

Чорноморський національний університет імені Петра Могили

(повне найменування вищого навчального закладу)

Навчально-науковий медичний інститут

(повне найменування інституту, назва факультету (відділення))

кафедра психології

(повна назва кафедри (предметної, циклової комісії))

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

В.о.завідувача кафедри психології

_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

« 28 » травня 2025 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти

бакалавр

(ступінь вищої освіти)

на тему: **ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ**

Керівник: доктор психологічних наук,
професор

Астремська Ірина Володимирівна

(вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Рецензент: кандидат психологічних наук, доцент
в.о. завідувача кафедри психології

НУК ім. адмірала Макарова

Карсканова Світлана Вікторівна

(посада, вчене звання, науковий ступінь, П.І.Б.)

Виконала: здобувачка IV курсу групи 465

Рожко Анна Михайлівна

(П.І.Б.)

Спеціальність: С4 «Психологія»

(шифр і назва спеціальності)

ОПІ: «Психологія»

Миколаїв – 2025 рік

Міністерство освіти і науки України
Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Кафедра психології

Освітній рівень – бакалавр
Спеціальність: С4 «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

В.о.завідувача кафедри психології

_____ Володимир ШЕВЧЕНКО

« 12 » лютого 2025 року

ЗАВДАННЯ
НА ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ БАКАЛАВРА

Здобувачці **Рожко Анні Михайлівні**.

1. Тема роботи: «Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості» затверджена наказом Чорноморського національного університету імені Петра Могили № 34/1 від «12» лютого 2025 року.
2. Об'єкт дослідження – емоційний інтелект особистості..
3. Предмет дослідження – вплив емоційного інтелекту на соціально-психологічну адаптацію здобувачів освіти професійної (професійно-технічної) освіти в навчальному середовищі.
4. Завдання дослідження:
 - 1) теоретично проаналізувати поняття та концепції емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації в сучасній науці;
 - 2) виокремити структурні складові емоційного інтелекту;
 - 3) з'ясувати механізми та чинники соціально-психологічної адаптації;
 - 4) вивчити взаємозв'язок емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації;
 - 5) дослідити вплив емоційного інтелекту на успішність соціально-психологічної адаптації особистості;

- 6) розробити та апробувати корекційну програму, спрямовану на розвиток емоційного інтелекту як чинника соціально-психологічної адаптації особистості;
- 7) розробити рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту.

5. Науковий керівник роботи.

ППП та посада керівника	Завдання видано (дата, підпис)	Завдання виконано (дата, підпис)
Астремська Ірина Володимирівна доктор психологічних наук, професор	12 лютого 2025 року _____	20 травня 2025 року _____

6. КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи бакалавра (КРБ)	Строк виконання етапів роботи
1.	Погодження керівником змісту КРБ.	12.02.2025 р.
2.	Пошук, добір та опрацювання літературних джерел з проблематики дослідження.	25.02.2025 р.
3.	Робота над підготовкою тексту КРБ.	
3.1.	Розділ 1. Теоретичні основи дослідження емоційного інтелекту як чинника соціально-психологічної адаптації особистості	30.03.2025 р.
3.2.	Розділ 2. Емпіричне дослідження впливу емоційного інтелекту на соціально-психологічну адаптацію особистості	30.04.2025 р.
3.3.	Розділ 3. Психологічна корекція та розвиток емоційного інтелекту для покращення соціально-психологічної адаптації	15.05.2025 р.
4.	Висновки.	20.05.2025 р.
5.	Захист КРБ на кафедрі (попередній захист).	28.05.2025 р.
6.	Захист КРБ перед Екзаменаційною комісією.	24.06.2025 р.

Здобувачка

_____ Анна РОЖКО
(підпис)

Науковий керівник

_____ Ірина АСТРЕМСЬКА
(підпис)

АНОТАЦІЯ

Рожко А.М. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості – Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавра за спеціальністю С4 «Психологія» – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2025.

Кваліфікаційна робота присвячена теоретичному аналізу та емпіричному дослідженню впливу емоційного інтелекту на соціально-психологічну адаптацію здобувачів освіти професійної (професійно-технічної) освіти в навчальному середовищі.

Теоретично проаналізовано поняття та концепції емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації в сучасній науці. Виокремлено структурні складові емоційного інтелекту. З'ясовано механізми та чинники соціально-психологічної адаптації. Вивчено взаємозв'язок емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації.

Досліджено вплив емоційного інтелекту на успішність соціально-психологічної адаптації особистості. Розроблено та апробовано корекційну програму, спрямовану на розвиток емоційного інтелекту як чинника соціально-психологічної адаптації особистості. Розроблено рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту. Об'єктом дослідження виступає емоційний інтелект особистості. Предметом дослідження є вплив емоційного інтелекту на соціально-психологічну адаптацію здобувачів освіти професійної (професійно-технічної) освіти в навчальному середовищі.

Наукова новизна дослідження полягає в розробці теоретичних положень та обґрунтуванні практичних рекомендацій щодо психолого-педагогічного супроводу здобувачів професійної освіти з урахуванням рівня їхнього емоційного інтелекту як чинника соціально-психологічної адаптації.

Ключові слова: емоційний інтелект, соціально-психологічна адаптація, здобувачі освіти професійної (професійно-технічної) освіти, навчальне середовище.

ANNOTATION

Rozhko A.M. Emotional intelligence as a factor of socio-psychological adaptation of personality - Manuscript.

Qualification work for obtaining the educational and qualification level of a bachelor in the specialty C4 «Psychology» - Black Sea National University named after Peter Mohyla, Mykolaiv, 2025.

The qualification work is devoted to theoretical analysis and empirical study of the influence of emotional intelligence on the socio-psychological adaptation of applicants for vocational education in the educational environment.

The concepts of emotional intelligence and socio-psychological adaptation in modern science are theoretically analyzed. Structural components of emotional intelligence are allocated. The mechanisms and factors of socio-psychological adaptation are clarified. The relationship of emotional intelligence and socio-psychological adaptation is studied.

The influence of emotional intelligence on the success of socio-psychological adaptation of personality is investigated. A corrective program aimed at the development of emotional intelligence as a factor of socio-psychological adaptation of the individual has been developed and tested. Recommendations for increasing the level of emotional intelligence have been developed.

The object of research is the emotional intelligence of the individual. The subject of the study is the influence of emotional intelligence on the socio-psychological adaptation of applicants for vocational (vocational) education in the educational environment.

The scientific novelty of the study is the development of theoretical provisions and substantiation of practical recommendations for psychological and pedagogical support of applicants for vocational education, taking into account the level of their emotional intelligence as a factor of socio-psychological adaptation.

Key words: emotional intelligence, socio-psychological adaptation, applicants for professional (vocational)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ	7
1.1. Поняття та структура емоційного інтелекту	7
1.2. Соціально-психологічна адаптація: сутність, механізми та чинники.....	14
1.3. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації.....	20
Висновки до першого розділу.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ	29
2.1 Організація та методика дослідження.....	29
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження	34
Висновки до другого розділу.....	40
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ТА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ.....	41
3.1. Програма психологічної корекції для здобувачів освіти з низьким рівнем емоційного інтелекту.....	41
3.2. Аналіз результатів формуючого експерименту.....	69
3.3. Рекомендації щодо підвищення емоційного інтелекту в умовах соціального середовища.....	73
Висновки до третього розділу.....	75
ВИСНОВКИ.....	77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	80
ДОДАТКИ.....	86

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі, сповненому активними соціальними зрушеннями, інформаційним потоком та регулярними стресами, проблема успішної соціально-психологічної адаптації індивіда набуває особливої актуальності. Здатність людини ефективно пристосовуватися до змін середовища, будувати відносини з іншими, конструктивно вирішувати конфлікти та підтримувати психологічний добробут значною мірою залежить не тільки від інтелектуальних здібностей, а й від рівня емоційного інтелекту.

Концепцію емоційного інтелекту детально розробили Пітер Саловей та Джон Майер, визначивши його як здатність сприймати, розуміти та керувати емоціями, а також застосовувати емоційні знання у процесі мислення. Також значного розвитку це поняття набуло завдяки працям Денієла Гоулмана, який наголошував на важливості емоційного інтелекту в професійному успіху, лідерстві та міжособистісних взаєминах.

Серед українських науковців проблему емоційного інтелекту та його взаємозв'язок із соціально-психологічною адаптацією вивчали такі дослідники, як Н. В. Чепелєва, В. В. Рибалка, О. В. Кулачковська, Л. В. Орбан-Лембрик. Вони досліджували роль емоційної регуляції в професійній діяльності, розвитку особистості, формуванні комунікативної компетентності та адаптивних стратегій.

Наукові дослідження підтверджують, що високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний з покращенням міжособистісних відносин, стійкістю до стресу, стабільністю мотивації та здатністю до самоконтролю, що, своєю чергою, сприяє гармонійній адаптації особистості в умовах соціальної взаємодії.

Незважаючи на постійний інтерес до теми емоційного інтелекту в психології, недостатньо вивчено його вплив на різні аспекти соціально-психологічної адаптації, зокрема в умовах сучасних викликів, таких як

невизначеність, соціальна напруга, зміни форматів комунікації та збільшення емоційного навантаження.

Так, дослідження емоційного інтелекту як чинника соціально-психологічної адаптації особистості не тільки має наукове значення, але й є суспільно важливим, адже дає змогу краще зрозуміти механізми адаптації та розробити ефективні психологічні стратегії підтримки особистості в умовах постійних змін.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив емоційного інтелекту на соціально-психологічну адаптацію особистості в навчальному середовищі, розробити й апробувати корекційну програму розвитку емоційного інтелекту з метою підвищення рівня адаптації.

Завдання дослідження:

1. теоретично проаналізувати поняття та концепції емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації в сучасній науці;
2. виокремити структурні складові емоційного інтелекту;
3. з'ясувати механізми та чинники соціально-психологічної адаптації;
4. вивчити взаємозв'язок емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації;
5. дослідити вплив емоційного інтелекту на успішність соціально-психологічної адаптації особистості;
6. розробити та апробувати корекційну програму, спрямовану на розвиток емоційного інтелекту як чинника соціально-психологічної адаптації особистості;
7. розробити рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект особистості.

Предмет дослідження – вплив емоційного інтелекту на соціально-психологічну адаптацію здобувачів освіти професійної (професійно-технічної) освіти в навчальному середовищі.

Гіпотеза дослідження. Високий рівень емоційного інтелекту особистості позитивно впливає на рівень її соціально-психологічної адаптації.

Методи дослідження. Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: теоретичні (теоретико-методологічний аналіз, класифікація та систематизація наукових джерел, порівняння та узагальнення даних теоретичних та експериментальних досліджень), емпіричні (методи опитування, тестування), методи обробки даних (узагальнення та систематизація якісних і кількісних даних емпіричного дослідження). *Комплекс психологічних методик:* методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда; тест емоційного інтелекту Н. Холла; методика діагностики рівня емпатії А. Меграбяна та М. Епштейна.

Експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі ДНЗ «Миколаївське вище професійне училище технології та дизайну». Вибірку дослідження склали 40 осіб віком від 15 до 17 років.

Теоретичне значення даного дослідження полягає у поглибленні розуміння ролі емоційного інтелекту як ключового фактору соціально-психологічної адаптації особистості в освітньому просторі. В ході роботи проведено систематизацію та узагальнення основних підходів до вивчення емоційного інтелекту та адаптації в психологічній науці, а також проаналізовано взаємозв'язок між цими явищами. Отримані дані мають цінність для подальшого розвитку теоретичних основ психології особистості, освітньої психології та психології розвитку.

Практичне значення цього дослідження полягає у створенні та застосуванні корекційної програми, спрямованої на розвиток емоційного інтелекту. Дана програма має потенціал для впровадження в освітніх закладах з метою покращення соціально-психологічної адаптації здобувачів освіти.

Запропоновані методи, способи трактування результатів діагностики та практичні поради будуть корисними для фахівців-практиків у сфері

психології, педагогіки, соціальної роботи. Вони можуть стати у нагоді психологам, вчителям, соціальним працівникам, кураторам навчальних груп та іншим спеціалістам, чия робота пов'язана з підлітковим та юнацьким віком і освітнім процесом.

Апробація результатів дослідження. Основні ідеї та результати дослідження доповідались та обговорювались на Міжнародній науково-практичній конференції «Global Trends in Science and Education» (Київ, 10–12 лютого 2025 р.). Kyiv, Ukraine. 2025.

Публікації. Основний зміст і результати роботи висвітлено у тезах і публікації та статті:

Кругляк М. А., Рожко А. М., Свечинська І. Р. Вплив емоційного інтелекту на соціальну тривожність. Global Trends in Science and Education: зб. тез І Міжнар. наук.-практ. конф., Київ, Україна, 10–12 лютого 2025 р. Kyiv, Ukraine. 2025.

Рожко А.М., Свечинська І.Р. Специфіка емоційного інтелекту та емпатії у студентів гуманітарних, технічних і творчих спеціальностей. *Габітус*. № 73. С.34-37.

Структура кваліфікаційної роботи. Кваліфікаційна дипломна робота бакалавра складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків. Загальний обсяг роботи становить 121 сторінка. Робота містить 12 таблиць та 3 рисунки. Список використаних джерел включає 62 найменувань українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА СОЦІАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття та структура емоційного інтелекту

Тема вивчення емоційного інтелекту, як не дивно, залишається однією з найактуальніших проблем у психології. Сучасні тенденції реформування освіти в Україні спрямовані на гармонійний розвиток особистості. Створення сприятливого освітнього середовища для цього є ключовим питанням сьогодення. Це питання нерозривно пов'язане з освітніми програмами та додатковими освітніми заняттями, тобто спрямоване на розвиток інтелектуального потенціалу покоління. Проте недостатньо уваги приділяється впливу емоційного інтелекту на інші риси особистості. І це при тому, що вивчення цього психологічного феномену в більш широкому контексті є дуже важливим завданням для української науки в ХХІ столітті.

Дослідження впливу емоційного інтелекту на особистість є важливим напрямком досліджень у психологічних науках і людства в цілому. Це пов'язано з тим, що виявлення факторів, які впливають на вплив емоційного інтелекту на життя особистості, може дати відповіді на багато питань. На сучасному етапі розвитку української психології існує мало актуальних досліджень, присвячених саме віковим аспектам емоційного інтелекту. На наш погляд, ця тема потребує більш детального розгляду. Тому найважливішою причиною продовження досліджень емоційного інтелекту є недостатня вивченість його впливу на особистість. Цей напрямок досліджень є особливо важливим для українських науковців.

Хоча поняття емоційного інтелекту з'явилося в психології досить давно, воно досі цікавить багатьох науковців. Дослідження цього психологічного поняття бере свій початок у 1983 році, коли дослідник Говард Гарднер описав

перші характеристики емоційного інтелекту у своїй відомій праці «Frames of Mind». Вчений припустив, що не існує єдиного поняття «інтелект», а є підтипи інтелекту, які мають значний вплив на загальне життя людини. На основі власних досліджень Говард Гарднер виділив сім підтипів інтелекту: вербальний, логіко-математичний, просторовий, моторний, музичний та емоційний. Емоційний тип він розділив на два – міжособистісний та внутрішньоособистісний інтелект. Міжособистісний інтелект раніше в психологічній літературі визначався як соціальний інтелект або соціальна компетентність. Його найважливішою особливістю було те, що поняття соціального інтелекту характеризувало здатність взаємодіяти з іншими людьми. На відміну від першого типу, внутрішньоособистісний інтелект характеризується самопізнанням, тобто здатністю самоактуалізуватися і мотивувати себе для досягнення успіху в житті [57].

Такі вчені, як Дж. Майер та П. Саловей, продовжили роботу над концепцією емоційного інтелекту, введеною Гарднером. Вчені стверджували, що люди з емоційним інтелектом мають п'ять основних здібностей. Перша і найважливіша з них - усвідомлювати власні емоції. Адже здатність керувати, контролювати, регулювати та виражати свої емоції починається з розуміння детермінант своїх переживань. Зрештою, усвідомлення своїх переживань і розуміння їхніх причин дає змогу не лише впоратися з ними, а й зрозуміти їхню природу [60], [61].

Наступна характеристика емоційного інтелекту визначається як свідоме управління емоціями. Здатність регулювати власні емоції проявляється в прагненні заспокоїти себе і придушити тривогу, розчарування і гнів. Люди, які не мають цієї риси, перебувають у постійному стані дистресу і намагаються подолати негативні емоції. Люди зі здатністю контролювати і регулювати свої емоції дуже добре і ефективно долають емоційні ситуації.

Третій компонент емоційного інтелекту реалізується у прагненні особистості спрямовувати свої емоції на досягнення цілей діяльності, нові досягнення та творчість і характеризується як мотиваційна здатність до праці.

Самоконтроль, таким чином, розглядається як складова мотиваційного прагнення до досягнення цілей. Він набуває форми здатності відкладати негайне задоволення для досягнення більш важливих, але віддалених цілей. Дослідники вважають, що бажання і вміння відкладати негайне задоволення безпосередніх імпульсів є вирішальною основою для подальшого успіху людини.

Четвертий компонент емоційного інтелекту трактується як розпізнавання та розуміння емоцій, які можуть відчувати інші. Ця здатність пов'язана з емпатією, адже люди, які проявляють цю здатність, більш чутливі до слабких соціальних сигналів, які потрібно враховувати у спілкуванні.

П'ятим компонентом емоційного інтелекту є здатність підтримувати дружні стосунки з суспільством. Автори аналізують цей елемент як своєрідне мистецтво позитивного ставлення до інших. Він розглядається як дуже важлива соціальна навичка, що реалізується в умінні справлятися з емоціями, які виникають під час соціальної взаємодії. Цей підвид емоційного інтелекту був проаналізований іншими вченими і названий соціальним інтелектом. Причиною цього є те, що люди з досить високим рівнем соціального інтелекту здатні справлятися з емоціями, які демонструють інші у спілкуванні з ними, і, відповідно, досягають більшого успіху у взаємодії [38].

Науковці Дж. Майер та П. Саловей узагальнюють визначення емоційного інтелекту як здатність людини сприймати, оцінювати та виражати емоції належним чином, здатність людини генерувати емоції, коли вони сприяють мисленню, здатність людини розуміти емоції та інформацію про емоції, здатність людини регулювати емоції та робити внесок у власний емоційний та інтелектуальний розвиток [60].

За визначенням вчених, емоційний інтелект – це здатність обробляти всі види інформації, пов'язаної з емоціями, і використовувати самі емоції для полегшення різних когнітивних процесів і вирішення нагальних проблем і труднощів. Важливо відзначити, що розвинений емоційний інтелект

допомагає людині звертати увагу на незначні зміни у внутрішньому та зовнішньому середовищі.

Вважається, що навіть негативні емоції можна використовувати у власних цілях або керувати іншими для досягнення своїх цілей [40].

Американський психолог Н. Холл досліджував емоційний інтелект і визначив його як здатність розуміти відмінності між позитивними і негативними емоціями, а також різні позитивні емоції, що допомагає налагоджувати конструктивний діалог і стосунки. Він визначив емоційний інтелект як здатність розпізнавати емоції, керувати емоціями, самотивуватися, співпереживати та розпізнавати емоції інших [33].

Дослідник Р. Бар-Он стверджував, що емоційний інтелект – це сукупність емоційних, особистісних і соціальних здібностей, які впливають на здатність ефективно справлятися з вимогами і тиском навколишнього середовища. Він виділив п'ять компонентів емоційного інтелекту:

- 1) самосвідомість, усвідомлення власних емоцій і пов'язані з ними впевненість, самоповага, самоактуалізація та незалежність;
- 2) навички міжособистісного спілкування, засновані на емпатії та соціальній відповідальності;
- 3) адаптивність, гнучкість реагування та конструктивне вирішення проблем;
- 4) управління стресом, контроль імпульсів і стресостійкість;
- 5) домінуючий позитивний настрій, щастя та оптимізм [55].

Психолог Б. Лемберг підкреслює, що «емоційний інтелект – це здатність ідентифікувати, використовувати, розуміти та керувати емоціями, зменшувати стрес, вчитися ефективно спілкуватися, долати перешкоди та вирішувати конфлікти» [59].

Існує широкий спектр досліджень серед науковців щодо емоційного та соціального інтелекту. Одні розглядають емоційний інтелект як підструктуру соціального інтелекту, інші мають відмінну точку зору: У роботах Х. Вайзінгера, Д. Гоулмана, Р.К. Купера та А. Савафа емоційний інтелект

визнається фундаментальним фактором успішності особистісного життя, а дослідження С. Андерсона, Ф.П. Діна та Д. Чарокі показали, що емоційний інтелект є необхідною умовою психічного та фізичного здоров'я. Роль емоційного інтелекту як чинника ефективної соціально-психологічної адаптації здобувачів освіти описали С. Дерев'янка, Т. Шемякіна та С. Богомаз, а як внутрішньоособистісного чинника ефективної соціалізації підлітків – А. Петровська, І. Петровська, І. Богомаз.

Інтерес дослідників до емоційного інтелекту зумовлений тим, що він гармонує з ідеями повсякденної психології та розширює існуючі наукові висновки про різноманіття людських здібностей. Такої думки дотримується і науковець Д. Керролл. Це пояснюється тим, що концепція емоційного інтелекту теоретично відображає ідею єдності емоційних та інтелектуальних процесів. З практичної точки зору ця концепція отримала розвиток у зв'язку з вивченням успішності людини в різних сферах життя і діяльності. Низка досліджень, проведених у різних психологічних дисциплінах, показала перспективність і обґрунтованість використання концепції емоційного інтелекту.

Щодо дослідження емоційного інтелекту у вітчизняній психології заслуговують на увагу висновки відомого психолога Л. Виготського. Згідно з його роботою щодо відокремлення людських емоцій від інстинктів та перенесення їх у сферу психічного здоров'я, були зроблені наступні припущення 1) більшість людських емоцій є інтелектуально опосередкованими; 2) існує природний зв'язок між емоційними та інтелектуальними процесами мислення, і емоційний розвиток відбувається разом з розумовим розвитком; 3) емоції відіграють роль у регуляції та мотивації мислення (мотиваційно-емоційна регуляція мислення); 4) емоції є одним з компонентів мислення [32].

Ідеї Виготського про взаємозв'язок когнітивних та емоційних процесів були більш детально розроблені в роботах О. Леонтьєва, який писав про необхідність розрізняти сприйнятий об'єктивний сенс і особистісний сенс,

значення для суб'єкта. Цей вчений довів, що саме афективна (емоційна) регуляція мислення стала основою для вчених, які вивчають проблему мислення в цілому.

Принцип взаємозв'язку між емоціями та розумом був прийнятий також вченим Б. Зейгарник. Зейгарник зазначав, що немає жодної думки, яка б не була пов'язана з мотивами, бажаннями, установками та емоціями людини, тобто з усією її особистістю. Певні явища, предмети та події можуть мати різне значення для людини за різних життєвих обставин, навіть якщо знання про них залишаються незмінними. Зміни в емоціях і сильні впливи можуть змінити значення об'єкта або ознаки.

Емоційний інтелект інтенсивно вивчається українськими науковцями. Найбільш відомими вченими в цій галузі є Є. Носенко, Н. Коврига, С. Дерев'янка, М. Шпак, О. Лящ, І. Матійків та інші. Визначення емоційного інтелекту серед українських науковців відрізняється. Наприклад, психолог О. Лящ стверджує, що «під емоційним інтелектом розуміють інтелектуальну здатність, пов'язану з розумінням та управлінням емоційними проявами особистості» [33].

Українські дослідники Н. Коврига та Є. Носенко тлумачать термін «емоційний інтелект» наступним чином: «Інтелект не тільки звільняє нас від наших пристрастей і слабкостей, а й допомагає нам використовувати наші сильні сторони, таланти і доброзичливість». На основі емпіричних результатів вони сформулювали висновок, що прояв емоційного інтелекту опосередкований внутрішніми характеристиками особистості та виділили п'ять факторів емоційного інтелекту, серед яких показники ситуативної та особистісної тривожності, самооцінки, толерантності до невизначеності, академічної успішності та характеристики уподобань, які дослідники віднесли до різних поведінкових стратегій [38].

Підсумовуючи, слід зазначити, що емоційний інтелект є однією з найважливіших тем сучасної психології через його багатогранний вплив на особистість і той факт, що він ще недостатньо досліджений.

Емоційний інтелект відіграє важливу роль у розвитку особистості, її адаптивних здібностей, соціальної взаємодії та професійному становленні. Проте в українській науковій традиції дослідження цього феномену ще не набуло достатнього поширення та глибини, особливо в контексті вікових аспектів його розвитку.

Отже, підсумовуючи, варто зазначити, що аналіз наукової літератури свідчить, що концепція емоційного інтелекту має багату історію розвитку. Її концептуальні основи були закладені Говардом Гарднером, який розширив традиційне уявлення про інтелект і виділив його емоційну складову; подальші дослідження Д. Майера, П. Саловея та Д. Гоулмана визначили основні компоненти емоційного інтелекту: усвідомлення власних емоцій, управління емоціями, мотивація та емпатія, соціальні навички. Вони також виявили зв'язки між когнітивними процесами, саморегуляцією та загальною ефективністю особистості в різних сферах діяльності.

Різні підходи до вивчення емоційного інтелекту показують, що він має широкий спектр застосування. Наприклад, американський психолог Н. Холл розглядає емоції як здатність розпізнавати та керувати ними для ефективної міжособистісної взаємодії; Р. Бар-Он пропонує модель, що включає емоційні, особистісні та соціальні компетенції, необхідні для адаптації до стресових ситуацій та побудови гармонійних стосунків. Вітчизняні дослідники Л. Виготський, О. Леонтьєв та Б. Зейгарник також розглядають взаємозв'язок емоційних і когнітивних процесів та підкреслюють їхню роль у розвитку особистості.

На сучасному етапі розвитку української психології питання емоційного інтелекту набуває особливого значення в контексті реформування освіти. Створення гармонійного освітнього середовища передбачає не лише розвиток інтелектуальних здібностей учнів, а й сприяння розвитку емоційної обізнаності, саморегуляції та соціальних навичок. Недостатня увага до цих аспектів може призвести до дисбалансу між когнітивними досягненнями та психологічним благополуччям.

Таким чином, дослідження емоційного інтелекту в українській психології є важливим і перспективним напрямком. Такі дослідження не лише забезпечать краще розуміння механізмів впливу емоцій на поведінку та думки людини, але й дозволять розробити ефективні методи підвищення емоційного інтелекту в освітніх процесах, професійній діяльності та міжособистісних стосунках. Дослідження цього феномену сприятиме підвищенню якості життя, розвитку психологічної стійкості та гармонізації соціальних відносин у суспільстві.

1.2. Соціально-психологічна адаптація: сутність, механізми та чинники

Феномен адаптації людини до складних і мінливих умов навколишнього середовища посідає важливе місце у проблематиці суспільного розвитку, особливо у зв'язку з розробкою проблеми адаптації здобувачів освіти до умов навчання у закладах освіти. Це важливий етап входження здобувачів освіти у нове навчальне середовище та становлення їх як особистостей. Сильні зміни у зовнішньому середовищі, воєнний стан, міграційні процеси та дистанційне навчання мають вирішальний вплив на сприйняття та мотиваційні чинники освітнього процесу.

Різноманітність методів до вивчення адаптації сформували кардинально різні підходи до вивчення цієї теми. Відправною точкою для аналізу стала ідея гомеостазу (К. Барнар, У. Кеннон). Гомеостаз – це своєрідна розвинена відносна стабільність внутрішнього середовища організму, яка забезпечує виживання і підтримання основних функцій при мінімальних витратах енергії. Узагальнюючи сучасні теоретичні позиції, можна виділити наступні підходи до вивчення категорії адаптації: біологічний підхід (пристосування організму до змін у навколишньому середовищі), соціальний підхід (процеси та наслідки соціалізації особистості), психологічний підхід (індивідуальна свідомість і сфера життєвого середовища, форми інтернальної експансії) [27].

Адаптація як складний психологічний феномен вивчається в різних школах і дисциплінах. Складність його теоретичного аналізу вимагає багатоаспектного підходу. Загалом термін «адаптація» походить від латинського «*adaptio*» (пристосування) і використовувався в природничих науках для опису явищ і механізмів пристосувальної поведінки в контексті дослідження еволюції різних видів тварин, коли вперше почалося вивчення адаптивних ефектів і реакцій. У сучасних тлумачних словниках адаптація - це пристосування будови і функцій організму, його органів і клітин до умов навколишнього середовища. У психології термін «адаптація» розглядається в широкому науковому контексті і відноситься до різних форм перетворення особистості та вирішення реальних життєвих проблем [52].

Термін «адаптація» був введений в теорію, методологію і практику психологічних досліджень дослідником Г. Аубертом у 1865 році. Спочатку Г. Ауберт трактував цей термін лише в медичному та психологічному контекстах, як зміну чутливості аналізаторів внаслідок ефекту пристосування органів чуття до впливу стимулу. Практика використання терміну «адаптація» розширила його етимологію, включивши в неї явище пристосування певного організму до існуючих зовнішніх умов. Пізніше термін був запозичений з соціології та психології у зв'язку з необхідністю адекватного опису явищ розвитку людини як у природному середовищі, так і в соціальному секторі. У цьому контексті психологічну адаптацію, зокрема, визначають як здатність людини пристосовуватися до умов, в яких вона живе, зумовлену фізіологічними, психологічними та генетичними факторами [42].

Першою концепцією, що стала класичною в галузі психофізіологічних досліджень та інтерпретації їх результатів, є загальна теорія адаптаційного синдрому Г. Сельє [62]. Суть цього теоретичного підходу відображає залежність виникнення у людини стресу під впливом різноманітних подразників, подолання якого передбачає адаптацію як систему поведінки, спрямовану на досягнення рівноваги з навколишнім середовищем, що забезпечує пристосування організму до мінливих умов навколишнього

середовища. Адаптаційний синдром є системою реакцій, необхідною для підтримання оптимальної життєдіяльності, і проходить кілька стадій: фазу тривоги, в якій мобілізуються захисні сили; фазу стабілізації або резистентності; фазу, в якій підвищується стійкість організму до дії несприятливих факторів; фазу втоми. Структура адаптаційного синдрому має вегетативний, когнітивний, емоційний та інтелектуальний компоненти, які забезпечують можливість виконання індивідом перетворювальних функцій у контексті подолання стресу.

Систематичний аналіз феномену адаптації здійснено в працях Г. Айзенка, де адаптація розглядається в різних контекстах:

1) як стан взаємодії між індивідом і природним середовищем та/або суспільством, за якого потреби індивіда і вимоги середовища не суперечать один одному;

2) як процес, що сприяє досягненню цього стану взаємодії;

3) як процес, як здатність людини змінювати свій спосіб буття.

При цьому адаптивна здатність визнається фундаментальною детермінантою різноманітності людського самовираження, а також критерієм типології особистості.

Категорія «адаптація» є одним з фундаментальних понять, що використовуються при вивченні організмів. Суть адаптаційних механізмів, вироблених в результаті тривалих еволюційних змін у живих організмах, полягає в забезпеченні необхідних умов для виживання організму в турбулентному середовищі. Тому адаптацію визначають як процес, за допомогою якого людина пристосовується до певних умов та/або адаптивних ситуацій та/або взаємодій. Соціально-психологічний підхід до визначення адаптації передбачає комплексний розгляд природи адаптаційних процесів як біологічних, психічних і соціальних явищ, що, в свою чергу, створює методологічну основу для вивчення адаптивної природи інтелекту.

Ж. Піаже виділяє два основні механізми, які забезпечують пристосування людини до умов навколишнього середовища: асиміляцію

(система розумових операцій, спрямованих на включення елементів середовища в раніше сформовані когнітивні структури) та адаптацію (зворотний процес, коли суб'єкт спрямовує власну активність на перетворення своїх уявлень про умови, що змінюються), які він детально описує [3]. У розумінні вченого, асиміляція та адаптація є внутрішніми механізмами адаптивної діяльності людини.

Поняття «адаптація» широко використовується в різних галузях психології, але в контексті цього дослідження особливий інтерес становить вивчення адаптаційних процесів у педагогічній психології. Це пов'язано з тим, що створення сприятливих умов для пристосування особистості до освітнього процесу безпосередньо пов'язане з процесом соціалізації та формами соціальної взаємодії [52].

Так, біхевіористична психологія як парадигма для дослідження дає можливість визначити адаптацію як широкий спектр поведінкових актів, їх взаємопов'язаних конфігурацій, спрямованих на встановлення поведінки, що дозволила б максимально пристосуватися до навколишніх умов [49]. Розглядаючи поведінку суб'єкта як саморегульований механізм, К. Халл, зокрема, виокремлює два способи дієвого поведінкового пристосування: перший зумовлює адаптивні реакції в поведінці у короткострокових кейсах, ефективної поведінкової адаптації: перший забезпечує адаптивні поведінкові реакції в короткочасних ситуаціях, що є відносно простими, а відтак не передбачають складних реакцій; інший спосіб передбачає застосування системних трансформаційних процесів, коли людина самостійно формує системи пристосувальних поведінкових актів у достатньо складних ситуаціях [44].

У психоаналітичних дослідженнях особлива увага приділялася інтраіндивідуальним аспектам адаптації. Цей напрям представлений у працях З. Фрейда та його послідовників: Г. Гартмана, Г. Фройд та Е. Фромма. Згідно з психоаналітичними концепціями, процес соціально-психологічної адаптації

передбачає не лише зовнішнє пристосування, а й внутрішню, активну перебудову внутрішнього світу особистості [51].

Інтеракціоністська концепція адаптації видається найбільш сумісною, оскільки базується на погляді, що будь-яка адаптація зумовлена як внутрішніми (особистісними), так і зовнішніми (середовищними) чинниками. Представники цього напрямку (наприклад, Ч. Кулі, Дж. Мід, Л. Філіпс, Т. Шибутані та ін.) розрізняють поняття «адаптація» (пристосувальна поведінка відповідно до вимог конкретної ситуації) і власне «адаптація» (вирішення типових проблемних ситуацій). При цьому наголошується, що лише оптимальна взаємодія між індивідом і соціальним середовищем сприяє ефективності процесу адаптації. Значного поширення набули положення інтеракціоністських орієнтацій, зокрема ідея розмежування понять «адаптація» та «пристосування», маючи на увазі «ефективне пристосування індивіда» [37].

Гуманістична психологія також містить положення про оптимальну взаємодію особистості та середовища, але на відміну від інтеракціоністів, представники гуманістичної психології (А. Комбс, А. Маслоу, В. Франкл) більше уваги приділяють статичному аспекту адаптації, тобто змінам, що відбуваються у внутрішньому світі особистості. А. Маслоу вважає, що метою адаптації є гармонія цінностей індивіда та його соціального оточення, а А. Комбс вважає, що успішна соціально-психологічна адаптація залежить від гармонійності концепції «Я» індивіда [36], [50].

У рамках феноменологічного підходу К. Роджерса особливого значення набуває поняття «Я». На думку вченого, людина як феномен існує в своєму індивідуальному вимірі, тобто в своєму суб'єктивному світі. Концепція «Я» формується на основі взаємодії з навколишнім соціальним середовищем і є найважливішою детермінантою поведінки індивіда; за К. Роджерсом [46], успішна адаптація пов'язана з узгодженістю між Я-концепцією та реальним індивідуальним досвідом.

Слід зазначити, що наведені вище теоретичні положення суттєво вплинули на дослідження інших вчених, у тому числі вітчизняних науковців [53].

Наукова школа вітчизняної психології характеризується комплексним методологічним внеском у дослідження проблеми адаптації особистості. Зокрема, Г. Балл розглядає адаптацію як процес, спрямований на встановлення рівноваги між суб'єктом і середовищем, що становить основу якісної стабільності як цілісної, так і суперечливої життєдіяльності [2]; С. Максименко визначає психічну адаптацію як процес взаємодії особистості та середовища. «У цьому процесі індивід враховує особливості середовища та активно впливає на нього з метою забезпечення задоволення своїх базових потреб і виконання важливого ланцюга подій» [35].

У результаті наукових досліджень Т. Алексєєвої можна запропонувати системну теорію адаптації, що базується на принципі інтегративної структури особистості. Згідно з цією теорією, процес адаптації складається з декількох відносно автономних процесів, кожен з яких спрямований на виконання функцій трансформації та пристосування [1].

Як інтегративне визначення, що базується на синтезі багатьох понять, М. Корольчук визначає адаптацію наступним чином: «активна системна відповідь функцій організму, спрямована на підтримання гомеостазу та встановлення відповідної регуляторної програми, відповідь з мінімальною реакцією на умови, що постійно змінюються» [29].

Отже, наука загалом визначає адаптацію як динамічний процес, в якому всі системи організму зберігають стабільність, необхідну для розвитку і відтворення, незважаючи на зміни в умовах існування. У людини, однак, адаптація є більш складною і може бути розділена на біологічну, психофізіологічну, психічну та соціально-психологічну складові, кожна з яких підтримує гомеостатичну рівновагу між системою людини і навколишнім середовищем на різних рівнях. Для порівняння, якщо у тварин адаптація досягається за рахунок власних внутрішніх засобів і регуляторних функцій

організму, то у людини є можливість використовувати різні допоміжні засоби, насамперед предмети діяльності (житло, одяг, знаряддя праці тощо) і, що найголовніше, психорегуляції власної ситуації, поведінки і поведінки в цілому за власним бажанням. Пристосування людини як особистості до умов суспільного життя шляхом прийняття і підпорядкування загальноприйнятим вимогам, нормам і цінностям соціального середовища (групи, класу, етносу) з метою задоволення своїх потреб, мотивів та інтересів є однією з основних онтологічних психологічних форм існування.

1.3. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації

Сучасні наукові дослідження в галузі психології все більше підтверджують значущість емоційного інтелекту в процесі соціальної взаємодії та комунікативної поведінки особистості. Емоційний інтелект визначає здатність людини розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями, а також ефективно взаємодіяти з іншими, що безпосередньо впливає на її соціальний статус, популярність у групі та міжособистісні стосунки.

У процесі комунікації особливе значення має емпатія як одна з ключових характеристик емоційного інтелекту, що сприяє побудові гармонійних стосунків і визначає рівень соціальної адаптації особистості. На різних етапах вікового розвитку емоційний інтелект відіграє неоднакову роль у процесах групової взаємодії: від впливу на популярність у дитячих колективах до визначення лідерських якостей у дорослому віці.

Емоційний інтелект і статусно-рольове позиціонування. У дошкільних групах діти з низьким емоційним інтелектом частіше розглядаються однолітками як негативні партнери по спілкуванню, тоді як дошкільники з вищою емоційною складністю (діапазоном емоційних переживань) користуються більшою популярністю, ніж діти з нижчою емоційною складністю, як у дитячих колективах, так і серед дорослих. Непопулярність

дошкільників серед однолітків може бути також пов'язана з емоційно-поведінковими особливостями їхніх батьків (надмірна емоційна дистанція по відношенню до дітей, емоційна нестабільність).

У колективі молодших школярів ріст статусних позицій пов'язаний більше зі збільшенням соціальної експансивності, ніж складових емоційного інтелекту.

У підліткових колективах усвідомлене прагнення до емоційного самоконтролю (вміння керувати власними емоціями та брати на себе відповідальність за власні переживання) має значний вплив на зростання показників неформального статусу. Водночас розвитку зовнішньо орієнтованої емоційної компетентності (емпатії, систематичної ідентифікації невербальних проявів інших) сприяє реалізація домінуючих установок.

У юнацькому віці ситуація дещо інша. Високий рівень усвідомлення власних емоцій не сприяє стабілізації ефективного статусу, а навпаки, перешкоджає їй. Ймовірно, це пов'язано з наявністю інших внутрішньоособистісних чинників, які мають більший вплив на розподіл статусів. Наприклад, О. Власова вказує на те, що саме установки на творче самовираження відіграють провідну роль і мають значний вплив у юнацькому віці; згідно з дослідженнями А. Мітлош, соціальний інтелект відіграє більш важливу роль у формуванні лідерських здібностей у юнацькому віці, ніж емоційний інтелект. Соціальний інтелект відіграє важливу роль у розвитку лідерських здібностей у юнацькому віці.

У дорослому віці емоційний інтелект є невід'ємним компонентом лідерських якостей, але вплив емоційного інтелекту на неформальний розподіл статусу вивчено недостатньо. Загалом, в літературі є більше даних про зв'язок між емоційним інтелектом і формальними статусними структурами та управлінськими якостями. Зокрема, емоційний інтелект був визначений як важливий елемент у структурі особистості лідерів. Найуспішніші лідери характеризуються найвищим рівнем емоційної самосвідомості, емоційного контролю та здатністю впливати на емоційний стан інших. Емоційний

інтелект мінімізує ймовірність вибору найменш ефективного адаптивного стилю і в той же час забезпечує вибір найбільш відповідного стилю управління.

Комунікативна поведінка особистості з високим рівнем емоційного інтелекту проявляється у двох аспектах. З одного боку, така людина має харизматичність, лідерські риси, здатність впливати на інших і прагнення до соціального визнання. З іншого боку, вона вирізняється емоційною зрілістю, здатністю до глибокого самоаналізу, врівноваженістю та орієнтацією на стабільність у взаєминах, а не на їхню кількість. Ця «двовимірність» емоційно-інтелектуальної особистості, на нашу думку, зумовлена різними складовими емоційного інтелекту: раціональний компонент, який відповідає за усвідомлення власних і чужих емоцій, сприяє формуванню «компетентної» особистості, тоді як регулятивний компонент, що забезпечує контроль над емоціями та вплив на емоційний стан інших, розвиває риси «атрактивної» особистості.

Емоційний інтелект та комунікативна компетентність. Високий рівень міжособистісного емоційного інтелекту сприяє налагодженню міжособистісних стосунків, комунікабельності та спілкуванню. Існує кореляція між компонентами міжособистісного емоційного інтелекту та екстраверсією, а також доведено, що інтровертні люди мають нижчий рівень емоційного інтелекту.

Підвищення рівня внутрішньоособистісного емоційного інтелекту збільшує відчуття впевненості в собі і водночас робить людей більш критичними та скептичними. Керування власними емоціями може зменшити домінуюче ставлення та збільшити поступливість і довіру. Це можна пояснити здатністю людей із високим емоційним інтелектом нейтралізувати емоції, пов'язані з агресивними імпульсами. У дослідженні І. Андрєєвої за умови зниження частоти переживання негативних емоцій, що провокують агресивну поведінку, таких як гнів, страх та провина, внутрішньоособистісний рівень емоційного інтелекту збільшується.

Як показують численні дослідження, агресія є найменш поширеною серед людей з високим рівнем як міжособистісного, так і внутрішньоособистісного емоційного інтелекту. Окрім того, компоненти емоційного інтелекту тісно пов'язані з елементами просоціальної поведінки, такими як альтруїстичне ставлення, асертивна поведінка та дружелюбність.

Таким чином, емоційний інтелект відіграє важливу роль у регуляції комунікативної поведінки. Велике значення в цій сфері мають компоненти міжособистісного та внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, які по-різному впливають на розподіл статусів і ролей та формування комунікативних особливостей особистості.

Водночас вплив емоційного інтелекту найбільш неоднозначний у сфері комунікативної поведінки. Недостатньо з'ясований зв'язок між компонентами емоційного інтелекту та цінністю ситуації спілкування в різному віці, а також не виявлено компоненти міжособистісного та внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, які визначають привабливість та лідерські якості. Ці дані потребують подальшого дослідження.

Отже, у підсумку необхідно відзначити, що емоційний інтелект є важливим чинником у формуванні комунікативної поведінки особистості, її соціального статусу та взаємодії з оточенням. Його вплив проявляється на різних етапах розвитку: від дитячого віку, коли емоційна складність визначає популярність серед однолітків, до дорослого віку, де емоційний інтелект стає ключовою складовою лідерських якостей.

Різні компоненти емоційного інтелекту виконують окремі функції у процесі соціалізації: раціональний компонент сприяє розвитку емоційної самосвідомості та здатності до розуміння інших, тоді як регулятивний компонент допомагає керувати емоціями та впливати на поведінку оточуючих. Саме ці аспекти формують «компетентну» та «атрактивну» складові комунікативної поведінки особистості.

Однак зв'язок між емоційним інтелектом та соціальним позиціонуванням залишається неоднозначним. Виявлено, що в юнацькому віці

емоційний інтелект не завжди сприяє стабілізації соціального статусу, поступаючись місцем таким факторам, як творчий потенціал чи соціальний інтелект. Крім того, недостатньо дослідженим залишається питання про те, як різні компоненти емоційного інтелекту впливають на сприйняття особистості як лідера або привабливого комунікатора.

Загалом, отримані дані свідчать про значний вплив емоційного інтелекту на комунікативну поведінку, однак для глибшого розуміння цього феномена необхідні подальші дослідження, зокрема щодо взаємозв'язку між емоційним інтелектом та різними аспектами міжособистісної взаємодії.

Емоційний інтелект також грає важливу роль у подоланні стресових станів.

Стресові ситуації супроводжуються напруженням і викликають дискомфорт (тривогу, депресію, фрустрацію). Згідно з суб'єктивним підходом, стрес – це переживання суб'єктом ситуації, в якій прагнення людини не можуть бути реалізовані, і може мати різні наслідки для суб'єкта, залежно від важливості прагнення і наявності у нього достатніх внутрішніх ресурсів для подолання стресової ситуації. Реалізація внутрішнього потенціалу людини для подолання стресових ситуацій проявляється в умінні керувати своїми емоціями.

Процес управління емоціями пов'язаний з проблемою співвідношення раціонального та емоційного функціонування особистості. У теорії М. Боуена ступінь злитності/диференціації емоційної та інтелектуальної систем відображається в категоріальному понятті: «диференціація Я». Низький рівень самодиференціації характеризується домінуванням емоційної системи над інтелектуальною (незалежно від рівня абстрактного інтелекту), і менш вираженою пластичністю та адаптивністю; стрес призводить до дисфункціональних розладів. Високий рівень самодиференціації полягає в автономному, кооперативному функціонуванні інтелектуальної та емоційної систем; у даному випадку характерними є адаптивність, стресостійкість, незалежність від емоційних настроїв оточення.

О. Саннікова описує способи виходу з кризових ситуацій, які залежать від співвідношення емоційних і раціональних чинників у виборі копінг-стратегій. Переважання емоційної складової характеризується імпульсивністю, складністю вибору, тоді як переважання раціональної складової пов'язане з аналітичними здібностями та розумінням ситуації [47].

Важливим є визначення, що копінг-поведінка – це цілеспрямована соціальна поведінка, що дає змогу суб'єкту долати стресові та важкі життєві ситуації, використовуючи відповідні та усвідомлені стратегії поведінки (відповідно до індивідуальних особливостей та обставин).

Виходячи з положення, що емоційний інтелект – це міра поєднання розуму та емоцій людини, вважається за можливе розглядати цей емоційно-інтелектуальний конструкт як внутрішню детермінанту вибору копінг-поведінки. Досліджено, роль емоційного інтелекту в стресових ситуаціях виявляється у виборі між прийняттям (усвідомленням) або уникненням неприємних ситуацій, що визначає особистий вибір суб'єкта переживання емоцій.

Вибір копінг-стратегій відповідно до рівня емоційного інтелекту. Перше дослідження на цю тему було проведене Р. Бар-Оном і виявило, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту обирають більш проблемно-орієнтовані стратегії, в той час як люди з низьким рівнем емоційного інтелекту обирають більш емоційно-орієнтовані стратегії [55].

Дослідження Є. Носенко та Н. Ковриги виявило кореляцію між високим емоційним інтелектом та «фокусуванням на завданні» як найефективнішою стратегією подолання стресу в стресових ситуаціях. Вчені пояснюють цей зв'язок вищим рівнем психологічного благополуччя, притаманним особам з високим емоційним інтелектом; дослідження І. Аршави також підтверджують, що випробовувані з високим емоційним інтелектом обирають копінг-стратегії, спрямовані на розв'язання проблем. В дослідженні наводяться дані, які показують, що серед людей, з більшим рівнем стресостійкості, більшість надає

перевагу стратегії «фокусування на завданні», тоді як люди з низькою емоційною стабільністю обирають стратегію «уникнення» [38].

Дослідники зазначають, що парадоксально, але люди з високим емоційним інтелектом обирають стратегію «фокусування на завданні». Адже в цьому випадку управління своїми емоціями є найбільш ефективним способом. В осіб з високим емоційним інтелектом раціональний компонент (здатність розуміти емоції) реалізується і сприяє вирішенню проблем. У людей з низьким емоційним інтелектом реалізується регуляторний компонент (здатність керувати емоціями) і усуває дискомфорт, пов'язаний із пережитим. Крім того, люди з низьким рівнем емоційного інтелекту більше фокусуються на стресових переживаннях, що призводить до використання стратегій, спрямованих на нейтралізацію стресу.

Щодо гендерних відмінностей у виборі копінг-стратегій відповідно до рівня емоційного інтелекту, то дослідження показує, що стратегії, орієнтовані на емоції, переважно обирають жінки, і це може бути пов'язано з тим, що жінки більш емоційні.

Водночас слід звернути увагу на деякі питання, що обговорюються дослідниками. Зокрема, суперечливим є питання оцінки ефективності проблемно - фокусованих та емоційно - фокусованих стратегій. З одного боку, стверджується, що стратегії емоційно - фокусованого спектру є менш адаптивними і навіть сприяють посиленню стресу, з іншого боку, стверджується, що емоційно - фокусовані стратегії є більш ефективними на початкових етапах подолання і з часом поступаються місцем проблемно - фокусованим стратегіям. Точка зору, що відстоює ситуативну важливість стратегій, може вважатися найбільш прийнятною. Залежно від контексту ситуації будь-яка стратегія може здаватися адаптивною або неефективною.

Таким чином, у підсумку необхідно відзначити, що стресові ситуації є невід'ємною частиною життя людини, і їхній вплив залежить як від індивідуальних особливостей, так і від обраних стратегій подолання. Важливу роль у подоланні стресу відіграє емоційний інтелект. Емоційний інтелект

визначає не тільки здатність адаптуватися до складних ситуацій, але й рівень усвідомлення та регуляції власних емоцій. Дослідження показують, що люди з високим емоційним інтелектом схильні обирати проблемно-орієнтовані стратегії, які сприяють більш ефективному подоланню стресових ситуацій, тоді як люди з низьким емоційним інтелектом частіше використовують підхід, сфокусований на емоціях, і зосереджуються на зменшенні негативних переживань. Водночас ефективність різних стратегій подолання стресу залишається суперечливою, оскільки вибір стратегії значною мірою залежить від контексту та особливостей конкретної ситуації. Деякі дослідження показали, що стратегії, сфокусовані на емоціях, ефективні на початкових етапах подолання стресу, а потім переключаються на стратегії, сфокусовані на проблемі. Існують також гендерні відмінності у виборі копінг-стратегій, які потребують подальших досліджень. Так, розвиток емоційного інтелекту виступає важливим чинником стресостійкості та адаптивності особистості і сприяє вибору ефективних стратегій подолання стресових ситуацій.

Висновки до першого розділу

У ході аналізу численних наукових досліджень було визначено, що емоційний інтелект представлений двома ключовими перспективами. Перша, запропонована такими вченими як П. Саловей, Дж. Майер та Д. Карузо, визначає його як особливий різновид інтелекту, котрий інтегрує як когнітивні, так і емоційні аспекти. Друга, розроблена Д. Гоулманом та Р. Бар-Оном, розглядає емоційний інтелект як комплекс емоційних навичок та особистісних характеристик.

Внаслідок систематизації існуючих моделей емоційного інтелекту стали зрозумілими його ключові компоненти. До них належать: здатність розпізнавати власні емоції, вміння керувати емоційним станом, розвинена емпатія та ефективна соціальна взаємодія.

Особливу увагу в даному розділі зосереджено на дослідженні концепції соціально-психологічної адаптації. Адаптація трактується як динамічний процес взаємодії індивіда із соціальним простором, котрий має на меті досягнення збалансованого стану між запитами навколишнього середовища та внутрішніми прагненнями особистості. Розкрито ключові механізми адаптації (акліматизація, асиміляція, акомодация, саморегуляція), а також визначено фактори, що визначають її результативність, серед яких ключову роль відіграють індивідуальні психологічні характеристики особи, рівень розвитку емоційного інтелекту та особливості емоційно-вольових процесів.

В процесі аналізу наукових досліджень також стало очевидним, що емоційний інтелект відіграє важливу роль в оптимізації соціально-психологічної адаптації. Це пояснюється тим, що він сприяє ефективному спілкуванню, конструктивному вирішенню конфліктних ситуацій, а також адаптивному реагуванню на зміни в соціальному оточенні. Особи з розвиненим емоційним інтелектом краще розуміють свої власні емоції, вміють своєчасно керувати ними, враховуючи соціальні норми та вимоги, що значно полегшує процес інтеграції в нове соціальне середовище.

Так, виконаний теоретичний розгляд дає змогу констатувати, що емоційний інтелект є важливим елементом соціально-психологічної адаптації особи. Його розвиток гарантує результативніше управління емоціями, сприяє налагодженню гармонійних міжособистісних взаємин, формуванню міцних та конструктивних стратегій подолання труднощів, збільшенню показників психологічного комфорту та соціальної інтегрованості. Сформовані теоретичні тези слугують основою для подальшого емпіричного вивчення взаємозалежності між рівнем емоційного інтелекту та характеристиками соціально-психологічної адаптації особистості.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СОЦІАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація та методи дослідження

У ході дослідження було використано сукупність взаємопов'язаних методик, що гарантували всебічне та об'єктивне вивчення поставленої проблеми. Системно-структурний підхід сприяв розгляду емоційного інтелекту як єдиної системи, що складається з взаємопов'язаних складових, як-от емоційне усвідомлення, регулювання емоцій та емпатія, які взаємодіють з різними гранями соціально-психологічної адаптації особистості. Зокрема, це стосується її здатності вибудовувати міжособистісні відносини, знаходити вихід зі стресових ситуацій, та інтегруватися в соціум.

З метою формування науково-теоретичної бази проведено аналіз та узагальнення наявних досліджень з цієї теми. Це сприяло вивченню наукових поглядів на емоційний інтелект та адаптацію, а також визначенню ключових понять, що стали фундаментом для подальшої практичної частини дослідження. Теоретичні джерела доповнилися методом наукового спостереження, в процесі якого відбувалося цілеспрямоване вивчення поведінкових виявів емоційного інтелекту в різних соціальних контекстах. Особливу увагу зосереджували на реакціях учасників на взаємодію з іншими людьми, проявах емпатії, здатності контролювати емоції або, навпаки, імпульсивності.

У психологічних дослідженнях, зосереджених на емоційному інтелекті як ключовому аспекті соціально-психологічної адаптації індивіда, вирішальним є підбір методів, здатних всебічно вивчити емоційну та соціальну складові особистості. У рамках цього дослідження застосовано поєднання якісних і кількісних підходів, що дозволяє проаналізувати як загальні адаптаційні прояви, так і специфіку емоційної сфери особистості.

Дослідження проведено на базі ДНЗ «Миколаївське вище професійне училище технологій та дизайну», у дослідженні брали участь здобувачі освіти І курсу, професії «Кравець» та «Перукар (перукар-модельєр). Візажист», 50 осіб віком від 15 до 17 років. Головним завданням було вивчення взаємозв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та здатністю особистості пристосовуватися до нового соціального оточення – навчального закладу, колективу, системи вимог та взаємовідносин.

Першою спробою аналізу стала методика вивчення соціально-психологічної адаптації (К. Роджерса - Р. Даймонда), що базується на гуманістичному погляді на людину, відповідно до якого психологічне здоров'я та успішна діяльність у суспільстві залежать від здатності особистості приймати себе, відкриватися для нового досвіду та знаходити спільну мову з оточуючими. Концепція "Я", що є ключовою у вченні К. Роджерса, показує ступінь адаптованості особи до навколишнього середовища. Чим більше співпадінь між тим, як людина себе бачить, та її реальним соціальним досвідом, тим краще вона адаптована. За допомогою цієї методики можна оцінити суб'єктивне сприйняття людиною соціальних умов: як вона ставиться до себе та інших, рівень її тривожності, комунікативності та емоційного комфорту. Так, вона надає науково підтверджену оцінку здатності людини пристосовуватися до нових соціальних обставин, наприклад, в освітньому процесі.

Це глибинний інструмент, що дозволяє виміряти відчуття особистості в соціальному просторі, особливості взаємодії з людьми, ступінь самоприйняття та ставлення до світу довкола. Метод базується на серії тверджень, кожне з яких описує аспекти соціальної взаємодії та емоційного стану, а результати дозволяють встановити рівень адаптації особистості в соціумі. За допомогою цього методу в ході дослідження вдалося з'ясувати, як студенти адаптуються до нового соціального оточення, чи відчувають вони підтримку, наскільки відкриті у спілкуванні, чи здатні сприймати інших та підтримувати емоційну рівновагу. Результати дослідження показали індивідуальні відмінності в

процесі адаптації, що стало підґрунтям для наступного вивчення її взаємодії з емоційним інтелектом.

Також для дослідження було використано тест емоційного інтелекту Ніколаса Холла, що базується на багатоаспектній структурі емоційного інтелекту. Відповідно до неї, емоційна здатність включає п'ять ключових елементів: самосприйняття, самоконтроль, мотивацію, емпатію та соціальні уміння. Ця модель розширює концепції Д. Гоулмана і залишається однією з найбільш затребуваних у психологічній практиці. Емоційний інтелект в цій перспективі тлумачиться як цілісна характеристика особистості, що забезпечує ефективне управління емоціями, формування корисних міжособистісних зв'язків, зменшення рівня стресу та загальне психологічне здоров'я. Саме ці риси є важливими для успішної соціально-психологічної адаптації, оскільки вони дозволяють людині конструктивно відповідати на виклики зовнішнього середовища, взаємодіяти з іншими людьми та зберігати емоційну рівновагу. Методика Н. Холла дозволяє не тільки визначити рівень емоційного інтелекту, але й дослідити, які його компоненти потребують вдосконалення для досягнення особистісної адаптації.

Цей інструмент надає змогу детально проаналізувати п'ять ключових компонентів емоційного інтелекту: розуміння емоцій, самоконтроль, мотивація, емпатія та соціальні вміння. Кожна з цих складових відіграє важливу роль у загальній здатності людини успішно взаємодіяти у соціальному оточенні. За допомогою цього тесту було визначено, наскільки респонденти розуміють свої емоції, чи володіють навичками управління ними, а також їхню здатність до емпатії у взаємодії з однолітками та викладачами. Отримані результати показали різний ступінь розвитку емоційного інтелекту серед здобувачів освіти, що дало змогу виявити зв'язок між цими показниками та загальним рівнем адаптації. Отже, здобувачі освіти з високим рівнем саморегуляції емоцій та емпатії зазвичай демонстрували вищу соціальну інтегрованість, кращі взаємини з однокурсниками та більшу впевненість у

собі, тоді як низькі показники емоційної компетентності часто були пов'язані з труднощами у спілкуванні та зниженням рівня адаптованості.

Задля детальнішого дослідження саме емпатійної складової емоційного інтелекту, яка на пряму впливає на здатність будувати взаємини та комунікувати в суспільстві, додатково було використано методику «Діагностика рівня емпатії», розроблену А. Меграбяном та М. Епштейном, що спирається на розуміння емпатії як комплексної психологічної здібності, що поєднує когнітивні, емоційні та інтуїтивні складові. Емпатія, як ключовий компонент емоційного інтелекту, відіграє важливу роль в процесі адаптації, сприяючи усвідомленню емоційного стану інших осіб, налагодженню довірливих взаємин, а також зменшенню міжособистісних конфліктів. У теоретичному плані, ця методика базується на концепції соціальної чутливості особистості як необхідної умови її інтеграції в колектив. Розвинена здатність до емпатії дозволяє людині адекватно оцінювати контекст спілкування, уникати непорозумінь та надавати підтримку іншим – що є особливо важливим для підлітків та юнаків, котрі активно соціалізуються в освітньому просторі. У рамках дослідження, дана методика виступає як цінне доповнення до тесту Н. Холла, забезпечуючи можливість більш детального вивчення міжособистісної складової емоційного інтелекту, яка безпосередньо впливає на процес адаптації.

Цей інструмент дає змогу оцінити загальний рівень емпатії, а також проаналізувати структуру емпатійних проявів, зокрема: когнітивну емпатію (здатність розпізнавати емоції інших), емоційну емпатію (співчуття) та інтуїтивний компонент (відчуття тонких емоційних сигналів). Методика складається з низки тверджень, що описують реакції людини у звичайних соціальних обставинах. Оцінюючи ці твердження за певною шкалою, респондент демонструє ступінь розвитку своєї здатності відчувати та розуміти інших.

У ході проведення наукового пошуку з'ясовано, що виражений рівень емпатії взаємопов'язаний з високими значеннями емоційного інтелекту,

зокрема, й з позитивними результатами адаптаційної шкали, згідно з методикою Роджерса - Даймонда. Студенти, які отримали високі бали за шкалами емпатії та емоційного інтелекту, показували краще взаєморозуміння під час спілкування, демонстрували більшу готовність до спільної праці та швидше пристосовувалися до нового оточення. На противагу цьому, низький рівень емпатії часто супроводжувався зниженням емоційного комфорту та ускладненнями у вибудовуванні довірливих відносин, що негативно відбивалося на загальній адаптації.

Відтак, поєднання підходів К. Роджерса - Р. Даймонда, Н. Холла й А. Меграбяна - М. Епштейна дало змогу всебічно описати емоційно-соціальний портрет особистості в процесі її пристосування до нових соціальних обставин. Емпіричні дані показали, що емоційний інтелект, а особливо його здатність до емпатії, є визначальним чинником у формуванні соціально-психологічної адаптації. Здатність розуміти, відчувати та управляти як власними емоціями, так і емоціями інших людей, гарантує не тільки внутрішній психологічний спокій, але й успішне входження у соціальні взаємини. Таким чином, розвиток емоційного інтелекту, зокрема емпатії, є не просто психологічною особливістю, а важливою передумовою повноцінної соціальної реалізації особистості в умовах динамічного соціального середовища.

Подальшим кроком став порівняльний аналіз, поєднаний з узагальненням знайдених даних. Це дозволило провести порівняння показників тих, хто демонстрував високий та низький рівень емоційного інтелекту, а також окреслити характер взаємодії між розвитком цієї риси та здатністю особистості до успішної соціально-психологічної адаптації. Щоб підтвердити статистичну вірогідність здобутих результатів, було застосовано математично-статистичні підходи, включаючи варіаційний аналіз і t-критерій Стьюдента. Це дало можливість сформулювати обґрунтовані висновки щодо відмінностей між розглянутими групами, а також встановити достовірні

кореляції між рівнем емоційного інтелекту та соціальною адаптованістю індивіда.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Дослідження проведено на базі ДНЗ «Миколаївське вище професійне училище технологій та дизайну», у дослідженні брали участь здобувачі освіти І курсу, професії «Кравець» та «Перукар (перукар – модельєр). Візажист», 50 осіб віком від 15 до 17 років.

Після застосування психодіагностичного інструментарію, до складу якого входять такі методики, як: методика дослідження соціально-психологічної адаптації (К. Роджерса - Р. Даймонда); діагностика емоційного інтелекту (Н. Холл); діагностика рівня емпатії (А. Меграбян, М. Епштейн), було здійснено обробку, узагальнення та інтерпретацію отриманих результатів.

За результатами методики дослідження соціально-психологічної адаптації (К. Роджерса - Р. Даймонда) маємо наступні результати, представлені в табл. 2.1:

Таблиця 2.1

Результати дослідження за методикою дослідження соціально-психологічної адаптації (К. Роджерса – Р. Даймонда)

	Рівень адаптивності		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
п	4	32	14
%	8%	64%	28%

Як видно з таблиці, переважає середній рівень адаптивності, який виявлено у 32 осіб, що становить 64% від загальної кількості, низький рівень мають 14 осіб, що становить 28% і знаходиться на другому місці, і високий

рівень адаптації мають лише 4 особи, що становить 8% від загальної кількості досліджуваних.

Візуально рівні адаптивності представлені на рис. 2.1:

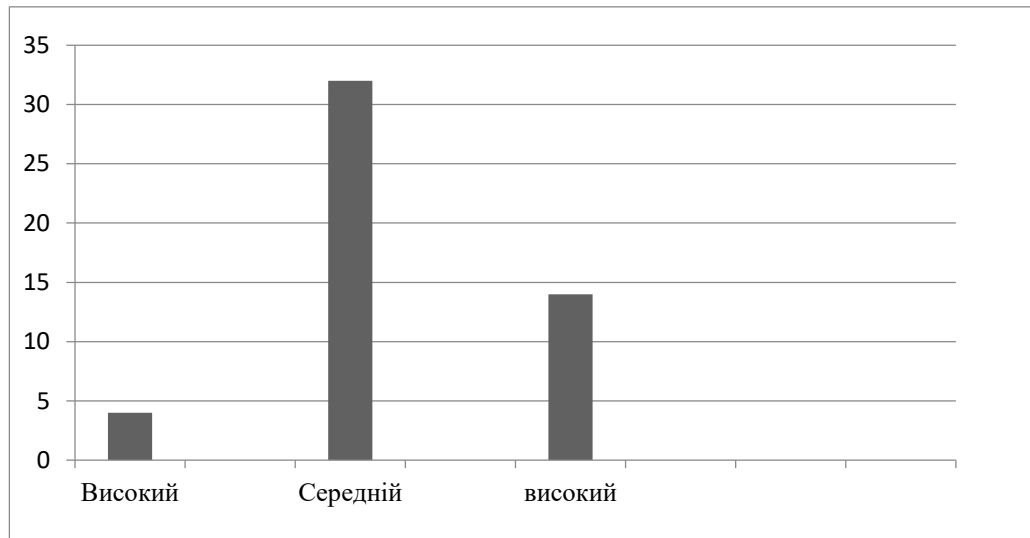


Рис. 2.1 Розподіл рівнів адаптивності досліджуваних

Загалом, високий показник соціально-психологічної адаптації вказує на успішну інтеграцію особистості в суспільство. В такому випадку людина проявляє відкритість, позитивне ставлення до інших, віру у власні сили та психологічну стабільність. Якщо брати умови навчального закладу, то такі здобувачі освіти об'єктивно оцінюють себе та навколишній світ, швидко пристосовуються до змін, без проблем знаходять спільну мову з однолітками та старшими, охоче долучаються до групових активностей, виявляють ініціативу та здатність працювати разом, а також ефективно справляються зі стресом.

Середній рівень соціально-психологічної адаптації вказує на загалом вдале пристосування до соціуму, хоча деякі труднощі можуть траплятися. Здобувачі освіти з цим рівнем адаптації, зазвичай, добре ладнають з навколишніми, але в нових чи напружених обставинах здатні відчувати непевність або виявляти емоційне напруження. Їм необхідна підтримка від

дорослих задля стабілізації внутрішнього стану та розвитку вмінь самоконтролю, адже їх активність та залучення у спільну роботу нерідко залежить від ступеня емоційного комфорту.

Низька соціально-психологічна адаптація свідчить про помітні складнощі у взаємодії з соціумом. Здобувачі освіти, що зазнають труднощів, часто демонструють підвищену тривожність, відчують емоційне напруження, схильні до замкнутості та уникають контактів. Їм нерідко притаманна занижена самооцінка, побоювання оцінки чи осуду, що ускладнює і навчання, і соціальні контакти. Ці особистості потребують індивідуальної психологічної підтримки, створення сприятливого середовища для розвитку впевненості в собі, набуття комунікативних навичок та емоційної стабільності, а також залучення до спеціалізованих психологічних програм.

За допомогою тесту емоційного інтелекту Ніколаса Холла, було визначено наступні результати, відображені у табл. 2.2:

Таблиця 2.2

**Результати діагностики емоційного інтелекту за методикою
Ніколаса Холла**

	Рівень емоційного інтелекту		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
п	4	21	25
%	8%	42%	50%

З таблиці видно, що у досліджуваних явно переважає низький рівень емоційного інтелекту, який мають 25 осіб, що становить 50% від загальної кількості досліджуваних, на другому місці середній рівень, який мають 21 особа, що становить 42% і 4 досліджуваних мають високий рівень, що становить 8% від загальної кількості досліджуваних.

Візуальне відображення результатів діагностики емоційного інтелекту за методикою Ніколаса Холла на рис 2.2:

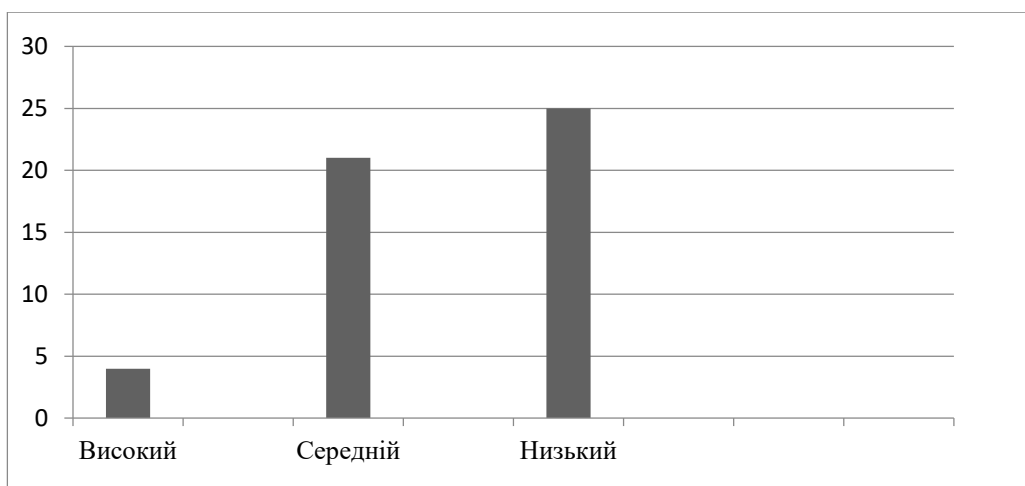


Рис. 2.3 Розподіл рівнів емоційного інтелекту досліджуваних

Емоційний інтелект – ключовий елемент особистісного зростання та успішного входження в соціум особистості. Його вираженість суттєво визначає природу емоційних відгуків, спілкування з навколишнім світом, здатність до самоконтролю та налагодження ефективної взаємодії.

Якщо брати умови навчального закладу, то можна стверджувати, що високий показник емоційного інтелекту вказує на те, що здобувач освіти чудово розуміє власні емоції та вміє ними ефективно управляти. Такі здобувачі освіти показують емоційну стабільність, витримку в стресових умовах, здатність конструктивно розв'язувати конфлікти та вибудовувати добрі взаємини.

Середній показник емоційного інтелекту вказує на те, що у здобувача освіти загалом є основа вміння розпізнавати і керувати емоціями. Водночас, в певних ситуаціях він може стикатися зі складнощами, намагаючись опанувати сильні емоції, або коректно інтерпретувати почуття інших. Зазвичай такі здобувачі успішно взаємодіють та спілкуються, але в умовах стресу можуть виявляти імпульсивність, дратівливість чи неправильно розуміти емоційні сигнали навколишніх.

Низький рівень емоційного інтелекту вирізняється нечітким розумінням власних емоцій та помітними складнощами з їх регулюванням. Здобувачі

освіти з таким показником емоційного інтелекту нерідко мають труднощі з правильним розпізнаванням емоцій інших, що зумовлює непорозуміння, конфлікти, чи навіть соціальну відокремленість.

За результатами діагностики рівня емпатії за методикою А. Меграбян, М. Епштейн, маємо результати, відбиті в табл. 2.3:

Таблиця 2.3

**Результати діагностики емпатії за методикою А. Меграбян,
М. Епштейн**

	Рівень емпатії		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
n	19	17	14
%	38%	34%	28%

З таблиці видно, що у досліджуваних переважає високий рівень емпатії, який мають 19 досліджуваних, що становить 38% від загальної кількості, середній рівень мають 17 досліджуваних, що становить 34%, і низький рівень мають 14 осіб, що становить 28% від загальної кількості.

Візуально результати дослідження за даною методикою відбиті на рис 2.3:

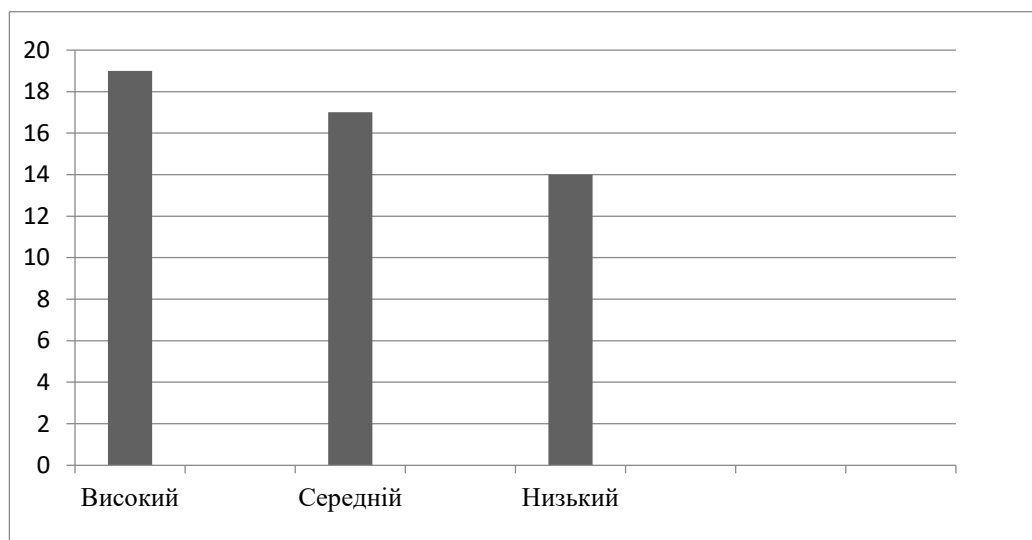


Рис. 2.3 Розподіл рівнів емпатії досліджуваних

Емпатія, як важливий елемент, сприяє вибудовуванню міцних, заснованих на довірі взаємин та розвитку навичок соціальної взаємодії. Її ступінь вказує на здатність людини розпізнавати емоції оточуючих, відчувати їхні переживання та адекватно на них реагувати під час діалогу.

В умовах навчального закладу, високий рівень емпатії у здобувача освіти є показником здатності тонко відчувати та розуміти емоції інших людей. Ці люди вирізняються високою здатністю до співпереживання, що сприяє формуванню теплих міжособистісних стосунків, зменшенню конфліктів та підвищенню результативності спільної роботи.

Середній рівень емпатії свідчить про наявність у здобувача освіти базової здатності відчувати емоції інших, проте ця здатність може проявлятися непостійно або залежати від особистої зацікавленості у взаємодії.

Низький рівень емпатії проявляється у складнощах з розпізнаванням та розумінням емоцій, які переживають інші. Особи, які навчаються та мають такий рівень, нерідко демонструють байдужість, відсутність емоційної чутливості або навіть нетактовність у комунікації. Їм може бути важко будувати довірливі взаємини, що часто стає причиною соціальної ізоляції, непорозумінь та виникнення конфліктів.

Отже, згідно з результатами проведеного дослідження, стає можливим сформулювати висновки стосовно специфіки соціально-психологічної адаптації, емоційного інтелекту та рівня емпатії студентів I курсу ДНЗ «Миколаївське вище професійне училище технологій та дизайну», які опановують фах «Кравець» та «Перукар» (перукар-модельєр), «Візажист». Більшість з тих, хто взяв участь в дослідженні, виявляють середній рівень соціально-психологічної адаптації, що загалом вказує на успішне пристосування до нових умов навчання та спілкування, хоча деякі студенти потребують додаткової допомоги для подолання труднощів у взаємодії.

Разом з цим, результати діагностики емоційного інтелекту продемонстрували переважання низького рівня розвитку цієї характеристики,

що може ускладнювати емоційну саморегуляцію, розуміння власних та інших емоцій та вибудовування ефективних взаємовідносин у навчальному просторі.

Щодо розвитку емпатії, більшість здобувачів освіти мають високий рівень цієї якості, що є позитивним чинником для створення сприятливого соціального середовища у групах, сприяє співпраці та взаємодопомозі.

Висновки до другого розділу

В ході дослідження, що було здійснено, з'ясувалося, що студенти першого курсу ДНЗ «Миколаївське вище професійне училище технологій та дизайну» здебільшого демонструють середній рівень соціально-психологічної адаптації. Також було виявлено низький рівень розвитку емоційного інтелекту та високий рівень емпатії. Отримані дані ґрунтуються на результатах, здобутих за допомогою методик К. Роджерса – Р. Даймонда, Н. Холла та А. Меграбяна – М. Епштейна.

Отримані результати загалом вказують на позитивну соціальну адаптацію студентів, що забезпечує їм успішну взаємодію в університетському просторі. Проте, виявлено, що показники емоційного інтелекту є помірними, що може вказувати на потенційні труднощі з управлінням власними емоціями, ускладнюючи подолання стресу, розв'язання конфліктних ситуацій та побудову тривалих міжособистісних зв'язків.

Водночас, високий рівень емпатії, властивий більшості студентів, є позитивною рисою, яка певною мірою компенсує вищезгадані труднощі, сприяючи взаємопідтримці, співробітництву та формуванню дружніх відносин.

У сукупності, отримані дані підкреслюють важливість цілеспрямованих заходів, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту серед студентів, з метою покращення їхньої соціальної адаптації та загальної ефективності в різних аспектах життя.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ТА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ СОЦІАЛЬНО – ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

3.1. Програма психологічної корекції для здобувачів освіти з низьким рівнем емоційного інтелекту

Після проведення емпіричного дослідження, було виявлено, що в досліджуваних переважає низький рівень емоційного інтелекту, а саме, 50% від загальної кількості. Також було досліджено, що, здобувачі освіти, які мають низький рівень емоційного інтелекту, мають низький або середній рівень соціально – психологічної адаптивності. Тому було прийнято рішення поділити досліджуваних на дві групи. «Група А» – здобувачі освіти з низьким рівнем емоційного інтелекту та «Група Б» – здобувачі освіти з середнім та високим рівнем емоційного інтелекту.

Після поділу на групи, маємо результати «Групи А» (здобувачі освіти з низьким рівнем емоційного інтелекту), представлені в табл. 3.4:

Таблиця 3.4

Діагностичні показники «Групи А» (здобувачі освіти з низьким рівнем емоційного інтелекту)

Рівень	п	%
Рівень емоційного інтелекту		
Високий рівень	0	0%
Середній рівень	0	0%
Низький рівень	25	100%
Рівень соціально – психологічної адаптації		

Продовження таблиці 3.4

Високий рівень	0	0%
Середній рівень	14	56%
Низький рівень	11	44%
Рівень емпатії		
Високий рівень	10	40%
Середній рівень	2	8%
Низький рівень	13	52%

З таблиці видно, що в «Групі А» всі досліджувані мають низький рівень емоційного інтелекту. У дослідженні соціально – психологічної адаптації переважає середній рівень, який мають 14 осіб, що становить 56% від загальної кількості, а низький рівень мають 44% досліджуваних, тобто 11 осіб. Рівень емпатії у 13 осіб низький, що становить 52%, 10 осіб мають високий рівень емпатії, що становить 40% від загальної кількості, і 2 особи мають середній рівень емпатії, що становить 8% від загальної кількості досліджуваних.

Результати діагностики «Групи Б» (здобувачі освіти з середнім та високим рівнем емоційного інтелекту) представлені в табл. 3.5:

Таблиця 3.5

Діагностичні показники «Групи Б» (здобувачі освіти з середнім та високим рівнем емоційного інтелекту)

Рівень	n	%
Рівень емоційного інтелекту		
Високий рівень	4	16%
Середній рівень	21	84%
Низький рівень	0	0%
Рівень соціально – психологічної адаптації		

Продовження таблиці 3.5

Рівень	n	%
Високий рівень	4	16%
Середній рівень	18	72%
Низький рівень	3	12%
Рівень емпатії		
Високий рівень	9	36%
Середній рівень	15	60%
Низький рівень	1	4%

З таблиці видно, що у «Групі Б» переважає середній рівень емоційного інтелекту, який має 21 особа, що становить 84% від загальної кількості досліджуваних, високий рівень мають 4 особи, що становить 16% від загальної кількості досліджуваних. Дослідження соціально – психологічної адаптації у «Групі Б» показало, що переважає середній рівень адаптивності, який мають 18 осіб, що становить 72% від загальної кількості, високий рівень адаптивності мають 4 особи, що становить 16%, та низький рівень мають 3 особи, що становить 12% від загальної кількості. За результатами дослідження емпатії можемо бачити, що в «Групі Б» переважає середній рівень емпатії, який мають 15 осіб, що становить 60% від загальної кількості, Високий рівень мають 9 осіб, що становить 36%, і 1 особа має низький рівень емпатії, що становить 4% від загальної кількості.

За результатами аналізу таблиці 3.4 та 3.5 було вирішено, що «Група А» буде експериментальною, а «Група Б» залишиться контрольною.

Задля підвищення рівня емоційного інтелекту, і, як наслідок, підвищення рівня соціально – психологічної адаптації було розроблено корекційну програму.

Програма спрямована на роботу зі здобувачами освіти, які мають низький рівень емоційного інтелекту, тобто «Група А».

Мета програми — підвищення рівня емоційного інтелекту як важливої

умови успішної соціально-психологічної адаптації особистості шляхом розвитку навичок усвідомлення, розуміння, регуляції власних емоцій та емоцій інших людей.

Завдання програми:

1. Підвищення рівня емоційного інтелекту у здобувачів освіти;
2. Відпрацювання навичок контролю емоцій;
3. Розвиток умінь розпізнавати та усвідомлювати власні емоції;
4. Розпізнавати емоції інших людей;
5. Підвищення рівня емпатії;
6. Розвиток комунікативних навичок;
7. Загальне зміцнення соціально – психологічної адаптації особистості.

Тривалість програми: 5 занять по 120 хв.

Форма проведення: офлайн.

Вікова категорія: юнаки 15 – 17 років.

В основу формування та створення корекційної програми були покладені найсучасніші напрямки психотерапії, такі як гештальт-терапія, психодрама, елементи аутогенного тренування та групові методи, такі як дискусії, метод «мозкового штурму», ігрові вправи, групові обговорення кейсів, вправи на побудову довіри та рефлексивні кола.

В структуру кожного заняття входили:

- привітання;
- обговорення та прийняття правил;
- групове обговорення побажань та очікувань;
- вступ з теоретичною частиною за темою заняття;
- основна частина з вправами та їх обговоренням;
- підведення підсумків заняття;
- рефлексія
- завершення.

Заняття 1: «Говоримо мовою емоцій»

1. Вступ. Розповідь тренера про мету занять.

Час: 5 хв.

2. Знайомство та вправа «Моє хобі».

Час: 10 хв.

Мета вправи полягає у налагодженні позитивної атмосфери у групі та активізації учасників, встановленню атмосфери довіри та взаємної поваги, допомагає дізнатися більше один про одного та знайти однодумців або товаришів по вподобанням.

Хід вправи: Учасники, кожен по черзі, мають називати своє ім'я і розказати про своє хобі, передаючи м'ячик один одному.

Вправу обов'язково розпочинає тренер, розповідаючи про себе.

3. Прийняття правил роботи в групі.

Час: 5 хв.

- повага один до одного;
- активність;
- доброзичливість;
- конфіденційність;
- активне слухання;
- безпечний простір;
- «без оцінки»;
- добровільність.

4. Вправа «Очікування».

Час: 5 хв.

Мета вправи полягає у з'ясуванні очікувань учасників групи щодо занять.

Хід вправи: Учасники, у спільному обговоренні, діляться своїми думками щодо своїх очікувань від занять.

5. Вправа «Емоційний словник»

Час: 15 хв.

Мета вправи полягає у розширенні знань учасників про емоції людини, розвинути вміння учасників вербалізувати свої емоції.

Хід вправи: Учасники діляться на дві групи і на аркуші А3 прописують слова, висловлювання або мовні обороти, які виражають емоції та почуття людини.

Потім кожна група представляє свою роботу і отримують 1 бал за слово, висловлювання або мовний оборот, який не написали інша команда. Перемагає команда з більшою кількістю балів.

6. Інформаційне повідомлення «Емоційна складова особистості».

Час: 10 хв.

Мета даного виду роботи полягає у розширенні знань учасників про емоційну складову особистості.

Хід роботи: Тренер зачитує інформаційне повідомлення учасникам.

Існує безліч емоцій, і кожна з них відрізняється багатогранністю. Науковці визначають декілька фундаментальних емоцій, що є спільними для всіх людей. Скажімо, К. Ізард визначає 10 базових емоційних станів, які зустрічаються в кожній культурі та в різних індивідів: інтерес, радість, здивування, гнів, смуток (горе), відраза, зневага, сором, провина і страх. Кожна з цих емоцій відіграє важливу функцію в нашому повсякденні, і вони сприяють кращому саморозумінню та розумінню оточуючих.

Зацікавленість або інтерес – це коли відчуваєш бажання глибше пізнати щось невідоме чи захопливе. Коли щось полонить твою увагу, це наповнює тебе енергією, активізує розум і позитивно впливає на продуктивність. Скажімо, якщо якась тематика привертає твою увагу, це може допомогти тобі досягати значних результатів, бо цікавість спонукає навчатися, знаходити нові перспективи. І така зацікавленість стосується не лише нових знань, а й людей, сприяє встановленню нових контактів і створенню позитивних взаємин.

Радість – це почуття, коли тебе переповнює щастя і відчуття повноти життя. Вона спонукає нас бути відкритими до нового, зменшує напруження та наповнює енергією. Коли відчуваєш радість, виникає бажання поділитися нею

з навколишніми, що сприяє укріпленню зв'язків між людьми. Радіючи, ми відчуваємо сенс буття, і це робить нас сильнішими перед викликами.

Здивування – це почуття, що оживає, коли з нами стається щось непередбачуване. Воно може бути як приємним сюрпризом, так і неприємним досвідом. Здивування нерідко змушує нас на мить припинити поточні справи й сконцентруватися на події, що відбулася. Ця емоція має велику силу та спонукає нас оперативно пристосовуватися до нових обставин. Якщо ти, скажімо, несподівано дізнаєшся, що товариш переїхав до іншого міста, або що хтось з твоїх знайомих отримав значний грошовий приз, це може викликати подив, і у тебе виникне бажання розвідати деталі.

Гнів – це відчуття, що виникає, коли щось або хтось стає загрозою для твоєї волі або перетинає твої межі. Перебуваючи у гніві, ти можеш відчувати потяг до дії, прагнучи подолати перешкоди або стати на захист себе. Гнів може мобілізувати, наділяючи енергією для боротьби з несправедливістю або важкими обставинами. Разом з тим, гнів здатен руйнувати, коли він не під контролем. Скажімо, можна скривдити близьку людину, спалахнувши гнівом, або зіпсувати важливі відносини.

Горе – (скорбота, туга, журба) – це почуття, що виникає, коли стаєш свідком втрати або стикаєшся з важкими випробуваннями. Вона дає змогу збагнути, наскільки цінними є для тебе люди та речі. Переживаючи втрату когось або чогось, ти починаєш глибше усвідомлювати важливість дорожити щасливими миттєвостями. Це також емоція, що має силу об'єднувати, адже в час втрати є можливість знайти опору в друзях чи родині.

Огида – це відчуття, яке з'являється, коли натрапляєш на щось неприємне або бридке. Це може бути запах, їжа, навіть певна ситуація чи людина, яка викликає у тебе відторгнення. Відчуття огиди допомагає захистити себе від потенційної небезпеки або чогось, що може завдати шкоди.

Зневага та ганьба – відчуття, які справді можуть бути надзвичайно складними для переживання. Зневага виникає, коли ти сприймаєш когось як такого, що стоїть нижче за тебе, а сором – коли усвідомлюєш, що вчинив

неправильно. Зневагу можна відчутти, спостерігаючи за діями інших, які на твою думку, не відповідають прийнятним нормам, тоді як сором постає з розуміння, що ти сам порушив моральні принципи. Ці емоції здатні спонукати нас до самоаналізу власних вчинків, що дає можливість розібратися у тому, як ми можемо удосконалюватись та ставати кращими.

Провина – як близька родичка сорому, але з'являється, коли переступаєш через встановлені рамки, або порушуєш моральні принципи, відчуваючи тягар відповідальності. Часто вона підштовхує до аналізу власних помилок і спонукає до їх виправлення.

Страх – це почуття, яке слугує нашому виживанню у складних обставинах. Він з'являється, коли відчуваємо небезпеку для себе або тих, хто поруч. Ця небезпека може бути як невідомою, так і цілком реальною. Страх змушує нас зібратися та реагувати швидко, аби уникнути лиха або діяти рішуче.

Існують також комплексні емоції, які виникають внаслідок комбінації кількох різновидів почуттів. Скажімо, співчуття постає як поєднання жалю та любові, ревності – це мікс з любові, ненависті та заздрощів, а пригніченість виникає тоді, коли людина одночасно відчуває і сором, і сум.

Емоції – це як кольори на палітрі нашого існування, без них все було б сірим. Вони додають блиску й сенсу кожному дню, кожному досвіду. Якби ми не мали здатності відчувати, життя втратило б свою глибину та привабливість.

Вони – наші внутрішні провідники, що підказують, що для нас цінне, та як реагувати на навколишній світ. Навіть коли емоції завдають болю, вони несуть важливі послання, спонукаючи нас до змін та дій.

Відтак, емоції – це невід'ємна частина нас, що формує наше сприйняття та взаємодію зі світом. Вони – дорогоцінний дар, без якого наше життя було б набагато біднішим.

Після зачитування тренером інформаційного повідомлення, відбувається обговорення основних моментів з групою.

7. Вправа «Емоційні реакції».

Час: 10 хв.

Метою вправи є усвідомлення учасниками зв'язку емоцій з діями, виявлення стереотипних емоційних реакцій.

Хід вправи: Тренер зачитує дії та емоційні реакції, а учасники підіймають руку, якщо така реакція для них властива.

1. Підійміть руку ті, хто, коли злиться, грюкає дверима.
2. Підійміть руку ті, хто, коли ображається, не йде на контакт з людиною.
3. Підійміть руку ті, хто, коли радіє, з'являється широка посмішка.
4. Підійміть руку ті, хто, коли сумує, уникає людей.
5. Підійміть руку ті, хто, коли гнівається – кричить.
6. Підійміть руку ті, хто, коли задоволений – посміхається.
7. Підійміть руку ті, хто, коли відчуває жах – завмирає.
8. Підійміть руку ті, хто, коли відчуває жах – тікає.
9. Підійміть руку ті, хто, коли відчуває огиду – кривить губи.
10. Підійміть руку ті, хто, коли відчуває подив – вигукує.

Потім відбувається обговорення:

Які емоційні реакції зустрічалися найчастіше?

Чи існує зв'язок між емоційною реакцією та дією?

8. Вправа «Життя з казки»

Час: 10 хв.

Мета вправи полягає у формуванні здібності розуміти емоції і керувати ними.

Хід вправи: Учасники діляться на групу і складають казки. Перша група складає казку, де герої мають лише позитивні емоції та дії. Друга група складає казку, де герої мають лише негативні емоції та дії.

Після складання казок, групи презентують їх.

Відбувається обговорення:

Чи можливий такий сценарій в реальному житті?

Чи хотіли б учасники жити в якомусь зі сценаріїв?

Чому нас вчить ця вправа?

9. Підбиття підсумків і рефлексія.

Час: 10 хв.

Мета: почути зворотній зв'язок від учасників, мотивувати їх на наступні заняття.

Тренер підсумовує тему заняття, учасники діляться своїми думками.

Учасники по черзі розповідають, що для них було цінним на занятті, що вони запам'ятали та цим будуть користуватися у житті.

Заняття 2: «Емоційний інтелект»

1. Вступ.

Час: 5 хв.

Метою є нагадування учасникам цілі наших занять, налаштування на роботу та створення довірливої атмосфери.

2. Вправа «Дошка очікувань»

Час: 5 хв.

Хід вправи: Учасники виходять до дошки і записують свої очікування від заняття.

Після цього тренер зачитує написане.

3. Інформаційне повідомлення «Емоційний інтелект»

Час: 10 хв.

Метою цього виду роботи є поглиблення знань учасників про емоційний інтелект.

Емоційний інтелект засяяв яскравим світлом в нашому існуванні завдяки Деніелу Гоулмену, котрий у 1995 році зробив цей концепт надзвичайно відомим. Він роз'яснив, що для здобуття успіху в житті критично важливо не тільки демонструвати високий коефіцієнт інтелекту (IQ), а й вміти розпізнавати та управляти власними емоціями, а ще – відчувати емоції інших. Саме це він позначив як емоційний інтелект (EQ).

Д. Гоулман довів, що наші успіхи та відчуття задоволення життям не лише залежать від інтелекту. Набагато важливіше, як ми керуємо своїми

емоціями. Наша реакція на стресові ситуації, здатність розуміти емоційний стан інших, а також вміння контролювати негативні почуття, як-от гнів чи занепокоєння, – все це визначає нашу здатність досягати поставлених цілей і вибудовувати гармонійні взаємини з оточуючими.

Емоційний інтелект має п'ять головних складників, що відіграють важливу роль у нашому розвитку:

Самоусвідомлення – це здатність усвідомлювати та визначати власні емоції в різноманітних обставинах. Воно дає нам змогу оцінювати, з якої причини ми переживаємо ті чи інші почуття, а ще сприяє розумінню власних переваг і недоліків. Розбираючись у власних емоціях, ми здатні приймати обґрунтовані рішення та чинити, враховуючи наші внутрішні потреби. Крім того, це допомагає визначати чіткі цілі, котрі відповідають нашим життєвим принципам.

Саморегуляція – це здатність володіти своїми почуттями, щоб вони не домінували над нами. Це особливо актуально в умовах напруги. Особа, яка добре володіє саморегуляцією, здатна контролювати злість, тривогу чи хвилювання і не дає цим емоціям впливати на власні дії. Вона може зберігати спокій та приймати зважені рішення навіть у складних обставинах, що допомагає уникати імпульсивних вчинків, про які згодом можна пошкодувати.

Мотивація – це вміння черпати насагу та енергію для підкорення поставлених задач, незалежно від складнощів та неочікуваностей на шляху. Вона охоплює не лише жагу до чітко окреслених досягнень, а й здатність отримувати задоволення від власного поступу. Особа з високим рівнем мотивації демонструє внутрішнє бажання прогресувати та не спинятися на здобутому, навіть у найскладніших обставинах.

Емпатія – це здатність відчувати емоції інших осіб та брати їхні почуття до уваги, коли ми вирішуємо щось або спілкуємося з ними. Особа, яка добре розуміється на емпатії, може уявити себе на місці іншого, розібратися у його переживаннях та виявити співчуття. Це надзвичайно важливо для створення здорових та таких, що підтримують один одного, взаємин. Крім того, емпатія

сприяє вирішенню конфліктів без насильства, оскільки ми здатні глибше усвідомлювати причини та емоції інших.

Соціальні навички – це здатність налагоджувати взаємодію з іншими, вибудовувати міцні зв'язки та впливати на дії навколишніх. Вони також охоплюють вміння працювати в колективі, знаходити спільну мову з різними людьми та вирішувати розбіжності мирним шляхом. Розвинені соціальні навички сприяють створенню дружніх та ефективних стосунків, що є важливим як в особистому житті, так і на роботі.

Емоційний інтелект пронизує всі сфери нашого буття. Завдяки йому ми ефективніше спілкуємося з людьми, вміємо керувати власними емоціями, особистісно зростаємо та досягаємо поставлених цілей. Здатність розуміти себе та інших, володіти своїми почуттями та виявляти емпатію робить нас більш успішними, задоволеними життям та здатними вибудовувати гармонійні стосунки з навколишнім світом.

Після зачитування тренером інформаційного повідомлення, відбувається обговорення основних моментів з групою.

4. Вправа «Розуміємо свої почуття»

Час: 10 хв.

Метою вправи є відпрацювання навички усвідомлювати свої почуття та емоції.

Хід вправи: Учасники зручно сідають на свої стільця, заплющують очі і уважно прислухаються до себе протягом 3 хв.

Про себе учасники мають відповісти на питання:

1. Як я зараз відчуваюся?
2. Чи зручно мені?
3. Яку емоцію я зараз відчуваю?
4. Чи корисна ця емоція для мене?
5. Як часто протягом дня я відчуваю цю емоцію?

Після того, як учасники виконали вправу, важливо поділитися своїми думками і обговорити їх.

5. Вправа «Ланцюжок емоцій»

Час: 10 хв.

Метою вправи є активізувати учасників, навчити їх розпізнавати емоції та відслідковувати зміну емоцій з однієї на іншу.

Хід вправи: Учасники стають в коло і перший учасник називає емоцію, наприклад, подив, інший має назвати емоцію, яка могла б бути наступною, наприклад радість. Ланцюжок має бути логічно побудованим.

6. Вправа «Мої ресурси»

Час: 10 хв.

Метою вправи буде допомогти учасникам усвідомити ресурси, які підтримують їх у складних ситуаціях.

Хід вправи: Учасники на аркушах паперу, за 5 хв., пишуть зовнішні і внутрішні ресурси, які їм допомагають впоратись зі складними ситуаціями.

Після написання, учасники діляться своїми ресурсами, відбувається обговорення.

7. Інформаційне повідомлення «Емоційна компетентність»

Час: 10 хв.

Метою даного виду роботи є розширення знань учасників про емоційну компетентність людини.

У психологічній практиці, поруч із концепцією «емоційного інтелекту», часто зустрічається споріднене поняття – «емоційна компетентність». Це ключовий фактор, що визначає рівень успішності особистості у різноманітних життєвих сценаріях – у процесі навчання, трудовій діяльності та взаєминах з оточуючими.

Ключова сутність емоційної компетентності – це здатність володіти собою, власними почуттями та діями. Раніше під «володінням собою» мали на увазі лише самоконтроль або придушення емоцій. Проте, насправді мова йде про значно більше: про здатність свідомо обирати ту емоцію чи емоційну відповідь, яка сприятиме ефективним діям, розв'язанню проблем та підтримці позитивних взаємин з оточуючими.

Емоційно компетентна людина – це та, яка:

- Здатна розпізнавати власні почуття та вміє їх вербалізувати («Я зараз роздратований», «Мене охоплює смуток»).
- Може розглядати будь-яку подію з різних перспектив та свідомо вибирати відповідь, а не діяти інстинктивно.
- Не ускладнює обставини, а, навпаки, сприяє їх розв'язанню.
- Без проблем перепрошує за свої провини та готова прощати інших.
- Розуміє, що ідеальних людей не існує, і вчиться на своїх промахах, а також на досвіді оточуючих.

Саме ці вміння формують фундамент емоційної компетентності.

Фахівці виокремлюють кілька ключових її компонентів:

- Самоусвідомлення емоцій – здатність розуміти, які саме емоції ви відчуваєте в конкретний момент, а також розпізнавати комплексні почуття, що є результатом поєднання кількох емоційних станів.
- Регулювання власних емоцій – вміння визначати причини вашого настрою, оцінювати його позитивний вплив та, у разі потреби, змінювати емоційний стан або мінімізувати його вплив на вас.
- Розуміння емоцій інших – здатність «зчитувати» емоційний стан співбесідника, звертаючи увагу на його мову, міміку, жести та тон голосу.
- Вплив на емоції інших – вміння допомагати іншим справлятися з власними почуттями: заспокоювати, підтримувати, надихати.
- Відкрите вираження емоцій – здатність щиро, але відповідно до ситуації, демонструвати свої почуття, співчувати іншим та керувати емоційним тлом взаємодії.

Отже, емоційна компетентність – це вміння розпізнавати власні почуття та емоції інших, вміти ними керувати та вибудовувати на цьому позитивні взаємини з оточуючими.

Вона дає змогу людині почуватися впевненіше, легше знаходити вихід зі складних обставин та створювати міцні зв'язки з іншими. Розвинена

емоційна компетентність дозволяє не тільки краще пізнати себе, а й зробити життя спокійнішим, більш насиченим та більш успішним.

Після зачитування тренером інформаційного повідомлення, відбувається обговорення основних моментів з групою.

8. Вправа «Портрет емоційно- компетентної людини»

Час: 10 хв.

Мета вправи полягає у активізувати у учасників розуміння емоційної компетентності.

Хід вправи: Учасники біля дошки прописують характеристики емоційно- компетентної людини.

Після написання, тренер зачитує написане. Відбувається обговорення.

9. Підбиття підсумків і рефлексія.

Час: 10 хв.

Мета: почути зворотній зв'язок від учасників, мотивувати їх на наступні заняття.

Тренер підсумовує тему заняття, учасники діляться своїми думками.

Учасники по черзі розповідають, що для них було цінним на занятті, що вони запам'ятали та цим будуть користуватися у житті.

Заняття 3: «Стресостійкість»

1. Вправа «Очікування»

Час: 5 хв.

Мета вправи полягає у визначенні очікувань учасників від заняття.

Хід вправи: Учасники обговорюють очікування від заняття.

2. Вправа «Стаканчик»

Час: 15 хв.

Мета вправи полягає у усвідомленні учасниками виникнення емоційних реакцій на негативні ситуації.

Тренер тримає на долоні пластиковий стаканчик, учасники уявляють, що стаканчик – це скриня з найпотаємнішими бажаннями, думками та емоціями.

Учасники мають подумки наповнити стаканчик найважливішими для них речами.

Через декілька хвилин тренер раптово стискає стаканчик.

Потім учасники обговорюють, які емоції у них виникли, коли тренер раптово стиснув стаканчик. Що захотілося зробити учасникам? В яких ситуаціях в учасників з'являлись подібні емоції?

3. Вправа «Я і Стрес»

Час: 10 хв.

Метою вправи є розвиток у учасників емоційних компетенцій.

Хід вправи: За допомогою кольорових олівців учасники малюють малюнок «Я і стрес». Це може бути зображення якоїсь асоціації, символу, абстракції, реальної ситуації, тощо. Головне, щоб у своєму малюнку учасники відтворили свої думки, емоції, почуття, образи, які прийшли в голову одразу після того, як була озвучена тема. Коли малюнок буде виконаний, учасники мають назвати його. Назва має бути не більше ніж із одного-двох слів.

Після відбувається обговорення:

Що для Вас означає стрес?

Які враження від роботи?

4. Вправа «Щит»

Час: 10 хв.

Метою вправи є розвиток навички захищатися від негативних емоцій, стресу, тиску з боку інших в учасників.

Хід вправи: Тренер пропонує учасникам заплющити очі і уявити собі щит, уявити його форму, розмір, колір, розташування.

Після цього намалювати його або просто описати.

Потім відбувається обговорення:

Як Ви почувалися, коли уявляли щит?

Чи легко Вам було його уявити?

Від чого найбільше хотілося захиститися?

Які внутрішні ресурси допомагають Вам почуватися захищеними?

5. Інформаційне повідомлення «Як стрес впливає на нас»

Час: 10 хв.

Метою даного виду роботи є розширення знань учасників про природу стресу, його користь та шкоду.

Стрес – це відчуття внутрішнього напруження, що з'являється, коли ми зустрічаємось з негараздами або викликами на життєвому шляху. Часом доля підносить нам складні випробування: від незначних турбот до великих втрат чи серйозних криз. Кожна така обставина запускає в нас емоційні реакції, котрі часто є неприємними, та супроводжується трансформаціями в тілі й поведінці. Сучасність, де новини про військові дії, епідемії та інші небезпеки безупинно лунають з екранів, лише поглиблює наше емоційне навантаження.

Психологи займаються вивченням стресу протягом тривалого часу. Одним із перших, хто детально описав механізм його виникнення, був Ганс Сельє. Він встановив, що усі живі організми володіють внутрішньою здатністю до підтримання стабільності у власному тілі. Проте, якщо на нас впливає потужний подразник – щось незвичне чи складне – ця рівновага зазнає порушення. Організм активує захисні процеси, прагнучи пристосуватися до нових умов. Саме це і є стрес. Спочатку він сприяє мобілізації енергії, але за умов тривалого впливу подразника організм виснажується. У такому випадку стрес починає негативно впливати: можуть виникнути захворювання, відчуття слабкості, а у найгірших випадках – серйозні проблеми зі здоров'ям.

Під впливом стресу тіло зазнає трансформацій: пришвидшується серцебиття, дихання стає неглибоким, м'язи напружуються. Стрес провокують стресори – будь-які фактори, що спричиняють напругу: від іспитів та сварок до кардинальних змін у житті, труднощів у взаєминах або навіть інтенсивних позитивних емоцій.

До слова, стрес має два різновиди: сприятливий і негативний.

Корисний стрес, або еустрес, з'являється в моменти позитивних подій: перше кохання, перемога на змаганнях, неочікуваний приємний сюрприз. Він дарує нам крила, наповнює енергією, допомагає діяти рішуче та впевнено.

Саме завдяки еустресу ми досягаємо своїх мрій, приймаємо нові виклики та вдосконалюємось. Проте навіть надмірні радісні емоції можуть іноді «перевантажувати» нервову систему, тому необхідно вміти тримати емоційний баланс.

Негативний стрес, або дистрес, викликаний негативними емоціями: страхом, втратою, перманентним напруженням. Дистрес виснажує людину, погіршує її увагу, пам'ять, здатність ухвалювати рішення. При тривалому дистресі людина може втратити інтерес до важливих справ, відгороджуватися від світу, відчувати апатію чи тривожність.

Тривале перебування у стані стресу, який несе негативні наслідки, веде до ослаблення імунної системи, погіршує психічний стан та може кардинально змінити мотиваційну сферу особистості. Те, що раніше було джерелом натхнення та позитивних емоцій, тепер може сприйматися байдуже.

Після зачитування тренером інформаційного повідомлення, відбувається обговорення основних моментів з групою.

6. Вправа «Реакції на стресові чи травматичні події»

Час: 20 хв.

Метою вправи полягає у розширенні знань учасників про реакції на стресові чи травматичні ситуації.

Хід вправи: Учасники діляться на 2 групи. Перша група прописує на аркуші А3 список почуттів, які може викликати травматична подія. Друга група прописує фізіологічні реакції, з якими може стикнутися людина внаслідок травматичної події.

Потім групи презентують свої роботи, відбувається обговорення.

7. Підбиття підсумків і рефлексія.

Час: 10 хв.

Мета: почути зворотній зв'язок від учасників, мотивувати їх на наступні заняття.

Тренер підсумовує тему заняття, учасники діляться своїми думками.

Учасники по черзі розповідають, що для них було цінним на занятті, що вони запам'ятали та цим будуть користуватися у житті.

Заняття 4: «Сила моменту»

1. Вправа «Очікування»

Час: 5 хв.

Мета вправи полягає у визначенні очікувань учасників від заняття.

Хід вправи: Учасники обговорюють очікування від заняття.

2. Вправа «Скептики – оптимісти»

Час: 10 хв.

Мета вправи полягає у формуванні позитивного мислення у учасників.

Хід вправи: Тренер пропонує учасникам фрази, а вони мають фразу, яка, на перший погляд, несе негативне забарвлення, надати позитивного сенсу.

Наприклад: «Я сьогодні зламала каблук, зате буде привід придбати нові туфлі».

- Знову зламався телефон у найневдаліший момент...
- Улюблена футболка зіпсувалася після прання...
- Знову забули про моє день народження...
- Затримали рейс перед довгоочікуваною поїздкою...
- Забув удома важливі документи...
- На контрольній дав найгірший варіант завдання...
- Раптово скасували важливу зустріч...
- Друзі пішли гуляти без мене...
- Черговий раз стою у заторі й спізнююся...
- Купив квиток на концерт, а захворів у день виступу

Обговорення:

Про що легше було говорити?

Як себе почували в ролі скептика чи оптиміста?

Яка модель поведінки була для Вас ближчою?

3. Інформаційне повідомлення «Чому важливе самоусвідомлення?»

Час: 10 хв.

Мета даного виду роботи полягає у розширенні знань учасників про самоусвідомлення.

Сьогодення наповнене лавиною даних, нескінченною метушнею та численними контактами. Це часто тягне за собою негативні наслідки, зокрема стрес, виснаження емоцій, професійне вигорання та сутички. Вони, зі свого боку, впливають на наш психологічний стан і зменшують продуктивність в роботі, навчанні та особистому житті.

У миті емоційного збудження, людину можуть долати тривожність, пригнічення, страх, а також нав'язливі думки, від яких непросто "відійти".

Одним з актуальних та вкрай ефективних методів підтримки себе у таких станах є майндфулнес, тобто практика усвідомленості. Її сенс полягає у тому, щоб набуті здатності зосереджуватися на сьогоденні: на власних міркуваннях, емоціях, відчуттях та вчинках, без їх оцінювання, осуду чи прагнення миттєво виправити.

Поняття «майндфулнес» було запроваджене американським медиком та науковцем Джоном Кабат-Зінном у 1970-х роках. Він трактував майндфулнес як специфічний стан свідомості, в якому людина зосереджено та неупереджено переживає кожен момент свого існування.

Дослідження виявили, що систематичне застосування усвідомленості сприяє:

- зниженню симптомів депресії та тривоги;
- оптимізації функціонування мозку, покращенню концентрації та пам'яті;
- навчанню кращому розпізнаванню та керуванню власними емоціями;
- поліпшенню якості сну;
- підвищенню імунітету та зменшенню ймовірності серцево-судинних недуг;
- налагодженню відносин з оточуючими;

- зростанню стійкості до стресових факторів.

Майндфулнес вибудовується довкола трьох ключових елементів:

Зосередження уваги – здатність спрямовувати свій фокус на теперішній час, на все, що відбувається навколо нас у цю мить.

Регулювання емоцій – уміння розпізнавати власні почуття та вирішувати, як на них відповідати.

Розвиток самоусвідомлення – поглиблене розуміння власних думок, відчуттів та звичних моделей поведінки.

Завдяки практикам усвідомленості, людина має змогу:

- Зменшити прояви стресу та тривоги;
- Відчувати себе спокійніше та мати більшу впевненість;
- Навчитися краще управляти власними емоціями, не дозволяючи негативним переживанням «затягувати» в себе;
- Підвищити особисту ефективність та життєздатність;
- Сформувати глибші та гармонійніші взаємини.

Варто пам'ятати: наш емоційний стан не визначається лише зовнішніми факторами. Ми можемо опанувати мистецтво керування емоціями, та знаходити внутрішню опору навіть в умовах складнощів. І практика майндфулнес – це прекрасний помічник у досягненні цієї мети.

Після зачитування тренером інформаційного повідомлення, відбувається обговорення основних моментів з групою.

4. Вправа «Сканування мозку»

Час: 15 хв.

Мета вправи полягає у мотивації учасників усвідомлювати свої почуття.

Хід вправи: Тренер дає учасникам інструкцію:

Прийміть зручну позу, вирівняйте спину, закрийте очі.

1. Зробіть декілька глибоких вдихів. З наступним вдихом звільніть будь-яку напругу в нижній частині тіла. Тепер відпустіть будь-яку напругу в руках. З наступним глибоким вдихом розслабте груди та спину. Зробіть ще один глибокий вдих, та дозвольте всьому тілу розслабитись.

2. Усвідомлено уявіть собі ліву частину вашого мозку. Розфарбуйте ліву частину вашого мозку в синій колір. (Пауза.) Стріть колір. (Пауза.) Тепер уявіть праву частину вашого мозку і пофарбуйте її в помаранчевий колір. (Пауза.) Зітріть цей колір. (Пауза.)

3. Перейдіть на ліву сторону мозку та пофарбуйте її в червоний колір. (Пауза.) Зітріть колір. Перейдіть праворуч і пофарбуйте цю частину в зелений колір. (Пауза.) Зітріть.

4. Зробіть глибокий, розслаблюючий вдих.

5. У лівій частині мозку уявіть собі досвід катання на лижах з крутого гірського схилу. (Пауза.) З правого боку уявіть собі досвід змахування бейсбольною битою. (Пауза.)

6. У лівій частині мозку уявіть, що Ви відчуваєте текстуру м'якого кролячого хутра. (Пауза.) З правого боку уявіть, що Ви відчуваєте текстуру грубої деревної кори. (Пауза.) З лівої сторони уявіть, що Ви відчуваєте гладеньку та вологу шкіру дельфіна. (Пауза.) З правого боку уявіть, що Ви відчуваєте жорстку та суху шкіру алігатора. (Пауза.)

7. У лівій частині мозку уявіть, що Ви відчуваєте аромат смаженої картоплі. (Пауза.) З правого боку уявіть, що Ви вдихаєте солоне повітря пляжу. (Пауза.)

8. В лівій півкулі мозку уявіть, що Ви куштуєте склянку прохолодного лимонаду. (Пауза.) З правого боку уявіть, що Ви куштуєте яблуко. (Пауза.) З лівого боку уявіть, що Ви пробуєте кислий розсіл. (Пауза.) З правого боку уявіть, що Ви пробуєте банан. (Пауза.)

9. В лівій півкулі мозку уявіть собі, що Ви чуєте тихе дзюрчання води в струмку. (Пауза.) З правого боку уявіть, що Ви чуєте спів пташки. (Пауза.)

10. Спокійно та зосереджено, відпустіть всі почуття та картини, які Ви створили у своєму уявному погляді. Сфокусуйтеся на відчуттях в своєму тілі. (Пауза.) Сфокусуйтеся на відчуттях у своєму розумі. (Пауза.)

11. Зробіть ще три глибокі вдихи. По мірі того, як я повільно рахуватиму від п'яти до одного, Ви повернетесь до нашого заняття бадьорим та сфокусованим, а також розслабленим та приземленим.

Після виконання вправи слідує обговорення.

Як Ви себе відчуваєте?

Чи легко Вам було уявити картини?

Чи легко було перемикатися?

5. Вправа «П'ять почуттів»

Час: 15 хв.

Мета вправи полягає у зосередженні учасниками «тут і зараз».

Хід вправи: Тренер дає інструкцію учасникам.

Сядьте зручно, спробуйте зосередитись на тому, що Ви відчуваєте «Тут і зараз».

1. Що я бачу. Знайдіть 5 речей, які Ви раніше не помічали.

2. Що я відчуваю. Сконцентруйтеся на 4 відчуттях.

3. Що я чую. Зосередьте увагу на 3 звуках.

4. Які запахи я відчуваю. Відчуйте 2 запахи.

5. Які відчуваєте смаки. Сконцентруйтеся на 1 смаку.

Обговорення:

Чи легко Вам далась ця вправа?

Чи швидко Ви знаходили речі, на яких можете сконцентруватися?

У яких випадках Ви б застосовували дану вправу?

6. Вправа «Емоційний якір»

Час: 15 хв.

Мета вправи полягає в тому, щоб навчити учасників знаходити у власній пам'яті образи, думки або почуття, які допомагають швидко відновити спокій.

Хід вправи: Тренер дає інструкції.

1. Сядьте зручно, заплющте очі. Глибоко вдихніть і видихніть декілька разів.

2. Пригадайте ситуацію, коли почували себе спокійно, Вам було добре і спокійно.

3. Уявіть цю ситуацію якомога яскравіше, оживіть її у власній пам'яті. Згадайте як, почувалось Ваше тіло, які у Вас були емоції.

4. Зробіть дію, яка у Вас буде асоціюватись з цим спогадом. Наприклад, стисніть кулак.

5. Щоразу, як Ви почуватиметесь тривожно або неспокійно, робіть цю просту дію і спогад повернеться до Вас.

Обговорення вправи.

7. Підбиття підсумків і рефлексія.

Час: 10 хв.

Мета: почути зворотній зв'язок від учасників, мотивувати їх на наступні заняття.

Тренер підсумовує тему заняття, учасники діляться своїми думками.

Учасники по черзі розповідають, що для них було цінним на занятті, що вони запам'ятали та цим будуть користуватися у житті.

Заняття 5: «Ресурси емоційної стійкості»

1. Вправа «Очікування»

Час: 5 хв.

Мета вправи полягає у визначенні очікувань учасників від заняття.

Хід вправи: Учасники обговорюють очікування від заняття.

2. Гра «Що таке ресурс?»

Час: 15 хв.

Мета вправи полягає у допомозі учасникам зрозуміти власні ресурси, як внутрішні, так і зовнішні.

Хід гри: учасники по черзі називають слова, які асоціюються зі словом «ресурс» гра триває доти, поки в учасників не закінчуються ідеї.

3. Інформаційне повідомлення «Ресурс»

Час: 10 хв.

Мета даного виду роботи полягає у розширенні знань учасників про ресурси.

Ресурси – це те, що допомагає людині в скрутних обставинах, її потенціал. Зараз ми надзвичайно часто чуємо такі фрази як «ресурсний стан», «бути в ресурсі».

«Бути в ресурсі» – означає наявність фізичної та психологічної сили, енергії, можливостей для реалізації поставлених цілей та подолання труднощів.

Ресурси бувають: природні, економічні, інформаційні, тимчасові, матеріальні. Для людини розрізняють два головні види ресурсів – фізичні та психологічні.

Фізичний ресурсний стан – це відпочила, бадьора, здорова, енергійна людина, тіло якої в тонусі.

Психологічний ресурсний стан – це стан внутрішньої впевненості, коли людина відчуває життєву силу та енергію, мотивацію, прагнення та здатність виконати поставлене завдання та подолати труднощі. Психологічний ресурс – це запас, джерело психічної енергії, психічної сили. Певна психічна опора, внутрішній стрижень, завдяки чому людина отримує енергію для задоволення своїх потреб, розвитку та життєдіяльності, взаємодії зі світом.

Найчастіше в психології виділяють дві великі категорії ресурсів - внутрішні (особистісні) та зовнішні (соціальні).

Внутрішні ресурси – це власне все те, що є особисто в мені, тим, що я можу користуватися в будь-який час та в будь-якому місці: риси характеру, інтелектуальні здібності, навички, вміння, досвід, позитивне мислення та емоції, самооцінка та ідентифікація, самовладання, духовність, стан здоров'я.

Внутрішні ресурси можна розділити на:

- тілесні (заняття спортом, танці, сон, масаж, відпочинок, спів);
- емоційні (прояв та проживання емоцій та почуттів, сприйняття, сентиментальність, емпатія, саморегуляція, переживання творчості);

– когнітивні (плани, розуміння, уява, допитливість, ідеї, цінності, спогади, самоідентифікація, медитація, усвідомлення).

Зовнішні ресурси – це те, що нас оточує, та що ми можемо використати для наповнення себе: друзі, родичі, діяльність, інформація, гроші, речі, природа, мистецтво, хобі.

Зовнішні ресурси можна розділити на:

- ресурси навколишнього середовища (тварини, рослини, пейзажі);
- ресурси відносин (сім'я, професійні відносини, сусіди, спільнота, клуби);
- культурні ресурси (поезія, мистецтво, музика).

Причини виснаження ресурсів:

- надмірне робоче навантаження;
- соматичні захворювання, нестача сну, недостатнє та незбалансоване харчування, малорухливий спосіб життя;
- відносно короткочасні, але сильні переживання;
- тривале переживання негативних почуттів;
- недостатнє надходження ресурсу ззовні;
- «непридатні» зовнішні джерела ресурсу.

Після зачитування тренером інформаційного повідомлення, відбувається обговорення основних моментів з групою.

4. Вправа «Колір мого тіла»

Час: 20 хв.

Мета вправи полягає у визначенні рівня свого фізичного ресурсного стану та пошук нових ресурсів.

Хід вправи: Тренер дає інструкції.

1. Візьміть аркуш паперу і намалюйте олівцями силует Вашого тіла.
2. Зосередьтесь на своїх відчуттях, прислухайтесь до кожної ділянки тіла.

3. Покажіть за допомогою кольорів і образів, як Ви відчуваєте кожен ділянку свого тіла.

4. Не хвилюйтеся, якщо зображення неточне, головне відобразити Ваші відчуття.

Після виконання вправи слідує обговорення.

Чи легко Вам було уявити і зобразити силует свого тіла?

Чи відобразили Ви його так, як хотіли?

Які ділянки тіла Вам подобаються?

Які не подобаються? Чому?

Що, на Вашу думку, означають кольори, які Ви обрали?

Який висновок Ви можете зробити про свій фізичний стан?

Що Ви можете зробити зараз або найближчим часом, аби наповнити своє тіло ресурсом?

5. Вправа «Дерево моїх ресурсів»

Час: 15

Мета вправи полягає у встановленні зв'язку між зовнішніми та внутрішніми ресурсами.

Хід вправи: Тренер надає інструкції.

Намалюйте дерево, у якого є стовбур, гілки, листя, плоди, крона. Обов'язково створіть опору для вашого дерева. Вгорі намалюйте 5 хмар. На стовбурі дерева напишіть свою найголовнішу внутрішню якість – свою внутрішню силу. На плодах – свої позитивні внутрішні якості. На листі – імена людей, які завжди можуть Вас підтримати. На хмарах – ресурсні заняття, захоплення або хобі.

Після завершення роботи над малюнком Вам потрібно зробити самоаналіз на наступними питаннями, а відповіді на них записати на зворотному боці малюнку:

Якби Ваша робота була експонатом в музеї, як би вона називалася?

Скільки років Вашому дереву?

Чи достатньо на ньому плодів і листя?

Хто доглядає за Вашим деревом?

Чи бувають ситуації, коли Ви не можете скористатися своїми ресурсами?

Як можна усунути ці перешкоди?

Коли Ви останній раз займалися тим, що прописали на хмарах?

Як Ви в своєму житті підживлюєте дерево своїх ресурсів?

Що Ви можете сказати про взаємозв'язок своїх внутрішніх і зовнішніх ресурсів?

6. Вправа «Я – подарунок для людства»

Час: 10 хв.

Мета вправи полягає у актуалізації знань учасників про самоцінність.

Хід вправи: Учасники мають прописати мінімум 10 пунктів про свою самоцінність.

Фрази мають починатися зі слів «Я подарунок для людства тому що...»

7. Підбиття підсумків. Рефлексія. Вправа «Сьогодні я...»

Час: 15 хв.

Мета роботи даного виду полягає у підбитті підсумків за проведеними заняттями, з'ясуванні, чи справдилися сподівання та очікування учасників від програми.

Хід роботи:

Учасникам пропонується закінчити фразу: «Сьогодні я ... (навчився/навчилася, відчув/відчула, зрозумів/зрозуміла, дізнався/дізналася, відкрив/відкрила для себе, здивувався/здивувалася т.д.)»

Прокоментуйте своє враження від програми:

Що Ви зараз відчуваєте? Які емоції відчували під час роботи?

Які моменти викликали питання?

Який висновок (результат) Ви зробили для себе після участі у заняттях?

Як будете застосовувати отримані на заняттях знання в житті?

3.2. Аналіз результатів формуючого експерименту

До формуючого експерименту було проведено діагностику, для двох груп, за такими методиками, як:

1. Методика дослідження соціально-психологічної адаптації (К.Роджерс - Р.Даймонда);
2. Діагностика емоційного інтелекту (Н. Холл);
3. Діагностика рівня емпатії (А.Меграбян, М.Епштейн).

Після проведення корекційної програми для «Групи А», як для експериментальної, було проведено повторну діагностику і для «Групи Б», як для контрольної.

Результати повторної діагностики «Групи А» (здобувачі освіти з низьким рівнем емоційного інтелекту) представлені в табл. 3.6:

Таблиця 3.6

Психодіагностичні показники здобувачів освіти «Групи А» після корекційної програми

Рівень	п	%
Рівень емоційного інтелекту		
Високий рівень	0	0%
Середній рівень	6	24%
Низький рівень	19	76%
Рівень соціально – психологічної адаптації		
Високий рівень	0	0%
Середній рівень	18	72%
Низький рівень	7	28%
Рівень емпатії		
Високий рівень	10	40%
Середній рівень	8	32%
Низький рівень	7	28%

З таблиці 3.6 можемо побачити, що в дослідженні емоційного інтелекту переважає низький рівень, у дослідженні соціально - психологічної адаптації переважає середній рівень, а у дослідженні рівня емпатії переважає високий рівень.

Результати повторної діагностики «Групи Б» (здобувачі освіти з середнім та високим рівнем емоційного інтелекту) представлені в табл. 3.7:

Таблиця 3.7

Психодіагностичні показники здобувачів освіти «Групи Б» за відсутності корекційного впливу

Рівень	п	%
Рівень емоційного інтелекту		
Високий рівень	4	16%
Середній рівень	21	84%
Низький рівень	0	0%
Рівень соціально – психологічної адаптації		
Високий рівень	4	16%
Середній рівень	18	72%
Низький рівень	3	12%
Рівень емпатії		
Високий рівень	9	36%
Середній рівень	15	60%
Низький рівень	1	4%

З таблиці видно, що у «Групі Б» переважає середній рівень емоційного інтелекту, який має 21 особа, що становить 84% від загальної кількості досліджуваних, високий рівень мають 4 особи, що становить 16% від загальної кількості досліджуваних. Дослідження соціально – психологічної адаптації у «Групі Б» показало, що переважає середній рівень адаптивності, який мають 18 осіб, що становить 72% від загальної кількості, високий рівень адаптивності

мають 4 особи, що становить 16%, та низький рівень мають 3 особи, що становить 12% від загальної кількості. За результатами дослідження емпатії можемо бачити, що в «Групі Б» переважає середній рівень емпатії, який мають 15 осіб, що становить 60% від загальної кількості, Високий рівень мають 9 осіб, що становить 36%, і 1 особа має низький рівень емпатії, що становить 4% від загальної кількості.

Для перевірки достовірності різниці середніх значень у вибірках Здобувачів освіти, які мали різний рівень емоційного інтелекту, після експерименту було використано метод t-критерію Ст'юдента для незалежних вибірок, що належить до параметричних методів. При математичній обробці отриманих результатів використовувався метод варіаційного аналізу. Для аналізу вірогідності отриманих результатів ми застосували формулу:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}, \text{ де } M_1 - \text{середня першої вибірки, } M_2 - \text{середня другої вибірки;}$$

m_1 – виправлення до середньої величини для першої вибірки; m_2 – виправлення до середньої величини для другої вибірки.

Статистично значущі відмінності виявлено до та після проведення корекційної програми у «Групі А» (здобувачів освіти, які мали низький рівень емоційного інтелекту) подано у табл. 3.8:

Таблиця 3.8

Порівняння статистичних показників до та після корекційної програми у здобувачів освіти «Групи А»

Методики	«Група А» (n=25)			
	До	Після	t-критерій Ст'юдента	
	Mean		показник критерію	рівні значущості розбіжностей
Методика дослідження соціально-психологічної адаптації (К.Роджерса - Р.Даймонда)	93,28	101,8	-8,82	Значущі (p≤0,01)

Продовження таблиці 3.8

Методики	«Група А» (n=25)			
	До	Після	t-критерій Ст'юдента	
	Mean		показник критерію	рівні значущості розбіжностей
Діагностика емоційного інтелекту (Н. Холл)	14,6	26,28	-3,82	Значущі (p≤0,01)
Діагностика рівня емпатії (А.Меграбян, М.Епштейн).	48,32	49,84	-0,27	Незначущі

З таблиці видно, що показник адаптивності підвищився на статистично значущому рівні, як і показник емоційного інтелекту, а показник рівня емпатії після формуючого експерименту не виявив статистичної значущості.

Порівняння статистичних показників «Групи Б» подано у таблиці 3.9:

Таблиця 3.9

**Порівняння статистичних показників до та після дослідження у
здобувачів освіти «Групи Б»**

Методики	«Група Б» (n=25)			
	До	Після	t-критерій Ст'юдента	
	Mean		показник критерію	рівні значущості розбіжностей
Методика дослідження соціально-психологічної адаптації (К.Роджерса - Р.Даймонда)	125,12	125,28	-0,01	Незначущі
Діагностика емоційного інтелекту (Н. Холл)	56,56	58,28	-0,52	Незначущі
Діагностика рівня емпатії (А.Меграбян, М.Епштейн).	65,28	66	-0,25	Незначущі

З таблиці видно, що статистично значущі відмінності відсутні у даній групі.

Таким чином, корекційна програма для здобувачів освіти з низьким рівнем емоційного інтелекту, спрямована на підвищення рівня емоційного

інтелекту, що, в свою чергу, підвищує рівень соціально – психологічної адаптації особистості, довела свою ефективність.

3.3. Рекомендації щодо підвищення емоційного інтелекту в умовах соціального середовища

У процесі соціально – психологічної адаптації надзвичайно важливу роль відіграє емоційний інтелект, як здатність особистості розпізнавати свої емоції, регулювати їх та виражати. Так як соціальне середовище має значний вплив на формування емоційного інтелекту особистості, є доцільним розроблення практичних рекомендацій задля підвищення рівня емоційного інтелекту в умовах міжособистісної взаємодії.

З огляду на те, що в умовах освітнього процесу є багато чинників, що можуть вплинути на формування емоційного інтелекту особистості, особливо у підлітковому та юнацькому віці, було розроблено ряд рекомендацій.

По-перше, обов'язково впроваджувати у навчальний процес програми соціально – емоційного навчання, які мають сприяти формуванню навичок комунікації, регуляції емоцій, активного слухання та ефективного вирішення конфліктів.

По-друге, проводити години психолога, або надавати індивідуальні консультації всім бажаючим, аби здобувачі освіти могли рефлексувати, психологічно відпочивати та занурюватись у власний світ.

По-третє, не менш важливим, буде робота з педагогічним колективом. Так як педагоги мають значний вплив на здобувачів освіти та клімат у навчальному середовищі, важливо підвищувати їхню професійну емоційну компетентність.

Критично важливим для формування емоційного інтелекту дитини, є усвідомлене батьківство. Батьки мають усвідомлювати, який вплив вони мають на дитину, тому були розроблені рекомендації для батьків.

Завжди важливо створювати та підтримувати відкриту та приймаючу атмосферу в родині, де діти зможуть ділитися своїми думками і страхами, а батьки підтримувати їх.

Не менш важливо для батьків ознайомитись з основами емоційної грамотності, такими як: техніки активного слухання, вправи на саморегуляцію та базові знання з вікової психології.

Варто не забувати про якісний, спільно проведений час з дитиною. Зараз існує безліч психологічних ігор на різні тематики, за допомогою яких батьки можуть більше дізнатися про свою дитину, а діти, в свою чергу, зможуть повністю відкритися батькам.

Так як дане емпіричне дослідження було проведено на базі ДНЗ «Миколаївське вище професійне училище технологій та дизайну», то ми не можемо оминати тему емоційного інтелекту у професійній діяльності.

Важливим чинником професійного становлення особистості є емоційний інтелект. Ефективна взаємодія на робочому місці з колегами та клієнтами значною мірою залежить від емоційного інтелекту.

Для комфортного перебування на робочому місці рекомендується проведення корпоративних тренінгів з розвитку емоційного інтелекту, навичок вирішення конфліктів та емоційної регуляції.

Формування сприятливого психологічного клімату в колективі є також дуже важливим. Варто заохочувати відкритість, підтримку та взаєморозуміння.

Варто не забувати, що людина має можливість самостійно підвищувати рівень емоційного інтелекту.

Для цього важливим буде постійна емоційна рефлексія, за допомогою психологічних вправ або відвідування психолога.

Практики усвідомленості, такі як майндфулнес та медитації, що допоможуть краще зрозуміти свій внутрішній стан та керувати ним.

Важливою частиною розвитку у даній сфері є ознайомлення з фаховою літературою, участь в тренінгах та вебінарах, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту.

Роль соціального контексту грає важливу роль у формуванні і розвитку емоційного інтелекту.

Для постійного підвищення емоційного інтелекту, важливо, щоб людина знаходилась в підтримуючому середовищі.

Тому важливо заохочувати формування спільнот, де цінується розвиток емоційного інтелекту. До прикладу, в освітньому закладі створити психологічний простір, куди зможуть доєднатися всі бажаючі, аби знайти однодумців.

Важливо створювати та розвивати соціальні ініціативи щодо підвищення рівня емоційної обізнаності в суспільстві. Можна створювати просвітницькі кампанії, громадські заходи, освітні проєкти. Якщо розвивати даний вид діяльності в умовах навчального закладу, то можна заохочувати активних здобувачів освіти до заходів на психологічну тематику, створювати квести чи психологічні ігри.

Підсумовуючи, можна зазначити, що підвищення рівня емоційного інтелекту є кропіткою роботою, що залежить від багатьох чинників, які вимагають активної залученості особистості та його оточення в даному процесі розвитку. Взаємодія вище перерахованих чинників дозволяє сформувати емоційно зрізу особистість з міцними міжособистісними стосунками у різних соціальних контекстах.

Висновки до третього розділу

Після емпіричного дослідження було встановлено, що 50% досліджуваних мають низький рівень емоційного інтелекту, що супроводжується недостатнім рівнем соціально-психологічної адаптації.

Тому було розроблено та застосовано корекційну програму, спрямовану на підвищення рівня емоційного інтелекту.

Після корекційної роботи було виявлено, що в експериментальній групі рівень емоційного інтелекту підвищився, на відміну від контрольної групи.

Проведення формуючого експерименту підтвердило ефективність запропонованої програми, у досліджуваних експериментальної групи статистично значуще підвищився рівень емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації, що свідчить про взаємозв'язок між цими чинниками.

Отримані дані свідчать про важливість продовження застосування та покращення корекційних програм для здобувачів освіти, у яких низький рівень емоційного інтелекту. Ці програми слід адаптувати, беручи до уваги індивідуальні психологічні характеристики учасників, а також їхнє соціальне оточення.

ВИСНОВКИ

1. Теоретично проаналізовано поняття та концепції емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації у сучасній науці. З'ясовано, що концепція емоційного інтелекту була популяризована в 1990-х роках, завдяки таким вченим, як Джон Майер та Пітер Саловей. Науковці вважали, що емоційний інтелект – це здатність людини розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями та емоціями інших людей.

Соціально-психологічна адаптація, у сучасній науці, розглядається як складний, динамічний процес взаємодії особистості з соціальним середовищем, спрямований на досягнення рівноваги між індивідом та соціумом.

2. Виокремлено структурні складові емоційного інтелекту, такі як: перша – емоційна обізнаність, що означає здатність розпізнавати власні емоційні стани, розуміти причини їх виникнення та вплив на поведінку. Друга складова – саморегуляція, що включає вміння керувати імпульсивними реакціями, контролювати настрій на справлятися з фрустрацією. Третім компонентом є мотивація, як здатність спрямовувати емоції на досягнення цілей. Четвертий компонент – емпатія, як вміння розпізнавати емоційні стани інших людей. І п'ятий – соціальні навички, як здатність ефективно комунікувати, налагоджувати співпрацю та розв'язувати конфлікти.

3. З'ясовано механізми та чинники соціально-психологічної адаптації. До механізмів соціально-психологічної адаптації можна віднести соціальне пізнання та соціальну перцепцію, самопізнання, ідентифікацію, рефлексію, емпатію, соціальне порівняння та соціальну комунікацію.

До чинників, що впливають на соціально-психологічну адаптацію можна віднести індивідуально-психологічні особливості особистості (рівень тривожності, емоційну стабільність, рівень самооцінки та мотиваційна сфера), рівень розвитку емоційного інтелекту, соціальне середовище (підтримка з

боку значущих осіб, характер соціальних стосунків), особистісна активність у процесі адаптації, та досвід попередньої адаптації.

4. Вивчено взаємозв'язок емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації, який полягає у тому, що емоційний інтелект є ключовим фактором ефективної соціальної взаємодії. Це проявляється у кращому розумінню як власних, так і чужих емоційних станів, що призводить до більш адаптивної поведінки в процесі міжособистісних відносин. І це стає основою для успішної соціально-психологічної адаптації особистості.

5. Досліджено вплив емоційного інтелекту на успішність соціально-психологічної адаптації особистості.

В ході емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення впливу емоційного інтелекту на успішність соціально-психологічної адаптації особистості, в якому брало участь 50 осіб (здобувачі освіти віком 15-17 років), за методикою Н. Холла, що направлена на визначення рівня емоційного інтелекту, було визначено, що серед досліджуваних переважає низький рівень емоційного інтелекту, який мають 25 осіб (50%), 21 особа (42%) має середній рівень і лише 4 особи (8%) мають високий рівень.

За результатами методики дослідження соціально-психологічної адаптації (К. Роджерса - Р. Даймонда) було визначено, що 4 особи (8%) мають високий рівень адаптивності, 32 особи (64%) мають середній рівень і 14 осіб (28%) мають низький рівень адаптивності.

За результатами діагностики емпатії за методикою А. Меграбян, М. Епштейн було виявлено, що у досліджуваних переважає високий рівень емпатії, який мають 19 досліджуваних (38%), середній рівень мають 17 досліджуваних (34%), і низький рівень мають 14 осіб (28%).

6. Розроблено та апробовано корекційну програму, спрямовану на розвиток емоційного інтелекту як чинника соціально-психологічної адаптації особистості.

У корекційній програмі брала участь «Група А» (здобувачі освіти з низьким рівнем емоційного інтелекту). Після проведення корекційної

програми, для здобувачів освіти була проведена повторна діагностика. Аналіз результатів формуючого експерименту показав, що «Група А» (здобувачі освіти з низьким рівнем емоційного інтелекту) має статистично значущу різницю за t-критерієм Ст'юдента при ($p \leq 0,01$) для двох показників: адаптивності та емоційного інтелекту.

За діагностикою рівня емпатії (А. Меграбян, М. Епштейн), за t-критерієм Ст'юдента, різниця є незначущою.

Для «Групи Б», як для контрольної, також була проведена діагностика за даними методиками, але по всіх показниках, за t-критерієм Ст'юдента, різниця є незначущою.

Результати впровадження корекційної програми свідчать про її ефективність, учасники демонстрували підвищення рівня за ключовими показниками, такими як: емоційний інтелект та рівень адаптивності особистості.

7. Розроблено рекомендації щодо підвищення емоційного інтелекту в умовах соціального середовища. Вони охоплюють індивідуальний, освітній, родинний і професійний рівні. Зокрема, рекомендовано впровадження програм соціально-емоційного навчання, тренінгів і психологічних годин для здобувачів освіти, підвищення емоційної компетентності педагогів, формування підтримувального сімейного середовища та розвиток емоційної грамотності батьків. Також підкреслено роль емоційного інтелекту у професійній адаптації та важливість саморозвитку через рефлексію, майндфулнес і психологічні ініціативи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєва Т.В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі : дис.к. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2004. 165 с.
2. Балл Г.О. Сучасний гуманізм і освіта. Соціально-філософські і психологопедагогічні аспекти. Рівне: Ліста-М, 2003. 128 с.
3. Блажівський М. І. Дефініція категорії «адаптація» у сучасній психології. Науковий вісник ЛУВС. Серія психологія. 2018. Вип.2. С.233- 241.
4. Бойко І.І. Соціально-психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання: дис.канд. психол. наук: 19.00.07. К., 2021. 221 с.
5. Бондаренко О.М. Соціальна адаптація особистості в умовах пострадянського суспільства: дис.канд. філософ. наук: 09.00.03. О., 2021. 219 с.
6. Бохонкова Ю.О. Особистісні чинники соціально-психологічної адаптації першокурсників до умов ВНЗ : дис.канд. психол. наук: 19.00.05. К., 2015. 319 с.
7. Боярин Л.В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. Теоретичні приклади і проблеми психології. 2013. № 3(32). С. 55.
8. Василькевич Я.З. Психологічні особливості професійної адаптації студентів педвузу. Вісник Чернігівського ун-ту імені Т.Г.Шевченка. Серія: Психологічні науки. Чернігів: ЧДПУ, 2016. Вип. 41. Т. 1. С. 40-43.
9. Васютинський В.О. Інтеракційно-феноменологічні параметри функціонування колективних суб'єктів. Вісник Чернігівського ун-ту імені Т.Г.Шевченка. Серія: Психологічні науки. Чернігів: ЧДПУ, 2016. Вип. 41. Т. 1. С. 43-46. 1
10. Винославська О. В. Психологічні особливості студентської групи. Практична психологія та соціальна робота. 2005. №7. С.65-70.
11. Винославська О.В. Психологічні особливості студентської групи. Практична психологія та соціальна робота. 2005. № 7. С. 65-70.

12. Галецька І.І. Відчуття когеренції як чинник соціальнопсихологічної адаптації. Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України. К.: Главник, 2015. Вип. 30. Т. 4. С. 26-34.
13. Герасимова Н.Є. Внутрішньоособистісні конфлікти в процесі соціальної адаптації студентів до умов вищих навчальних закладів: дис.канд. психол. наук: 19.00.07. К., 2022. 221 с.
14. Гоголева А.В. Динаміка розвитку студентського колективу. Психолого-педагогічні аспекти адаптації студентів до навчального процесу в вузі : статті. Кишинів: Штиинца, 2020. С. 77-84
15. Головська І.Г. Вплив комплексів на емоційний стан юнаків у стресових ситуаціях. Наука і освіта. 2021. № 6. С. 14-17.
16. Грушевський В.О. Особливості соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ (на прикладі студентів ПСІ КСУ). Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України / наук. ред. Максименко С.Д. Т. VIII. Вип. 1. К., 2016. С. 93-100.
17. Делеу М.В. Деякі особливості прояву особистісних властивостей студентів-першокурсників в умовах адаптації до вузу / Психолого-педагогічні аспекти адаптації студентів до навчального процесу у вузі: статті. Кишинів: Штиинца, 2020. С. 29-41.
18. Донченко О. Адаптаційний невроз як ознака нашого часу / Соціальна політика в Україні та сучасні стратегії адаптації населення : зб. наук. статей. К.: НВФ «Студцентр». НІКА-Центр, 2018. С. 37-47.
19. Дроздов О.Ю. Соціальні норми сучасних студентів та їх динаміка у процесі соціалізації в умовах університету / Вісник Чернігівського ун-ту імені Т.Г.Шевченка. Серія: Психологічні науки: зб. наук. Праць у 2-х т. Чернігів: ЧДПУ, 2016. Вип. 41. Т. 1. С. 94-97.
20. Жигайло Н. Особливості соціальної адаптації студентів першокурсників / Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН

України: зб. наук. праць / наук. ред. Максименко С.Д. К.: Главник, 2015. Вип. 26. Т. 4. С. 65-70.

21. Зарецька Л.М. Питання адаптації та професіонального стресу / Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України: зб. наук. праць / наук. ред. Максименко С.Д. К.: Главник, 2015. Вип. 26. Т. 2. С. 114-119.

22. Засєкіна Л.В. Структурно-функціональна організація інтелекту. Острог, 2015. 370 с.

23. Землякова Т.В. Емоційний фактор в структурі процесу адаптації : дис.канд. психол. наук: спец. 19.00.01. К., 2016. 220 с.

24. Злобіна О.Г., Тихонович В.О. Особистість сьогодні: адаптація до суспільної нестабільності. К.: Либідь, 2016. 100 с.

25. Зражевський С.Ф. Адаптація як соціальний процес: буттєвісні вияви та практичні експлікації : дис.канд. філософ. наук : спец. 09.00.03. К., 2016. 320 с.

26. Ісаєнко О.С. Агресія в системі комунікації «мати-дитина» як фактор соціальної дезадаптованості молодших школярів : дис.канд. психол. наук : спец. 19.00.05. Ісаєнко. К., 2017. 320 с.

27. Історія розвитку вчення про гомеостаз. Внутрішня медицина. 2007. №6(6). URL: <http://www.mif-ua.com/archive/article/3075>

28. Колизаєва Н.Г. Формування адаптивних характеристик особистості у студентів в початковому періоді навчання : дис.канд. психол. наук : спец. 19.00.01. Львів, 2019. 315 с.

29. Корольчук М. С. Адаптація та її значення в системі психофізіологічного забезпечення діяльності: зб. наукових статей Київського міжнародного університету. Серія: Педагогічні науки. Психологічні науки. Київ: Правові джерела. 2002. Вип. 2. С. 191-211.

30. Левківська Г.П., Сорочинська В.Є., Штифурак В.С. Адаптація першокурсників в умовах вищого навчального закладу освіти: навч. посібник. К.: Науково-методичний центр вищої освіти, 2021. 128 с.

31. Литвинова Л.В. Причини психологічної дезадаптації студентів першокурсників / Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка. АПН України / наук. ред. Максименко С.Д. К.: НЕВТЕС, 2020. Т. II. Ч. 6. С. 300-304.
32. Лящ О. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : дис. док. наук з псих. : 19.00.07. «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2021. 458 с.
33. Лящ О.П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. Проблеми сучасної психології. 2013. № 22. С. 324–335.
34. Мазоха І. Аналіз проблеми емоційного інтелекту як особистісного ресурсу. Сучасна психологія: проблеми та перспективи. 2020. С. 100–104.
35. Максименко С., Максименко К., Главник О. Адаптація дитини до школи. Київ: Мікрос-СВС. 2003. 111 с.
36. Маслоу А. Нові межі людської природи; пер. з англ. Г. Балла, А. Попогребского. К.: Знання, 2019. 425 с.
37. Налчаджян А.А. Соціально-психологічна адаптація особистості (форми і стратегії). Єреван: Вид-во Всесвіт , 2018. 262 с.
38. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ, 2003. 159 с.
39. О. Дідик, Г. Рожко програма «Формування навичок самоконтролю та емоційної стійкості в учасників/учасниць освітнього процесу».
40. Опанасюк І.В. Психологічна сутність феномену «емоційний інтелект». Збірник наук. праць : філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ : ДВНЗ «Прикарпат. нац. ун-т ім. Василя Стефаника», 2013. Вип. 18. Ч. 1. 213 с.
41. Особистісні кризи студентського віку : зб. наук. праць / наук. ред. Т.М. Титаренко. Луцьк: РВВ «Вежа» Волинського держ. ун-ту імені Лесі Українки, 2021. 110 с.
42. Павелків Р. В. Загальна психологія. Київ: Кондор. 2009. 181 с.
43. Психолого-педагогічні аспекти адаптації студентів до навчального процесу у ВНЗ : зб. наук. статей. Кишинев: Штиинца, 2020. 115 с.

44. Психофізіологічні закономірності професійного самоздійснення особистості : монографія / за ред. О.М. Кокуна. Київ : Педагогічна думка. 2015. 297 с.
45. Резнік Т.І. Психологічний зміст труднощів у навчанні студентів першокурсників / Практична психологія та соціальна робота. 2022. №1. С. 1-3
46. Роджерс К.Р. Погляд на психотерапію. Становлення людини; пер. з англ. К.: Видавнича група «Прогрес», 2018. 480 с.
47. Саннікова О.П. Феноменологія особистості. Одеса: СМІЛ, 2023. 256 с.
48. Семиченко В.А., Галус О.М., Зданевич Л.В. Теоретичні та методичні основи професійного самовиховання студентів вузу. Хмельницький: ХГПІ, 2021. 253 с.
49. Сікора Я. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психолого-педагогічний аналіз. Науковий вісник Ужгородського університету. Сер. : Педагогіка. Соціальна робота. 2022. Вип. 2 (51). С. 135-139.
50. Франкл В. Людина в пошуках сутності; пер. з англ. і нім. К.: Прогрес, 2020. 368 с.
51. Фрейд З. Психологія безсвідомого; пер. з нім. та англ. К.: Просвіта, 2019. 448 с.
52. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків : Прапор. 2007. 640 с. 16. Що таке адаптація в психології. К., 2022.
53. Ямницький В.М. Соціально-психологічна адаптація особистості: сучасні підходи / Наука і освіта. 2021. № 6. С. 82-86.
54. Bandura, A. Self-efficacy: the exercise of control . New York: W.H. Freeman.2007. 604 p.
55. Bar-On R. Emotional intelligence Inventory (EQ-i). Toronto, Canada: Multy Health System, 1997
56. Eysenck H. J., Rachmann S. The Causes and Cures of Neuroses. London, 1985. 123 p.

57. Gardner, H. Multiple intelligences: the theory in practice. New York : Basic Books, 1993. 304p
58. Leeper R. Cognitive learning theory. R. Leeper– In: Learning: theories. N. Y., 1970. 325 p.
59. Lemberg, B. Emotsionalnyy intellekt. Kak razum obshchaetsya s chuvstvami. Emotional intelligence. How the mind communicates with feelings. Saint Petersburg : Vector. 2013.
60. Mayer, J.D. and Salovey, P. Emotional intelligence and the construction and regulation of feelings . Applied and Preventive Psychology. 1995. V. 4. P. 197–208.
61. Mayer, J.D., and Salovey, P. The Intelligence of emotional intelligence. Intelligence. 1993. V. 17. № 4. P. 433–442.
62. Selye H. Syndrome Produced by Diverse Nocuous Agents. 1986. Vol. 138. 32 p. PSYCHOLOGY SELF-DEVELOPMENT: THE KEY TO SUCCESS AND PERSONAL GROWTH 259

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця 3.10

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації

(К. Роджерса – Р. Даймонда).

ПІБ	
Вік	
Клас/група	
Дата	
Запитання	Варіанти відповідей
1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе

	☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
4. Має до себе високі вимоги.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
5. Часто сварить себе за те, що зробив.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
6. Часто відчуває себе пригнобленим.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
7. Має сумніви, що може подобатися особам протилежної статі.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе

	☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
8. Свої обіцянки виконує завжди.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
10. Людина стримана, замкнена, тримається осторонь.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
11. У невдачах звинувачує себе.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе

	☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
12. Людина відповідальна, на неї можна покластися.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
14. На багато речей дивиться очима однолітків.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе

	☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
16. Власних переконань і правил не вистачає.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
17. Подобається мріяти, іноді - вдень, важко повертається від мрії до реальності.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу, переживає образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі, самоконтроль для нього - не проблема.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе

	☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
20. Часто змінюється настрій, настає нудьга.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
21. Усе, що стосується інших, не хвилює, зосереджений на собі, зайнятий собою.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
22. Люди, як правило, йому подобаються.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе

	☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
24. Серед великого скупчення людей відчуває себе дещо самотньо.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
25. Нині бажає все покинути, кудись сховатися.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
27. Важко боротися із самим собою.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе

	☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
30. Людина вперта, таких називають важкими.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що вони цього заслуговують.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе

	☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
32. Часто відчуває себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть, йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
33. Більшість із тих, хто його знає, добре до нього ставиться, люблять його.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
34. Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
35. Людина з привабливою зовнішністю.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе

	☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
36. Відчуває себе безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
37. Приймавши рішення, виконує його.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе

	☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
41. Усім задоволений.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
42. Почувається погано, не може організувати себе.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
43. Відчуває млявість, усе, що раніше хвилювало, стало байдужим.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе

	☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
44. Урівноважений, спокійний.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
45. Роздратований, часто не може стриматися.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
46. Часто відчуває себе ображеним.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата, бракує стриманості.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе

	☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
48. Буває, що поширює плітки.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
49. Не дуже довіряє своїм почуттям, вони іноді підводять його.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
50. Досить важко бути самим собою.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
51. На першому місці - думки, а не почуття, перед тим як щось зробити, добре поміркує.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе

	☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
52. Те, що відбувається, тлумачить по-своєму, здатен нафантазувати зайве.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
53. Терплячий до інших і приймає кожного таким, яким він є.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
54. Намагається не думати про свої проблеми.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
55. Вважає себе цікавою людиною - привабливою як особистість, помітною.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе

	☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
56. Людина сором'язлива.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
58. У душі відчуває перевагу над іншими.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
"59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє ""Я""."	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе

	☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
60. Боїться думок інших про себе.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, схвалення, у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе

	☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
65. Просто недостатньо оцінює себе.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
66. Ватажок, вміє впливати на інших.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
67. Ставиться до себе в цілому добре.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе

	☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити все по-своєму.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо - якщо починаються сварки.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
71. Розгублений, невпевнений у собі.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе

	☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
72. Задоволений собою.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
73. Йому часто не щастить.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
74. Людина приємна, приваблює інших.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
75. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатися як людина, особистість.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе

	☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
76. З презирством ставиться до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
79. Уміє наполегливо працювати.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе

	☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
80. Відчуває, що росте, дорослішає, змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
81. Іноді говорить про те, про що насправді не має уявлення.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
82. Завжди говорить тільки правду.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
83. Схвилюваний, напружений.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе

	☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
84. Щоб він щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
85. Відчуває невпевненість у собі.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе

	☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
88. Людина, якій подобається міркувати.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
89. Іноді подобається хизуватися.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
90. Приймає рішення і відразу змінює їх, звинувачує себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь дописомугу.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе

	☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
92. Ніколи не запізнюється.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
93. Відчуває внутрішню несвободу.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
94. Відрізняється від інших.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе

	☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
96. Добре себе розуміє, усе в собі приймає.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
97. Товариська, відкрита людина, легко спілкується з людьми.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
98. Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати, усе може виконати.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
99. Себе не цінує, ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе

	☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене
101. Усі свої звички вважає позитивними.	☐ це до мене абсолютно не відноситься ☐ це до мене не відноситься ☐ сумніваюся, що це можна віднести до мене ☐ не наважуюся віднести це до себе ☐ це схоже на мене, але немає упевненості ☐ це на мене схоже ☐ це точно про мене

Діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл)

ПІБ	
Вік	
Клас/група	
Дата	
Запитання	Варіанти відповідей
1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції слугують джерелом знання про те, як чинити в житті	☐ повністю не згоден ☐ переважно не згоден ☐ частково не згоден ☐ частково згоден ☐ переважно згоден ☐ повністю згоден
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у власному житті	☐ повністю не згоден ☐ переважно не згоден ☐ частково не згоден ☐ частково згоден ☐ переважно згоден ☐ повністю згоден
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск	☐ повністю не згоден ☐ переважно не згоден ☐ частково не згоден ☐ частково згоден ☐ переважно згоден ☐ повністю згоден
4. Я здатний спостерігати зміну власних почуттів	☐ повністю не згоден ☐ переважно не згоден

	☐ частково не згоден ☐ частково згоден ☐ переважно згоден ☐ повністю згоден
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя	☐ повністю не згоден ☐ переважно не згоден ☐ частково не згоден ☐ частково згоден ☐ переважно згоден ☐ повністю згоден
6. Коли необхідно, я можу викликати в себе широкий спектр позитивних емоцій, як-от веселощі, радість, внутрішнє піднесення і гумор	☐ повністю не згоден ☐ переважно не згоден ☐ частково не згоден ☐ частково згоден ☐ переважно згоден ☐ повністю згоден
7. Я стежу за тим, як відчуваюся	☐ повністю не згоден ☐ переважно не згоден ☐ частково не згоден ☐ частково згоден ☐ переважно згоден ☐ повністю згоден
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися з власними почуттями	☐ повністю не згоден ☐ переважно не згоден ☐ частково не згоден ☐ частково згоден ☐ переважно згоден ☐ повністю згоден

9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей	☐ повністю не згоден ☐ переважно не згоден ☐ частково не згоден ☐ частково згоден ☐ переважно згоден ☐ повністю згоден
10. Я не зацікавлений у негативних емоціях	☐ повністю не згоден ☐ переважно не згоден ☐ частково не згоден ☐ частково згоден ☐ переважно згоден ☐ повністю згоден
11. Я чутливий до емоційних потреб інших	☐ повністю не згоден ☐ переважно не згоден ☐ частково не згоден ☐ частково згоден ☐ переважно згоден ☐ повністю згоден
12. Я можу впливати на інших людей заспокійливо	☐ повністю не згоден ☐ переважно не згоден ☐ частково не згоден ☐ частково згоден ☐ переважно згоден ☐ повністю згоден
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди	☐ повністю не згоден ☐ переважно не згоден ☐ частково не згоден ☐ частково згоден

	☐ переважно згоден ☐ повністю згоден
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо	☐ повністю не згоден ☐ переважно не згоден ☐ частково не згоден ☐ частково згоден ☐ переважно згоден ☐ повністю згоден
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей	☐ повністю не згоден ☐ переважно не згоден ☐ частково не згоден ☐ частково згоден ☐ переважно згоден ☐ повністю згоден
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості	☐ повністю не згоден ☐ переважно не згоден ☐ частково не згоден ☐ частково згоден ☐ переважно згоден ☐ повністю згоден
17. Коли є час, я звертаюся до власних негативних почуттів і з'ясовую, у чому проблема	☐ повністю не згоден ☐ переважно не згоден ☐ частково не згоден ☐ частково згоден ☐ переважно згоден ☐ повністю згоден
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення	☐ повністю не згоден ☐ переважно не згоден

	☐ частково не згоден ☐ частково згоден ☐ переважно згоден ☐ повністю згоден
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки «хорошої форми»	☐ повністю не згоден ☐ переважно не згоден ☐ частково не згоден ☐ частково згоден ☐ переважно згоден ☐ повністю згоден
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито	☐ повністю не згоден ☐ переважно не згоден ☐ частково не згоден ☐ частково згоден ☐ переважно згоден ☐ повністю згоден
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя	☐ повністю не згоден ☐ переважно не згоден ☐ частково не згоден ☐ частково згоден ☐ переважно згоден ☐ повністю згоден
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти	☐ повністю не згоден ☐ переважно не згоден ☐ частково не згоден ☐ частково згоден ☐ переважно згоден ☐ повністю згоден

23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, чого потребують інші	☐ повністю не згоден ☐ переважно не згоден ☐ частково не згоден ☐ частково згоден ☐ переважно згоден ☐ повністю згоден
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших	☐ повністю не згоден ☐ переважно не згоден ☐ частково не згоден ☐ частково згоден ☐ переважно згоден ☐ повністю згоден
25. Люди, які усвідомлюють власні справжні почуття, краще керують своїм життям	☐ повністю не згоден ☐ переважно не згоден ☐ частково не згоден ☐ частково згоден ☐ переважно згоден ☐ повністю згоден
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей	☐ повністю не згоден ☐ переважно не згоден ☐ частково не згоден ☐ частково згоден ☐ переважно згоден ☐ повністю згоден
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми	☐ повністю не згоден ☐ переважно не згоден ☐ частково не згоден ☐ частково згоден

	☐ переважно згоден ☐ повністю згоден
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей	☐ повністю не згоден ☐ переважно не згоден ☐ частково не згоден ☐ частково згоден ☐ переважно згоден ☐ повністю згоден
29. Я допомагаю іншим використовувати їхні спонукання для досягнення особистих цілей	☐ повністю не згоден ☐ переважно не згоден ☐ частково не згоден ☐ частково згоден ☐ переважно згоден ☐ повністю згоден
30. Я можу легко абстрагуватися від переживання неприємностей	☐ повністю не згоден ☐ переважно не згоден ☐ частково не згоден ☐ частково згоден ☐ переважно згоден ☐ повністю згоден

Діагностика емпатії (А.Меграбян, М.Епштейн)

ПІБ	
Вік	
Клас/група	
Дата	
Запитання	Варіанти відповідей
1. Мене засмучує, коли бачу, що незнайома людина почуває себе самотньо серед інших людей	☐ Так (завжди) ☐ Скоріше так, ніж ні (часто) ☐ Скоріше ні, ніж так (рідко)
2. Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися і відкрито проявляють свої почуття	☐ Так (завжди) ☐ Скоріше так, ніж ні (часто) ☐ Скоріше ні, ніж так (рідко)
3. Коли хтось поруч зі мною нервує, я теж починаю нервувати	☐ Так (завжди) ☐ Скоріше так, ніж ні (часто) ☐ Скоріше ні, ніж так (рідко)
4. Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно.	☐ Так (завжди) ☐ Скоріше так, ніж ні (часто) ☐ Скоріше ні, ніж так (рідко)
5. Я приймаю близько до серця проблеми своїх друзів	☐ Так (завжди) ☐ Скоріше так, ніж ні (часто) ☐ Скоріше ні, ніж так (рідко)
6. Іноді пісні про кохання викликають у мене багато почуттів.	☐ Так (завжди) ☐ Скоріше так, ніж ні (часто) ☐ Скоріше ні, ніж так (рідко)
7. Я б сильно хвилювався(лася), якби мав(ла) повідомити людині неприємну для неї звістку	☐ Так (завжди) ☐ Скоріше так, ніж ні (часто) ☐ Скоріше ні, ніж так (рідко)

8. На мій настрій сильно впливають оточуючі люди.	☐ Так (завжди) ☐ Скоріше так, ніж ні (часто) ☐ Скоріше ні, ніж так (рідко)
9. Мені хотілося б отримати професію, пов'язану зі спілкуванням із людьми	☐ Так (завжди) ☐ Скоріше так, ніж ні (часто) ☐ Скоріше ні, ніж так (рідко)
10. Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають подарунки	☐ Так (завжди) ☐ Скоріше так, ніж ні (часто) ☐ Скоріше ні, ніж так (рідко)
11. Коли я бачу людину, яка плаче, то і сам(а) засмучуюсь	☐ Так (завжди) ☐ Скоріше так, ніж ні (часто) ☐ Скоріше ні, ніж так (рідко)
12. Слухаючи деякі пісні, я часом відчуваюся щасливим(ою).	☐ Так (завжди) ☐ Скоріше так, ніж ні (часто) ☐ Скоріше ні, ніж так (рідко)
13. Коли я читаю книжку (роман, повість і т.п.), то так хвилююся, ніби все, про що читаю, відбувається насправді.	☐ Так (завжди) ☐ Скоріше так, ніж ні (часто) ☐ Скоріше ні, ніж так (рідко)
14. Коли я бачу, що з ким-небудь погано поведуться, то завжди серджуся	☐ Так (завжди) ☐ Скоріше так, ніж ні (часто) ☐ Скоріше ні, ніж так (рідко)
15. Я можу залишатися спокійним(ою), навіть якщо всі навколо хвилюються	☐ Так (завжди) ☐ Скоріше так, ніж ні (часто) ☐ Скоріше ні, ніж так (рідко)
16. Мені неприємно, коли люди, дивлячись фільм, плачуть	☐ Так (завжди) ☐ Скоріше так, ніж ні (часто) ☐ Скоріше ні, ніж так (рідко)

17. Коли я приймаю рішення, ставлення інших людей до нього, як правило, ролі не відіграє.	☐ Так (завжди) ☐ Скоріше так, ніж ні (часто) ☐ Скоріше ні, ніж так (рідко)
18. Я втрачаю душевний спокій, якщо оточуючі чимось пригнічені.	☐ Так (завжди) ☐ Скоріше так, ніж ні (часто) ☐ Скоріше ні, ніж так (рідко)
19. Я хвилююся, якщо бачу людей, які легко засмучуються через дрібниці	☐ Так (завжди) ☐ Скоріше так, ніж ні (часто) ☐ Скоріше ні, ніж так (рідко)
20. Я дуже переживаю, коли бачу страждання тварин	☐ Так (завжди) ☐ Скоріше так, ніж ні (часто) ☐ Скоріше ні, ніж так (рідко)
21. Безглуздо переживати з приводу того, що відбувається у фільмах або про що читаєш у книжці.	☐ Так (завжди) ☐ Скоріше так, ніж ні (часто) ☐ Скоріше ні, ніж так (рідко)
22. Мені боляче бачити німічних літніх людей.	☐ Так (завжди) ☐ Скоріше так, ніж ні (часто) ☐ Скоріше ні, ніж так (рідко)
23. Я дуже переживаю, коли дивлюся кінофільм.	☐ Так (завжди) ☐ Скоріше так, ніж ні (часто) ☐ Скоріше ні, ніж так (рідко)
24. Я можу залишатися байдужим(ою) до будь-яких хвилювань навколо.	☐ Так (завжди) ☐ Скоріше так, ніж ні (часто) ☐ Скоріше ні, ніж так (рідко)
25. Маленькі діти плачуть без причини	☐ Так (завжди) ☐ Скоріше так, ніж ні (часто) ☐ Скоріше ні, ніж так (рідко)