

УДК 159.942.5:159.923.2]-057.875
DOI: 10.31499/2617-2100.17.2026.362072

Наталія Вікторівна Піковець,
кандидатка психологічних наук,
викладачка кафедри педагогіки та психології,
Приватна установа «Заклад вищої освіти
«Міжнародний гуманітарно-педагогічний
інститут «Бейт-Хана»,
м. Дніпро, Україна
ORCID: 0000-0002-2459-1250
natpicovets@gmail.com

Ольга Миколаївна Беспала,
здобувачка вищої освіти другого
(магістерського) рівня вищої освіти,
Маріупольський державний університет,
м. Київ, Україна
ORCID:0009-0005-7971-2696
example@gmail.com

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті здійснено комплексний теоретико-методологічний та прикладний аналіз проблеми розвитку ЕІ (емоційного інтелекту) як чинника самореалізації здобувачів вищої освіти в ситуації сучасних суспільних трансформацій. Обґрунтовано актуальність дослідження в контексті підвищення рівня психоемоційного навантаження, воєнного стану, інформаційної нестабільності та необхідності розвитку внутрішніх адаптаційних ресурсів особистості.

Ключові слова: емоційний інтелект, самореалізація, здобувачі освіти ЗВО, емоційна компетентність, стресостійкість, психологічна адаптація, саморегуляція, резильєнтність.

Nataliia Pikovets,
PhD in Psychology,
department of Pedagogy and Psychology,
Private institution «Institute of higher education
«International Humanitarian
and Pedagogical Institute «Beit- Khana»,
Dnipro, Ukraine
ORCID: 0000-0002-2459-1250
natpicovets@meta.ua

Olha Bespala,
Master's degree student of the Educational,
Mariupol State University
Kyiv, Ukraine
ORCID:0009-0005-7971-2696
example@gmail.com

EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A FACTOR OF STUDENT YOUTH SELF-REALIZATION

The study delivers a thorough theoretical and methodological exploration of emotional intelligence, highlighting its role in the self-fulfillment of university students during periods of social transition. The research is highly timely due to growing emotional distress, social instability, wartime crises, and the critical need for student psychological adaptation and mental toughness. The article analyzes modern scientific approaches to understanding emotional intelligence, including the ability model of J. Mayer and P. Salovey, D. Goleman's mixed model, and R. Bar-On's socio-emotional intelligence concept. Emotional intelligence is considered an integrative psychological construct that combines emotional awareness, empathy, emotional self-regulation, motivation, social competence, and adaptive coping strategies. The research specifically examines how emotional intelligence intersects with self-fulfillment, vocational identity, emotional literacy, self-reflection, hardiness, and psychological health. The findings demonstrate that advanced emotional capabilities foster stress tolerance, emotional equilibrium, successful interpersonal communication, empathy, assertiveness, and effective coping mechanisms. Furthermore, the paper argues that the university years represent a critical window for cultivating emotional intelligence, marked by intense personal and professional self-discovery, value formation, and adaptive growth. Amid wartime adversity and chronic psychological stress, emotional intelligence serves as a vital psychological asset that sustains emotional equilibrium, self-regulation, social integration, and overall personal efficacy.

Keywords: *emotional intelligence, self-realization, student youth, emotional competence, self-regulation, stress resistance, psychological adaptation, resilience.*

На сучасному етапі розвитку суспільство в Україні переживає корінні трансформації у соціокультурній, психоемоційній та аксіологічній сферах, що супроводжуються підвищенням рівня невизначеності, інформаційного перевантаження, пролонгованого психоемоційного напруження та дестабілізацією базових механізмів психологічної адаптації особистості, пов'язаними з процесами глобалізації, цифровізації, соціальної нестабільності, інформаційного перенасичення та воєнного стану. У таких умовах проблема психічного здоров'я, емоційного благополуччя та самореалізації молоді набуває особливого значення. Здобувачі вищої освіти є однією з найбільш вразливих соціально-психологічних груп, оскільки саме в юнацькому віці відбувається активне формування професійної ідентичності, системи життєвих цінностей, морально-етичних орієнтирів, світоглядних позицій та механізмів психологічної адаптації. Водночас сучасні умови життєдіяльності супроводжуються високим рівнем психоемоційного напруження, хронічним стресом, емоційним виснаженням, підвищеною тривожністю та кризовими переживаннями. У сучасному міждисциплінарному науковому дискурсі самореалізація інтерпретується як складний інтегративний процес актуалізації особистісного потенціалу, що охоплює когнітивний, емоційно-вольовий, мотиваційно-ціннісний, поведінковий та екзистенційний рівні функціонування особистості, що охоплює професійну, соціальну, емоційну та духовну сфери життєдіяльності людини. Таким чином, дослідження емоційного інтелекту як чинника самореалізації здобувачів вищої освіти є важливим напрямом сучасної психологічної науки та практики, що має вагоме теоретичне й прикладне значення.

Проблематика емоційного інтелекту посідає провідне місце у сучасній психологічній науці, оскільки безпосередньо пов'язана з дослідженням механізмів емоційної саморегуляції, психологічної адаптації, резильєнтності, соціальної компетентності та особистісного самоздійснення та активно досліджується у межах когнітивної, гуманістичної, соціальної та позитивної психології. Теоретичні основи концепції емоційного інтелекту були закладені у працях Дж. Майєра та П. Саловейя, які визначили його як здатність особистості до сприйняття, аналізу, інтерпретації та регуляції емоційної інформації [9]. Автори створили модель здібностей, що стала фундаментом подальших досліджень. Д. Гоулман розширив трактування емоційного інтелекту, акцентуючи увагу на ролі емоційної компетентності у професійній діяльності, міжособистісній взаємодії та лідерстві [15]. Науковець доводив, що емоційний інтелект значною мірою визначає життєвий успіх, професійну ефективність та соціальну адаптацію особистості. Р. Бар-Он розглядав емоційний інтелект як систему емоційносоціальних компетентностей, які забезпечують психологічне благополуччя та адаптацію людини до умов навколишнього

середовища [2]. Його модель включає емоційну гнучкість, стресостійкість, міжособистісну взаємодію та здатність до самоконтролю.

Українські науковці-психологи також приділяють увагу дослідженню емоційного інтелекту, зокрема Е. Носенко, Д. Люсіна, С. Максименка, М. Шпак, Т. Перепелюк, Н. Гриньова, О. Амплєєвої, М. Тесленко та ін. Дослідники розглядають емоційний інтелект (ЕІ) як основу благополуччя особистості (Е. Носенко [3]), що базується на розумінні й керуванні емоціями (Д. Люсін). ЕІ є складником емоційної культури (М. Шпак) та тісно пов'язаний з емпатією у спілкуванні (Т. Перепелюк [4]). Сучасні розвідки доводять вплив ЕІ на адаптацію та самореалізацію здобувачів. Зокрема, виявлено його зв'язок із саморегуляцією та професійною зрілістю майбутніх психологів (М. Тесленко, І. Тесленко; О. Амплєєва). В умовах війни ЕІ виступає ключовим ресурсом резильєнтності та подолання стресу молоддю (Е. Писанюк). Проте психологічні механізми впливу ЕІ на самореалізацію здобувачів під час сучасних криз досі вивчені недостатньо, що й визначає актуальність цієї роботи. Саме потреба у з'ясуванні того, як саме емоційний інтелект діє на процес самоактуалізації здобувачів у часи сучасних криз, обґрунтовує доцільність нашого дослідження, оскільки цей аспект досі залишається маловивченим.

Ця стаття має на меті розкрити специфіку емоційного інтелекту як базового психологічного ресурсу для успішної самореалізації сучасних здобувачів через поєднання теоретичних підходів та емпіричних даних. визначення його структурних компонентів, психологічних механізмів впливу на процеси адаптації, професійного становлення та особистісного розвитку.

У сучасній психологічній науці феномен емоційного інтелекту розглядається як складне багаторівневе психічне утворення, що інтегрує емоційні, когнітивні, поведінкові та соціально-комунікативні компоненти особистості. Незважаючи на значну кількість досліджень, проблема концептуалізації емоційного інтелекту залишається дискусійною, що зумовлено різноманіттям теоретичних підходів до його трактування. Одним із перших науковців, які звернули увагу на взаємозв'язок інтелекту та емоцій, був Е. Торндайк. Дослідник ввів поняття «соціальний інтелект», визначаючи його як здатність розуміти інших людей та ефективно взаємодіяти з ними. Саме концепція соціального інтелекту стала теоретичним підґрунтям для подальшого розвитку теорії емоційного інтелекту. Значний внесок у розвиток уявлень про емоційний інтелект здійснив Г. Гарднер, автор теорії множинного інтелекту. Науковець виділив внутрішньо-особистісний та міжособистісний інтелекти, які стали основою для подальшого формування концепції емоційного інтелекту. Внутрішньо-особистісний інтелект передбачає здатність до самопізнання та усвідомлення власних емоційних станів, тоді як міжособистісний пов'язаний із розумінням емоцій та поведінки інших людей [13].

Фундаментальними для сучасної психології емоційного інтелекту стали праці Дж. Майєра та П. Саловейя, які у 1990 році вперше запропонували наукове визначення даного феномену. Дослідники трактували емоційний інтелект як здатність особистості до розпізнавання емоцій, використання емоцій у процесі мислення, розуміння емоційних станів та управління емоціями [9]. Серед наявних підходів вирізняється змішана модель Д. Гоулмана, який стверджував, що життєва успішність зумовлена здатністю людини до регуляції емоційної сфери, а не лише рівнем IQ. Автор диференціює емоційний інтелект на п'ять складових: самосвідомість, саморегуляцію, мотиваційну готовність, емпатію та соціальні навички [15]. Р. Бар-Он запропонував модель емоційно-соціального інтелекту, відповідно до якої емоційний інтелект включає широкий спектр особистісних характеристик та соціальних компетентностей. Структура моделі Бар-Она включає: внутрішньо-особистісну сферу; міжособистісну сферу; адаптивність; управління стресом; загальний настрій [2]. Особливе значення у моделі Бар-Она має здатність особистості до

психологічної адаптації та подолання стресу. Саме тому дана концепція активно використовується у сучасних дослідженнях психологічної стійкості та резильєнтності.

У вітчизняній психології значний внесок у розвиток проблематики емоційного інтелекту здійснив Д. Люсін. Науковець визначає емоційний інтелект як здатність до розуміння власних та чужих емоцій і управління ними, зокрема виділяє внутрішньо-особистісний емоційний інтелект та міжособистісний емоційний інтелект. Внутрішньо-особистісний компонент пов'язаний із саморефлексією, емоційною самосвідомістю та саморегуляцією. Міжособистісний компонент визначає здатність особистості до емпатії, соціальної чутливості та ефективної взаємодії. У сучасних наукових дослідженнях емоційний інтелект розглядається як важливий ресурс: психологічної адаптації; професійного становлення; емоційної саморегуляції; стресостійкості; соціальної компетентності; особистісної самореалізації.

Сучасні міжнародні дослідження підтверджують, що емоційний інтелект є одним із ключових психологічних ресурсів самореалізації молоді людини. У дослідженні Е. Vorokhovski та Yu. Obukhova встановлено, що міжособистісний компонент емоційного інтелекту є важливим предиктором особистісної, професійної та соціальної самореалізації здобувачів вищої освіти. Автори наголошують, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє психологічній адаптації, розвитку конструктивної поведінки, емоційній стійкості та професійному становленню молоді. Згідно з дослідженнями Н. Антонопулу (Н. Antonopoulou), емоційний інтелект складається із самосвідомості, саморегуляції, мотивації, емпатії та соціальних умінь. Поєднання цих елементів є базою для ефективної адаптації людини в суспільстві, її психологічного комфорту й кар'єрного зростання [6]. У сучасній психологічній науці дедалі більшого значення набуває концепція емоційного інтелекту як чинника психологічної резильєнтності. Емоційний інтелект дозволяє особистості ефективно долати кризові ситуації, підтримувати психологічну рівновагу та формувати адаптивні копінг-стратегії. У дослідженнях Н. Мраки та С. Васюк встановлено, що інтерес є важливим емоційним підкріпленням мотивації до саморозвитку особистості. Автори наголошують, що позитивна емоційна залученість активізує процеси самопізнання, самовдосконалення та особистісного розвитку. Саме емоційна сфера виступає важливим внутрішнім механізмом підтримки мотивації до самореалізації та професійного становлення молоді. Т. Перепелюк та Н. Гриньова підкреслюють, що молодь із високим рівнем емоційного інтелекту демонструє вищу соціальну адаптивність, психологічну стійкість, розвинені навички рефлексії, конструктивні моделі [5].

Психологічна адаптація здобувачів вищої освіти в умовах сучасних суспільних викликів є одним із стратегічно важливих напрямів сучасної психологічної науки та психолого-педагогічної практики, оскільки саме студентський вік характеризується інтенсивною перебудовою системи цінностей, професійної ідентичності, механізмів саморегуляції та моделей соціальної взаємодії. Воєнний стан, соціальна нестабільність, інформаційне перевантаження та тривалий психоемоційний стрес негативно впливають на психічне здоров'я молоді. У контексті сучасної психолого-педагогічної парадигми особливої значущості набувають технології розвитку емоційного інтелекту, спрямовані на формування емоційної компетентності, розвиток адаптивних копінг-стратегій, резильєнтності та психологічної гнучкості особистості. Найбільш ефективними технологіями розвитку емоційного інтелекту є: соціально-психологічні тренінги; тренінги розвитку емоційної компетентності; арт-терапевтичні методи; когнітивно-поведінкові техніки; рефлексивні практики; техніки саморегуляції; методи позитивної психології.

Соціально-психологічний тренінг сприяє розвитку навичок емоційної саморегуляції, емпатії, конструктивної комунікації та асертивності. Арт-терапевтичні методи дозволяють знизити рівень емоційної напруги, активізувати рефлексивні процеси та сприяють

емоційному самовираженню. Когнітивно-поведінкові техніки допомагають формувати адаптивні копінг-стратегії та навички управління стресом.

У сучасних умовах роботодавці все частіше звертають увагу не лише на рівень професійних знань, а й на розвиток soft skills, серед яких важливе місце займає емоційний інтелект. Високий рівень емоційного інтелекту забезпечує: ефективну професійну комунікацію; здатність до роботи в команді; розвиток лідерських якостей; емоційну стійкість; професійну адаптивність; здатність до саморефлексії. Дослідження довело, що емоційний інтелект виступає базовою психологічною передумовою самореалізації студентства. Він оптимізує процеси емоційної саморегуляції, соціального функціонування та професійного становлення особистості, закладаючи фундамент для її конструктивної взаємодії із соціумом. Практична цінність дослідження полягає у результатах роботи науково підтверджують необхідність інтеграції спеціальних психолого-педагогічних тренінгів і програм у систему вищої освіти з метою розвитку адаптивності, резильєнтності та загальної конкурентоспроможності майбутніх спеціалістів.

Емпіричне дослідження проводилося на базі закладів вищої освіти серед здобувачів гуманітарних спеціальностей віком від 18 до 23 років. У дослідженні взяли участь 72 здобувачі, серед яких 54 респонденти жіночої статі та 18 – чоловічої статі. Для дослідження рівня емоційного інтелекту та особливостей самореалізації здобувачів вищої освіти було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволили здійснити багатовимірний аналіз емоційної, мотиваційної та адаптаційної сфер особистості здобувачів, зокрема тест емоційного інтелекту Н. Холла (використана з метою визначення загального рівня емоційного інтелекту та аналізу його основних структурних компонентів); методика Емін -Д. Люсіна була використана для поглибленого дослідження внутрішньо-особистісного та міжособистісного емоційного інтелекту; шкала психологічної стійкості була використана для визначення рівня адаптивності, стресостійкості та здатності здобувачів до конструктивного подолання психоемоційного навантаження; методика самооцінки рівня самореалізації була використана для визначення особливостей особистісного розвитку здобувачів вищої освіти, рівня задоволеності власними досягненнями, професійними перспективами та життєвими цілями; методика Спілбергера – Ханіна дозволила визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності здобувачів вищої освіти.

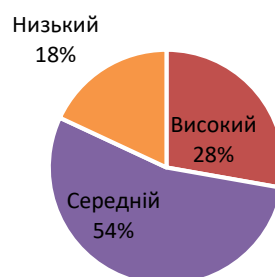


Рис. 1. Рівень емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти

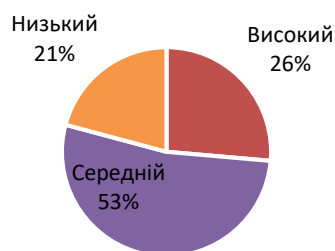


Рис. 2. Рівень психологічної стійкості здобувачів вищої освіти

Емпіричний аналіз показав, що високі показники розвитку емоційного інтелекту притаманні 28 % опитаних здобувачів, тоді як низький рівень зафіксовано лише у 18 % респондентів. Домінантну групу склали здобувачі із середнім рівнем (54 %), що свідчить про помірний розвиток емоційних здібностей у більшості представників сучасної молоді, що характеризується достатнім рівнем емоційної усвідомленості, але недостатньо сформованими навичками емоційної саморегуляції. Було також встановлено позитивний кореляційний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та показниками психологічної стійкості ($r=0,63$), а також негативний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та тривожністю ($r = -0,51$). Для оцінювання рівня психологічної стійкості здобувачів вищої освіти було використано шкалу психологічної стійкості, результати якої дозволили визначити рівень адаптивності, стресостійкості та здатності особистості до конструктивного подолання психоемоційного навантаження.

Аналіз результатів показав, що більшість здобувачів характеризуються середнім рівнем психологічної стійкості, що свідчить про наявність достатнього адаптаційного потенціалу, однак недостатньо сформованих механізмів емоційної саморегуляції. Здобувачі з високим рівнем психологічної стійкості демонстрували: емоційну врівноваженість; здатність до конструктивного подолання стресових ситуацій; високий рівень самоконтролю; сформовані адаптивні копінг-стратегії; психологічну гнучкість. Натомість здобувачі з низьким рівнем психологічної стійкості характеризувалися: підвищеною тривожністю; емоційною нестабільністю; труднощами саморегуляції; схильністю до психоемоційного виснаження; невпевненістю у власних можливостях. Отримані результати підтверджують, що психологічна стійкість є важливим показником адаптивності та безпосередньо пов'язана з рівнем розвитку емоційного інтелекту особистості.

Таблиця 1.

Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічних показників

Показник	Кореляційний зв'язок
Психологічна стійкість	$r = 0,63$
Самореалізація	$r = 0,58$
Тривожність	$r = -0,51$
Адаптивність	$r = 0,60$

Отримані результати засвідчують, що високий рівень емоційного інтелекту позитивно впливає на психологічну адаптацію, стресостійкість та процес самореалізації здобувачів вищої освіти. З метою визначення рівня розвитку комунікативної компетентності здобувачів вищої освіти було проведено додаткове психодіагностичне дослідження, спрямоване на виявлення особливостей міжособистісної взаємодії, рівня емпатії, асертивності та здатності до конструктивної комунікації.

У процесі дослідження було виявлено, що здобувачі з високим рівнем ЕІ демонструють більш розвинені комунікативні навички, здатність до емоційного розуміння співрозмовника та конструктивного вирішення конфліктних ситуацій. Аналіз результатів показав, що високий рівень комунікативної компетентності супроводжується: сформованими навичками конструктивної комунікації; високим рівнем емпатії; психологічною гнучкістю; здатністю до ефективної міжособистісної взаємодії; розвинутою емоційною культурою. Натомість здобувачі з низьким рівнем комунікативної компетентності частіше демонстрували труднощі у вираженні власних емоцій, невпевненість у соціальній взаємодії та підвищений рівень тривожності.

Дослідження підтвердило, що рівень емоційного інтелекту безпосередньо корелює з якістю розвитку комунікативної компетентності здобувачів вищої освіти. Встановлено, що емоційний інтелект сприяє формуванню ефективних моделей міжособистісної взаємодії, розвитку емпатії та соціальної адаптивності.

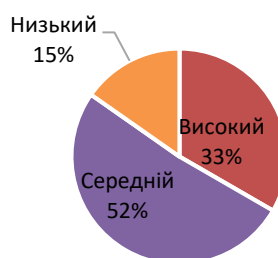


Рис. 3. Рівень комунікативної компетентності

Емпіричні дані засвідчують, що емоційний інтелект є вагомим детермінантом, який стимулює прагнення до самовдосконалення та детермінує процес успішної професіоналізації майбутніх фахівців. Високий рівень емоційної компетентності сприяє розвитку внутрішньої мотивації, професійної спрямованості та особистісної активності. Здобувачі з високими показниками емоційного інтелекту характеризувалися нижчим рівнем ситуативної та особистісної тривожності, вищими показниками психологічної стійкості, сформованими навичками емоційної саморегуляції, високим рівнем рефлексії та конструктивними копінг-стратегіями. Водночас здобувачі з низьким рівнем емоційного інтелекту демонстрували емоційну лабільність, труднощі емоційного контролю, схильність до підвищеної тривожності, низький рівень адаптивності та невпевненість у власних можливостях. Отримані результати узгоджуються з сучасними міжнародними дослідженнями, у яких доведено, що емоційний інтелект є важливим чинником академічної саморегуляції, професійного становлення та психологічного благополуччя молоді. Отже, результати проведеного теоретико-емпіричного дослідження дозволяють стверджувати, що емоційний інтелект виступає системоутворювальним психологічним чинником самореалізації здобувачів вищої освіти, який забезпечує ефективність процесів емоційної саморегуляції, психологічної адаптації, професійного самовизначення та соціального функціонування особистості. Його розвиток забезпечує формування емоційної компетентності, психологічної стійкості, адаптивності та здатності до конструктивної соціальної взаємодії. Практична цінність дослідження полягає в науковому обґрунтуванні доцільності впровадження комплексних психолого-педагогічних програм розвитку емоційного інтелекту у системі вищої освіти, спрямованих на формування емоційної компетентності, психологічної стійкості, адаптивності та професійної ефективності майбутніх фахівців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Bihunov Dmytro. From structuralism to emotional thinking: the formation of ideas of emotional intelligence in the early 20th century. *Журнал соціальної та практичної психології*, 2025. № 6. С. 81–85. <https://doi.org/10.32782/psy-2025-6-11>
2. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2008. 272 с.
3. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ: Вища школа, 2003. 159 с.
4. Перепелюк Т. Д. Емоційний інтелект: емпатійний дискурс. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. № 3. С. 98–102. DOI: 10.51547/ppr.dp.ua/2023.3.16
5. Перепелюк Т. Д., Гриньова Н. В. Діагностика проявів емоційного інтелекту під час переживання стресових ситуацій. *Наукові інновації та передові технології*. 2022. № 3 (5). С. 98–109. DOI: 10.52058/2786-5274-2022-3(5)-98-109
6. Antonopoulou H. The value of emotional intelligence: Self-awareness, self-regulation, motivation, and empathy as key components. *International Journal of Scientific Research*. 2024. Vol. 8. Pp. 78-92. DOI:10.47577/teh.v8i.9719
7. Bordbar S. et al. The effect of emotional intelligence on academic performance with the mediating role of academic self-regulation. *Discover Education*. 2025. № 506. DOI: 10.1007/s44217-025-00952-2
8. Coronado-Maldonado I., Benítez-Márquez M. D. Emotional intelligence, leadership, and work teams: A hybrid literature review. *Heliyon*. 2023. Vol. 9(10). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e20356>
9. Salovey P., Mayer J. D. Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 1990. Vol. 9(3). P. 185-211. DOI: 10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG
10. Rogers C. *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston : Houghton Mifflin, 1961.
11. Maslow A. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row, 1954.
12. Stoewen D. L. The vital connection between emotional intelligence and well-being. 2024. № 65(2). Pp.182–184.
13. Gardner H. *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. New York: Basic Books, 1983. Hall N. *The Emotional Intelligence Test*. London: Psychology Press, 1999.
14. Goleman D. *Emotional Intelligence*. New York : Bantam Books, 1995. 352 p. <https://doi.org/10.1111/j.1741-6248.1999.00375.x>
15. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.

REFERENCES

1. Bihunov, D. (2025). From structuralism to emotional thinking: the formation of ideas of emotional intelligence in the early 20th century. *Zhurnal Sotsialnoi ta Praktychnoi Psykholohii [Journal of Social and Practical Psychology]*, (6), 81–85. <https://doi.org/10.32782/psy-2025-6-11> [in Ukrainian].
2. Maksymenko, S. D. (2008). *Zahalna psykholohiia*. Tsentr Navchalnoi Literatury [in Ukrainian].
3. Nosenko, E. L. (2003). *Emotsiinyi intelekt: kontseptualizatsiia fenomenu, osnovni funktsii: monohrafiia*. Vyshcha Shkola [in Ukrainian].
4. Perepeliuk, T. D. (2023). *Emotsiinyi intelekt: empatiinyi dyskurs [Emotional intelligence: empathic discourse]*. *Dniprovskiyi Naukovyi Chasopys Publichnoho Upravlinnia, Psykholohii*,

- Prava – Dnipropetrovsk Scientific Journal of Public Administration, Psychology, Law*, (3), 98–102. DOI: 10.51547/ppp.dp.ua/2023.3.16 [in Ukrainian].
5. Perepeliuk, T. D., & Hryniova, N. V. (2022). Diahnostyka proiaviv emotsiinoho intelektu pid chas perezhivannia stresovykh sytuatsii [Diagnostics of emotional intelligence manifestations during stressful situations]. *Naukovi Innovatsii ta Peredovi Tekhnolohii – Scientific Innovations and Advanced Technologies*, (3(5)), 98–109. DOI: 10.52058/2786-5274-2022-3(5)-98-109 [in Ukrainian].
6. Antonopoulou, H. (2024). The value of emotional intelligence: Self-awareness, self-regulation, motivation, and empathy as key components. *International Journal of Scientific Research*, 8, 78–92. DOI:10.47577/teh.v8i.9719
7. Bordbar, S. et al. (2025). The effect of emotional intelligence on academic performance with the mediating role of academic self-regulation. *Discover Education*, 506. DOI: 10.1007/s44217-025-00952-2
8. Coronado-Maldonado, I., & Benítez-Márquez, M. D. (2023). Emotional intelligence, leadership, and work teams: A hybrid literature review. *Heliyon*, 9 (10). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e20356>
9. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9 (3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
10. Rogers, C. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.
11. Maslow, A. (1954). *Motivation and Personality*. Harper & Row.
12. Stoewen, D. L. (2024). The vital connection between emotional intelligence and well-being. *Canadian Veterinary Journal*, 65 (2), 182–184.
13. Gardner, H. (1983). *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. Basic Books.
14. Hall, N. (1999). *The Emotional Intelligence Test*. Psychology Press.
15. Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence*. Bantam Books. <https://doi.org/10.1111/j.1741-6248.1999.00375.x>
16. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.

Стаття надійшла до редакції 09.04.2026 р.

Прийнята до друку 11.05.2026 р.

Опубліковано 24.05.2026 р.

This work is licensed under a Creative Commons License Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY-4.0).