

ОКСАНА САГАЧ, доктор педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри професійної освіти та безпеки
життєдіяльності, Національний університет
"Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка
ORCID ID: 0000-0002-4504-3405
oksmos78@ukr.net

МИКОЛА НОСКО, доктор педагогічних наук, професор,
Національний університет "Чернігівський колегіум"
імені Т. Г. Шевченка, дійсний член (академік) НАПН
ORCID ID: 0000-0001-9903-9164
mykola.nosko@gmail.com

ЮЛІЯ НОСКО, доктор педагогічних наук, професор, професор
кафедри дошкільної та початкової освіти, Національний
університет "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка
ORCID ID: 0000-0003-1077-8206
ulianosko5@gmail.com

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

ОКСАНА САНАЧ, Doctor of pedagogics, associate Professor, associate
professor of the department of professional education and life safety
T. H. Shevchenko National University "Chernihiv Colehium", Ukraine
MYKOLA NOSKO, Doctor of pedagogical sciences, professor,
T. H. Shevchenko National University "Chernihiv Colehium",
Existing member (academician) of Ukrainian NAPS, Ukraine
JULIA NOSKO, Doctor of pedagogical sciences, professor, professor at the
department of preschool and primary education, T. H. Shevchenko
National University "Chernihiv Colehium", Ukraine

DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE IN FUTURE TEACHERS WITH THE HELP OF PHYSICAL CULTURE CLASSES

У статті запропоновано розгляд розвитку емоційного інтелекту в майбутніх педагогів за допомогою занять з фізичної культури, оскільки остання є потужним і ефективним інструментом розвитку емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти. Доведено, що вона сприяє поліпшенню емоційного самоконтролю, стресостійкості, емпатії та соціальних навичок, що веде до підвищення якісних показників навчання та формування соціальних навичок. Авторами розкрито питання позитивного впливу фізич-

ної активності на розвиток емоційного інтелекту, що дозволяє сформувати гармонійно розвинену особистість і закласти фундамент для подальшого професійного та особистісного зростання.

Ключові слова: емоційний інтелект, майбутній педагог, фізична культура, педагогічна майстерність, когнітивні функції, емоційні функції, соціальні навички, професійне зростання.

Summary. The article examines to consider the development of emotional intelligence in future teachers with the help of physical culture classes, as one of the powerful and effective tools. Physical

education can be considered a powerful and effective tool for developing emotional intelligence in higher education students. It helps improve emotional self-control, stress resistance, empathy and social skills, which together contribute to improving the qualitative indicators of learning and the formation of social skills. Physical activity has a positive impact on the development of emotional intelligence, which in turn allows you to form a harmoniously developed personality and lay the foundation for further professional and personal growth.

Key words: emotional intelligence, future teacher, physical

education, pedagogical skills, cognitive functions, emotional functions, social skills, professional growth.

Мета: дослідити процес розвитку емоційного інтелекту в майбутніх педагогів за допомогою занять з фізичної культури.

Постановка проблеми в загальному вигляді. Реформування системи освіти в Україні, зумовлене курсом на європейську інтеграцію, вимагає переосмислення вимог до фахової підготовки педагогів і визначення актуальних професійних компетентностей. У цьому контексті актуальності набуває проблематика розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої педагогічної освіти як одна з визначальних складових професійних компетентностей. Педагогічна майстерність, окрім предметно-методичної компетентності, безпосередньо пов'язана з некогнітивними навичками, а саме: умінням керувати власними емоціями, здатністю мотивувати себе й оточуючих, цілеспрямованістю, наполегливістю, самодисципліною, відповідальністю за власні вчинки й емпатією. Це зумовлює необхідність систематичного саморозвитку педагога, оволодіння навичками рефлексії та цілеспрямованого вдосконалення професійно важливих якостей, які необхідно розвивати, починаючи з періоду навчання у закладі вищої освіти. Адже розвинений емоційний інтелект сприяє успішній взаємодії з учнями, глибокому розумінню їхніх емоційних станів і потреб, що дозволяє у майбутньому швидше адаптуватися до обраної професії.

Аналіз досліджень та публікацій. Витоки вивчення проблематики емоційного інтелекту закладені у працях П. Саловея, Дж. Майєра, Д. Гоулмана, котрі доводять, що професійний та життєвий успіх значною мірою залежить від володіння емоціями, а саме від емоційного інтелекту.

Серед авторів, науковий доробок яких присвячено вивченню означеної проблематики в контексті управління емоційною сферою,

слід відмітити І. Андрєєву, Н. Буркало, О. Журавель, В. Зарицьку, Ж. Ігнатенко, Н. Кочергу, Я. Куценко, Д. Люсіна, Ю. Мединську, Е. Носенко, Л. Ракітнянську.

Розвиток емоційного інтелекту в період навчання в ЗВО вивчали Н. Коврига та Е. Носенко, доводячи його значимість для здобувачів вищої освіти. У роботах С. Андерсона, Р. Бар-Он, В. Візір, Ф. Діна, М. Зейднера, Л. Зісберга, М. Мартін-Діаса розглядалось питання зв'язку стану здоров'я та емоційного інтелекту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Термін "емоційний інтелект" запроваджений у науковий обіг у 90-х рр. XX ст. американськими психологами П. Саловеєм та Дж. Майєром для визначення групи психічних властивостей, таких як уміння розуміти власні та почуття інших, здатність до регулювання емоцій. Дослідження проблематики емоційного інтелекту актуалізувалося наприкінці XX ст. після публікації дослідження Д. Гоулмана "Емоційний інтелект. Чому він може означати більше, ніж IQ".

Дж. Майєр та П. Селовей виокремлювали чотири базові складові емоційного інтелекту: самоусвідомлення, самрегуляцію, емпатію, соціальні навички. Д. Гоулман доповнив цю модель п'ятим компонентом – мотивацією. Під самоусвідомленням розглядалась здатність до ідентифікації та розуміння власних емоцій, оцінювання сильних і слабких сторін свого "Я". Саморегуляція трактувалась як уміння стримувати емоційні імпульси та управляти власним станом. Мотивація визначалась як прагнення до досягнення поставлених цілей. Емпатія розглядалась як чуттєве сприйняття емоцій оточуючих і врахування їхніх переживань у процесі взаємодії. Соціальні навички визначались як здатність до ефективної взаємодії з іншими з метою досягнення спільної мети (Salovey, Mayer, 1990; Басюк, 2025).

Д. Гоулман у своїх дослідженнях емоційного інтелекту показує, що особистісний та фаховий успіх значною мірою визначається не рівнем

загальних інтелектуальних здібностей, а здатністю до самопізнання, емоційної саморегуляції, вияву власних почуттів і тонкого розуміння емоційного стану оточуючих. Саме рівень емоційного розвитку, на думку науковця, визначає життя та професійну успішність. Відтак розвиток емоційного інтелекту спрямований на формування здатності усвідомлювати й управляти власними й емоціями інших людей (Куценко, 2011; Сушик, Хвесик, 2023).

Як зазначає С. Березка, сьогодні емоційний інтелект визначається як складний інтегральний конструкт, що охоплює: здатність до сприйняття, ідентифікації та інтерпретації своїх та емоцій інших; уміння за допомогою емоцій стимулювати мисленнєві процеси; здатність контролювати та регулювати власну поведінку відповідно до емоцій, які переживає особистість або її оточення; здатність до використання зазначеного вище з метою побудови ефективної діяльності (Березка, 2021).

Д. Люсін розмежовує внутрішньо-особистісний та міжособистісний виміри емоційного інтелекту й визначає його як спроможність розуміти власні та чужі емоції, управляти ними. Здатність до розуміння вчений трактує як уміння ідентифікувати емоції, їх причини й наслідки; здатність до управління – як контроль над інтенсивністю переживань і формами їх зовнішнього вияву (Кобук, Смокович, 2022).

Отже, емоційний інтелект тісно пов'язаний з успішною міжособистісною взаємодією, яка є одним з важливих факторів, що впливають на успішність професійного зростання та, крім іншого, визначають рівень акмеологічного розвитку особистості. Це надає особливої значущості розвитку емоційного інтелекту у сферах, де передбачена "суб'єкт-суб'єктна" взаємодія, зокрема в педагогічній діяльності.

Педагог, котрий володіє високим рівнем педагогічної майстерності, водночас має бути наділений високим рівнем емоційного інтелекту, що продиктовано сучасною

освітньою парадигмою. Сьогодні одним із завдань учителя є не тільки передача знань, формування умінь і навичок, а й розвиток пізнавальної активності учнів, активізація навчальної та пізнавальної діяльності через партнерську "суб'єкт-суб'єкту" взаємодію. Результатом педагогічного впливу вважаємо формування нових психічних та емоційних особливостей учнів, що досягається тільки через емоційно забарвлену міжособистісну взаємодію зі здобувачами освіти. Рівень розвитку емоційного інтелекту педагога проявляється в: умінні встановлювати емоційний контакт зі здобувачами освіти, створювати у процесі проведення уроку атмосферу довіри та взаєморозуміння; здатності керувати почуттями учнів та своїми психоемоційними станами. Такий педагог володіє здатністю до дослідження та проєктування власної професійної діяльності, самостійного прийняття рішень, вироблення індивідуальної стратегії (Клименко, 2020). Таким чином, емоційний інтелект слугує невід'ємною складовою педагогічної діяльності.

Як зазначає Н. Басюк, однією з умов реалізації успішної педагогічної кар'єри та професійного і особистісного зростання є розвиток емоційного інтелекту в майбутніх педагогів. Дослідниця зауважує, що переваги здобувачів вищої освіти з високим розвитком емоційного інтелекту можна спостерігати ще в період навчання у ЗВО. Порівняно з іншими їх характеризує прагнення до особистісно професійного розвитку та творчої самореалізації в майбутній професійній діяльності (Басюк, 2025).

Серед ключових результатів фахової підготовки педагогів виокремлюють такі складові емоційного інтелекту, як самоцінність, емоційна стійкість і креативність. Одним з дієвих інструментів розвитку емоційного інтелекту є фізична культура. Попри усталене сприйняття останньої переважно як засобу зміцнення здоров'я й підвищення фізичної підготовленості, її вплив є значно ширшим: регулярні фізичні

навантаження та фізична активність сприяють не тільки поліпшенню фізичного стану, а й розвитку когнітивних і емоційних функцій, зокрема емоційного інтелекту. Цей вплив реалізується через комплексний психофізіологічний механізм. Здобувачі освіти, котрі регулярно займаються спортом, демонструють більш високий рівень емоційної стійкості та краще долають стресові ситуації (Мінжоріна, Марчик, Андріянов, 2011; Бондар, Головкіна, Колос, Дусь, 2024).

А. Панчук, В. Бабаджанян та І. Панчук звертають увагу на те, що низка навичок емоційної компетентності у здобувачів вищої освіти розвиваються саме у процесі занять з фізичної культури. До них належать: усвідомлення власних емоційних станів; здатність до саморегуляції; уміння розрізняти емоції оточуючих; спроможність пов'язувати емоції із соціальними ролями та засвоювати культурні патерни поведінки; здатність до емпатійного співпереживання; розуміння впливу власних емоцій на інших, урахування цього у власній поведінці; усвідомлення того, що характер взаємодії визначається домінуючими в ній емоціями, ступенем емоційної взаємності і симетрії.

Слід зауважити, що фізична культура сприяє розвитку емоційного інтелекту через кілька взаємопов'язаних механізмів, а саме: нейрофізіологічний вплив, розвиток самоконтролю, соціальну взаємодію. Нейрофізіологічний механізм полягає в тому, що фізичні навантаження стимулюють вироблення нейромедіаторів – ендорфінів і серотоніну, які позитивно впливають на настрій та загальний емоційний фон. Крім того, заняття спортом знижують рівень кортизолу (гормону стресу), підвищуючи тим самим стресостійкість і здатність до саморегуляції. Фізичні вправи є одним з найкращих засобів емоційної регуляції, адже мають позитивний вплив на перебіг психологічних процесів. Регулярні тренування вимагають дисципліни та вміння контролювати свої емоції, а отже, позитивно позначаються на розвитку здатності до

самоконтролю (Панчук, Бабаджанян, Панчук, 2023; Коваленко, 2024; Цигановська, Ковальські, Скальські, Гончар, Павлюк, 2025).

Командні види спорту сприяють розвитку емпатії та навичок соціальної взаємодії. Основними їх ознаками є: командний характер, адже успіх залежить від командної співпраці, злагодженості дій та колективної стратегії; зміна ситуацій, яка характеризується динамічністю і варіативністю та вимагає оперативного прийняття рішень й адаптації; ігрові правила, що регламентують поведінку гравців та визначають умови змагання; емоційна насиченість гри, завдяки чому розвивається емоційна стійкість; командна взаємодія, що сприяє формуванню командних комунікативних навичок і здатності співпрацювати.

Емпатія слугує одним з ключових компонентів емоційного інтелекту, який активно розвивається в командних видах спорту, адже в командних іграх, таких як футбол, волейбол або баскетбол, важливо не тільки діяти в інтересах команди, але й розуміти емоційний стан інших її членів. Здатність відчувати емоційні коливання інших та адекватно на них реагувати розвиває емпатію і збагачує соціальне сприйняття.

Командні види спорту – футбол, баскетбол, волейбол – створюють умови для формування навичок співпраці та конструктивної взаємодії у групі, саморегуляції. Як указано вище, остання є одним з ключових компонентів емоційного інтелекту: вона передбачає здатність контролювати імпульси та знаходити рівновагу у складних ситуаціях. Спорт допомагає розвинути цю здатність через регулярні тренування, які вимагають дисципліни та самоконтролю. Здобувачі вищої освіти поступово привчаються дотримуватись режиму, долати фізичну втому й мотиваційні кризи. Надалі ці навички переносяться на інші аспекти життя, у тім числі й емоційні реакції.

Розв'язання конфліктів на спортивному майданчику, підтримка інших членів спортивної коман-

ди та спільне досягнення цілей сприяють розвитку соціальних та емоційних навичок здобувачів вищої освіти. Спільні тренування ведуть до зближення студентів, розвитку навичок спільного прийняття рішень і розв'язання конфліктних ситуацій, що позитивно відбивається на емоційному кліматі і загальній атмосфері в навчальній групі (Бородіна, Гусаревич, Бурковський, 2026; Остап'як, Мицкан, Мицкан, Випасняк, Лесів, 2020).

Регулярні фізичні навантаження сприяють підвищенню психічної, розумової та емоційної стійкості у процесі тривалої напруженої розумової та фізичної роботи. Водночас оптимальні фізичні навантаження чинять позитивний вплив на психологічний стан здобувачів освіти, сприяють формуванню вміння контролювати власне тіло та дихання, що безпосередньо пов'язано зі здатністю до саморегуляції. Тренування розвивають навички концентрації та сприяють зниженню рівня стресу, що підвищує рівень стресостійкості та вміння своєчасно розпізнавати й корегувати власні емоційні стани. Стресостійкість є сукупністю якостей, що дозволяють без негативних емоцій перенести дію стресових чинників, що здатні негативно впливати на діяльність та на оточуючих. Високий рівень стресостійкості характеризується низьким рівнем емоційності (Коваленко, 2024).

Регулярні фізичні навантаження допомагають розвинути здатність до саморефлексії, яка також є важливою складовою емоційного інтелекту. У процесі досягнення високого рівня якісних показників щодо фізичної підготовки та розуміння його механізмів зростає рівень самопізнання, що, у свою чергу, допомагає краще зрозуміти власні емоції та мотивацію.

Слід указати на те, що заняття з фізичної культури в закладі вищої освіти є одним з найбільш доступних варіантів розвитку емоційного інтелекту. У процесі занять емоції виявляються найбільш яскраво. За рахунок включення в роботу великої групи м'язів і зміни в роботі ендокринної системи посилюється

вироблення гормонів, зокрема гормонів стресу (адреналіну та норадреналіну). Механізм їх вироблення відбувався як при фізичному навантаженні, так і стресових ситуаціях у повсякденному житті. Тут використовується так звана гіпоталамо-гіпофізаро-адренкортикоїдна система. Відмінність у тому, що у процесі фізичних вправ робота цієї системи контрольована завдяки поступовому збільшенню навантаження, а при несподіваних стресах повсякдення, навпаки. Стресові ситуації, які викликають негативні емоції, чинять дезорганізуючий вплив на діяльність та поведінку. Контрольована ж зміна гормонального фону під час фізичного навантаження ведуть до стресових ситуацій зі знаком плюс. Регулярні заняття спортом призводять до звикання щодо подібних стресів та раціоналізують роботу всіх органів і систем, у тому числі й нервової. Останнє дозволяє бути стриманим у випадку виникнення конфліктної ситуації, проявляти емпатію, загалом сприяє розвитку когнітивних і емоційних функцій, зокрема емоційного інтелекту (Цигановська, Ковальські, Скальські, Гончар, Павлюк, 2025; Султанова, 2024; Наугольник, 2015).

Висновки та перспективи подальших досліджень. Узагальнюючи викладене, можна стверджувати, що фізична культура є потужним та ефективним інструментом розвитку емоційного інтелекту у здобувачів вищої освіти. Вона сприяє поліпшенню емоційного самоконтролю, стресостійкості, емпатії та соціальних навичок, що веде до підвищення якісних показників навчання та формування соціальних навичок. Фізична активність чинить позитивний вплив на розвиток емоційного інтелекту, що у сукупності дозволяє сформувати гармонійно розвинену особистість та закласти фундамент для подальшого професійного та особистісного зростання. Таким чином, фізична культура, крім іншого, має розглядатися як важливий ресурс освітнього процесу, спрямованого на

всебічний розвиток здобувачів вищої освіти.

Подальші дослідження можуть зосереджуватися на розгляді методики розвитку емоційного інтелекту в майбутніх педагогів.

ЛІТЕРАТУРА

Басюк, Н. А. (2025). Формування емоційного інтелекту як складової професійних компетентностей майбутніх учителів початкової школи в умовах дистанційного навчання. *Компетентнісні засади підготовки творчих майбутніх фахівців у закладах вищої освіти засобами цифрових технологій*. Житомир: Рута. С. 152–204. URL

<https://eprints.zu.edu.ua/44753/>

Березка, С. (2021). Розвиток емоційного інтелекту майбутніх фахівців спеціальної освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*, 14 (59), 13–20. URL

<https://enpuir.udp.edu.ua/entities/publication/c7f24d41-a316-49ff-8e03-b199d20e945d>

Бондар, А. А., Головікіна, В. В., Колос, О. А., Дусь, С. В. (2024). Вплив фізичних навантажень на психоемоційний стан студентів у ЗВО. *Науковий часопис*, 12 (185), 64–67. URL

<https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2271>

Бородіна, О., Гусаревич, О., Бурковський, В. (2026). Соціально-комунікативна функція ігрових видів спорту в освітньому процесі ЗВО. *Education. Innovation. Practice*, 14(1), 20–27. URL

<https://eprints.zu.edu.ua/46588/1.pdf>

Клименко, А. (2020). Шляхи розвитку емоційного інтелекту учасників освітнього процесу. *Міжнародний науковий електронний журнал LOGOZ. ONLINE*, 15, 1–12. URL

<https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/2663-4139/article/view/6130/6130>

Кобук, О. А., Смокович, Т. В. (2022). Методи розвитку емоційного інтелекту здобувачів освітнього процесу. Луцьк: Просто друк. 46 с. URL

<http://lpc-dspace.org.ua/handle/123456789/730>

Коваленко, А. (2024). Вплив регулярних фізичних навантажень на емоційний стан здобувачів освіти. *Science and Education*, 1, 27–31 URL <https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2024-1-doc/2024-1-7>

Куценко, Я. М. (2011). Емоційний інтелект: проблеми діагностики. *Проблеми сучасної психології*, 14, 417–426. URL

<https://doi.org/10.32626/2227-6246.2011-14.%p>

Мінжоріна, І. Л., Марчик, В. І., Андріанов, В. Є. (2011). Шляхи реалізації емоцій та інтелекту студентів на заняттях із фізичного виховання. *Педагогіка вищої та середньої школи*, 33, 442–446. URL

<https://journal.kdpu.edu.ua/ped/uk/article/view/1988>

Наугольник, Л. Б. (2015). Психологія стресу. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 324 с.

Остап'як, З., Мицкан, Б., Мицкан, Т., Випасняк, І., Лесів, М. (2020). Емоційний інтелект і спорт. *Вісник Прикарпатського університету*, 35, 64–78. URL

<https://journals.pnu.edu.ua/index.php/fcult/article/view/4676>

Панчук, А. П., Бабаджанян, В. В., Панчук, І. В. (2023). Регулювання емоційного стану здобувачів вищої освіти засобами фізичної культури. Розвиток суспільства та науки в трансформаційних умовах. *Матеріали науково-практичної конференції (м. Чернігів, 28–29 липня 2023 р.)*. Одеса: Видавництво "Молодий вчений". 60 с. URL

<https://molodyivchenyi.ua/omp/index.php/conference/catalog/download/44/889/1841-1>

Султанова, І. Д. (2024). Нормальна фізіологія людини. Івано-Франківськ. 136 с. URL

<https://lib-repo.pnu.edu.ua/bitstream/123456789/21614/1pdf>

Сушик, І., Хвесик, О. (2023). Формування та розвиток емоційного інтелекту: думки Д. Гоулмана. Соціально-гуманітарні студії: інновації, виклики та перспективи. *Матеріали I Міжнародної наукової*

конференції (м. Житомир, 27–28 квітня 2023 р.). Житомир, 338–340. URL

<https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/06/338.pdf>

Цигановська, Н., Ковальські, Д., Скальські, Д., Гончар, В., Павлюк, Є. (2025). Вплив фізичної активності на зниження стресу та регуляцію емоцій. *Physical culture and sport: scientific perspective*, 1, 312–320 URL <https://pcs.khmn.edu.ua/index.php/pcs/article/view/423>

Salovey, P., Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9, 185–211. URL

<https://www.sciepub.com/reference/318013>

REFERENCES

Basiuk, N. A. (2025). Formuvannia emotsiinoho intelektu yak skladovoi profesiinykh kompetentnostei maibutnikh uchyteliv pochatkovoi shkoly v umovakh dystantsiinoho navchannia. [Formation of emotional intelligence as a component of professional competencies of future primary school teachers in distance learning conditions]. *Kompetentnisni zasady pidhotovky tvorchykh maibutnikh fakhivtsiv u zakladakh vyshchoi osvity zasobamy tsyfrovyykh tekhnolohii*. Zhytomyr. Ruta, s. 152–204. URL

<https://eprints.zu.edu.ua/44753/>

Berezka, S. (2021). Rozvytok emotsiinoho intelektu maibutnikh fakhivtsiv spetsialnoi osvity. [Development of emotional intelligence of future special education specialists]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Dragomanova-Scientific journal of the National Polytechnic University named after M. P. Dragomanov*, 14 (59), 13–20. URL <https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication/c7f24d41-a316-49ff-8e03-b199d20e945d>

Bondar, A. A., Holovkina, V. V., Kolos, O. A., Dus, S. V. (2024). Vplyv fizychnykh navantazhen na psykhoemotsiinyi stan studentiv u ZVO. [The influence of physical activity on the psycho-emotional

state of students in higher education institutions]. *Naukovyi chasopys-Scientific journal*, 12 (185), 64–67. URL

<https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2271>

Borodina, O., Husarevych, O., Burkovskiy, V. (2026). Sotsialno-komunikatyvna funktsiia ihrovykh vydiv sportu v osvitnomu protsesi ZVO. [The social and communicative function of game sports in the educational process at a higher education institution]. *Education. Innovation. Practice*, 14 (1), 20–27. URL

<https://eprints.zu.edu.ua/46588/1/1.pdf>

Klymenko, A. (2020). Shliakhy rozvytku emotsiinoho intelektu uchasnykiv osvitnoho protsesu. [Ways to develop emotional intelligence of participants in the educational process]. *Mizhnarodnyi naukovyi elektronnyi zhurnal LOHOZ. ONLINE-International scientific electronic journal LOHOZ. ONLINE*, 15, 1–12. URL

<https://ojs.ukrlogos.in.ua/index.php/2663-4139/article/view/6130/6130>

Kobuk, O. A., Smokovych, T. V. (2022). Metody rozvytku emotsiinoho intelektu здобувачів освітнього процесу. [Methods for developing emotional intelligence of students in the educational process]. Luts'k: Prosto druk. 46 s. URL

<http://lpc-dspace.org.ua/handle/123456789/730>

Kovalenko, A. (2024). Vplyv rehuliarnykh fizychnykh navantazhen na emotsiinyi stan здобувачів освіти [The impact of regular physical activity on the emotional state of students]. *Science and Education*, 1, 27–31. URL

<https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/articles/2024-1-doc/2024-1-7>

Kutsenko, Ya. M. (2011). Emotsiinyi intelekt: problemy diahnostryky. [Emotional intelligence: diagnostic challenges]. *Problemy suchasnoi psykholohii – Problems of modern psychology*, 14, 417–426. URL

<https://doi.org/10.32626/2227->

6246.2011-14.%p

Minzhorina, I. L., Marchyk, V. I., Andrianov, V. Ye. (2011). Shliakhy realizatsii emotsii ta intelektu studentiv na zaniattiakh iz fizychnoho vykhovannia. [Ways to realize students' emotions and intelligence in physical education classes]. *Pedahohika vyshchoi ta serednoi shkoly-Pedagogy of higher and secondary schools*, 33, 442–446. URL

<https://journal.kdpu.edu.ua/ped/uk/article/view/1988>

Nauholnyk, L. B. (2015). Psykholohiia stresu. [Psychology of stress: a textbook]. Lviv: Lvivskiy derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav. 324 s.

Ostapiak, Z., Mytskan, B., Mytskan, T., Vypasniak, I., Lesiv, M. (2020). Emotsiinyi intelekt i sport [Емоційний інтелект і спорт]. *Visnyk Prykarpatskoho universytetu*, 35, 64–78. URL

<https://journals.pnu.edu.ua/index.php/fcult/article/view/4676>

Panchuk, A. P., Babadzhanian, V. V., Panchuk, I. V. (2023). Rehuliuвання emotsiinoho stanu zdobuvachiv vyshchoi osvity zasobamy fizychnoi kultury

[Regulation of the emotional state of higher education students by means of physical culture]. *Materialy naukovo-praktychnoi konferentsii-Development of society and science in transformational conditions*, (Chernihiv, 28–29 lytnia 2023 r.). Odesa: Vydavnytstvo "Molodyi vchenyi". 60 s. URL

<https://molodyivchenyi.ua/omp/index.php/conference/catalog/download/44/889/1841-1>

Sultanova, I. D. (2024). Normalna fiziologhiia liudyny: navchalnyi posibnyk dlia samostiinoi roboty studentiv fakultetu fizychnoho vykhovannia i sportu spetsialnosti "Terapiia ta rehabilitatsiia". [Normal human physiology: a textbook for independent work of students of the Faculty of Physical Education and Sports, specialty "Therapy and Rehabilitation"]. Ivano-Frankivsk, 136 s. URL

<https://lib-repo.pnu.edu.ua/bitstream/123456789/21614/1pdf>

Sushyk, I., Khvesyk, O. (2023). Formuvannia ta rozvytok emotsiinoho intelektu: dumky D. Goulmana. [Formation and development of emotional

intelligence: thoughts of D. Goleman]. *Sotsialno-humanitarni studii: innovatsii, vyklyky ta perspektyvy. Materialy I Mizhnarodnoi naukovo konferentsii-Social and humanitarian studies: innovations, challenges and prospects*. (Zhytomyr, 27–28 kvitnia 2023 r.). Zhytomyr, 338–340. URL

<https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2023/06/338.pdf>

Tsyhanovska, N., Kovalski, D. Skalski, D., Honchar, V., Pavliuk, Ye. (2025). Vplyv fizychnoi aktyvnosti na znyzhennia stresu ta rehuliatyiu emotsii [The impact of physical activity on stress reduction and emotion regulation]. *Rhysical culture and sport: scientific perspective*, 1, 312–320. URL

<https://pcs.khmn.edu.ua/index.php/pcs/article/view/423>

Salovey, P., Mayer, J. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9, 185–211. URL

<https://www.sciepub.com/reference/318013>

Стаття надійшла 18.04.2026 р.

