

УДК 378:37.091.3:37.015.3

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-4\(62\)-1066-1079](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2026-4(62)-1066-1079)

Паска Тарас Валерійович доктор філософії, асистент кафедри педагогіки та освітнього менеджменту імені Богдана Ступарика, Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ, <https://orcid.org/0000-0002-4579-388X>

Дячук Владислава Юріївна здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти спеціальності А1 Освітні науки, Карпатський національний університет імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ, <https://orcid.org/0009-0007-3776-568X>

ТРЕНІНГОВІ ТЕХНОЛОГІЇ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Анотація. У статті розглянуто тренінгові технології як важливий чинник розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти в умовах сучасних освітніх трансформацій. Актуальність дослідження зумовлена потребою підготовки фахівців, здатних ефективно взаємодіяти у професійному та соціальному середовищі, володіти навичками емоційної саморегуляції, емпатії та конструктивної комунікації. Обґрунтовано, що розвиток емоційного інтелекту є важливою складовою професійного становлення сучасного фахівця, а традиційні підходи до організації освітнього процесу не завжди забезпечують належні умови для формування емоційної компетентності студентської молоді. У роботі проаналізовано наукові підходи до трактування понять «тренінг», «тренінгові технології» та «емоційний інтелект», розкрито їхній зміст і педагогічний потенціал у контексті підготовки здобувачів вищої освіти.

Представлено результати емпіричного дослідження, проведеного упродовж 2025-2026 рр. на базі Карпатського національного університету імені Василя Стефаника, у якому взяли участь студенти різних гуманітарних спеціальностей. Методом анкетування було з'ясовано рівень обізнаності студентів щодо феномену емоційного інтелекту, їхній досвід участі у тренінгових заняттях та ставлення до інтерактивних методів навчання. Результати дослідження засвідчили, що більшість студентів усвідомлюють значущість розвитку емоційного інтелекту для майбутньої професійної діяльності, однак мають недостатній практичний досвід участі у тренінгових формах роботи. Доведено, що системне використання тренінгових технологій сприяє формуванню емоційної компетентності, розвитку емпатії, навичок управління стресом, конструктивного вирішення конфліктів та ефективної міжособистісної взаємодії.

Отримані результати підтверджують доцільність інтеграції тренінгових технологій в освітній процес закладів вищої освіти як ефективного інструменту розвитку емоційного інтелекту здобувачів освіти та підвищення якості їхньої професійної підготовки.

Ключові слова: тренінгові технології, емоційний інтелект, здобувачі вищої освіти, інтерактивне навчання, сучасні освітні технології, професійна підготовка, комунікативні навички, рефлексія, емпатія, освітній процес.

Paska Taras Valeriiovych PhD in Pedagogy, Assistant of the Bohdan Stuparyk Department of Pedagogy and Educational Management, Vasyl Stefanyk Carpathian National University, Ivano-Frankivsk, <https://orcid.org/0000-0002-4579-388X>

Diachuk Vladyslava Yuriivna Master's Degree Student (Second Level of Higher Education) in Specialty A1 Educational Sciences, Vasyl Stefanyk Carpathian National University, Ivano-Frankivsk, <https://orcid.org/0009-0007-3776-568X>

TRAINING TECHNOLOGIES AS A FACTOR IN THE DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AMONG HIGHER EDUCATION STUDENTS

Abstract. This article examines training methods as a key factor in the development of emotional intelligence among higher education students in the context of contemporary educational transformations. The relevance of this study stems from the need to train professionals capable of effectively interacting in professional and social settings, and possessing skills in emotional self-regulation, empathy, and constructive communication. It is argued that the development of emotional intelligence is an important component of the professional formation of a modern specialist, and traditional approaches to organizing the educational process do not always provide adequate conditions for the formation of emotional competence among students. The paper analyzes scientific approaches to the interpretation of the concepts of “training”, “training technologies”, and “emotional intelligence”, and reveals their content and pedagogical potential in the context of training higher education students.

This paper presents the results of an empirical study conducted during 2025-2026 at Vasyl Stefanyk Carpathian National University, in which students from various humanities majors participated. A survey was used to determine students' level of awareness regarding the phenomenon of emotional intelligence, their experience participating in training sessions, and their attitudes toward interactive teaching methods. The results of the study showed that most students recognize the importance of developing emotional intelligence for their future professional careers, but lack sufficient practical experience in training activities. It has been demonstrated that the systematic use of training technologies contributes to the formation of emotional competence, the development of empathy, stress management skills, constructive

conflict resolution, and effective interpersonal interaction. The results confirm the value of integrating training technologies into the educational process at institutions of higher education as an effective tool for developing students' emotional intelligence and improving the quality of their professional training.

Keywords: training technologies, emotional intelligence, higher education students, interactive learning, modern educational technologies, professional training, communication skills, reflection, empathy, the educational process.

Постановка проблеми. Сучасний етап розвитку українського суспільства, позначений умовами воєнного стану, глобалізаційними викликами та інтенсивною цифровізацією освітнього простору, актуалізує необхідність підготовки конкурентоспроможних, психологічно стійких і соціально адаптованих фахівців. У цих умовах особливого значення набуває розвиток емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти як здатності усвідомлювати власні емоції, керувати ними, розуміти емоційні стани інших та ефективно взаємодіяти у професійному середовищі. Водночас традиційні підходи до організації освітнього процесу у закладах вищої освіти не завжди забезпечують належні умови для формування зазначених якостей, оскільки переважно орієнтовані на когнітивний компонент підготовки, залишаючи поза увагою емоційно-ціннісну сферу особистості.

У зв'язку з цим зростає потреба у впровадженні інноваційних педагогічних технологій, зокрема тренінгових, які передбачають активну взаємодію учасників освітнього процесу, розвиток рефлексії, емпатії, комунікативних навичок та здатності до саморегуляції. Тренінгові технології створюють безпечне освітнє середовище для набуття практичного досвіду емоційної взаємодії, що є особливо важливим у контексті підготовки майбутніх фахівців до професійної діяльності в умовах невизначеності та підвищеного психоемоційного навантаження. Однак проблема системного впровадження тренінгових технологій у практику вищої освіти та визначення їхнього впливу на розвиток емоційного інтелекту студентів залишається недостатньо розробленою, що й зумовлює актуальність обраної теми дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика використання тренінгових технологій у розвитку особистості та професійної підготовки здобувачів освіти привертає значну увагу сучасних науковців. Теоретичні засади організації тренінгової діяльності та її педагогічний потенціал висвітлено у працях низки сучасних дослідників. Зокрема, різні аспекти використання тренінгу як форми активного навчання у закладах вищої освіти розглядаються у роботах О. Абрамової, О. Керик, Л. Ніколаєва, О. Пуляк, Г. Тараненко, А. Терещук, О. Чебікіна, Д. Чижми, І. Шоробури, В. Ягоднікової та ін. У своїх дослідженнях науковці підкреслюють інтерактивний характер тренінгових технологій, їхню спрямованість на активізацію освітньої діяльності здобувачів освіти, розвиток комунікативних умінь, формування навичок міжособистісної взаємодії та набуття практичного досвіду. Важливе значення мають також праці

О. Отришко, О. Поправка, Т. Сінельнікової, О. Степаненко, Ю. Ткаченка, які аналізують структуру тренінгових занять, їхні методичні особливості та можливості інтеграції у освітній процес закладів вищої освіти. Значний внесок у розвиток теоретичних положень щодо використання тренінгових технологій у професійній підготовці фахівців здійснили І. Вачков, Ю. Смельянов, Г. Ковальов, Н. Максимова, С. Макшанов, Л. Петровська, Д. Салманов та ін., які розглядають тренінг як ефективний засіб формування професійних і соціально-психологічних компетентностей.

Вагомий внесок у дослідження проблеми емоційного інтелекту та його розвитку зробили такі науковці, як С. Дерев'янка, Т. Гура, Л. Журавльова, Е. Носенко, Л. Ніколаєв, Д. Чижма, які розглядають емоційний інтелект як інтегративну характеристику особистості, що визначає ефективність міжособистісної взаємодії, здатність до саморегуляції та соціальної адаптації. У їхніх працях обґрунтовано структуру, компоненти та механізми формування емоційного інтелекту, а також підкреслено важливість його розвитку у процесі професійної підготовки здобувачів вищої освіти. Попри значну кількість наукових розвідок, аналіз літератури засвідчує, що недостатньо дослідженим залишається питання цілеспрямованого використання тренінгових технологій як чинника розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти, зокрема у контексті інтеграції таких технологій у сучасне освітнє середовище ЗВО.

Мета статті – теоретично обґрунтувати сутність і педагогічний потенціал тренінгових технологій та дослідити їх роль у розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти, а також емпірично перевірити ефективність їх використання в освітньому процесі закладу вищої освіти.

Виклад основного матеріалу. Розвиток сучасної системи вищої освіти характеризується зростанням вимог до підготовки майбутніх фахівців, що зумовлює необхідність не лише формування ґрунтовних професійних знань, але й розвитку особистісних якостей, які забезпечують ефективну взаємодію у професійному та соціальному середовищі. У цьому контексті особливого значення набуває розвиток емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти як важливої складової їхньої професійної компетентності. Одним із ефективних інструментів, що сприяють формуванню зазначеної якості, виступають тренінгові технології, які активно впроваджуються в освітній процес закладів вищої освіти. Саме тому актуальним є теоретичне обґрунтування сутності тренінгових технологій, їхнього педагогічного потенціалу та ролі у розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти.

Для нашого дослідження насамперед варто звернутися до визначення поняття «тренінг». Сам термін «тренінг» є запозиченням з англійської мови і походить від слів «train» або «training», що означають тренувати, навчати, виховувати. У сучасному науковому дискурсі цей термін широко використовується у педагогіці, психології, соціальній педагогіці та менеджменті освіти для позначення особливої організаційної форми взаємодії учасників освітнього

процесу, спрямованої на формування практичних умінь, розвиток особистісних якостей та здобуття нового досвіду. Важливою особливістю тренінгу є його орієнтація на активну участь кожного учасника, що дозволяє поєднувати теоретичні знання з практичною діяльністю, спрямованою на вирішення реальних або змодельованих життєвих ситуацій.

У науково-педагогічній літературі поняття тренінгу інтерпретується багатогранно, що свідчить про його міждисциплінарний характер. Зокрема, І. Шоробура, Ю. Ткаченко зазначають, що тренінг – це «організаційна форма навчально-виховного процесу, яка, спираючись на досвід і знання її учасників, забезпечує ефективне використання різних педагогічних методів за рахунок створення позитивної емоційної атмосфери та спрямовується на отримання сформованих навичок і життєвих компетенцій» [1, с. 7]. У цьому визначенні акцентується увага на важливості досвіду учасників тренінгу, який виступає основою для організації спільної діяльності та взаємного навчання. Водночас створення позитивної емоційної атмосфери сприяє активізації внутрішньої мотивації учасників, що значно підвищує ефективність освітнього процесу.

Подібної позиції дотримуються науковці О. Степаненко та О. Отришко, які підкреслюють багатофункціональність тренінгу як педагогічної технології. На їхню думку, тренінг – це «одночасно практичний та ефективний метод опанування новими знаннями, процес взаємодії між учасниками та тренером, навчання, що стимулює та активізує інтерес до пізнання, можливість відкриття нових умінь та навичок, продуктивна форма розширення власного набутого досвіду, нестандартна форма соціально-педагогічної діяльності, яка спрямована на набуття життєвої компетентності шляхом збагачення та самовдосконалення як теоретично, так і практично завдяки використанню інтерактивних засобів навчання» [2, с. 155]. Наведене визначення підкреслює інтерактивність та практико-орієнтованість тренінгу, що є особливо важливим у контексті формування емоційного інтелекту.

З огляду на міждисциплінарність феномену тренінгу, О. Чебикін, Т. Сінельнікова розглядають його як технологію, що може належати як до психологічної, так і до педагогічної площини. Науковці зазначають, що тренінг «може передбачати, в одному випадку більше акцентування на психологічні ознаки особистості, в іншому – на формування певних знань, умінь та навичок, пов'язаних з тією чи іншою професійною діяльністю» [3, с. 8]. Таким чином, тренінг може виконувати як розвивальну, так і освітню функцію, що робить його універсальним інструментом педагогічної діяльності. Аналізуючи специфіку тренінгової діяльності, О. Чебикін та Т. Сінельнікова виокремлюють низку характерних ознак, які дозволяють розглядати тренінг як цілісну педагогічну технологію. Насамперед тренінг базується на певній психологічній концепції, яка визначає його зміст, структуру та методичні підходи до організації взаємодії учасників. Важливою ознакою тренінгу є повторюваність, що передбачає систематичне виконання вправ і завдань, спрямованих на розвиток певних

особистісних характеристик або формування нових поведінкових моделей. Така регулярність дозволяє закріплювати набуті знання та навички, перетворюючи їх на стійкі елементи поведінки особистості. Крім того, дослідники наголошують на технологізованості тренінгу, що проявляється у наявності чітко визначеної структури, певних етапів проведення, відповідних методів і форм роботи. Завдяки цьому тренінг може бути ефективно інтегрований в освітній процес закладів вищої освіти як один із інструментів формування професійних і особистісних компетентностей здобувачів освіти. Важливою характеристикою тренінгу є також його навчальна спрямованість, адже будь-яка тренінгова діяльність передбачає засвоєння нових знань і формування практичних умінь. Не менш значущим є емоційно-прагматичний аспект дій, який полягає у залученні учасників до активної взаємодії, емоційного переживання та практичного застосування отриманого досвіду [3, с. 13].

Особливу увагу в контексті дослідження заслуговують характеристики тренінгу як форми активного навчання, які визначає О. Керик. Дослідниця наголошує, що важливою особливістю є груповий процес, у межах якого відбувається взаємодія учасників, що моделює соціальні відносини та сприяє формуванню нових поведінкових стратегій. Не менш значущою є активність учасників тренінгу, яка забезпечує інтерактивний обмін інформацією, формує відчуття причетності до освітнього процесу та сприяє усвідомленню набутого досвіду як особистісно значущого. Це створює передумови для більш глибокого засвоєння знань і розвитку емоційної компетентності. Важливим аспектом є орієнтація тренінгу на мету навчання, що полягає не лише у засвоєнні інформації, а й у пошуку відповідей, розвитку рефлексії та саморозвитку особистості. Такий підхід відповідає сучасним вимогам до підготовки фахівців, здатних до самостійного мислення та адаптації до змін. Принцип «тут і зараз», який лежить в основі тренінгової методики, передбачає моделювання реальних життєвих ситуацій, що дозволяє учасникам безпосередньо переживати емоційні стани та вчитися ефективно реагувати на них. Це є особливо важливим для розвитку емоційного інтелекту. Суттєве значення має також атмосфера занять, яка є неформальною та сприятливою для відкритого спілкування. Організація простору, що передбачає розташування учасників у колі або малих групах, сприяє налагодженню комунікації та формуванню довіри. Крім того, тренінг забезпечує поєднання різних індивідуальних стилів навчання, що дозволяє враховувати особливості сприймання інформації кожного учасника та підвищує ефективність освітнього процесу [4].

Досить специфічним для ідентифікації у науковому дискурсі є також термін «тренінгові технології», інтерпретація якого не має однозначного трактування та залежить від контексту його використання у педагогічних і психологічних дослідженнях. Зокрема, науковці Г. Тараненко та О. Поправко визначають тренінгові технології як спеціально організовану й розгорнуту у часі процедуру навчання, під час якої реалізується система взаємозв'язків між

цілями, завданнями, змістом, інтерактивними методами роботи, а також механізмами зворотного зв'язку та корекції освітньої діяльності. На думку дослідників, такі технології спрямовані не лише на передачу знань, але й на формування практичних умінь, розвиток особистісних якостей та ціннісних орієнтацій здобувачів освіти. Важливим є те, що тренінгові технології передбачають поєднання як ігрових, так і неігрових інтерактивних методів, що дозволяє урізноманітнити освітній процес і підвищити рівень зацікавленості учасників у навчальній діяльності [5]. Особливо важливим є твердження науковців про те, що «безперечним позитивом використання тренінгових технологій в освітньому процесі є те, що завдяки їм уможлиблюється занурення учасників тренінгу в емоційне поле проблеми, тобто включення до єдиного креативного простору» [5, с. 155]. Це свідчить про високий потенціал тренінгових технологій у формуванні емоційного досвіду здобувачів освіти.

Таким чином, тренінгові технології ми розуміємо як цілісну систему організації освітнього процесу, що базується на інтерактивній взаємодії, спрямована на розвиток особистісних і професійних якостей здобувачів освіти, формування їхніх компетентностей через активне залучення до практичної діяльності, рефлексії та емоційного переживання навчальних ситуацій.

Ефективність використання тренінгових технологій у підготовці майбутніх фахівців підтверджується результатами досліджень О. Абрамової, О. Пуляк, А. Терещук, які зазначають, що «у застосуванні тренінгових технологій при підготовці майбутніх фахівців є величезний потенціал як у активізації пізнавального інтересу здобувачів освіти та покращенні якості сприйняття навчального матеріалу, так і формуванні широкого переліку м'яких навичок, що якомога повніше відповідатимуть запитам роботодавців» [6, с. 20]. З огляду на це тренінгові технології можна розглядати як важливий інструмент формування так званих *soft skills*, серед яких особливе місце посідають комунікативні вміння, здатність працювати у команді, лідерські якості, емоційна стійкість та здатність до ефективної міжособистісної взаємодії.

Науковиця В. Ягоднікова у своїх дослідженнях наголошує на особливій ефективності тренінгової технології, що зумовлена специфічною організацією освітньої взаємодії. Дослідниця зазначає, що «висока ефективність тренінгової технології є результатом того, що на занятті створюються комфортні умови, цінується позиція й знання кожного учасника, є можливість вчитись виконуючи практичні дії, можна ділитися власним досвідом, а помилки не призводять до негативних наслідків» [7, с. 7]. Такий підхід сприяє формуванню безпечного освітнього середовища, необхідного для розвитку емоційного інтелекту.

У контексті нашого дослідження особливої уваги потребує визначення поняття «емоційний інтелект», яке є ключовим для розуміння механізмів особистісного розвитку здобувачів вищої освіти. У сучасній науковій літературі емоційний інтелект розглядається як інтегративна характеристика особистості, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Він відображає

здатність людини усвідомлювати власні емоції, розуміти емоційні стани інших людей, а також ефективно регулювати емоційні прояви у процесі міжособистісної взаємодії.

Науковиця Т. Гура визначає поняття емоційного інтелекту як «здатність точно сприймати, оцінювати і виражати емоції, здатність до розуміння емоцій і емоційного знання та генерувати емоції заради емоційного та інтелектуального зростання, сукупність ментальних здібностей до розуміння власних емоцій і емоцій інших людей» [8, с. 26]. Це визначення підкреслює важливість емоційної компетентності як складової інтелектуального розвитку особистості та її здатності до ефективної соціальної взаємодії.

Дослідниця С. Дерев'янка зазначає, що у сучасній психологічній науці існують різні підходи до трактування емоційного інтелекту. Зокрема, виокремлюються дві основні моделі його розуміння: емоційний інтелект як «модель здібностей», що передбачає розгляд емоційного інтелекту як сукупності розумових здібностей, та емоційний інтелект як «еклектична модель», відповідно до якої він розглядається як комплекс особистісних характеристик, що включає емоційні, соціальні та поведінкові компоненти [9]. Це дозволяє розглядати емоційний інтелект як багатовимірне явище, що охоплює як інтелектуальні, так і емоційно-особистісні компоненти.

Важливий внесок у розкриття сутності емоційного інтелекту зробила дослідниця Л. Журавльова, яка визначає його як «сукупність здібностей, які дозволяють людині продуктивно взаємодіяти з іншими людьми, на основі розуміння, інтерпретації і контролю власних емоцій та емоцій інших людей» [10]. Таке трактування підкреслює соціальний характер емоційного інтелекту та його важливість у процесі міжособистісної взаємодії.

У науковій літературі також значна увага приділяється структурі емоційного інтелекту та його складовим компонентам. Науковиця Е. Носенко у своїх дослідженнях виокремлює п'ять основних компонентів емоційного інтелекту, що дозволяє розглядати його як структуровану систему здібностей. Перший компонент пов'язаний із самоусвідомленням емоцій, що є основою для їх подальшого регулювання. Усвідомлення власних переживань дозволяє людині краще розуміти свої реакції та поведінку. Другий компонент полягає у здатності до регулювання емоцій, що передбачає вміння контролювати негативні стани та підтримувати емоційну рівновагу. Третій компонент стосується самотивації, яка забезпечує спрямованість діяльності на досягнення цілей та підтримання внутрішньої активності. Четвертий компонент – це емпатія, тобто здатність розуміти емоції інших людей, що є важливою умовою ефективної комунікації. П'ятий компонент полягає у здатності будувати позитивні міжособистісні взаємини, що є важливою соціальною навичкою [11].

Таким чином, ми розуміємо емоційний інтелект як інтегративну характеристику особистості, що включає здатність до усвідомлення, розуміння, регулювання власних емоцій і емоцій інших людей, а також ефективного

використання цих здібностей у процесі соціальної взаємодії та професійної діяльності.

У контексті підготовки здобувачів вищої освіти розвиток емоційного інтелекту набуває особливої актуальності, оскільки саме у студентські роки відбувається інтенсивне становлення особистості майбутнього фахівця, формування його професійних цінностей, комунікативних умінь та соціальних навичок. Освітнє середовище закладів вищої освіти створює сприятливі умови для формування зазначених якостей, проте їхній розвиток потребує використання спеціально організованих педагогічних технологій, що сприятимуть активному залученню здобувачів освіти до процесу особистісного самопізнання та саморозвитку.

Однією з таких технологій є соціально-психологічний тренінг, який, за даними сучасних досліджень, демонструє високу ефективність у розвитку емоційного інтелекту. Зокрема, науковці Л. Ніколаєв та Д. Чижма у своєму дослідженні зазначають, що програма соціально-психологічного тренінгу, спрямована на підвищення рівня складових емоційного інтелекту та оптимізацію соціально-психологічної адаптації особистості, передбачає активну включеність учасників у інтеграційні процеси навчальної групи та систему міжособистісних взаємин. Така діяльність сприяє формуванню навичок ефективної комунікації, розвитку емпатії та підвищенню рівня емоційної саморегуляції [12].

У процесі тренінгової діяльності здобувачі освіти отримують можливість не лише теоретично ознайомитися з особливостями емоційної сфери людини, але й практично опанувати навички розпізнавання, аналізу та регулювання власних емоцій. Використання різноманітних інтерактивних вправ, рольових ігор, групових дискусій та ситуаційного аналізу сприяє формуванню досвіду конструктивної взаємодії з іншими людьми, що є важливою умовою розвитку емоційного інтелекту.

З метою емпіричної перевірки теоретичних положень щодо ролі тренінгових технологій у розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти упродовж 2025-2026 рр. нами було проведено експериментальне дослідження на базі Карпатського національного університету імені Василя Стефаника. Для розв'язання поставлених завдань використано метод анкетування. У дослідженні взяли участь 30 студентів освітніх рівнів бакалавр та магістр, які навчаються на педагогічному факультеті, факультеті філології та факультеті історії, політології і міжнародних відносин. Такий вибір респондентів дозволив отримати узагальнену картину ставлення здобувачів різних гуманітарних спеціальностей до використання тренінгових технологій в освітньому процесі.

Для збору первинних емпіричних даних було розроблено авторську анкету на тему «Роль тренінгових технологій у розвитку емоційного інтелекту студента». Запропонована анкета містила закриті та відкриті запитання, що дозволяли виявити рівень обізнаності студентів щодо феномену емоційного інтелекту, досвід участі у тренінгових формах роботи, а також їхнє ставлення до

використання різних інтерактивних методів навчання, спрямованих на розвиток емоційної сфери особистості.

Аналіз результатів анкетування засвідчив, що більшість опитаних студентів мають загальне уявлення про сутність емоційного інтелекту та усвідомлюють його значення для майбутньої професійної діяльності. Зокрема, щодо питання обізнаності студентів із поняттям емоційного інтелекту з'ясовано, що 43,3% респондентів добре знайомі з цим поняттям і можуть пояснити його зміст, 36,7% зазначили, що мають загальне уявлення про емоційний інтелект, однак не завжди можуть чітко визначити його складові, тоді як 20% опитаних визнали, що лише частково обізнані з даним феноменом. Отримані результати свідчать про наявність інтересу студентської молоді до проблематики емоційного інтелекту, однак водночас вказують на потребу поглиблення знань у цій сфері.

Особливу увагу під час дослідження було приділено з'ясуванню досвіду участі студентів у тренінгових заняттях. Результати опитування показали, що лише 10% респондентів регулярно брали участь у тренінгах або подібних інтерактивних заходах у межах освітнього процесу, 36,7% зазначили, що мали такий досвід лише епізодично, тоді як 53,3% студентів взагалі не брали участі у тренінгових заняттях. Такі показники свідчать про недостатню поширеність тренінгових технологій у практиці підготовки здобувачів вищої освіти та підтверджують актуальність їх більш активного впровадження в освітній процес.

У контексті дослідження важливим було з'ясувати, які саме методи навчання студенти вважають найбільш ефективними для розвитку емоційного інтелекту. Щодо цього питання найбільшу підтримку отримав кейс-метод, який обрали 46,7% респондентів. Роботу в малих групах визнали ефективною 23,3% студентів, рольові ігри – 16,7%, тоді як 13,3% опитаних віддали перевагу індивідуальним рефлексивним вправам. Отримані результати свідчать про те, що сучасні здобувачі вищої освіти віддають перевагу практикоорієнтованим формам роботи, які дозволяють аналізувати реальні життєві ситуації, моделювати професійні сценарії та відпрацьовувати навички міжособистісної взаємодії.

Окрему увагу було приділено визначенню тих емоційних навичок, які, на думку студентів, потребують подальшого розвитку. Аналіз відповідей показав, що найбільше труднощів у студентів викликає вирішення конфліктних ситуацій – на це вказали 43,3% респондентів.

Ще 30% опитаних зазначили, що відчують потребу у розвитку навичок управління стресом та емоційною напругою. Для 16,7% студентів актуальною є проблема розвитку емпатії та розуміння емоцій інших людей, тоді як 10% респондентів вказали на необхідність підвищення рівня впевненості у собі та навичок емоційної саморегуляції. Отримані результати відображають реальні виклики, з якими стикається сучасна студентська молодь, і підкреслюють важливість використання тренінгових технологій як інструменту формування емоційної компетентності.

Під час опитування було також з'ясовано, як студенти оцінюють власну здатність розпізнавати та усвідомлювати власні емоційні стани. Зокрема, 36,7% респондентів зазначили, що зазвичай добре розуміють свої емоції та можуть пояснити причини їх виникнення. Водночас 33,3% опитаних вказали, що розпізнають лише сильні або яскраво виражені емоції, тоді як 30% студентів зізналися, що іноді відчують труднощі з визначенням власних емоційних переживань. Така ситуація свідчить про необхідність цілеспрямованого розвитку навичок емоційної рефлексії у здобувачів вищої освіти.

Важливим аспектом дослідження стало з'ясування ставлення студентів до інтеграції тренінгових технологій у систему професійної підготовки. Результати опитування показали, що 73,3% респондентів переконані у доцільності систематичного використання тренінгових занять в освітньому процесі закладів вищої освіти. Ще 20% студентів обрали відповідь «скоріше так», підкреслюючи важливість поєднання традиційних та інтерактивних методів навчання. Лише 6,7% респондентів не змогли однозначно визначитися із власною позицією. Таким чином, переважна більшість студентів позитивно оцінює можливості тренінгових технологій як ефективного інструменту розвитку емоційного інтелекту.

Особливий інтерес становили висловлені респондентами власні думки та пропозиції щодо вдосконалення освітнього процесу в контексті розвитку емоційної компетентності. Студенти зазначали, що тренінгові заняття сприяють формуванню відкритого освітнього середовища, розвитку комунікативних навичок, умінню працювати в команді та конструктивно вирішувати конфлікти.

Серед пропозицій, висловлених учасниками анкетування, найчастіше згадувалися такі: запровадження регулярних тренінгів із розвитку емоційного інтелекту; використання рольових ігор та аналізу життєвих ситуацій; проведення практичних занять, спрямованих на розвиток емпатії та навичок ефективної комунікації; інтеграція тренінгових технологій у різні освітні компоненти.

Підсумовуючи результати проведеного дослідження, можна стверджувати, що сучасні здобувачі вищої освіти усвідомлюють важливість розвитку емоційного інтелекту як важливої складової професійної підготовки. Водночас результати опитування засвідчили наявність певного дефіциту практичних навичок емоційної саморегуляції, конструктивного розв'язання конфліктів та управління стресом. Отримані дані підтверджують доцільність активного впровадження тренінгових технологій в освітній процес закладів вищої освіти, оскільки саме інтерактивні форми роботи створюють умови для формування емоційно зрілої, соціально активної та професійно компетентної особистості майбутнього фахівця.

Висновки. Узагальнення результатів теоретичного аналізу дозволяє зробити висновок про те, що тренінгові технології є ефективним педагогічним інструментом розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти. У ході дослідження з'ясовано, що тренінг як інтерактивна форма організації освітнього

процесу поєднує у собі навчальну, розвивальну та психологічну складові, забезпечуючи активну участь здобувачів освіти, формування практичного досвіду та розвиток особистісних якостей. Встановлено, що тренінгові технології сприяють створенню сприятливого емоційного середовища, розвитку рефлексивних умінь, комунікативної компетентності та навичок саморегуляції. Розкрито сутність емоційного інтелекту як інтегративної характеристики особистості, що включає здатність до усвідомлення, розуміння та регулювання власних емоцій і емоцій інших людей, а також ефективного їх використання у процесі соціальної взаємодії. Доведено, що розвиток емоційного інтелекту є необхідною умовою професійного становлення сучасного фахівця, а тренінгові технології виступають одним із найбільш результативних засобів його формування.

Результати експериментального дослідження, проведеного на базі Карпатського національного університету імені Василя Стефаника упродовж 2025-2026 рр., підтвердили теоретичні положення щодо ефективності тренінгових технологій у розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти. Встановлено, що більшість студентів усвідомлюють значущість емоційного інтелекту як важливої складової професійної підготовки та позитивно оцінюють доцільність впровадження тренінгових форм роботи в освітній процес. Водночас зафіксовано недостатній рівень практичного досвіду участі у тренінгах, а також наявність труднощів у сфері емоційної саморегуляції, вирішення конфліктів та управління стресом. Отримані результати свідчать про потребу у системному використанні інтерактивних методів навчання, зокрема кейс-методу, рольових ігор та групової роботи, які, за оцінками студентів, є найбільш ефективними для розвитку емоційної компетентності. Таким чином, експериментально підтверджено, що інтеграція тренінгових технологій в освітній процес сприяє підвищенню рівня емоційної культури здобувачів освіти та їх готовності до професійної діяльності.

Перспективи подальших наукових розвідок у цьому напрямі вбачаємо у розробці та апробації комплексних програм тренінгових занять, спрямованих на системний розвиток емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти у різних галузях підготовки. Важливим напрямом досліджень може стати також вивчення ефективності інтеграції тренінгових технологій у різні освітні компоненти та навчальні дисципліни, а також розробка методичних рекомендацій для викладачів щодо їх практичного застосування.

Література:

1. Шоробура І., Ткаченко Ю. Тренінгові технології у закладах вищої освіти. *Молодь і ринок*. 2019. № 2(169). С. 6-12. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2019.162683>
2. Степаненко О., Отришко О. Тренінг як інноваційний засіб сучасної освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2019. № 19. Т. 1. С. 152-155. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-6085-2019-19-1-34>

3. Чебикін О., Сінельнікова Т. Психологічні основи тренінгових технологій: монографія. ПНЦ НАПН України. Одеса: Лерадрук, 2013. 229 с.
4. Керик О. Використання тренінгових технологій у професійній підготовці фахівців соціальної сфери. *Молодь і ринок*. 2015. № 2. С. 136-140.
5. Тараненко Г., Поправко О. Імплементация тренінгових технологій в освітній процес закладу вищої освіти як умова особистісного та професійного зростання майбутнього фахівця. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2021. № 74. Т. 3. С. 153-158. DOI: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.74-3.29>
6. Абрамова О., Пуляк О., Терещук А. Формування м'яких навичок у здобувачів освіти через застосування тренінгових технологій. *Вісник післядипломної освіти: збірник наукових праць. Серія «Педагогічні науки»*. 2021. № 18(47). С. 10-28. DOI: [https://doi.org/10.32405/2218-7650-2021-18\(47\)-10-28](https://doi.org/10.32405/2218-7650-2021-18(47)-10-28)
7. Ягоднікова В. Тренінгові технології у розвитку соціальної зрілості студентів. *Молодь і ринок*. 2018. № 2(157). С. 6-10. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2018.126775>
8. Гура Т. Тренінгові технології як засіб розвитку емоційного інтелекту. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2022. № 1. С. 17-29. DOI: <https://doi.org/10.20998/2078-7782.2022.1.02>
9. Дерев'янка С. Феноменологія емоційного інтелекту: навч.-метод. посіб. Чернігів: Поліграф, 2016. 312 с.
10. Журавльова Л. Емоційний інтелект як проблема психологічних досліджень. *Наука і освіта*. 2009. №1-2. С. 57-61.
11. Носенко Е. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство*. 2004. № 4(18). С. 95-109.
12. Ніколаєв Л., Чижма Д. Тренінгові технології у розвитку емоційного інтелекту як компоненту особистісної зрілості здобувачів вищої освіти. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33(72). № 3. С. 34-40. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.3/06>

References:

1. Shorobura, I., & Tkachenko, Yu. (2019). Treninhovi tekhnolohii u zakladyakh vyshchoi osvity [Training technologies in higher education institutions]. *Molod i rynek – Youth and market*, 2(169), 6-12. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2019.162683> [in Ukrainian].
2. Stepanenko, O., & Otryshko, O. (2019). Treninh yak innovatsiinyi zasib suchasnoi osvity [Training as an innovative tool of modern education]. *Innovatsiina pedahohika – Innovative pedagogy*, 19(1), 152-155. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-6085-2019-19-1-34> [in Ukrainian].
3. Chebykin, O., & Sinielnikova, T. (2013). Psykholohichni osnovy treninhovykh tekhnolohii: monohrafiia [Psychological foundations of training technologies: monograph]. Odessa: Leradruk [in Ukrainian].
4. Keryk, O. (2015). Vykorystannia treninhovykh tekhnolohii u profesiinii pidhotovtsi fakhivtsiv sotsialnoi sfery [Use of training technologies in professional training of social sphere specialists]. *Molod i rynek – Youth and market*, 2, 136-140 [in Ukrainian].
5. Taranenko, H., & Popravko, O. (2021). Implementatsiia treninhovykh tekhnolohii v osvitnii protses zakladu vyshchoi osvity yak umova osobystisnoho ta profesiinoho zrostannia maibutnoho fakhivtsia [Implementation of training technologies in the educational process of higher education institutions as a condition for personal and professional growth of a future specialist]. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh – Pedagogy of creative personality formation in higher and secondary schools*, 74(3), 153-158. DOI: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2021.74-3.29> [in Ukrainian].

6. Abramova, O., Puliak, O., & Tereshchuk, A. (2021). Formuvannia m'iakyykh navychok u здобувачів освіти через застосування тренінгових технологій [Formation of soft skills of students through the use of training technologies]. *Visnyk pisladyplomnoi osvity: zbirnyk naukovykh prats. Seriia «Pedagogichni nauky» – Bulletin of postgraduate education. Series “Pedagogical sciences”*, 18(47), 10-28. DOI: [https://doi.org/10.32405/2218-7650-2021-18\(47\)-10-28](https://doi.org/10.32405/2218-7650-2021-18(47)-10-28) [in Ukrainian].
7. Yahodnikova, V. (2018). Treninhovi tekhnolohii u rozvytku sotsialnoi zrilosti studentiv [Training technologies in the development of students' social maturity]. *Molod i rynek – Youth and market*, 2(157), 6-10. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2018.126775> [in Ukrainian].
8. Hura, T. (2022). Treninhovi tekhnolohii yak zasib rozvytku emotsiinoho intelektu [Training technologies as a means of developing emotional intelligence]. *Teoriia i praktyka upravlinnia sotsialnymi systemamy – Theory and practice of social systems management*, 1, 17-29. DOI: <https://doi.org/10.20998/2078-7782.2022.1.02> [in Ukrainian].
9. Derevianko, S. (2016). Fenomenolohiia emotsiinoho intelektu: navchalno-metodychnyi posibnyk [Phenomenology of emotional intelligence: educational and methodological manual]. Chernihiv: Polihraf [in Ukrainian].
10. Zhuravlova, L. (2009). Emotsiinyi intelekt yak problema psykholohichnykh doslidzhen [Emotional intelligence as a problem of psychological research]. *Nauka i osvita – Science and education*, 1-2, 57-61 [in Ukrainian].
11. Nosenko, E. (2004). Emotsiinyi intelekt yak sotsialno znachushcha intehralna vlastyvist osobystosti [Emotional intelligence as a socially significant integral property of personality]. *Psykhologhiia i suspilstvo – Psychology and society*, 4(18), 95-109 [in Ukrainian].
12. Nikolaiev, L., & Chyzhma, D. (2022). Treninhovi tekhnolohii u rozvytku emotsiinoho intelektu yak komponentu osobystisnoi zrilosti здобувачів вищої освіти [Training technologies in the development of emotional intelligence as a component of personal maturity of higher education students]. *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Seriia: Psykhologhiia – Scientific notes of V. I. Vernadsky TNU. Series: Psychology*, 33(72), 3, 34-40. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.3/06> [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 04.04.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 18.04.2026