

Таким чином, було підтверджено гіпотезу про ефективність комплексу інтерактивних практик у зниженні рівня тривожності. Отримані результати мають як наукове, так і прикладне значення: розроблену програму можна застосовувати у психологічному консультуванні, педагогами для профілактики тривожності в учнів і студентів.

1. Максименко С. Д. Психологія особистості в екстремальних умовах. – Київ: Либідь, 2022.
2. Титаренко Т. М. Психологічна стійкість в умовах війни. – Київ: Знання, 2023.
3. Barrett L. F. How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain. – Boston: Houghton Mifflin Harcourt, 2017.
4. Beck A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. – New York: International Universities Press, 1976.

DOI: 10.61718/sgv62.02

УДК: 159.942

Косенчук Юлія Геннадіївна

PhD, доцент

Державний університет «Київський авіаційний інститут»

ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЧЕРЕЗ ЦИФРОВІ ПЛАТФОРМИ ЯК ЧИННИК РЕАЛІЗАЦІЇ ОБДАРОВАНOSTІ СТУДЕНТІВ

У статті проаналізовано психологічні підходи та можливості цифрових інтервенцій для розвитку ЕІ студентів. Розкрито теоретичні засади ЕІ та окреслено специфіку його проявів в обдарованих здобувачів освіти. Визначено потенціал цифрових платформ у формуванні компонентів ЕІ через симуляції, рефлексивні інструменти, синхронну й асинхронну взаємодію та learning analytics. Представлено інтегративну модель цифрової інтервенції, що поєднує розвиток емоційної компетентності, емоційно підтримувальне середовище та персоналізацію навчання. Сформульовано практичні рекомендації щодо впровадження інтервенцій у вищу освіту. Ключові слова: емоційний інтелект, обдарованість, цифрові платформи, соціально-емоційне навчання, learning analytics, студенти, освітні інновації.

Вступ. Цифровізація сучасної вищої освіти суттєво трансформує навчальні процеси, змінюючи структуру взаємодії, особливості комунікації й способи формування навчальних результатів. У цих умовах особливої значущості набуває розвиток емоційного інтелекту (ЕІ), який забезпечує адаптивність, регуляцію емоційних станів, здатність до конструктивної комунікації та збереження академічної мотивації студентів. Сучасні дослідження підтверджують, що цифрове середовище створює не лише когнітивні, але й емоційні виклики, що актуалізує необхідність розроблення ефективних психологічних підходів до підтримки студентів у дистанційному та змішаному форматах навчання (Hodges et al., 2020).

ЕІ є комплексною характеристикою, що включає здатність усвідомлювати власні емоції, регулювати поведінку, розуміти емоційні стани інших та будувати соціально ефективні взаємодії. У студентському віці він виконує функцію адаптивного ресурсу, допомагаючи долати навчальні труднощі, підтримувати мотивацію та ефективно співпрацювати у групі. Українські дослідження демонструють, що сформованість ЕІ позитивно корелює з академічною успішністю, стресостійкістю та здатністю до рефлексії (Asatryan, 2025).

Окремого значення розвиток ЕІ набуває в контексті обдарованих студентів, для яких характерні висока чутливість, схильність до інтенсивних емоційних реакцій, перфекціонізм та підвищені вимоги до власних досягнень. Наявність цифрових платформ, інструментів рефлексії, аналітики та моделювання соціальних ситуацій створює сприятливі можливості для підтримки емоційного розвитку цієї категорії студентів у гнучкому навчальному середовищі (Османова, 2025).

Мета статті: обґрунтування психологічних підходів та представлення моделі цифрової інтервенції, спрямованої на розвиток емоційного інтелекту студентів.

Результати дослідження. У сучасній науці ЕІ розглядається у двох провідних теоретичних парадигмах: здатнісній та характеристичній. Здатнісний підхід трактує ЕІ як когнітивну здатність, що включає розпізнавання, аналіз та використання емоцій у мисленні. Натомість характеристичний підхід підкреслює роль особистісних рис, самосприйняття та регуляторних механізмів. У контексті цифрового навчання найбільш продуктивною є інтеграція цих підходів, адже вона дає змогу враховувати як когнітивні, так і особистісні компоненти емоційної компетентності.

Цифрове середовище впливає на формування ЕІ через такі механізми: збільшення обсягу опосередкованої комунікації, що потребує нових стратегій розпізнавання емоцій; підвищення ролі саморегуляції, оскільки студент сам керує темпом, режимом і простором взаємодії; посилення значення рефлексії, що реалізується через цифрові щоденники, системи самооцінювання та mood-tracking; створення нового типу соціальної взаємодії, заснованої на гнучкій структурі комунікації та можливості моделювання ситуацій.

Доведено, що цифрові платформи можуть ефективно підтримувати розвиток самосвідомості та рефлексивних навичок, формувати здатність розуміти емоційні реакції інших та адаптивно реагувати на них (Опацька, 2023).

У свою чергу, дослідження онлайн-навчання демонструють, що цифрові інтервенції сприяють формуванню соціально-емоційних компетентностей, зокрема емпатії та комунікативної гнучкості (Maoulida et al., 2023).

Обдаровані студенти відзначаються специфічними емоційно-поведінковими характеристиками, такими як підвищена чутливість, високий рівень рефлексії, схильність до самокритичності та потреба у складних навчальних завданнях. Водночас недостатня сформованість ЕІ може ускладнювати їх адаптацію в умовах високих вимог вищої освіти.

ЕІ виконує низку функцій, важливих для реалізації обдарованості: мотиваційну, що забезпечує стійкість до невдач; регуляційну, яка допомагає контролювати емоційні стани; соціально-комунікативну, що сприяє співпраці; стресостійку, яка пом'якшує вплив емоційного виснаження.

Українські дослідження вказують, що для обдарованих студентів ЕІ є фактором, який модерує прояви стресу, сприяє стабілізації емоційних реакцій і полегшує процес соціальної взаємодії (Османова, 2025). Таким чином, розвиток ЕІ є необхідною умовою ефективної реалізації їхнього потенціалу.

Цифрове навчання забезпечує різноманітні можливості для розвитку ЕІ, зокрема завдяки симуляціям, інтерактивним практикам, інструментам рефлексії та аналітичним системам. Відповідно до результатів сучасних досліджень, онлайн-освіта може створювати умови для формування когнітивних, соціальних та емоційних компетентностей (Maoulida et al., 2023).

Симуляції та цифрові сценарії дозволяють моделювати емоційно значущі ситуації, в яких студенти навчаються розпізнавати емоції інших, регулювати власні реакції та приймати рішення в умовах соціальної взаємодії (Kamei & Harriott, 2021).

Асинхронні інструменти рефлексії, зокрема цифрові щоденники, тести самооцінювання, mood-відстеження сприяють формуванню емоційної самосвідомості.

Синхронні інструменти (відеозустрічі, групові обговорення, колаборативні проекти) підтримують розвиток емпатії та комунікативної гнучкості.

Learning analytics дозволяє відстежувати ознаки емоційного виснаження, тривожності або зниження залученості, створюючи передумови для своєчасної підтримки студентів (Ifenthaler & Yau, 2020).

Важливою перевагою цифрових платформ є можливість адаптивного подання навчальних завдань відповідно до індивідуальних особливостей студентів, що є особливо цінним у роботі з обдарованими здобувачами освіти.

На основі аналізу сучасних досліджень можна виокремити кілька психологічних підходів, що визначають ефективність цифрових інтервенцій з розвитку ЕІ, а саме:

- Персоналізація. Адаптивні інтервенції передбачають коригування навчальних завдань відповідно до рівня сформованості навичок, темпу навчання та емоційних потреб студента (Ifenthaler & Yau, 2020).
- Рефлексивний підхід. Рефлексія є ключовим механізмом формування емоційної самосвідомості, особливо в цифровому форматі, де студенти можуть накопичувати дані про власні емоційні стани (Опацька, 2023).
- Моделювання соціальних ситуацій. VR/AR-модулі, рольові ігри та симуляції допомагають тренувати соціальні навички та емпатію (Kamei & Harriott, 2021).
- Емоційна підтримка. Формування безпечного цифрового простору знижує ризики тривожності, перевантаження та вигорання серед студентів, зокрема обдарованих (Османова, 2025).
- Активні методи навчання. Гейміфікація, кейс-метод, проблемно-орієнтовані завдання сприяють позитивним емоціям і підвищують навчальну мотивацію (Maoulida et al., 2023).

Розроблення ефективної цифрової інтервенції з розвитку ЕІ потребує поєднання теоретичних засад емоційної компетентності із сучасними можливостями цифрових технологій. У зв'язку з цим доцільно запропонувати інтегративну модель, яка синтезує основні компоненти ЕІ, принципи цифрового навчання та психолого-педагогічні механізми реалізації обдарованості. Така модель дозволяє системно поєднувати навчальні цілі, технологічні інструменти та емоційно-поведінкові результати, формуючи цілісний підхід до розвитку студентів (Kamei & Harriott, 2021).

Передусім важливо наголосити, що інтегративна модель ґрунтується на компонентній структурі ЕІ, яка охоплює самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички. Кожен із цих компонентів потребує специфічних видів діяльності та інструментів, що у цифровому середовищі набувають особливої гнучкості й багатоваріантності. Таким чином, модель передбачає створення багаторівневої системи завдань, що включає як індивідуальні рефлексивні практики, так і соціально орієнтовані форми взаємодії.

Другим ключовим елементом моделі є емоційно-підтримувальне цифрове середовище, яке виконує роль психологічного «контейнера» для емоційного досвіду студентів. Це середовище забезпечує безпеку,

впорядкованість та передбачуваність взаємодій, що, відповідно, сприяє зниженню тривожності та підвищенню навчальної мотивації. У практичному вимірі цей компонент реалізується через фасилітацію, структурування зворотного зв'язку, модурацію онлайн-взаємодій та використання взаємо підтримувальних форматів комунікації.

Третім стратегічним елементом інтегративної моделі є персоналізація навчальної траєкторії, яка забезпечує індивідуалізацію навчального досвіду з урахуванням рівня підготовки, емоційних особливостей і показників залученості студента. Використання технологій learning analytics дає змогу своєчасно виявляти ознаки зниження діяльності, емоційного виснаження або труднощів у навчанні та пропонувати відповідні рекомендації чи корекційні стратегії. Персоналізація також охоплює адаптивні завдання, гнучкі модулі, диференційовані форми підтримки та застосування індивідуальних маршрутів розвитку ЕІ.

З огляду на вищевикладене, інтегративну модель цифрової інтервенції доцільно представити як систему, що включає три взаємопов'язані компоненти: розвиток ЕІ, емоційно-підтримувальне середовище та персоналізацію й адаптацію навчання (Табл.1). Усі три компоненти взаємодіють між собою, формуючи цілісний механізм емоційного розвитку студента та створюючи умови для активізації його когнітивно-мотиваційного потенціалу.

Таблиця 1

Інтегративна модель цифрової інтервенції

Ключові компоненти	Зміст	Очікуваний вплив на реалізацію обдарованості
Розвиток ЕІ	самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія, соціальні навички	Підвищення стресостійкості, креативності, адаптивності
Емоційно-підтримуюче середовище	Фасилітація, безпечний простір, позитивний зворотний зв'язок	Зменшення тривожності, зміцнення внутрішньої мотивації
Персоналізація та адаптація	адаптивні завдання, аналітика навчання, індивідуальні рекомендації	Оптимізація навчального навантаження, підвищення ефективності діяльності

Розвиток ЕІ передбачає цілеспрямоване формування ключових емоційних навичок через цифрові вправи, симуляції, рефлексивні інструменти та взаємодію. Кожний компонент ЕІ тренується за допомогою окремих емоційних сценаріїв та педагогічних стратегій.

Емоційно-підтримувальне середовище забезпечує безпечний простір для опрацювання емоційного досвіду, сприяє зниженню тривожності, підвищує ефективність навчання та формує позитивний емоційний контекст взаємодії.

Персоналізація та адаптація спрямована на врахування індивідуальних потреб студентів, підтримку їхньої навчальної автономії, а також раннє виявлення емоційних труднощів завдяки використанню цифрових аналітичних систем.

Узагальнюючи, можна підкреслити, що запропонована інтегративна модель ґрунтується на взаємному підсиленні трьох компонентів. Так, розвиток ЕІ стає ефективнішим за наявності емоційної підтримки та адаптивного навчального середовища; водночас персоналізація та емоційна підтримка досягають більшої результативності тоді, коли у студента сформовано базові емоційні компетентності. Саме ця взаємодія і визначає цілісність моделі.

Більш того, інтегративна модель дозволяє сформулювати гіпотезу щодо механізмів впливу цифрової інтервенції на реалізацію обдарованості: ЕІ виконує роль медіатора, через який технологічні, соціальні та педагогічні чинники перетворюються на конкретні навчальні й творчі досягнення. У свою чергу, якість емоційного середовища та рівень залученості виступають модераторами, які визначають силу та спрямованість цього впливу.

Отже, запропонована інтегративна модель окреслює логічні й методологічні засади побудови цифрових інтервенцій з розвитку ЕІ студентів і може бути використана як основа для подальшого емпіричного дослідження ефективності таких програм, особливо в контексті підтримки обдарованої молоді.

Окреслені структурні компоненти моделі створюють підґрунтя для формулювання практичних рекомендацій щодо її впровадження в освітнє середовище. Розроблення та впровадження цифрових інтервенцій, спрямованих на розвиток ЕІ студентів, потребує комплексного підходу, що охоплює організаційні, педагогічні, технологічні та психологічні аспекти. Враховуючи викладені теоретичні положення та специфіку цифрового освітнього середовища, доцільно запропонувати низку практичних рекомендацій, які можуть забезпечити ефективність таких програм та їхню відповідність потребам студентів, зокрема обдарованих (Hodges et al., 2020).

Передусім слід підкреслити важливість інтеграції модульної інтервенції в освітній процес. Доцільним є включення цифрових модулів з розвитку ЕІ до структури навчальних дисциплін, що мають педагогічне або

психологічне спрямування. Така інтеграція дозволяє не лише розширити змістове наповнення курсів, але й системно впливати на формування емоційних компетентностей студентів у межах фахового навчання. Модульність забезпечує можливість послідовного опанування компонентів ЕІ та адаптації темпу навчання відповідно до індивідуальних особливостей здобувачів освіти.

Водночас особливого значення набуває підготовка викладачів та менторів, які здійснюватимуть фасилітацію процесу розвитку ЕІ в цифровому форматі. Викладачеві необхідно володіти не лише знаннями про структуру ЕІ та механізми його формування, але й навичками модерації онлайн-взаємодії, організації рефлексивних практик, надання психологічно чутливого зворотного зв'язку та підтримання емоційно безпечного навчального середовища. Наявність відповідної підготовки дозволяє мінімізувати ризики емоційного виснаження студентів і забезпечити високий рівень якості фасилітативного супроводу (Muñoz-Najar et al., 2021).

З огляду на високий ступінь індивідуальних відмінностей у студентів, особливо у групі обдарованих, ключовим завданням є використання технологій learning analytics з метою персоналізації підтримки. Аналіз цифрових слідів навчальної діяльності демонструє час входу в систему, активності в обговореннях, темпу опрацювання матеріалу дає змогу виявляти ознаки емоційного зниження, тривожності або надмірного навантаження. На основі цих даних можливе формування індивідуальних рекомендацій, пропозиція корекційних завдань або перенаштування навчальної траєкторії. Такий підхід сприяє своєчасній профілактиці емоційного вигорання та підтримує стійку навчальну мотивацію (Ifenthaler & Yau, 2020).

Ефективною практикою є й поєднання цифрових інструментів з очними формами роботи, що дозволяє досягти балансу між технологічною гнучкістю та емоційною насиченістю взаємодії. Зокрема, групові дискусії, тренінги, воркшопи та супервізійні зустрічі сприяють поглибленню соціального досвіду студентів, розвитку емпатії та формуванню навичок кооперації, які важко повноцінно відтворити у цифровому форматі. Синергія онлайн- та офлайн-взаємодій забезпечує комплексність емоційного розвитку та сприяє більш стійкому засвоєнню навичок (Hodges et al., 2020).

Необхідно також враховувати потреби студентів із підвищеною емоційною вразливістю, до яких належать значна частина обдарованої молоді. У цьому контексті важливо забезпечити наявність системи психологічної підтримки, яка включає можливість індивідуальних консультацій, доступ до цифрових інструментів саморегуляції, участь у групах підтримки та регулярні рефлексивні сесії зі спеціалістами. Така система дозволяє студентам отримувати допомогу у складних емоційних ситуаціях та формувати навички здорового емоційного функціонування (Османова, 2025).

Загалом, успішне впровадження цифрових інтервенцій з розвитку ЕІ потребує комплексної організації освітнього процесу, що поєднує педагогічний дизайн, емоційний супровід та технологічні інновації. Запропоновані рекомендації окреслюють ключові напрями роботи та створюють підґрунтя для формування цілісної системи підтримки студентів, яка відповідає вимогам сучасної освіти та водночас сприяє розвитку їхніх емоційних і когнітивних ресурсів.

Висновки. Проведений теоретико-методологічний аналіз дозволяє стверджувати, що цифрове освітнє середовище створює нові можливості для розвитку ЕІ, одночасно висуваючи вимоги до адаптації психологічних підходів. Цифрові інтервенції можуть сприяти розвитку ключових компонентів ЕІ, формувати навички саморегуляції та соціальної взаємодії, а також підтримувати обдарованих студентів, які мають особливі емоційні потреби.

Ефективні інтервенції повинні бути побудовані на персоналізації, рефлексії, моделюванні соціальних ситуацій та емоційній підтримці. Запропонована інтегративна модель описує взаємозв'язок цих компонентів і може слугувати основою для подальших практичних впроваджень.

Подальші дослідження доцільно спрямувати на емпіричне тестування ефективності цифрових інтервенцій та дослідження їхнього впливу на різні категорії студентів, зокрема обдарованих.

- Asatryan, S. A. (2025). Особливості розвитку та формування емоційного інтелекту у студентів-психологів. Слобожанський науковий вісник. Серія «Психологія», 1. <https://doi.org/10.32782/psyspu/2025.1.1>
- Османова, А. М. (2025). Розвиток емоційного інтелекту та стресостійкості студентів з інвалідністю в умовах інклюзивного підходу. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія, 36(75)(2). <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2025.2/29>
- Опацька, С. (2023). Розвиток емоційного інтелекту студентів під час вивчення іноземної мови. Актуальні питання гуманітарних наук, 65(2), 48-53. <https://doi.org/10.24919/2308-4863/65-2-48>
- Hodges, C., Moore, S., Lockee, B., Trust, T., & Bond, A. (2020). The difference between emergency remote teaching and online learning. EDUCAUSE Review. <https://er.educause.edu/articles/2020/3/the-difference-between-emergency-remote-teaching-and-online-learning>
- Ifenthaler, D., & Yau, J. Y.-K. (2020). Utilising learning analytics for student success: Ethical and practical considerations. Educational Technology Research and Development, 68(4). <https://doi.org/10.1007/s11423-020-09788-z>
- Kamei, A., & Harriott, W. (2021). Social emotional learning in virtual settings: Intervention strategies. International Electronic Journal of Elementary Education, 13(3), 365-371. <https://doi.org/10.26822/iejee.2021.196>
- Maoulida, H., Madhukar, M., & Celume, M.-P. (2023). A Case Study of 21st Century Cognitive, Social and Emotional Competencies Using Online-Learning. Journal of Intelligence, 11(6), 116. <https://doi.org/10.3390/jintelligence11060116>
- Muñoz-Najar, A., Gilberto, A., Hasan, A., Cobo, C., Azevedo, J. P., & Akmal, M. (2021). Remote learning during COVID-19: Lessons from today, principles for tomorrow. World Bank Group. <https://doi.org/10.1596/35017>