

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА**

Факультет психології

Кафедра соціальної психології

**Дипломна робота:**

**ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА  
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ**

на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «Магістр»

спеціальність 053 «Психологія»

Виконала:

студентка ОКР «Магістр»

2 року навчання, заочної форми,

**Глушко Валерія Володимирівна**

---

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри соціальної психології

**Рогаль Ніна Іванівна**

---

Допустити до захисту в дек  
кафедра соціальної психології  
протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_

завідувач кафедри:

доктор психологічних наук, професор

**Коваленко Алла Борисівна**

---

(підпис)

**Київ – 2023**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	2
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ</b> .....	6
1.1. Поняття соціально-психологічної адаптації особистості: різновиди, складові, основні характеристики .....	6
1.2. Проблема соціально-психологічної адаптації у психології.....	14
1.3. Чинники соціально-психологічної адаптації .....	25
1.4. Проблема емоційного інтелекту у контексті соціально-психологічної адаптації особистості .....	30
Висновки до розділу 1 .....	44
<b>РОЗДІЛ 2. ОПИС ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ</b> .....	47
2.1. Опис етапів дослідження та вибірки.....	47
2.2. Обґрунтування вибору інструментарію для емпіричного дослідження.....	49
Висновки до розділу 2 .....	52
<b>РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....	53
3.1. Особливості соціально-психологічної адаптації та емоційного інтелекту підлітків.....	53
3.2. Практичні рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту.....	61
Висновки до розділу 3 .....	72
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	74
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	81
Додаток А.....	83
Додаток Б .....	95
Додаток В.....	107

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Проблема емоційного інтелекту у структурі особистості є актуальною і важливою концепцією та з кожним роком користується увагою науковців в галузі психології, освіти, менеджменту тощо. Цей концепт охоплює набір навичок, які дозволяють особі впізнавати, розуміти та ефективно керувати своїми емоціями, а також розуміти емоції інших людей та впливати на них. Емоційний інтелект розглядається як ключовий компонент соціального та емоційного розвитку, пов'язаний з різними результатами, такими як успіх у навчанні та на роботі, психічне здоров'я та якість соціальних стосунків.

Ідея про те, що емоції мають вирішальне значення у формуванні поведінки та досвіду людини, не нова, але лише за останні роки дослідники почали активно вивчати роль емоційного інтелекту в структурі особистості.

Вивчення емоційного інтелекту в структурі особистості є важливим, оскільки воно може розкрити механізми впливу емоційного інтелекту на її розвиток і функціонування. Також це дослідження може виявити сильні та слабкі сторони людей у керуванні своїми емоціями та взаємодії з іншими. Розуміння взаємозв'язку між емоційним інтелектом і структурою особистості може послужити основою для розробки стратегій розвитку емоційного інтелекту та покращення загального благополуччя.

Науковці в галузях психології, освіти та менеджменту, такі як Р. Барона, М. Балдвін, Г. Гандер, Д. Гулман, О. Джикія, І. Керрол, С. Максименко, О. Хохліна, N. Cantor, J. Kihjstrom, зазначають про зростаючий інтерес до концепції емоційного інтелекту в контексті структури особистості. Ці дослідники розглядають емоційний інтелект в контексті структури особистості, визначаючи його вплив на функціонування особистості та навички управління емоціями для поліпшення взаємодії з іншими.

На нашу думку, особливої актуальності набуває проблема емоційного інтелекту у контексті соціально-психологічної адаптації особистості. Оскільки, суспільні, економічні, соціальні, політичні зміни, що відбуваються в Україні, події пов'язані із російсько-українською війною безпосередньо співвідносяться із проблемою адаптації особистості, визначення її чинників, структури, можливих шляхів оптимізації та полегшення цього процесу тощо.

Адже, адаптація часто включає у себе зміни в звичайному житті, що може викликати різні емоції. Розуміння та прийняття своїх емоцій може бути ключем до ефективної адаптації. Емоційний інтелект включає в себе здатність спілкуватися та взаємодіяти з іншими людьми. Уміння побудувати конструктивні стосунки і вирішувати конфлікти може полегшити процес адаптації до нового оточення. Адаптація може бути пов'язана із стресовими ситуаціями. Здатність управляти стресом та впливати на своє емоційне становище може полегшити період переходу та адаптації. Якщо адаптація пов'язана з переїздом або взаємодією з новою культурою, емоційний інтелект може допомагати в розумінні та поважному ставленні до представників різних культур.

**Мета дослідження** полягає у вивченні особливостей взаємозв'язку емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації особистості.

Відповідно до мети виділено наступні **завдання роботи**:

1. Здійснити теоретичний аналіз підходів до проблеми соціально-психологічної адаптації.
2. Встановити особливості соціально-психологічної адаптації підлітків.
3. Визначити особливості вираженості емоційного інтелекту підлітків.
4. Дослідити особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації підлітків.

5. Розробити практичні рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту.

**Об'єкт дослідження:** соціально-психологічна адаптація.

**Предмет дослідження:** особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації підлітків.

**Методи дослідження.** У роботі було використано систему загальнонаукових методів.

– теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизація;

– емпіричні, зокрема методики діагностики: тест емоційного інтелекту Н. Холла (Тест EQ); опитувальник адаптації до соціально-психологічного середовища (за Л. Янковським); методика «Шкала тривожності» Дж. Тейлора.

– математико-статистичні: описові статистики (знаходження середніх величин, відсоткових навантажень), кореляційний аналіз.

**Емпірична база дослідження.** У дослідженні участь взяло 150 дітей підліткового віку, віком від 14 до 16 років. З них, 72 хлопці та 78 дівчат.

– школа I-III ступеня №256 м. Київ: всього 40 учнів з них 19 хлопців та 21 дівчат, 14-16 років;

– гімназія «Інтелект» м. Дружківка: всього 35 учнів з них 17 хлопців та 18 дівчат, 15-16 років;

– загальноосвітня школа I-III ступенів №12 м. Дружківка: всього 30 учнів з них 15 хлопців та 15 дівчат, 15-16 років;

– загальноосвітня школа №98 м. Львів: всього 25 учнів з них 13 хлопців та 12 дівчат, 14-16 років;

– загальноосвітня школа I-III ступенів №17 м. Краматорськ: всього 20 учнів з них 8 хлопців та 12 дівчат, 15-16 років.

**Наукова новизна та теоретичні значущість дипломної роботи** полягає в тому, *що вперше*:

- розширено та узагальнено наукові уявлення щодо емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації підлітків;
- виявлено взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та особливостями соціально-психологічної адаптації підлітків;
- виявлено способи поліпшення соціально-психологічної адаптації підлітків за допомогою розвитку емоційного інтелекту;

**Практичне значення** отриманих результатів роботи полягає у можливості їх використання у розробці психокорекційних програм оптимізації процесу соціально-психологічної адаптації через роботу із підвищенням емоційного інтелекту; у вищих навчальних закладах під час викладання дисциплін: «Соціальна психологія», «Загальна психологія» тощо. Методика дослідження, виступаючи засобом діагностики та визначення особливостей емоційного інтелекту у школярів, дає практичну можливість дослідити зв'язок емоційного інтелекту та соціально-психологічну адаптацію особистості, визначити використання емоцій у своєму житті, враховуючи різні сторони емоційного інтелекту: ставлення до себе та до інших.

**Надійність отриманих результатів** дослідження забезпечується ґрунтовним теоретичним аналізом, підбором репрезентативної вибірки дослідження, використанням обґрунтованого методологічного інструментарію, що відповідає завданням роботи та адекватними методами математичної статистики для аналізу отриманих в ході емпіричного дослідження даних.

**Структура та обсяг роботи.** Дипломна робота містить вступ, три розділи, висновки до розділів, загальні висновки, список використаних джерел та додатки. Загальний обсяг роботи становить 110 сторінок.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

#### 1.1. **Поняття соціально-психологічної адаптації особистості: різновиди, складові, основні характеристики**

Адаптація у вузькому соціально-психологічному сенсі розглядається як взаємини між окремими людьми і малими групами, найчастіше з промисловістю або студентами. Тобто, з точки зору соціальної психології, процес адаптації розуміється як процес, за допомогою якого людина входить в малу групу, засвоює встановлені норми, взаємини і займає певне місце в структурі відносин між членами. Особливістю соціально-психологічного вивчення адаптації є те, що, по-перше, відносини між індивідом і суспільством розглядаються як опосередковані малою групою, членом якої є індивід, а по - друге, сама мала група стає однією зі сторін, що беруть участь в адаптивній взаємодії, і формує нову соціальну навколишню середовище-сфера найближчого оточення, в якій адаптується людина [4].

Іншими словами, адаптація розглядається як процес зміни взаємодіючих сторін. Людина, що потрапляє в нове соціальне середовище, певним чином змінює систему своїх взаємин. У свою чергу, група реагує на появу новачків коригуванням своїх норм, традицій і правил. У роботах цього напрямку акцент робиться на особистості, і саме вона грає вирішальну роль в процесі адаптації. У той же час, можна назвати роботи з проблеми адаптації, об'єктом її вивчення є не як середовище, в якій адаптується людина, а як активна здатність адаптивного взаємодії, в цій якості вона характеризується так званої «адаптивної здатністю групи». [4].

Здатність соціально-психологічної адаптації визначає необхідність зміщення акценту з стану пристосовності на особистісні характеристики;

соціально-психологічна адаптація характеризується унікальністю методу адаптації, просунутої реалізацією активної перетворюючої функції як індивіда, так і навколишнього середовища. Його основною метою є не адаптація, а самореалізація особистості [24; 39].

В. Москаленко визначає соціальну адаптацію як одну з функцій процесу соціалізації особистості і інтерпретує її як засвоєння індивідом соціальних норм, соціальних цінностей, смислів, символів, розпізнавання соціальних стереотипів, стандартизацію мови, жестів, характерних для індивідів конкретного суспільства, формування соціального характеру особистості [39].

Згідно Л. Орбан-Лембріку, соціальна адаптація - це свого роду взаємодія між людиною і соціальним середовищем, в ході якого коригуються вимоги і очікування обох сторін [38].

П. Белкін визначає соціальну адаптацію як, по-перше, певний процес активного пристосування індивіда до умов соціального середовища, і, по-друге, як результат цього процесу. Співвідношення цих компонентів, що визначають характер поведінки, залежить від цілей і цінностей індивіда, можливості їх досягнення в соціальному середовищі.

Соціально-психологічна адаптація – це поєднання психологічної адаптації та соціальної придатності.

Важливим аспектом соціально-психологічної адаптації є засвоєння індивідом соціальних ролей, саме тому соціальна адаптація вважається одним з основних соціально-психологічних механізмів соціалізації особистості і показником її зрілості.

В даному випадку відзначається активність індивіда в процесі засвоєння соціального досвіду, оскільки в процесі соціалізації людина не тільки засвоює соціальний досвід групи, а й суб'єктивно транслює його в особисті соціальні установки, соціальні очікування, цінності, тобто

успішність проходження основних етапи соціалізації. Інтеграція та індивідуалізація залежать від адаптації. Результати інтеграції та індивідуалізації є компонентами найважливіших соціально-психологічних процесів, від яких залежить суб'єктивне благополуччя індивіда.

О. Наладжян [39] запропонував загальну класифікацію типів соціально-психологічної адаптації особистості, які розрізняють на нормальні, девіантні і патологічні. Нормальний – це такий адаптивний процес, який сприяє стабільній пристосованості особистості в типових проблемних ситуаціях, без патологічних змін в її структурі і в той же час без порушення норм соціальної групи, до якої належить особистість. В рамках нормальної адаптації розглядався змішаний адаптаційний комплекс, що складається з нормальної захисної адаптації, нормальної непротекторної адаптації та їх адаптивні комплекси.

На думку С. Максименка, соціально-психологічна адаптація - це процес взаємодії людини з навколишнім середовищем, який повинен враховувати особливості навколишнього середовища і позитивно впливати на неї, щоб забезпечити задоволення основних потреб і реалізацію значущих зв'язків. Це визначення дозволяє стверджувати, що соціально-психологічна адаптація також є однією з умов розвитку особистості, а наявність стійких рис характеру в будь-якому випадку може бути одним з непрямих показників процесу адаптації на внутрішньоіндивідуальному рівні. Але в деяких випадках одного цього показника недостатньо, оскільки індивідуальність може заважати адаптації певної групи людей. Невід'ємну роль в цьому відіграє механізм утвердження і розвитку індивідуальності в соціальному середовищі в конкретному колективі або групі [39].

Соціально-психологічна адаптація - це процес встановлення оптимальних відносин і соціального середовища в результаті спільної

діяльності за допомогою адаптаційних механізмів, що склалися в процесі життя.

Соціальна психологія розглядає особистість як представника певної соціальної групи, акцентує увагу на тому, що соціальний вплив, спрямований на особистість, перетворюється в її внутрішні умови, визначає активність особистості поряд з біологічними тенденціями. Проблема адаптації особистості залежить від здатності до адаптації, і це є проявом здатності до адаптації системи вищої нервової діяльності, оскільки основна роль у цьому процесі належить психічній сфері людини у вигляді обробки відповідної інформації та суб'єктивного відображення дійсності [4].

Здатність людини адаптуватися визначає ефективність адаптації, а те, як її оптимізувати, багато в чому залежить від психологічних особливостей людини. Соціопсихологічно це закладається в дитинстві в процесі взаємодії з різними людьми і групами, успішного або неуспішного поведінки в незвичайних ситуаціях, формування особистості.

М. Агаджанян правильно вказує, що здатність до адаптації проявляється тільки в реальних умовах життя і залежить від рівня індивідуального здоров'я [4; 8].

Є думки, яких ми теж дотримуємося, але рівень адаптаційних можливостей кожної людини відображає рівень розвитку суспільства в цілому, рівень розвитку соціальних відносин, економіки, науки і культури.

Соціально-психологічна адаптація залежить від індивідуальних особливостей людини і його положення в суспільстві, тобто адаптація особистості в соціальному середовищі тісно пов'язана з формуванням особистості і можливістю реалізації особистих вказівок в певних соціальних умовах. Соціально-психологічні адаптації традиційно виділяються серед інших типів адаптацій, заснованих на локалізації середовища, в якій взаємодіє індивід. Отже, саме соціальне середовище визначає можливість

і характер цієї взаємодії. Процес активної адаптації індивіда до цього середовища є соціальною адаптацією, що носить безперервний характер, але найбільше він проявляється між діяльністю людини і змінами в соціальному середовищі.

Психологічний, точніше, відповідно до особистісного аспекту адаптації

Л. Литвинової, включає в себе адаптацію індивіда до існування в суспільстві відповідно до його норм і вимог, а також відповідно до потреб, мотивами і інтересами самого індивіда. Вважається, що основним проявом психологічної адаптації є взаємодія особистості з навколишнім середовищем і її активна діяльність.

Вивчення проблеми адаптації в психології включає концепцію соціальної обумовленості психіки, концепцію єдності процесів регуляції і асиміляції, концепцію стресу, концепцію соціально-психологічних особливостей адаптації.[4].

Відповідно до загальної теорії соціально-психологічної адаптації, варто звернути увагу на основні особливості Н. Мельникової цього процесу:

- Процес соціально-психологічної адаптації не має чітких меж і розвивається протягом усього періоду онтогенетичного розвитку особистості;
- Реалізація можливостей проактивної трансформації, як особистісної, так і навколишнього середовища;
- Індивідуалізація адаптивних методів і їх унікальність;
- Головною метою соціально-психологічної адаптації є не адаптація, а самореалізація особистості [39].

Резюмуючи вищесказане, слід підкреслити, що соціально-психологічна адаптація традиційно виділяється серед інших видів, заснованих на локалізації середовища, в якій взаємодіє індивід, соціальне середовище

визначає можливість і характер цієї взаємодії, а психологічний аспект адаптації відображає процес адаптації людини, присутнього в суспільстві відповідно до його норм.

Відповідно до вимог, а також потреб, мотивів та інтересів самої особистості.

Можна сказати, що соціально-психологічна адаптація - це процес взаємин людини з групою, коли людина успішно виконує свою основну діяльність безконфліктно, коли він задовольняє потреби, що формуються в суспільстві, коли він приймає очікування від ролей, пропагованих групою.

Адаптація - це процес приведення людини в стан пристосовності.

Існує особливий погляд на зміст соціально-психологічної адаптації, який має на увазі двосторонній процес.

Відповідно до цієї точки зору, М. Скубій дає таку особливість процесу адаптації, яка полягає в двосторонньому підключенні протилежної сторони, тобто адаптації і трансформації індивіда в соціальному середовищі.

В. Селіванов виділив 4 форми соціально-психологічної адаптації:

- Позитивна позиція (коли людина намагається зрозуміти інших і завоювати довіру, щоб впливати на інших);
- Пасивна позиція (зовнішня узгодженість поведінки людини в незнайомій ситуації з оточуючими);
- Простий прийом (коли людина намагається догодити чомусь більш сильному, щоб домогтися свого захисту);
- Дбайливе ставлення до "вивчення" навколишнього середовища (оточення і людей).

У зв'язку з цим соціально-психологічна адаптація розуміється як стан оптимального відповідності особистості і соціального оточення в процесі виконання обраної діяльності.

Особливість процесу адаптації полягає в тому, що протягом усього життя людина стикається з необхідністю інтенсивного пристосування до різних елементів соціального середовища:

- Побутове використання;
- Професійний;
- Культурний;
- Соціальний;
- Психологічні та інші характеристики.

Виходячи з цього, ми можемо говорити про різні типи адаптації,

Наприклад:

- Професійний;
- Соціальна психологія;
- Різні культури;
- Виробництво;
- Акультурація і т. д.

Поряд з різними формами адаптації існує феномен поганої адаптації. Це процес, який призводить до порушень відносин з навколишнім середовищем, загострення складної ситуації і супроводжується особистими і міжособистісними конфліктами [4].

Критерії дезадаптації:

- Порушення в міжособистісних відносинах;
- Порушення в навчальній / професійній діяльності;
- Реакції, що перевищують норму (депресія, агресія, підвищена тривожність і т. д.);

Залежно від тривалості впливу, бувають:

- Тимчасові (пов'язані з включенням нових, незнайомих ситуацій);
- Стійка (в специфічних ситуаціях не вдається знайти прийнятний

спосіб адаптації);

- Загальна постава (стан неправильної настройки особи для активації захисного механізму);

- Неправильна адаптація до ситуації.

Причини неадаптивних станів:

- Екстремальний, надзвичайний випадок;
- Психосоціальний стрес;
- Порушення взаємодії в усталеній групі;
- Непривілейоване включення в нову соціальну ситуацію і в нове соціальне коло.

Ситуація дезадаптації особистості може супроводжуватися відхиленнями в поведінці, девіаціями у вчинках, в результаті яких виникають конфлікти, причина яких невідома, неадекватною реакцією на виконання приписів. Ці приписи також називаються соціальними «цінностями» або «нормами». Ці цінності і норми виступають в якості регуляторів поведінки людини в соціальному середовищі.

Соціальні норми є важливим правилом для всіх, хто приймається суспільством і соціальними групами, і це легітимна модель [4].

Оскільки швидкість і добробут адаптації відрізняються від людини до людини, ми можемо говорити про рівень адаптації або дезадаптації індивіда.

Через те, що адаптація відбувається в умовах соціальної взаємодії між людьми, рівень адаптації індивіда до групи або суспільства визначається, по-перше, особливостями і характером самого індивіда, а по-друге, особливостями і характером соціальної групи, соціального оточення.

Соціальні фактори, що визначають добробут адаптації, включають:

- Однорідність груп;
- Кількість груп;
- Соціальний статус і статусність членів групи;

- Їх здібності та важливість;
- Характер діяльності членів групи;
- Жорсткість і однаковість вимог.

До особистісних чинників належать:

- Стать;
- Вік;
- Самооцінка людини;
- Рівень тривожності;
- Рівень здібностей.

Підводячи підсумки, можна зробити висновки, що соціально-психологічна адаптація включає в себе важливі напрямки наукових досліджень, що вивчаються і розробляються представниками різних дисциплін психології.

- Особливості адаптаційного процесу визначаються особливостями і якостями самої людини, механізмами регуляції поведінки і діяльності індивіда, ступенем його розвитку як особистості, яка характеризується досконалістю цих механізмів.

- Адаптація - це складний і єдиний процес, що характеризує взаємини між людиною і природою, соціальним середовищем і соціальними групами.

- Критерієм процесу адаптації є не тільки входження людини, знаходження місця в соціальному середовищі і в групі, а й тенденція до розвитку відповідно до рівня здоров'я, життєвими можливостями, усвідомленням життя.

## **1.2. Проблема соціально-психологічної адаптації у психології**

Адаптація - одна з найскладніших наукових проблем. В широкому розумінні адаптація – це процес пристосування, дія, спрямована на пристосування організму до конкретних умов існування.

Психологічна адаптація проявляється в перебудові динамічних патернів особистості відповідно до нових вимог навколишнього світу. У психології адаптивні процеси означають перетворення, які відбуваються в реактивних або чутливих областях по суті тимчасових органів чуття або рецепторів.

Адаптація в соціальній психології розуміється як зміна системи відносин з культурної чи соціальної точки зору. Дуже важливою структурною трансформацією або перебудовою поведінки вважається соціалізація.

Соціальна адаптація особистості, з одного боку, визначає певний стан особистості, при якому повністю задовольняються її потреби і умови навколишнього середовища, а з іншого боку, адаптація як процес, при якому досягається така гармонія, приймає форму перетворення навколишнього середовища і корекції тіла суб'єкта за допомогою застосування дій, відповідних конкретній ситуації.

Процес соціальної адаптації дуже тісно пов'язаний з формуванням особистості. Соціальна адаптація індивіда має безліч індивідуально-психологічних особливостей, в результаті яких вона не може відбуватися одночасно з однаковими силами в різних сферах існування суб'єкта.

Соціально-психологічна адаптація - це процес імплантації індивіда в певну групу, включення їх в сформувався в ній систему відносин. У процесі соціально-психологічної адаптації необхідно розрізняти 2 елементи. Крім того, таких приписів ще не існує з боку групи на більш високому соціальному рівні або заснованих на досвіді їх власної групи. Другий елемент

полягає в трансформації соціальної реальності з появою нових форм соціальної активності та соціальних ролей.

Соціальна адаптація індивіда виступає в якості сполучного елемента між соціальною активністю і соціальним існуванням індивіда, сприяючи його розвитку, змістовно збагачуючи соціальне середовище і природу індивіда. Ключовим елементом процесу адаптації є співвідношення самооцінки, самоствердження і бажань особистості з її потенціалом і реальністю соціальних умов, яке також включає в себе тенденцію до формування оточення і особистості. Навколишнє середовище впливає на суб'єкта або групу, які вибірково інтерналізують або трансформують таку поведінку відповідно до своєї внутрішньої природи, і суб'єкт або група позитивно впливають на навколишні умови. Такі адаптивні механізми порушуються в процесі соціалізації особистості, стають основою її активності і основою поведінкових реакцій.

Питання адаптації розглядається в багатьох наукових дисциплінах, але основне місце займає в психології, яка розглядається через призму входження людини в соціальне середовище.

Розглянемо основні напрямки адаптивних досліджень (С. Шапкін, Л. Дика):

Медико-психологічні аспекти, пов'язані з вивченням медико-психологічної складової адаптації в різних стресових умовах, в яких переважає особистісний процес (динаміка і гармонія потребностно-мотиваційної сфери особистості, встановлення контакту суб'єкта адаптації з власним «я»).

Психофізіологічні аспекти представлені у вигляді вивчення психофізіологічних особливостей функціонування органів (систем органів) і явищ адаптації, пов'язаних з психічними процесами, які вони забезпечують в зміненому середовищі.

При комплексному вивченні психічного і функціонального стану людини структура і динаміка адаптації вивчаються як процес рівноваги у відкритій системі, в ході якого набуваються нові системні якості.

Варто розрізняти поняття психічної, психологічної, соціальної та соціально-психологічної адаптації.

Психічна адаптація - це процес, який відбувається у відповідь на зміни в навколишньому світі, процес взаємодії людини з навколишнім середовищем, людина повинна враховувати особливості навколишнього середовища і позитивно впливати на неї, щоб забезпечити задоволення своїх потреб. Процес взаємодії індивіда з навколишнім середовищем полягає в пошуку і використанні відповідних засобів і методів для задоволення основних потреб [33].

Психологічна адаптація - це сукупна характеристика індивіда, що характеризує його стійкість до умов навколишнього середовища і рівень адаптації.

Соціальна адаптація - це процес пристосування людини до нової для нього соціального середовища, а також результат цього процесу. Соціальна адаптація - це формування соціальної поведінки індивіда в процесі онтогенезу, яке спрямоване на співвіднесення з поведінкою інших людей і встановлення соціальних відносин - досить стійкої і незалежної зв'язку між індивідом і соціальними групами. Соціальна адаптація передбачає дотримання людиною соціальних норм-історично вона виражає суспільну потребу в організації діяльності і відносин відповідно до вимог соціального існування до діяльності і відносин індивідів, соціальних груп і суспільних інститутів, об'єктивним умовам [34].

Соціально-психологічна адаптація – це процес і наслідок активного пристосування людини до зміненого середовища, з використанням різних інтерналізованих соціальних засобів (дій, вчинків, активностей).

Відповідно до своєї наукової концепції А. Фурман визначає типологію функціонального рівня соціально-психологічної адаптації. Він стверджує, що на суб'єктному рівні адаптація розглядається як процес, а на особистісному рівні вона розглядається наступним чином:

– Процесуальний аспект адаптації заснований на її тимчасових характеристиках, тобто на розподілі тривалості етапів адаптації. Досліджуються різні способи адаптації, від стадій соціальної адаптації до психофізіологічних механізмів адаптації.

– Ефективний аспект адаптації зазвичай використовується як ключовий фактор при оцінці успішності процесу адаптації. Цей критерій є основоположним у більшості наукових теорій феномену адаптації.

Процесуальний аспект адаптації заснований на її тимчасових характеристиках, тобто на розподілі тривалості етапів адаптації. Досліджуються різні способи адаптації, від стадій соціальної адаптації до психофізіологічних механізмів адаптації.

Отже, проблема адаптації особистості цікавила дослідників протягом тривалого часу та розглядалася у широкому контексті. Ж. Піаже зробив значний внесок у розробку концепції адаптації, розглядаючи її як єдність протилежних процесів акомодатії та асиміляції як у біології, так і в психології. Акомодатія в цьому контексті вказує на адаптацію до середовища, що передбачає модифікацію організму чи дій суб'єкта відповідно до властивостей середовища. З іншого боку, асиміляція впливає на зміну елементів середовища, що переробляються відповідно до структури організму або включаються у схему поведінки суб'єкта [4].

Історично можна виділити три напрями дослідження проблеми соціальної адаптації [1].

Перший напрям пов'язано з психоаналітичними концепціями взаємодії особистості та соціального середовища. Соціальну адаптацію трактують як

результат, відтворений у гомеостатичній рівновазі особистості та вимог зовнішнього оточення. Зміст процесу адаптації можна описати формулою: конфлікт – тривога – захисні реакції. (З. Фрейд, Е Еріксон, Л Берковіц) [1].

Другий напрям пов'язано з гуманістичною психологією. Адаптація характеризується як досягнення духовного здоров'я та відповідності цінностей особистості цінностям соціуму (А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, В. Франкл). Процес адаптації можна описати формулою: конфлікт – фрустрація – акти пристосування. Виділяються конструктивні та неконструктивні поведінкові реакції. Ознаками неконструктивних реакцій є агресія, регресія, фіксація станів тощо. Ці реакції не усвідомлюються і спрямовані на усунення неприємних переживань зі свідомості, реально не розв'язуючи самих проблем. Ознаками конструктивних реакцій є спрямованість на розв'язання певних проблем, чітко поставлена мета, усвідомленість поведінки, наявність певних змін внутрішньо особистісного характеру та міжособистісної взаємодії [1].

Третій напрям пов'язано з концепціями когнітивної психології особистості. Її представники А. Бандура та Д. Роттер пропонують таку формулу адаптаційного процесу: конфлікт – загроза – реакція пристосування. Якщо у процесі інформаційного впливу з середовищем особистість стикається з інформацією, що суперечить її установкам, то виникає неузгодженість між змістовним компонентом установки та реальною ситуацією. Цю розбіжність (когнітивний дисонанс) особистість переживає як стан дискомфорту (загроза), що стимулює її до пошуку можливостей зняття або зменшення когнітивного дисонансу [1].

Різним аспектам проблеми адаптації присвячено праці багатьох науковців: І. Албегова, Б. Ананьєв, Ю. Александровський, П. Анохін, Л. Анциферова, Ф. Березін, В. Балл, А. Брушлінський, О. Захаров, О. Кокун, О. Леонтьєв, Г. Ложкін, Б. Ломов, М. Макаренко, В. Медведєв, Ж. Піаже, Є.

Підчасов, А. Реан, С. Рубінштейн, О. Солодухова, Г. Сельє, В. Слюсаренко, Т. Хомуленко, Т. Яценко та ін. Однак, незважаючи на значний інтерес дослідників до неї, певні аспекти проблеми залишаються малодослідженими. Це стосується особливостей соціально-психологічної адаптації.

У психологічній літературі соціально-психологічну адаптацію трактують по-різному, як:

- процес пристосування до якісних змін зовнішнього середовища [2];
- спосіб взаємодії особистості та соціального середовища, процес активного пристосування особистості до середовища, що змінилося, засвоєння відносно стабільних умов середовища [3];
- багатоплановий процес активного пристосування психіки і поведінки особистості до умов соціального середовища, опосередковане провідною діяльністю особистості на певному етапі її розвитку [4];
- взаємодію особи та соціального середовища, що призводить до оптимального співвідношення цілей і цінностей особистості або групи.

Цей вид пристосування припускає пошукову активність особистості, усвідомлення власного соціального статусу та соціально-рольової поведінки, ідентифікацію особистості або групи у процесі виконання спільної діяльності, прийняття нею норм, цінностей і традицій соціальної групи [4].

Питання про показники соціально-психологічної адаптації є складним. У найбільш загальному розумінні, його показниками є стан психічного здоров'я особи та рівень біологічного відтворення певної групи. Це означає, що показники адаптації визначають життєздатність і виживання як індивіда, так і групи. Також важливі показники, які пов'язані з переосмисленням ситуації, ефективністю вирішення складних ситуацій, включаючи навчальну і професійну діяльність.

Адаптаційні здібності особи в значній мірі залежать від психологічних особливостей, які визначають здатність до адекватної регуляції функціонального стану організму в різних умовах життя і діяльності. Крім того, значущість адаптаційних здібностей підвищує ймовірність нормального функціонування організму і ефективної діяльності при збільшенні інтенсивності впливу психогенних чинників зовнішнього середовища.

У літературі можна зустріти два основних терміни, які описують показники адаптації: «адаптивність-неадаптивність» і «адаптованість-деадаптованість», які взагалі вказують на те, наскільки успішно завершений адаптаційний процес з точки зору його результативності [5].

Важним наслідком успішної адаптації для особистості є можливість досягнення достатньої автономії. Чим вищий рівень адаптованості особи до соціального середовища, тим більша її незалежність від цього оточення. У такому контексті процеси успішного задоволення особистістю власних потреб і очікувань соціальної групи стають безконфліктними, спонтанними і природними, що сприяє досягненню більшої самореалізації.

За думкою А. Налчаджяна, ознакою дезадаптації (яка виникає в разі опору змінам у своєму середовищі) є тривалі зовнішні і внутрішні конфлікти у відсутність відповідних психічних механізмів і форм поведінки для їх вирішення.

Питання про психологічну структуру та рівні соціально-психологічної адаптації залишається слабкорозвиненим. Серед основних елементів структури адаптації виокремлюють такі складові: пізнавальний компонент і психічна переорієнтація.

Пізнавальний компонент передбачає сприйняття та тлумачення ситуацій, що вимагають адаптації, і включає в себе засвоєння нових форм поведінки, норм, цінностей, правил нового оточення. Він залежить переважно від установок та особливостей когнітивної сфери індивіда.

Психічна переорієнтація особистості полягає в формуванні оцінок і уявлень про ситуації, що відбувається на основі емоційної та інтелектуальної обробки, що відповідає ціннісним орієнтаціям і зразкам поведінки нової групи. Цей процес супроводжується значними внутрішньоособистісними змінами: змінюються соціальні установки особистості, відповідно до вже існуючих у новому оточенні, різні за мірою, але всі ж переробляються погляди, відносини, навіть мотиви та цілі особистості. Психічна переорієнтація особистості може бути революційною і затрагувати глибокі пласти душевного світу людини, але часто вона відбувається із свідомим конформізмом. У таких випадках людина лише зовні пристосовується до прийнятих норм, але не інтеріоризує їх в структуру своєї особистості. Таким чином досягається стан нормальної адаптації, але глибока психологічна переорієнтація особистості не відбувається [2].

Наявність цих двох компонентів адаптації дозволяє досягти нормальної адаптації, яка може реалізовуватися різними способами, в залежності від механізмів, які використовує людина у цьому процесі:

- перетворення та усунення проблемної ситуації, під час якого відбуваються незначні особистісні зміни, головним чином в напрямку особистісного розвитку і удосконалення;
- адаптація зі збереженням проблемної ситуації (пристосування), при якій відбуваються більш глибокі зміни в особистості, але вони мало або зовсім не сприяють її самореалізації та зростанню [2].

Для розуміння нормальної адаптації також важливо враховувати її спрямованість: зовнішню і внутрішню. Зовнішня адаптація полягає в пристосуванні до зовнішніх ситуацій і здійснюється шляхом їх збереження або усунення. Внутрішня адаптація може бути спрямована на різні цілі: вирішення внутрішніх конфліктів і проблем особистості, освоєння та

інтеграція нового адаптивного механізму до вже наявних в арсеналі людини, або пристосування адаптивного механізму до всієї структури особистості.

Узагальнення основних теоретичних положень проблеми адаптації дозволяє зробити висновок про те, що адаптація - це необхідний і систематичний процес, що характеризує взаємодію людини з природним і соціальним середовищем. Виявлення різних типів і рівнів адаптації є в деякій мірі штучним і проводиться з метою наукового аналізу і пояснення цього феномена. Особливість адаптаційного процесу визначається психологічними особливостями суб'єкта, рівнем його особистісного розвитку і залежить від повноти механізму особистісної регуляції поведінки і діяльності. В якості системоутворюючого фактора, що організовує процес соціально-психологічної адаптації, більшість дослідників розглядають цілі, пов'язані з основною потребою.

У творах більшості зарубіжних письменників адаптація визначається як необхідна умова ефективного функціонування особистості, яке здійснюється шляхом досягнення певного рівня балансу між суб'єктом і навколишнім середовищем. З одного боку, кожна теорія особистості «здається спеціалізується на тому чи іншому аспекті людини, роздутою, абсолютизує той чи інший аспект його життєдіяльності і представляє його у відриві від інших». З іншого боку, аналіз відомих теорія особистості базується на основній структурі особистості, яка є структурним елементом адаптивної системи і може розглядатися як самостійний фактор адаптивного процесу.

Основними напрямками вивчення змісту адаптації в рамках зарубіжних психологічних шкіл є:

– Дж. Уотсон та ін. - адаптація широко розглядається як процес задоволення потреб людини у відповідь на вимоги навколишнього середовища, що призводить до змін у поведінці людини. Підкреслюються процедурний (адаптація як процес) і продуктивний (адаптація як стан)

аспекти категорії адаптації, тобто ототожнюються поняття адаптації і пристосування до життя [34];

– Психоаналіз (А. Фрейд, З. Фрейд, Е. Еріксон ) адаптація розглядається як стан гомеостазу між людиною і навколишнім середовищем. Так само, як і представники напрямку дії, представники психоаналізу визначають зміст категорій «адаптація» і «координація») [40];

– Пізнання (Ж. Піаже) - представники цього напрямку запропонували спеціальний термін для опису процесу адаптації особистості: асиміляція (освоєння нових предметів на основі вже сформованих навичок) відновлює порушений баланс духу і поведінки, усуває невідповідність між наявними навичками, вміннями та умовами виконання дій. Ці два процеси відбуваються одночасно і складають зміст адаптивного процесу. Піаже вважав, що слід докладати зусиль для забезпечення того, щоб асиміляція і акомодация завжди перебували в рівновазі [33];

– Інтеракціоністи (Л. Філіпс) - адаптацією вважається стан, при якому людина відповідає мінімальним вимогам і очікуванням суспільства, підкреслюючи соціальну спрямованість процесу адаптації. Адаптивна поведінка характеризується успішними рішеннями, ініціативами і чітким визначенням свого майбутнього, що відображає ідею активності особистості і той факт, що її соціальна активність носить перетворюючий характер. В рамках тенденції взаємодії розрізняють поняття "адаптація" і "пристосування до життя": адаптація долає типову проблемну ситуацію, сформовану серією адаптацій. Тобто адаптація-це лише компонент адаптації, який з'являється при зіткненні з конкретною проблемною ситуацією;

– Гуманізм (А. Маслоу, К. Роджерс та ін.) - адаптація розглядається як динамічний стан оптимальності, що підкреслює процедурні та логічно впливають аспекти цієї категорії [34].

Всі перераховані вище аспекти підкреслюються з урахуванням соціальної та психологічної адаптації індивіда. Соціальна адаптація – це безперервний процес реагування на зміни, що відбуваються в житті людини, і може розглядатися як безперервний комунікаційний процес, в ході якого люди адаптуються один до одного і створюють нові способи взаємодії з різними структурними елементами соціального середовища.

Таким чином, аналізуючи літературу з проблеми соціально-психологічної адаптації, приходимо до висновку, що у соціально-психологічній адаптації взаємодіють дві складні системи – особистість та середовище. Процес соціально-психологічної адаптації залежить не тільки від індивідуально-психологічних особливостей людини, але і від ознак того соціального середовища, до якого вона намагається пристосуватися. Результат соціально-психологічної адаптації впливає на визначення місця особистості у суспільстві та якісне виконання обраних нею соціальних ролей.

На сьогодні питання соціально-психологічної адаптації є важливим та актуальним завданням в сучасних умовах оскільки проблема адаптації до нових соціальних умов, статусу тощо, впливає не лише на самопочуття людини, але й на взаємини, поведінку, вчинки та загальний розвиток особистості.

### **1.3. Чинники соціально-психологічної адаптації**

У умовах соціально-економічної кризи, успішність, адекватність і конструктивність соціально-психологічної адаптації визначають тенденції соціального та економічного розвитку суспільства. Адаптивність виступає як один із визначальних і діагностичних критеріїв психічного здоров'я й самоактуалізації, а також фактор успішної самореалізації. Процес соціально-психологічної адаптації, його чинники та механізми досліджуються з різних

позицій з урахуванням соціальної та соціально-економічної важливості проблеми.

Науковці вивчали особливості адаптації в звичайних життєвих ситуаціях, стресі, життєвій кризі, проте різні психологічні концепції розглядають різні чинники соціальної адаптації. В сучасних дослідженнях соціальної адаптації важливе місце відводиться теоретичним підходам когнітивно-біхевіорально-феноменологічної орієнтації.

Соціально-психологічна адаптація є активним процесом пристосування до вимог середовища. З позицій системного підходу, це явище слід сприймати як безперервний взаємовплив людини та її соціального оточення, де успішність і адекватність залежить від індивідуально-психологічних особливостей та факторів середовища. Процес адаптації здійснюється через поєднання неусвідомленого та свідомого моделювання власної поведінки як індивідуальної стратегії та ситуативної тактики для досягнення бажаного результату.

Зовнішні соціальні регулятори, такі як норми поведінки, правила, вимоги та очікування, а також внутрішні фактори, такі як інтереси, потреби, цінності та сенсорні орієнтації, визначають життєві цілі, критерії оптимуму соціальної адаптації та індивідуально прийнятні способи соціальної адаптації. Психологічні фактори, такі як психологічні характеристики особистості, індивідуальні когнітивні стилі обробки інформації, стратегії копіngu та емоційно-поведінкові реакції, грають важливу роль у визначенні особливостей соціальної адаптації.

Соціальна адаптація представляє собою послідовність психологічних реакцій на об'єктивну ситуацію, що виражаються в поведінці, спрямованій на розв'язання конкретного завдання [3]. Визначення критеріїв успішності соціальної адаптації становить виклик, оскільки адаптованість проявляється не лише в об'єктивно визначеній ситуації рівноваги, суб'єктивному відчутті

задоволеності соціальною ситуацією, а й передбачає відсутність негативних емоційно-поведінково-особистісних наслідків у майбутньому та особистісний розвиток.

Механізм соціальної адаптації залишається невивченим, оскільки цей загальний процес є складною системою взаємодії інтегрально пов'язаних реципрокних зв'язків підсистем. Зміни у будь-якій з цих підсистем можуть мати різні позитивні, негативні або нейтральні впливи на особливості та ефективність адаптації.

Суб'єктивне самооцінювання ступеня адаптації, позитивний емоційний стан, можливості для подальшого розвитку та позитивне ретроспективне оцінювання через певний час є загальними критеріями успішності соціальної адаптації. Вивчення закономірностей соціальної адаптації спрямоване на розуміння взаємодії між людиною і ситуацією та можливих шляхів покращення індивідуальних можливостей для успішної адаптації.

Дослідження К. Левіна, засноване на розумінні поведінки як функції особистості та ситуації, визнає важливість соціального контексту як потужного стимулятора або обмежувача поведінки. В дослідженнях В. Мішел зазначено відсутність статистично значущих кореляцій і крос-ситуативну неузгодженість між особистісними рисами та певними поведінковими показниками. Для розуміння та прогнозування реакцій, В. Мішел рекомендує аналізувати когнітивну компетентність, стратегії опрацювання інформації, цілі, очікування та поведінкові стратегії, сформовані в процесі соціального навчання [4].

Принцип суб'єктивної інтерпретації (в тому числі, Е. Аронсон, С. Гобфол, Р. Нісбетт, Р. Лазарус, К. Левін, Ж. Піаже, Л. Росс) підкреслює важливість індивідуального досвіду та когнітивних стратегій для інтерпретації значущості ситуації та необхідних зусиль і способів адаптації. Водночас ефективність адаптації залежить від кількості можливих варіантів

адаптивних стратегій, навичок їхнього застосування, креативності в процесі зіставлення доцільності поведінкових програм та гнучкості у разі потреби змін. Інтелект (зокрема соціальний), егоїдентичність, самоефективність, самоактуалізація та відчуття когеренції виступають важливими особистісними чинниками соціальної адаптації. Ці індивідуально-психологічні властивості формують потенційну адаптивність людини, дозволяючи незалежно від об'єктивної складності ситуації та суб'єктивного оцінювання її значущості мобілізувати власні ресурси, адекватно моделювати оптимальні поведінкові стратегії та гнучко реагувати на можливі зміни ситуації. Адаптивність як індивідуальна властивість і характеристика є тією буферною зоною, яка сприяє успішності соціальної адаптації, самореалізації та саморозвитку. Регуляція взаємин із зовнішнім світом визначає соціальну адаптацію, а індивідуальний досвід, який включає накопичені знання, уміння, навички та спроможності інтерпретувати події минулого та сучасного в контексті взаємодії з навколишнім світом, є механізмом опосередкованої взаємодії між людиною і середовищем. Когнітивна репрезентація, що визначається як суб'єктивне сприйняття, виступає каталізатором на початковому етапі адаптації і служить акцептором результату дії протягом всього процесу адаптації. Суб'єктивне оцінювання ґрунтується на критеріях особистісного інтерпретаційного комплексу, представленого різними судженнями, самооцінками, оцінками та стереотипами, що сформувалися через суб'єктивні узагальнення та раціоналізацію в умовах індивідуального розвитку.

Оцінка ефективності та адекватності адаптації може базуватися на самооцінюванні або експертному оцінюванні, проте відповідність індивідуальної системи оцінювань соціально прийнятним критеріям не завжди віддзеркалює успішність адаптації. Критерії ефективності адаптації, як результату пристосування до середовища, можуть включати різні аспекти:

1. Афективний аспект: оцінка емоційних реакцій, переживань та рівня емоційного комфорту.
2. Поведінковий аспект: оцінка стратегій копіngu, адекватності докладених зусиль, соціальної прийнятності поведінки, гнучкості та швидкості реагування.
3. Когнітивний аспект: самооцінювання відповідності результатів запланованому.
4. Особистісний аспект: самооцінювання результатів адаптації, способу її досягнення відповідно до власних ціннісних орієнтацій та самооцінювання.
5. Соціально-психологічний контекст: відповідність усталеним соціальним нормам та цілям.

Адаптація є інтегративним виявом взаємодії різноманітних факторів, які існують у нестійкій рівновазі. Підхід К. Левіна, розуміння адаптації як напруженої системи, вимагає більш детального вивчення окремих психологічних властивостей особистості, які впливають на соціальну адаптацію. Ці психологічні властивості можуть бути стабільними, гнучкими або ригідними, і саме вони визначають конструктивність стратегій адаптації.

Ключовою передумовою ефективної соціальної адаптації є психологічне здоров'я, яке відображає рівень здатності людини до реалізації та розвитку власного потенціалу. Сфера психологічного здоров'я включає потреби, ціннісні орієнтації, інтереси, почуття, ментальність, ідентичність, сенсожиттєві орієнтації, відчуття когеренції, самоактуалізацію та Я-концепцію. Психологічне здоров'я визначає потенціал і ресурси для соціальної адаптації. Ідентичність, яка представляє собою систему переконань про себе, світ та сенс життя, виступає ключовим елементом психологічного здоров'я.

Таким чином, аналізуючи літературу про чинники соціально-психологічної адаптації, можна дійти висновку, що соціальна адаптація є динамічним системним процесом, ефективність якого залежить від взаємодії людини й ситуації. Об'єктивні властивості ситуації, без сумніву, впливають на її успішність і на психологічні механізми, які лежать в основі поведінкових стратегій, спрямованих на пристосування. Однак саме суб'єктивне оцінювання ситуації є визначальним і стрижневим елементом соціальної адаптації. Суб'єктивна оцінка стосується як визначення параметрів ситуації та її особистісної значущості, так і власної спроможності подолання ситуації. Індивідуально-типологічні властивості впливають на адаптивні можливості, однак у дорослому віці цей вплив не є прямим, а опосередковується системою переконань та наявних копінг-стратегій. Переконання щодо власної самоефективності та самозарядності, як і зрозумілості та сенсовності світу, є виявом того психологічного ресурсу, який забезпечує успішність соціальної адаптації. У разі високого та низького рівнів адаптивності факторна структура засвідчує про відмінності застосовуваних стратегій. Без сумніву, сприятливим для соціальної адаптації є формування позитивних переконань щодо власних можливостей та ресурсів, хоча питання впливу адекватності таких переконань залишається нез'ясованим. Оптимальним для соціальної адаптації є прийняття себе та інших у поєднанні з прагненням реалізувати власні ресурси та переконанням щодо самоефективності й сенсовності власного життя.

#### **1.4. Проблема емоційного інтелекту у контексті соціально-психологічної адаптації особистості**

Проблема емоційного інтелекту в контексті соціально-психологічної адаптації особистості виникає, коли людина має складнощі у розпізнаванні,

розумінні та керуванні своїми емоціями, а також у взаємодії з емоціями інших людей.

Емоційний інтелект охоплює низку навичок, таких як самосприйняття, управління емоціями, емоційне сприйняття і емпатія. Особистість, яка має недостатні розвинуті навички емоційного інтелекту, може відчувати затруднення в адаптації до соціальних ситуацій.

Наприклад, у такій особистості може бути недостатня самосвідомість щодо власних емоцій, що ускладнює здатність адекватно реагувати на чужі емоції. Вона може мати складнощі у встановленні емоційного зв'язку з іншими людьми, в розумінні їхніх почуттів та потреб.

Також можна рекомендувати практикувати міндфулнес, який допомагає свідомо спостерігати свої емоції без суджень і реагувати на них свідомо. Важливо також працювати над встановленням здорових границь, що допомагає уникати перенавантаження емоційними стресорами.

Для ефективної соціально-психологічної адаптації, важливо також працювати над розвитком навичок міжособистісної комунікації, включаючи навички слухання, вираження своїх потреб і емпатії. Важливо встановлювати здорові міжособистісні стосунки та вміти розуміти і відповідати на емоції інших людей.

В цілому, розвиток емоційного інтелекту може позитивно вплинути на соціально-психологічну адаптацію особистості, допомагаючи краще розуміти себе і інших людей, адекватно реагувати на емоційні ситуації і встановлювати здорові міжособистісні відносини.

Для вирішення проблеми емоційного інтелекту можна використовувати різні підходи. Одним з них є психологічна підтримка та навчання соціально-емоційних навичок. Індивідуалізовані підходи, такі як тренування емоційного розуміння та сприйняття, можуть допомогти в розвитку емоційного інтелекту.

Емоційний інтелект є важливим чинником соціально-психологічної адаптації особистості. Він визначає здатність людини розпізнавати, сприймати і ефективно виражати свої емоції, а також розуміти емоції інших людей.

Люди з високим рівнем емоційного інтелекту здатні краще розуміти свої емоції, управляти ними і спілкуватися з іншими людьми на емоційному рівні. Вони мають розвинену емпатію, здатність до співпереживання і розуміння потреб інших людей.

Емоційний інтелект також впливає на нашу здатність адаптуватися до змін в соціальному середовищі. Він дозволяє нам розуміти і аналізувати соціальні норми, реагувати на їх зміни і відповідно пристосовувати своє поведінку.

Люди з низьким рівнем емоційного інтелекту можуть мати складнощі у встановленні емоційного зв'язку з іншими людьми, розумінням їх потреб і намірів. Вони можуть виявляти недостатню емоційну реакцію або нездатність контролювати свої емоції, що може впливати на їх соціальну адаптацію [1].

Емоційний інтелект - це здатність розпізнавати, розуміти, виражати та регулювати власні емоції, а також емоції інших людей. Це поняття має важливе значення в багатьох галузях, включаючи психологію, соціологію, освіту та бізнес.

Емоційний інтелект (ЕІ) виявляє велику актуальність в сучасному світі. ЕІ дозволяє нам ліпше розуміти себе і інших, а також ефективно спілкуватися, вирішувати конфлікти та побудувати здорові стосунки.

Розуміння і розвиток ЕІ стає все більш важливим завданням для багатьох людей. Практичні навички у сфері ЕІ можуть бути навчені та вдосконалені, і це дає багато переваг у соціальному та професійному житті.

Останніми роками концепція емоційного інтелекту отримала широке визнання як важлива навичка для успішності в особистому і професійному житті. Сучасні психологи та дослідники продовжують вивчати різні компоненти емоційного інтелекту як окрему категорію, відділяючи її від соціального інтелекту, та аналізують їхній вплив на індивідуальне благополуччя та соціальні взаємини.

Праці Г. Гарднера про емоційний інтелект визначили важливий етап у розвитку цієї концепції, яку він відокремив від соціального інтелекту. Теорія Гарднера вказувала на те, що інтелект складається не з одного елементу, а скоріше представляє собою сукупність різноманітних, взаємозалежних здібностей. Однією з таких здібностей є «внутрішньоособистісний інтелект», який включає у себе розуміння самого себе, в тому числі своїх емоцій та мотивацію.

Г. Гарднер підкреслив важливість доступу до власного емоційного життя та здатність інтерпретувати та використовувати емоції для самосвідомості та саморегуляції. Це концептуально співпадає з ідеєю емоційного інтелекту, яка також підкреслює важливість розпізнавання власних емоцій і їхнього керування.

Крім внутрішньоособистісного інтелекту, Г. Гарднер виділив «міжособистісний інтелект», що передбачає здатність розуміти інших людей та ефективно взаємодіяти з ними. Це також узгоджується з ідеєю емоційного інтелекту, яка акцентує на важливості емпатії та соціальних навичок.

Загалом, Г. Гарднер розширив уявлення про інтелект поза традиційні міри когнітивних здібностей та академічних досягнень. Визнавши важливість емоційних та міжособистісних навичок, його теорія сприяла розвитку концепції емоційного інтелекту, що далі досліджувалася та вдосконалювалася в галузі психології.

У 1990 році К. Саарні вперше представила концепцію емоційного інтелекту як комплексу взаємопов'язаних емоційно-соціальних навичок, які сприяють поведінці та загальному благополуччю особи. Її модель включала восьме різноманітних здібностей, а саме: самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія, соціальні навички, самооцінка, оптимізм і стійкість. За цією моделлю, емоційний інтелект не обмежується лише визнанням та управлінням власними емоціями, але також охоплює розуміння емоцій інших людей і адекватну відповідь на них. Всі вісім емоційно-соціальних навичок взаємодіють для підтримки адаптивного емоційного функціонування та створення позитивних соціальних взаємодій (загальний соціальний інтелект).

З моменту початкової роботи К. Саарні концепція емоційного інтелекту продовжувала еволюціонувати та розширюватися. Вчені-психологи розробили нові моделі та теорії, а ця концепція була успішно застосована в різноманітних сферах, включаючи освіту, лідерство та психічне здоров'я. Сьогодні емоційний інтелект вважається ключовим аспектом особистого та професійного успіху, і все більше включається у навчальні та освітні програми по всьому світу.

З метою уникнення розбіжностей та плутанини в дослідженні емоційного інтелекту, американські психологи П. Селловей і Дж. Мейер пропонували об'єднати здібності розуміння та усвідомлення емоцій (які є складовою соціального інтелекту) в єдину концепцію [1]. Ця ідея стала відома як емоційний інтелект і відноситься до здатності людини розпізнавати та розуміти свої емоції, а також емоції інших, з метою використання цієї інформації для керування своїм мисленням і поведінкою. П. Селловей і Дж. Мейер розробили першу і широко визнану модель емоційного інтелекту в науковій психології. Ця модель включає складну структуру, яка об'єднує три типи здібностей: ідентифікація та вираження емоцій, регуляція емоцій і використання емоційних даних у мисленні та діяльності.

Після детального вивчення протягом кількох років, П. Солловей та Дж. Мейер вдосконалили та уточнили свою модель, що було відображено в кількох їхніх публікаціях, включаючи спільну роботу з Д. Карузою. Ця робота сприяла глибшому розумінню емоційного інтелекту та його ролі в особистому та професійному успіху. Сьогодні емоційний інтелект визнається важливим чинником у багатьох сферах життя, включаючи освіту, лідерство та психічне здоров'я.

Оригінальна модель емоційного інтелекту, запропонована П. Селовеєм і Дж. Мейером, була вдосконалена та доповнена Д. Гоулманом у 1995 році.

Д. Гоулмен розширив оригінальну модель, додаючи нові елементи до розпізнавання та вираження емоцій, регуляції емоцій та використання емоційних даних у мисленні та поведінці. Ці нові елементи включають ентузіазм, наполегливість і соціальні навички, які, за словами Гоулмана, є ключовими для досягнення успіху в особистому та професійному житті.

Робота Д. Гоулмана сприяла поєднанню особистісних рис із когнітивними талантами, що були представлені у концепції структури особистості Селоеу і Майєра. Це сприяло усвідомленню емоційного інтелекту як ключового фактору особистого та професійного успіху. Книга Д. Гоулмана "Емоційний інтелект" стала бестселером і розповсюдила концепцію емоційного інтелекту серед широкої аудиторії. Після роботи Д. Гоулмана, дослідження емоційного інтелекту продовжило розвиватися, з'являючись нові моделі та теорії. Сучасно емоційний інтелект визнається ключовим фактором у багатьох сферах життя, таких як освіта, лідерство та психічне здоров'я. Розуміння та розвиток емоційного інтелекту дозволяє людям краще справлятися з труднощами у взаємовідносинах та досягати більшого успіху в особистому та професійному житті.

У своїй моделі 2004 року Д. Люцин також підкреслює важливість емоційного досвіду та емпатії в емоційному інтелекті. Він вважає, що

емоційний досвід може сприяти розвитку кращої самосвідомості та розуміння власного емоційного стану. З іншого боку, емпатія допомагає людям розуміти емоції інших і налагоджувати зв'язок з ними, поліпшуючи соціальні стосунки та комунікацію. Модель емоційного інтелекту Д. Люціна також вказує на важливість емоційного регулювання та управління стресом для покращення загального благополуччя та стійкості. Загалом сфера емоційного інтелекту продовжує розвиватися і розширюватися, з появою нових моделей та теорій на основі досліджень Д. Люціна, що сприяють глибшому розумінню взаємодії між емоціями, пізнанням і поведінкою, а також розробці практичних стратегій для підвищення емоційного інтелекту в собі та інших.

Вагомий внесок у розвиток науки внесла О. Джикія, зокрема, у створення та розвиток 9-рівневої моделі емоційного інтелекту. Ця модель є суттєвим внеском у галузь емоційного інтелекту, оскільки вона виходить за межі попередніх моделей, додавши додаткові рівні, такі як емоційні стимули, розрізнення емоцій та єдність емоцій. Модель підкреслює важливість самосвідомості та самоконтролю як ключових складових емоційного інтелекту, а також визнає значення соціальної свідомості та емпатії. Також вона відзначає вагу досвіду та самоактуалізації в контексті емоційного інтелекту, а також вказує на кінцеву мету емоційної єдності та трансцендентності. Загалом, модель О. Джикія створює комплексну основу для розуміння та розвитку емоційного інтелекту.

Отже, концепція емоційного інтелекту має складну та різнопланову історію, яка починається в філософських та теологічних вченнях, переходить від соціального інтелекту до формування самостійної галузі емоційного інтелекту, проте залишається частиною соціального інтелекту. Ця концепція досліджувалася та розвивалася різними вченими та психологами, які пропонували різноманітні моделі та підходи для розуміння емоційного

інтелекту. Незважаючи на відмінності у цих моделях, вони узагальнено погоджуються з тим, що емоційний інтелект охоплює здатність розпізнавати власні та чужі емоції, їх управління та використання для направлення думок і поведінки. Нині дослідження емоційного інтелекту продовжують розвиватися, а актуальні дослідження розкривають його важливість в таких сферах, як лідерство, робоча продуктивність та психічне здоров'я.

Сучасне суспільство, що постійно еволюціонує, підкреслює важливість швидкої адаптації, особливо в контексті нових умов, міжособистісних відносин та взаємодії в студентському середовищі.

Наведений аналіз літературних джерел підкреслив, що, незважаючи на обширні психологічні дослідження адаптації, роль емоційного інтелекту в соціально-психологічній адаптації студентів є недостатньо вивченою. Це охоплює взаємозв'язок між:

а) рівнем здатності розуміти та керувати емоціями та адаптаційними здібностями в стресових умовах студентського життя,

б) адаптаційними здібностями студентів на внутрішньоособистісному (психологічне благополуччя) та соціально-психологічному рівнях (сприятливий статус у групі).

Додатково, відсутність методологічно обґрунтованої програми для цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту як ефективного засобу оптимізації соціально-психологічної адаптації особистості до міжособистісних відносин у вивченій групі є проблематичною.

Емоційний інтелект (EI) розглядається як здатність розуміти та контролювати власні емоції та емоції інших осіб. Люди з високим рівнем EI, як правило, демонструють кращі результати в житті та на роботі, здатні легше приймати рішення та нести відповідальність, а також успішніше спілкуються та отримують задоволення від соціальних взаємодій.

Емоційний інтелект є двокомпонентним конструктом, включаючи внутрішньоособистісні аспекти (розуміння та управління власними емоціями) та міжособистісні аспекти (розуміння та керування емоціями інших). Роль емоційного інтелекту в соціально-психологічній адаптації виявляється через емоційні висловлення, які впливають на процеси міжособистісної взаємодії.

Враховуючи роботи І. Андрєєва, Р. Бар-Она, Е. Носенка, можна виділити основні сфери впливу емоційного інтелекту, оскільки його вплив на соціально-психологічну адаптацію особистості є об'єктом дослідження. Отже, області, які слід враховувати, включають наступне:

- 1) Емоційні аспекти (відчуття емоційного стану особи).
- 2) Поведінкові аспекти (усвідомлення ролі, формування стереотипів поведінки).
- 3) Когнітивні аспекти (самосвідомість, установки та переконання).

Іншими словами, емоційний інтелект відіграє значущу роль у соціально-психологічній адаптації через усвідомлення та прийняття власного досвіду та вміння ефективно впливати на емоційний стан через зміни в навколишньому середовищі.

Іншим аспектом є встановлення зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та параметрами соціально-психологічної адаптації особистості у студентському середовищі, що проявляється на двох рівнях - процесуальному та результативному. На процесуальному рівні різні методи подолання дискомфортних емоційних станів пов'язані із різними рівнями емоційного інтелекту: високий рівень - свідоме розуміння, середній рівень - варіативність управління, низький рівень - витіснення фрустрацій. На результативному рівні зв'язок між емоційним інтелектом та параметрами соціально-психологічної адаптації виявляється у взаємозв'язку внутрішньої (особиста конгруентність) та зовнішньої (соціометричний статус) компонент

адаптації. З високим рівнем емоційного інтелекту характеризується гармонія внутрішнього та зовнішнього (збіг уявлень про себе та інших, сприятливий соціометричний статус), а з середнім та низьким рівнем - переважання зовнішнього над внутрішнім (сприятливий соціометричний статус, але недостатня збігність ідей).

Враховуючи сучасні дослідження, емоційний інтелект являє собою відносно новий та маловивчений предмет соціально-психологічних досліджень. Хоча існують різні підходи до розуміння його сутності та структури, однак наразі відсутня єдина узгоджена теорія емоційного інтелекту. Тим не менше, актуальність вивчення емоційного інтелекту обумовлена практичними потребами, зокрема визначенням факторів, що впливають на успішність професійної діяльності та соціально-психологічну адаптацію особистості.

У сучасному суспільстві проблема розуміння та вираження емоцій стає дедалі актуальнішою, оскільки воно штучно підтримує культ раціонального підходу до життя як стандарту, в якому мало уваги приділяється емоціям. Відомо, що пригнічення емоцій призводить до їх витіснення із свідомості особи. Така неможливість психологічної обробки емоцій сприяє розвитку їх фізіологічного компоненту, що може призвести до неврозів. Проблеми з емоціями особливо гостро виявляються у людей із низьким рівнем самоконтролю. Втративши контроль над свідомістю, емоції можуть заважати втіленню намірів, порушувати міжособистісні відносини, ускладнювати виконання службових і сімейних обов'язків, а також впливати на стан здоров'я.

Кожна людина народжується із вродженим потенціалом емоційної чутливості, емоційної пам'яті, емоційної обробки та емоційного навчання. Ці чотири вбудовані компоненти становлять основу емоційного інтелекту [1].

Емоційний інтелект, як визначають, наприклад, Дж. Майер і П. Селовей, представляє собою здатність особи сприймати, виражати і розуміти емоції, а також управляти ними. Дослідники наголошують на тому, що особи з високим рівнем емоційного інтелекту володіють значною самосвідомістю, ефективно вирішують життєві ситуації, уникаючи негативних наслідків від своїх емоцій, таких як депресія, тривожність чи гнів. Такі особи прагнуть до отримання довгострокових винагород, вміють відкладати миттєве задоволення, уникають імпульсивних рішень і орієнтуються на ситуативні успіхи. Вони також, як правило, виявляють емпатію, що дозволяє їм розуміти емоції оточуючих та вміло реагувати на них, знаючи, як висловити співчуття, підбадьорити або вирішити конфлікти.

Д. Бек підкреслює, що емоції займають центральне місце у когнітивних процесах (когнітивній терапії), допомагаючи людині позбутися симптомів дисфункційного мислення та поліпшити емоційний стан. За словами А.В. Брушлинського, «емоції можуть як сприяти, так і заважати мисленню» в залежності від позитивної або негативної кореляції.

Найбільш відомою моделлю емоційного інтелекту є та, яку розробили П. Селовей і Д. Майер, виокремлюючи чотири компоненти:

1. Ідентифікація емоцій (сприйняття).
2. Використання емоцій для покращення ефективності мислення і діяльності.
3. Розуміння емоцій.
4. Управління емоціями.

І. Андрєєва в структурі емоційного інтелекту, який представляє собою комплекс емоційно-когнітивних і соціальних здібностей, виділяє чотири основні компоненти:

1. Розпізнавання власних емоцій.
2. Володіння своїми емоціями.

### 3. Розуміння емоцій інших.

4. Тепер психологи переглядають складові успіху з іншого ракурсу. Уявіть собі айсберг: надводна частина представляє IQ (логічні здібності), тоді як підводна частина – EQ (емоційні). У Європі популярно висловлюють ідею: «Завдяки IQ ви працюєте, завдяки EQ ви робите кар'єру». Як і з будь-якою особливістю особистості, емоційний інтелект у певній мірі передбачається генетично, і фундамент для повного використання цього потенціалу вкладається в дитинстві. Існують об'єктивні передумови розвитку емоційного інтелекту, включаючи біологічні (тип мислення, особливості нервової системи, темперамент), соціальні (синтонічність у дитинстві, розвиток раціональності з віком, рівень самостійності), вікові (гнучкість мислення, індивідуальний стиль розумової діяльності) тощо.

На сучасному етапі вивчення емоційний інтелект зацікавлює дослідників з точки зору можливостей практичного використання в різних галузях психології. У сфері організаційної психології це стосується підбору ефективного управлінського персоналу та успішності керівників високого рівня. В педагогічній психології досліджується вплив емоційного інтелекту на академічну успішність та інші аспекти навчання та виховання.

Сучасне українське суспільство перебуває у стані активних трансформацій, що ставить перед фахівцями усіх галузей нові завдання. З одного боку, вимагається глибша і чіткіша спеціалізація, відмінна від загального освітнього базису. З іншого боку, наголошується на необхідності вміння виходити за межі власної спеціальності, будувати міжгалузеві зв'язки та бачити проблему у широкому контексті. Ці вимоги створюють потребу в професійній освіті, яка готує фахівців до відповіді на нові виклики. Розглядання місця емоційного інтелекту в системі професійної освіти та обґрунтування його значущості для успішного навчання та подальшого особистісного та професійного розвитку студента є однією з ключових задач.

Професійний розвиток розглядається як складний процес, який має послідовний та одночасно циклічний характер. За концепцією Д. Гоулмана, який є визначальним популяризатором емоційного інтелекту, важливість останнього для успішної діяльності в різних сферах підкреслюється. Введення емоційного інтелекту у систему професійної підготовки дозволяє вийти за межі традиційного фокусу на діяльність, її зміст та функції, і враховувати особистість як ключовий фактор. Підходи до формування емоційного інтелекту в системі професійної підготовки дають змогу враховувати особливості особистості та здатності до саморегуляції, розвивати комунікативні навички, покращувати мислення та рефлексію.

З урахуванням вимог професійної діяльності до особистості, ключові напрямки розвитку емоційного інтелекту виокремлені для студентів у вищих навчальних закладах, включаючи розуміння власних та інших емоцій, самоконтроль, усвідомлення та управління емоціями, що впливає на здоров'я особистості, а також використання емоцій у конфліктних ситуаціях для ефективного розв'язання проблем та утримання взаємовідносин з оточуючими.

Підбиваючи підсумки, можна стверджувати, що рівень підготовки фахівців у відповідності з сучасними вимогами визначається не тільки критеріями професіоналізму, що є специфічними для кожної конкретної професії, але і ступенем розвиненості їх емоційного інтелекту та готовності використовувати його в професійній діяльності. Ця готовність гарантує ефективне впровадження їх в активний трудовий процес і є передумовою для творчості, творення нового, власного удосконалення та швидкої адаптації до змін, обумовлених професійною сферою. Розвиток та формування професійної свідомості отримують ключове значення через емоційний інтелект, оскільки дослідницька діяльність у професійній сфері, поєднана з емоційними переживаннями результатів цієї діяльності, є основою для

професійної рефлексії та самоаналізу. Високий рівень емоційного інтелекту виступає як регулятор емоцій і розуму, надаючи змогу відчуті відповідальність за своє життя та прийняття рішень, а також усвідомити власні потреби та мотивації поведінки. Функція корекції емоційного інтелекту розширює можливості вибору стратегій у житті та стилів у професійній діяльності, включаючи зміни чи повну відмову від попередніх рішень.

Перейшовши від вивчення концепції емоційного інтелекту в структурі особистості, наступним етапом є визначення емоційного інтелекту в цій структурі. Порівнюючи його з когнітивним інтелектом, важливо мати показник, який відображає емоційну розумність людини. Для досягнення цієї мети використовуються різні методи.

Вимірювання емоційного інтелекту в структурі особистості виявляє важливе застосування в різних сферах, таких як освіта, охорона здоров'я та бізнес. Декілька ключових застосувань вимірювання емоційного інтелекту обговорюються нижче:

- В освіті вимірювання емоційного інтелекту може допомогти вчителям розуміти емоційні потреби учнів та розробляти стратегії для підтримки їхнього емоційного розвитку. Це дозволяє визначити студентів, яким необхідна додаткова підтримка, і надавати їм цільове втручання для розвитку емоційних навичок та поліпшення навчальних результатів.

- У сфері охорони здоров'я вимірювання емоційного інтелекту може покращити догляд за пацієнтами та запобігти виснаженню медичних працівників.

- В бізнесі оцінка емоційного інтелекту керівників і команди може підвищити рівень лідерства та ефективність. Також вимірювання емоційного інтелекту може використовуватися в процесах найму та відбору.

Навіть при тому, що вимірювання емоційного інтелекту може сприяти глибшому розумінню емоційних навичок особистості, важливо бути усвідомленим щодо їх обмежень. Дискусії про достовірність таких вимірювань продовжуються, і деякі методики можуть бути неактуальними на час їх проведення, що може знизити їхню точність. Вимірювання емоційного інтелекту має свої обмеження, такі як обмежений термін дії та можливість культурної упередженості. Методики, розроблені в західних культурах, можуть бути неадаптованими для використання в інших культурних контекстах і вимагають додаткового вдосконалення.

Важливим недоліком вимірювання емоційного інтелекту є ситуаційна змінюваність, коли рівень емоційного інтелекту може змінюватися залежно від ситуації, що може впливати на результати вимірювання. Наприклад, у людини може бути високий рівень емоційного інтелекту у особистих відносинах, але менший у робочому оточенні. Крім того, ситуації, такі як військові дії на території, можуть значно впливати на результати вимірювання рівня емоційного інтелекту.

Отже, визначення емоційного інтелекту є важливим процесом, що може забезпечити значущу інформацію про емоційні навички особистості. Різні методи вимірювання емоційного інтелекту мають свої плюси та мінуси, і вибір конкретного методу залежить від конкретних цілей оцінювання. Застосування вимірювання емоційного інтелекту має значення в різних областях, таких як освіта, охорона здоров'я та бізнес. Однак важливо усвідомлювати обмеження цих підходів і використовувати їх належним чином в різних культурних і ситуаційних контекстах.

### **Висновки до розділу 1**

Таким чином, у цьому розділі були розглянуті такі поняття, як «соціально-психологічна адаптація», «адаптація», «емоційний інтелект»,

«чинники емоційного інтелекту». Соціально психологічна адаптація – це пристосування до малої групи та її вимог на протязі встановлення міжособистісних відновив, в основу яких входить спілкування. Суть соціально-психологічної адаптації полягає у розкритті такого феномена, як: соціальний статус, місце у колективі та міжособистісних відносинах, сформованість соціально-значущих якостей та можливість прояву себе, як індивідуальності. Процес адаптації можна розглянути як активне формування (усвідомлення або неусвідомлення) особистістю стратегій та способів оволодіння певною ситуацією на різних рівнях регуляції пведінкових процесов.

Дослідження ролі емоційного інтелекту у соціально-психологічній адаптації ґрунтується на загальних положеннях про адаптацію та адаптивні характеристики особистості. Емоційний інтелект є внутрішнім чинником соціально-психологічної адаптації особистості та являє собою складний психологічний феномен.

Також, було встановлено, що емоційний інтелект в структурі особистості включає наявність навичок, спрямованих на управління власними емоціями, а також на розуміння та вплив на емоції інших осіб. Докладно розглянута теоретична концепція структури особистості, охоплюючи як психічні, так і фізичні аспекти. Проаналізовано методологію вимірювання емоційного інтелекту та його вплив на поведінкову структуру особистості з урахуванням елементів адаптації.

Вивчення емоційного інтелекту в структурі особистості є важливим напрямком досліджень, оскільки воно може розкрити механізми, якими емоційний інтелект впливає на функціонування особистості. Ці дослідження можуть допомогти визначити сильні та слабкі сторони людей у керуванні своїми емоціями та взаємодії з іншими, а також слугувати основою для стратегій розвитку емоційного інтелекту та покращення загального

благополуччя. Узагальнюючи, емоційний інтелект є значущим фактором, який впливає на розвиток особистості та успіх у різних сферах життя, від професійної діяльності до міжособистісних відносин.

## РОЗДІЛ 2

### ОПИС ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ

#### 2.1. Опис етапів дослідження та вибірки

З метою вивчення взаємозв'язку емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації особистості, нами було проведено емпіричне дослідження. У дослідженні взяло участь 150 осіб, віком від 14 до 16 років, з них 48% чоловічої статі та 52% жіночої.

Емоційний інтелект у дітей віком від 14 до 16 років відіграє важливу роль у їх розвитку та соціальній адаптації. У цьому віковому діапазоні діти починають розуміти та керувати своїми емоціями більш свідомо.

Емоційний інтелект охоплює здатність розуміти, контролювати та виражати свої емоції, а також розуміти та співпереживати емоції інших людей. У віці 14-16 років, підлітки проходять важкий етап фізичного та емоційного розвитку. Вони можуть стикатися зі стресом, нестабільними настроями і пошуком своєї ідентичності. Емоційний інтелект допомагає їм зрозуміти та керувати своїми емоціями, а також виробляти здорові способи взаємодії з іншими людьми. Враховуючи всі вищевказані особливості, для нашого дослідження було обрана саме така вікова група респондентів.

Дослідження проводилось за допомогою мережі Інтернет. Всі респонденти є учнями різних шкіл України, а саме:

- школа І-ІІІ ступеня №256 м. Київ: всього 40 учнів з них 19 хлопців та 21 дівчина, 14-16 років (11 переселенців);
- гімназія «Інтелект» м. Дружківка: всього 35 учнів з них 17 хлопців та 18 дівчат, 15-16 років;

- загальноосвітня школа I-III ступенів №12 м. Дружківка: всього 30 учнів з них 15 хлопців та 15 дівчат, 15-16 років;
- загальноосвітня школа №98 м. Львів: всього 25 учнів з них 13 хлопців та 12 дівчат, 14-16 років (6 переселенців);
- загальноосвітня школа I-III ступенів №17 м. Краматорськ: всього 20 учнів з них 8 хлопців та 12 дівчат, 15-16 років (2 переселенця).

Навчальні заклади були відібрані за декількома характеристиками:

1. Готовність респондентів брати участь у дослідженні;
2. Можливість приймати участь дистанційно;
3. Наявність старших класів.

Емпіричне дослідження проводилось в декілька послідовних етапів:

– перший етап – теоретичний аналіз. Він передбачав вивчення наукової літератури із проблематики дослідження, а саме: підходів до визначення поняття соціально-психологічної адаптації, емоційного інтелекту, чинників соціально-психологічної адаптації тощо. Також, на цьому етапі було сформовано мету та завдання роботи, розроблено план власного емпіричного дослідження на основі підібраних психодіагностичних методів, коректних для цієї проблеми.

– другий етап – проведення власне дослідження. На цьому етапі було розроблено гугл-форму дослідження, яка містила набір психодіагностичних методів, здійснено підбір респондентів та розіслано форму для заповнення.

– третій етап – аналітичний. За допомогою методів математичної статистики здійснено якісний та кількісний аналіз отриманих в ході емпіричного дослідження даних, описано основні результати в роботі та узагальнено у висновках до неї.

## 2.2. Обґрунтування вибору інструментарію для емпіричного дослідження

Емоційний інтелект набуває зростаючого значення у сучасному суспільстві, оскільки вважається ключовим чинником у досягненні особистого та професійного успіху. У навчальних закладах, емоційний інтелект особистостей може сприяти розвитку позитивних відносин з однолітками та вчителями, поліпшенню соціальних навичок і досягненню кращих результатів у всіх сферах. Однак концепція емоційного інтелекту в структурі особистості є новою для українських шкіл і університетів, що створює значні труднощі, оскільки існує обмежена кількість досліджень в цьому контексті в Україні.

Для комплексного дослідження зв'язку емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації в осіб підліткового віку, нами було підібрано наступний психодіагностичний інструментарій:

- 1) Тест емоційного інтелекту (Н. Холл);
- 2) Опитувальник адаптації до соціально-психологічного середовища (за Л. Янковським).
- 3) Опитувальник «Шкала тривожності» (Дж. Тейлор).

Далі ми розглянемо кожен методик окремо та обґрунтуємо доцільність її використання в даному дослідженні. Бланки методик та ключі до їх обробки подано в Додатку А кваліфікаційної роботи.

Тест емоційного інтелекту (Н. Холл) скерований на виявлення рівня розвитку емоційної сфери особистості, він побудований на загальних теоретичних уявленнях про емоційний інтелект.

Дана методика містить 30 тверджень, кожне з яких містить шість варіантів відповідей - «повністю не згоден», «в основному не згоден», «здебільшого не згоден», «частково згоден», «в основному згоден» та «повністю згоден». Тест складається з 5 шкал: емоційна обізнаність,

управління своїми емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей.

Для отримання результатів потрібно зіставити відповіді з ключем методики. У підсумку, ми отримуємо п'ять показників, що відносяться до кожної зі шкал. Визначення кожного з чотирьох компонентів емоційного інтелекту особистості здійснюється на базі позитивних і негативних відповідей, що оцінюються від -3 до + 3 балів включно. Якщо усі відповіді збігаються з ключем, то сумарний «сирий» бал не може перевищувати 90 балів. Кінцева кількісна вираженість кожної шкали визначається шляхом складання всіх відповідей, які збігаються з ключем. Відповідно, рівні парціального емоційного інтелекту можуть мати рівні високий (14 і більше балів), середній (8 – 13 балів) та низький (7 і менше балів). Інтегративний рівень емоційного інтелекту з врахуванням домінуючого знака визначається за наступними кількісними показниками: 70 і більше – високий, 40-69 – середній, 39 і менше – низький.

Опитувальник адаптації до соціально-психологічного середовища (за Л. Янковським) дозволяє виявити рівень адаптації особистості до нового соціокультурного середовища. Тест складається з 96 запитань відповідь на які може бути «так», «ні», або «0», якщо твердження взагалі не відноситься до респондента. Інтерпретація результатів тесту відбувається за шістьма шкалами, такими як:

- шкала адаптивності, яка показує особисту задоволеність (або незадоволеність), ставлення до оточуючих, почуття захищеності та приналежності до суспільства;

- шкала конформності, яка свідчить про: бажання підтримувати відносини з людьми за будь-яких умов; орієнтованість на соціальне схвалення; потребу в прихильності, залежність від групи та прийняття норм та цінностей поведінки в даному середовищі;

– шкала інтерактивності, що показує рівень прийняття оточуючого середовища, налаштованість на розширення зв'язків та почуття впевненості в своїх можливостях;

– шкала депресивності, високі показники якої свідчать про дисгармонію особистості, що проявляється в : відчутті тривоги, нереалізації власних здібностей, неприйнятті себе та інших, почутті пригніченості, спустошеності, ізольованості;

– шкала ностальгії, яка свідчить про: внутрішній розлад і сум'яття, безпритульність, відчуття себе «не на своєму місці», меланхолію, мрійливість, спустошеність;

– шкала відчуженості, високі показники якої свідчать про: неприйняття нового соціуму, низьку самооцінку, неузгодженість домагань та реальних можливостей, впливу зовнішнього контролю на загальне неприйняття себе та інших, переконаність, що власні зусилля можуть лише незначною мірою вплинути на ситуацію.

Опитувальник «Шкала тривожності» (Дж. Тейлор) скерований на виявлення проявів тривожності. Опитувальник складається з 50 тверджень, які спрямовані на діагностику «тривожності» і 10 стверджень шкали «неправди». на кожне твердження потрібно, якщо респондент вважає справедливим для себе, позначати хрестиком у графі «так». Твердження, які не відповідали їх думці про себе, зазначати хрестиком у графі «ні». Оцінку результатів дослідження необхідно робити шляхом підрахунку результатів відповідей, що свідчать про тривожність, для чого використовується спеціальній ключ. Кожна така відповідь оцінюється в 1 бал (1б.). Оцінка: 40-50 балів - дуже високий рівень тривожності; 25-40 балів - високий рівень тривожності; 15-25 балів - середній рівень з тенденцією до високої тривожності; 5-15 балів - середній рівень з тенденцією до низької

тривожності; 0-5 балів - низький рівень тривожності; 4-5 балів - за шкалою неправди - критичний результат.

## **Висновки до розділу 2**

Результати організації дослідження та підбору методик обумовлюють висновки до другого розділу даної роботи. Відповідно до цього:

З метою вивчення зв'язку емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації особистості нами було організовано та проведено дослідження, в якому прийняло участь 150 осіб, учнів п'яти шкіл України, віком від 14 до 16 років, з них 48% чоловічої статі та 52% жіночої. Вибір даної вікової групи респондентів обумовлений тим, що саме в підлітковому віці відбувається важкий етап фізичного та емоційного розвитку, а також пошук своєї ідентичності. Саме тому, рівень емоційного інтелекту є дуже важливим в цьому віці, адже він допомагає підліткам керувати своїми емоціями та виробляти здорові способи взаємодії з іншими людьми.

Відповідно до мети дослідження нами було обрано наступний діагностичний інструментарій: тест емоційного інтелекту (Н. Холл), який передбачає визначення рівня розвитку емоційної сфери особистості; та опитувальник адаптації до соціально-психологічного середовища (за Л. Янковським), що дозволяє виявити рівень адаптації особистості до нового соціокультурного середовища, а також виявляє такі показники як: комфорність, інтерактивність, депресивність, ностальгію та відчуженість. Опитувальник «Шкала тривожності» (Дж. Тейлор) для виміру проявів тривожності.

## РОЗДІЛ 3

### АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 3.1. Особливості соціально-психологічної адаптації та емоційного інтелекту підлітків

Після проведення діагностичної частини дослідження нами було отримано наступні результати (таблиці з отриманими результатами розміщено в додатку Б кваліфікаційної роботи). За результатами опитувальника адаптації до соціально-психологічного середовища (за Л. Янковським) (табл. 3.1).

*Таблиця 3.1*

#### Відсоткові показники за опитувальником адаптації до соціально-психологічного середовища (за Л. Янковським)

Рівень	Шкала адаптивності	Шкала конформності	Шкала інтерактивності	Шкала депресивності	Шкала ностальгії	Шкала відчуженості
Високий	30,15	28,5	29,1	19,4	16	20
Середній	33,1	34	34,1	50,5	54,6	52
Низький	36,8	37,5	36,8	30,1	29,4	28

За шкалою «адаптивності» 36,8% учнів мають низький рівень адаптивності, 30,15% високий рівень, 33,1% середній рівень адаптивності.

За шкалою «конформності» 37,5% мають низькі показники, 28,5% високі, 34% середні.

За шкалою «інтерактивності» 36,8% учнів мають низькі показники, 29,1% високі, 34,1% респондентів мають середній рівень інтерактивності.

За шкалою «депресивності» 30,1% низкі показники, 19,4% високі, 50,5% середні. По шкалі «ностальгія» 29,4% учнів мають низкі показники, 16% високі, 54,6% середні.

За шкалою «відчуженості» 28% низкі показники, 20% високі та 52% респондентів отримали середні показники.

Аналізуючи результати дослідження, за результатами опитувальника адаптації до соціально-психологічного середовища (за Л. Янковським), ми дійшли таких висновків: за шкалою «Адаптивності» 30,15% отримали високі бали, що свідчить про особисту задоволеність, позитивне ставлення до інших та наявності почуття приналежності до інших людей.

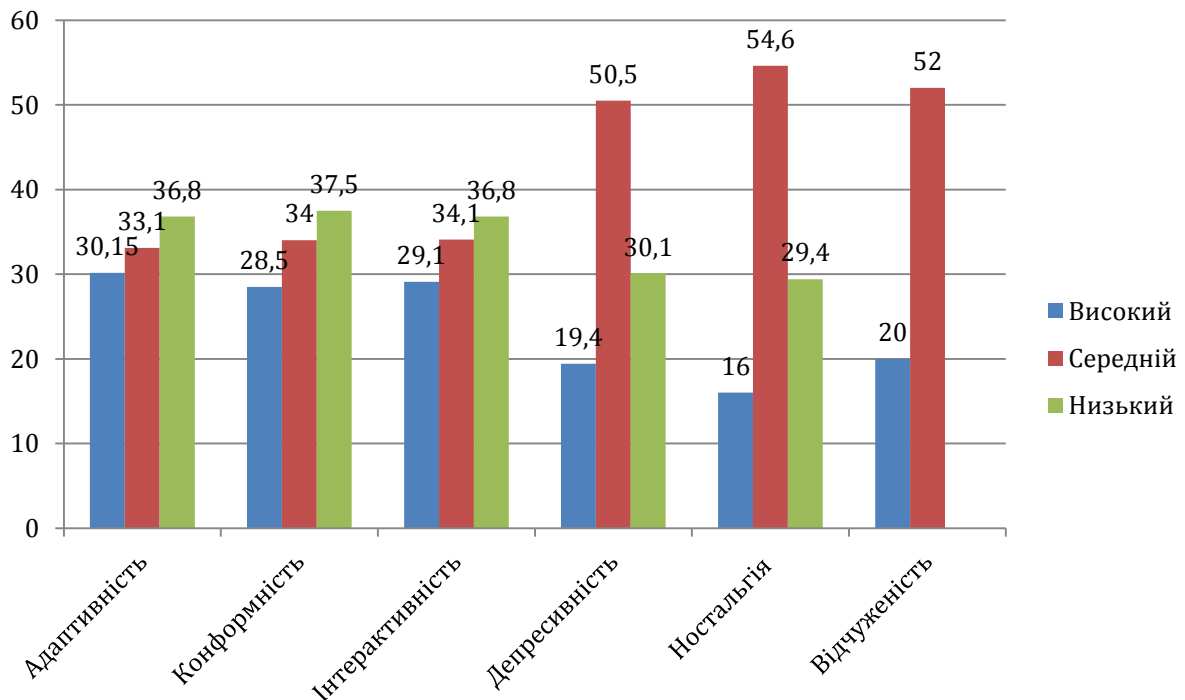


Рис. 3.1. Опитувальник адаптації до соціально-психологічного середовища (за Л. Янковським) (показники у %)

За шкалою «Конформності» високі результати отримали 28,5% школярів, вони свідчать про прагнення підтримувати відносини з іншими, у

ни х є залежність від групи та потреба в емоційних відносинах з іншими людьми.

Результати дослідження за шкалою «Інтерактивності» з високими результатами 29,1% респондентів, високий рівень свідчить про прийняття даного середовища, наявності почуття впевненості у собі та своїх можливостях, є спрямованість на певну мету та підпорядкування себе цієї мети.

За шкалою «Депресивності» високі результати отримали лише 19,4% школярів, такі показники характерні для переміщених осіб. Це супроводжується неможливістю реалізувати свій рівень очікування, пов'язаний із соціальною позицією, заниженою самооцінкою та тривогою щодо соціальної ідентичності. За цими ж характеристиками можемо оцінити і шкалу «Ностальгії» та «Відчуженості», емоційний стан школярів характеризується мрійливістю, тугою та спустошеністю.

За шкалою «Відчуженості», високі показники отримали 20% учнів, вони свідчать про низьку самооцінку, не прийняття соціуму. Для цих школярів характерним є занепокоєння, відчуття покинутості та безпорадність.

За результатами методики «Емоційного інтелекту» Н. Холла, були отримані наступні результати:

*Таблиця 3.2*

**Загальні показники за методикою «Емоційного інтелекту» Н. Холла  
(у %)**

Рівень	Шкала емоційної обізнаності	Шкала управління своїми емоціями	Шкала емпатія	Шкала розпізнавання емоцій інших людей	Шкала самомотивація	Інтегративний рівень EI
Високий	32,1	25,4	30,8	30,1	30,1	30,15
Середній	34,4	29,1	43,1	42,4	34	32,3
Низький	33,5	45,5	26,1	27,5	35,5	37,5

За шкалою «Емоційна обізнаність» 32,1% учнів отримали високі показники, 33,5% низькі, а 34,4% середні.

За шкалою «Управління своїми емоціями» 25,4% високий рівень, 45,5% низький, 29,1 середній.

За шкалою «Емпатія» 30,8% високий рівень, 26,1% низький, 43,1% середній.

За шкалою «Розпізнавання емоцій інших людей» було отримано 30,1% високих показників, 27,5% низьких, 42,4% середніх.

За шкалою «Самомотивація» 30,1% учнів отримали високі показники, 35,5% низькі, 34% середні.

Інтегральний рівень EI 30,15% високий рівень, 37,5% низький, 32,3% середній.

Аналіз результатів психологічного дослідження за допомогою методики «Емоційного інтелекту» Н. Холла показав наступне.

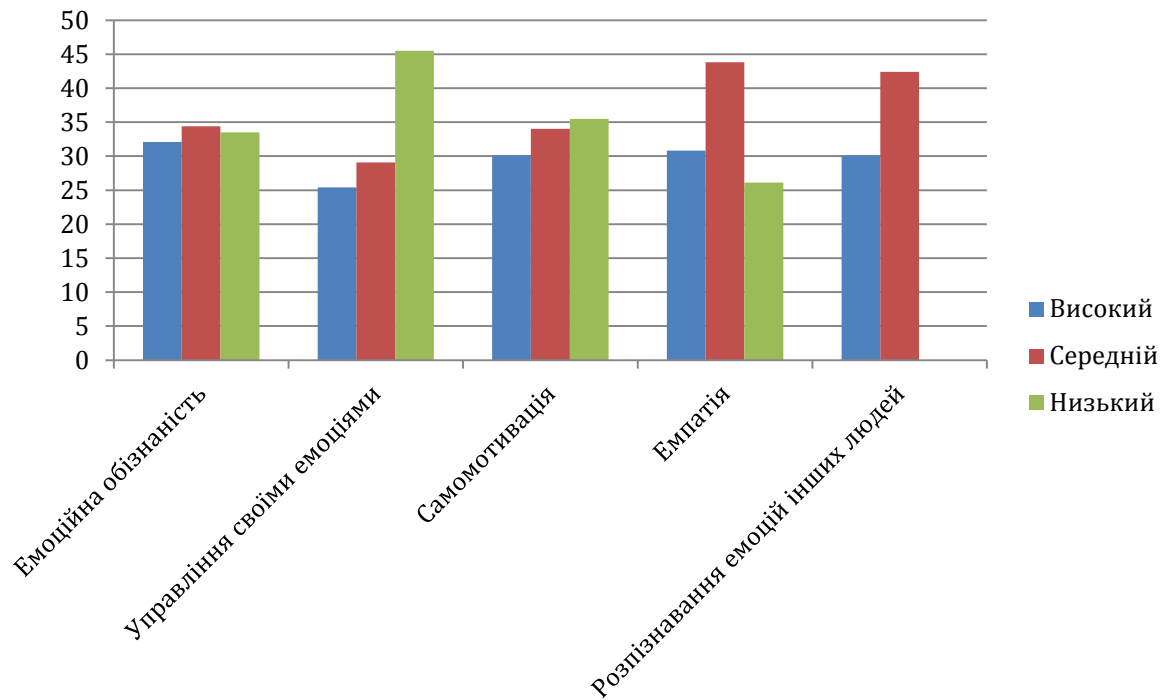


Рис. 3.2. Тест «Емоційного інтелекта» Н. Холла (дані у %)

Низький рівень емоційної проінформованості виявлено у 33,5% респондентів. Це вказує на недостатній рівень знань про емоційну сферу людини і відсутності зацікавленості в своїх емоціях. 34,4% мають середній рівень та 32,1% високий рівень. Підлітки мають відповідні знання і уявлення про емоційну сферу людини, обізнані про свій внутрішній стан.

Результати дослідження за шкалою «Управління емоціями» показали, що 45,5% опитувальних є емоційно ригідними і негнучкими. Для них є характерними «в'язкість» емоцій, надмірна фіксація на яскравих подіях, об'єктах, невдачах і образах. За результатами тестування 29,1% мають середній рівень управління емоціями і 25,4% високий рівень. Для них характерно бути відкритими до своїх емоцій і станів інших людей.

Результати дослідження за шкалою «Емпатія» лише 26,1% мають низький рівень, 43,1% середній і 30,8% високий рівень. Це свідчить про те,

що більшість школярів здатні зосереджуватися на емоційному стані іншої людини, в змозі поставити себе на місце іншої людини та зрозуміти емоції інших, також в змозі проявити чуйність, увагу та співчуття до інших, надати допомогу.

Результати дослідження за шкалою «Розпізнання емоцій інших людей» показали, що 27,5% підлітків мають низький показник за цією шкалою, тобто не вміють розпізнавати емоції, розуміти наміри, мотивацію та бажання інших людей, так і свої власні. 42,4% мають середній рівень і 30,1% високий рівень.

За шкалою «Самотивація», можемо побачити високий рівень у 30,1% респондентів та 34% середній, що свідчить про досягнення успіху, прагнення керувати своїми емоціями та віру у себе та свої можливості.

Аналіз фактичних даних показав, що 37,5% респондентів мають низький рівень емоційного інтелекту, 32,3% середній. Високий рівень мають 30,15% респондентів. Отже, можемо зробити висновки, що лише 37,5% учнів не здатні чітко розуміти свої емоції та ідентифікувати їх. Вони не помічають і не розрізняють емоції інших, не здатні до співчуття. Школярі з середнім рівнем прагнуть до розуміння себе та інших, хочуть бути емоційно обізнаними, здатні до емпатії.

За методикою «Шкала тривожності» Дж. Тейлора, було отримано наступні показники (табл. 3.3).

*Таблиця 3.3*

**Загальні показники (у %) за методикою «Шкала тривожності»**

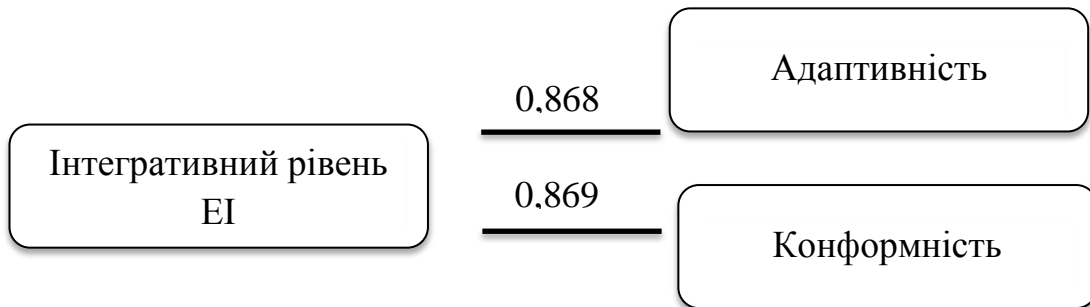
**Дж. Тейлора**

Рівень	Шкала тривожності (у %)
Дуже високий	18
Високий	20
Середній	30,8
Низький	31,2

Дуже високий рівень діагностовано у 18% досліджуваних, у 20% високий, середній рівень у 30,8% та низький у – 31,2% підлітків.

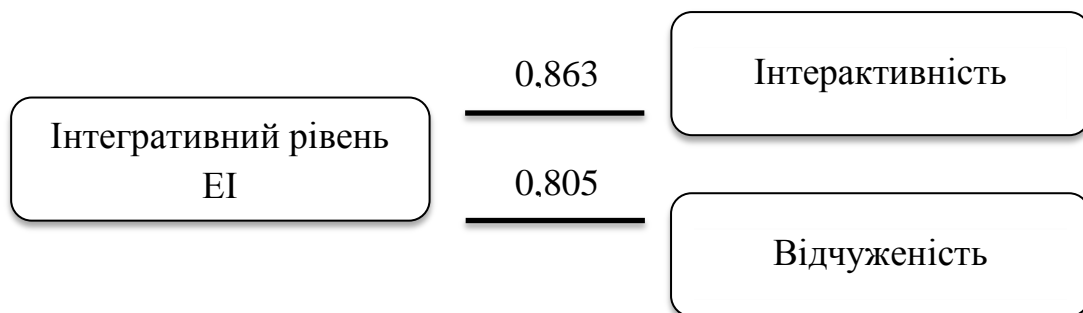
Аналіз результатів психологічного дослідження за допомогою методики «Шкала тривожності» Дж. Тейлора показав наступне: як можна побачити, у 38% респондентів високий рівень тривожності, їм характерна тенденція часто сприймати прояви своїх якостей, як можливу загрозу їх самооцінці. У 30,8% респондентів середній рівень тривожності, такі люди врівноважені, спокійні, впевнені у собі. Такі люди спокійно відносяться до зауважень та правдивих фактів у свою адресу. Тривога у них виникає лише в особливо важливих ситуаціях. Інші 31,2% мають низький рівень тривожності, що говорить про їх виражений спокій. Такі люди спокійні, не мають причин для турбування.

Для виявлення кореляційних зв'язків між рівнем ЕІ та рівнем соціально-психологічної адаптації було використано метод Спірмена відповідно до нормального типу розподілу даних.



*Рис 3.3. Графічне зображення кореляційних зв'язків рівня І емоційного інтелекту та рівнів адаптивності та конформності*

Відповідно до отриманих результатів, ми можемо бачити, що існує двосторонній кореляційний зв'язок, на рівні значущості 0,01, між рівнем емоційного інтелекту та рівнем адаптивності і конформності. Отриманий кореляційний зв'язок свідчить про те, що дані показники є взаємозалежними, тобто рівень емоційного інтелекту пов'язаний із рівнем і адаптивності і конформності і навпаки. Тобто, при збільшенні рівня емоційного інтелекту підвищується адаптивність та конформність.



*Рис 3.2. Графічне зображення кореляційних зв'язків рівня емоційного інтелекту та рівнів інтерактивності та відчуженості*

Проаналізувавши отримані кореляційні зв'язки, ми можемо бачити, що існує додатній, зворотній кореляційний зв'язок на рівні значущості 0,01, між рівнем емоційного інтелекту, рівнем тривожності та рівнем адаптивності. Дані кореляційні зв'язки свідчать про те, що рівень тривожності пов'язаний із рівнем емоційного інтелекту та адаптивності і навпаки.

Таким чином, аналізуючи отримані дані, ми можемо побачити, що нами було визначено наявність кореляційного зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та рівнями адаптивності, комформності, інтерактивності та відчуженості.

Виходячи з цього, можна дійти висновку, що рівень емоційного інтелекту школярів пов'язаний із рівнем власної адаптивності, комформності, інтерактивності та відчуженості.

### **3.2. Практичні рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту**

Дослідження емоційного інтелекту в структурі особистості українських школярів, проведене за допомогою тесту Н. Холла, надало кілька рекомендацій щодо покращення цього аспекту у навчальних закладах. Оскільки емоційний інтелект визначає особистий та академічний успіх, його розвиток є вкрай важливим.

Однією з ключових рекомендацій є включення навчання розвитку емоційного інтелекту до структури освіти в навчальних програмах. Це може бути реалізовано шляхом впровадження спеціальних курсів, заходів або інтеграції цих аспектів у існуючі предмети. Освіта емоційного інтелекту може надати особистості ключові навички, такі як емоційна регуляція, емпатія та вирішення конфліктів, які є важливими для успішної соціальної взаємодії та досягнень у житті взагалі.

Для реалізації цієї рекомендації, відповідно до наших досліджень, можуть бути використані наступні компоненти формули: EI Education = Навчальна програма + Позакласна діяльність + Інтегровані курси.

Організації можуть співпрацювати з експертами у сфері емоційного інтелекту або використовувати спеціальні програми для розвитку емоційного інтелекту. Крім того, вчителі можуть проходити навчання з емоційного інтелекту та вивчати, як використовувати ці навички у навчальному процесі, а учням можна надавати можливість практикувати їх під час уроків та виконання завдань.

Крім того, адміністратори шкіл можуть забезпечити доступ до різноманітних ресурсів, таких як книги, відео та інші матеріали про емоційний інтелект, щоб доповнити навчання в класі. Це сприятиме підкресленню важливості емоційного інтелекту та створить додаткові можливості для розвитку цих навичок.

Узагальнюючи, введення освіти з питань емоційного інтелекту може суттєво підвищити показники емоційного інтелекту учнів і покращити їхню успішність, соціальні навички та загальний стан самопочуття.

Друга рекомендація включає в себе впровадження тренінгів емоційного інтелекту в школах для підвищення рівня цих навичок учнів.

Щоб впровадити навчання емоційного інтелекту, школи можуть розглядати такі кроки:

1. Визначення конкретних навичок емоційного інтелекту, які особистості повинні розвивати, таких як самосвідомість, саморегуляція, соціальна обізнаність і управління стосунками.

2. Розробка навчального плану або програми, яка систематично навчає цим навичкам. Програма може включати групові дискусії, рольові вправи та рефлексивне письмо.

3. Проведення навчання для вчителів та інших співробітників, щоб гарантувати їхню готовність ефективно викладати навички емоційного інтелекту у структурі особистості.

4. Інтеграція навчання емоційного інтелекту в загальну програму навчання школи, здійснюючи це регулярно й послідовно.

5. Відстеження ефективності програми навчання емоційного інтелекту у структурі особистості з часом та внесення необхідних коректив для забезпечення відповідності потребам особистостей (наприклад, учнів). Впровадження навчання емоційного інтелекту в школах дозволить учням розвивати навички, необхідні для розуміння своїх емоцій та ефективного керування ними, що може призвести до поліпшення успішності, встановлення кращих стосунків і загального благополуччя.

Наступною рекомендацією виступає позитивне навчальне середовище для особистостей: Виходячи з результатів дослідження, рекомендацією щодо покращення емоційного інтелекту у структурі особистості є сприяння сприятливому навчальному середовищу.

Цього можна досягти шляхом використання таких стратегій:

– Заохочення позитивних взаємин між учнями та вчителями: учні, які утримують позитивні стосунки зі своїми вчителями, як правило, мають вищі показники емоційного інтелекту. Вчителі можуть сприяти розвитку позитивних взаємин, виявляючи емпатію, надаючи емоційну підтримку та надаючи позитивний зворотний зв'язок.

– Створення безпечного та сприятливого навчального середовища: учні повинні відчувати безпеку та підтримку для ефективного навчання. Вчителі можуть створити таке середовище, встановлюючи чіткі правила та

очікування, забезпечуючи різноманітні навчальні можливості та дозволяючи учням працювати разом.

– Підтримка емоційного регулювання: особистості з високим рівнем емоційного інтелекту ефективно вміють регулювати свої емоції. Вчителі можуть сприяти розвитку навичок емоційної регуляції, вчачи їм техніки релаксації, допомагаючи їм ідентифікувати та виражати свої емоції, а також дозволяючи їм вправлятися в регулюванні своїх емоцій у різних ситуаціях.

– Створення позитивного емоційного клімату в класі: позитивний клімат в класі визначається повагою, підтримкою та інклюзивністю. Вчителі можуть сприяти створенню позитивного клімату в класі, заохочуючи відкрите спілкування, пропагуючи різноманіття та інклюзивність, а також надаючи учням можливість співпрацювати та працювати разом.

Впроваджуючи ці стратегії, вчителі мають можливість створити сприятливе навчальне оточення, спрямоване на підтримку розвитку емоційного інтелекту учнів. Це, в свою чергу, може призвести до поліпшення академічних досягнень, а також до досягнення кращих соціальних та емоційних результатів для студентів.

З метою покращення емоційного інтелекту через постійну підтримку, навчальні заклади можуть розглядати впровадження системи регулярних оцінок стану емоційного благополуччя учнів та забезпечення їм підтримки за необхідності. Це може включати індивідуальні консультації з вчителями, групові сесії з консультантами або навіть програми «рівний-рівному». Забезпечення ресурсів та навчання для емоційної регуляції та самосвідомості, наприклад, через вправи на увагу або методи когнітивно-поведінкової терапії, також може бути доступним для учнів, як у межах класу, так і за його межами, через онлайн-ресурси чи ініціативи громадських організацій.

Отже, школи можуть створити можливості для продовження практики та отримання зворотного зв'язку стосовно навичок емоційного інтелекту, наприклад, через групи підтримки однолітків або програми наставництва. Шляхом надання постійної підтримки таким чином, школи можуть сприяти розвитку та утриманню високого рівня емоційного інтелекту учнів, що призводить до покращення академічних результатів, утвердження стійких міжособистісних відносин і підвищення загального благополуччя.

Ще однією рекомендацією є організація тренінгів та семінарів для вчителів, батьків і учнів з метою поліпшення їхніх навичок емоційного інтелекту. Такий тренінг може включати в себе такі аспекти, як емоційна регуляція, активне слухання та ефективне спілкування. Надаючи це навчання, школи можуть створити більш сприятливе та інклюзивне навчальне середовище, що сприяє емоційному зростанню та розвитку.

Забезпечення сприятливого та безпечного навчального середовища має ключове значення для покращення емоційного інтелекту учнів. Важливо створювати атмосферу, яка заохочує емоційне вираження, повагу та залучення. Консультаційні послуги також можуть бути доступні для студентів, які можуть відчувати емоційні труднощі.

Підвищення рівня емоційного інтелекту – це важливий етап в особистісному та професійному розвитку. Один із ключових аспектів цього процесу – самоаналіз емоцій. Самоаналіз передбачає уважне спостереження за власними емоціями, їхнім походженням і впливом на різні сфери життя.

Спроможність виявляти та розуміти власні емоції є важливим елементом розвитку емоційного інтелекту. Самоаналіз емоцій допомагає встановлювати зв'язки між емоціями та різними життєвими ситуаціями, розкриває підсвідомі мотивації та допомагає краще зрозуміти власні реакції на події.

Звертання уваги на походження емоцій може виявитися особливо корисним при розв'язанні конфліктів, прийнятті важливих рішень та взаємодії з оточуючими. Свідоме сприйняття власних емоцій дозволяє стати більш об'єктивним та ефективним в різних ситуаціях.

Самоаналіз також сприяє виявленню паттернів у власному емоційному досвіді. Він допомагає розкривати та розуміти ті емоційні реакції, які можуть впливати на процеси прийняття рішень та взаємодію з іншими людьми.

Усвідомлення впливу емоцій на різні аспекти життя є кроком до створення балансу між емоційністю та розумом. Вміння аналізувати власні емоції робить нас більш свідомими, сприяє психологічному комфорту та покращує якість взаємодії з оточуючим світом.

Другий важливий аспект у підвищенні рівня емоційного інтелекту — це розвиток емпатії. Емпатія, або спроможність сприймати та розуміти емоції інших людей, є ключовим елементом успішної міжособистісної взаємодії та покращення відносин.

Активне слухання є важливим компонентом розвитку емпатії. Поглиблене уваговивчальлення на слова, вираз обличчя та тілесну мову співрозмовника дозволяє краще сприймати та розуміти його емоційний стан. Вміння слухати безперервно та з повагою допомагає побудувати емоційний зв'язок.

Спілкування важливо для розвитку емпатії. Активна участь у різних спілкувальних ситуаціях, відкриті дискусії та взаємодія з різними людьми сприяють розширенню кругозору та розумінню різноманіття емоційних виразів.

Важливо також вміти ставити себе на місце інших. Це передбачає здатність ідентифікувати себе з почуттями та переживаннями інших осіб. Прагнення розуміти ситуацію з їхнього боку допомагає покращити якість взаємодії та сприяє розвитку емпатії.

Розвиток емпатії є процесом, який зміцнює соціальні зв'язки та створює сприятливий клімат для емоційно збалансованого та взаєморозуміючого спілкування.

Третій аспект, який важливий для розвитку емоційного інтелекту, це саморегуляція. Навички саморегуляції дозволяють свідомо та позитивно реагувати на різноманітні емоційні ситуації та контролювати свої реакції.

Важливо навчитися розпізнавати власні емоції у різних ситуаціях, зокрема тих, що можуть бути викликані стресом, тиском чи конфліктами. Свідоме розуміння власних емоцій є першим кроком до їхньої ефективної саморегуляції. Саморегуляція також включає в себе вміння знаходити позитивні способи впливу на своє емоційне становище. Це може включати в себе використання технік релаксації, позитивного мислення та інших стратегій, які допомагають зняти напругу та зберегти емоційну стійкість. Уміння контролювати свої емоції також включає в себе усвідомлення власних реакцій на стимули та вміння затримувати або модифікувати негативні вирази емоцій. Це сприяє створенню конструктивного та збалансованого підходу до різних ситуацій. Загальною метою саморегуляції є досягнення емоційної стабільності та адаптація до змін у навколишньому середовищі, що сприяє загальному психологічному благополуччю та успіху у взаємодії з іншими.

Четвертий аспект, який сприяє розвитку емоційного інтелекту, - це розвиток соціальних навичок. Зосередьте увагу на поліпшенні вмінь взаємодіяти з іншими, створюючи позитивні взаємини та вдосконалюючи комунікативні навички. Ключовим елементом розвитку соціальних навичок є вміння ефективно спілкуватися з різними людьми. Активне слухання, взаєморозуміння та вміння висловлювати свої думки і почуття допомагають побудувати сильні та позитивні відносини з оточуючими. Важливо також розвивати навички емпатії в контексті соціальних взаємин. Здатність

розуміти та відчувати емоції інших людей грає ключову роль у побудові глибоких та довірливих зв'язків. Крім того, розвиток соціальних навичок передбачає вміння пристосовуватися до різних соціальних ситуацій та розуміти невербальні сигнали, що може покращити загальну якість взаємодії з іншими людьми.

Навички співпраці, конструктивного вирішення конфліктів та позитивного впливу на групову динаміку також є важливими аспектами розвитку соціальних навичок, які сприяють підвищенню рівня емоційного інтелекту.

П'ятий важливий аспект розвитку емоційного інтелекту - це свідоме використання емоцій. Навчіться розпізнавати, як ваші емоції впливають на ваші рішення та дії, і використовуйте це у свою користь. Усвідомлення власних емоцій може допомогти вам краще розуміти себе і той спосіб, як ви реагуєте на різні ситуації. Це знання важливо для того, щоб уникати необдуманих рішень та покращувати ваш підхід до вирішення проблем. Коли ви володієте навичками свідомого використання емоцій, ви можете зробити свої рішення більш обдуманими і збалансованими. Також це може покращити ваші міжособистісні відносини, оскільки ви станете більш чутливими до емоцій інших людей. Не бійтеся визнавати та приймати свої емоції, але водночас навчіться контролювати їхній вплив на ваші рішення, роблячи їх більш об'єктивними та ефективними.

Шостий крок у розвитку емоційного інтелекту - це розвиток оптимізму. Зусиллям волі намагайтеся дивитися на ситуації з позитивного боку та виявляйте можливості для особистого розвитку та самореалізації. Оптимізм допомагає створити сприятливий фон для психологічного благополуччя та успіху. Прагнення бачити позитивні аспекти навколишнього світу може підняти ваш настрій, збільшити внутрішню мотивацію та зробити вас більш витриманими у вирішенні життєвих труднощів. Природньо, розвиток

оптимізму вимагає певної практики. Намагайтеся перетворювати негативні ситуації на виклики, де ви можете знайти шляхи вирішення проблем. Підсвідомо спрямовуйте свої думки на позитивні рішення та можливості, що вони приносять. Цей підхід до розгляду світу може стати потужним інструментом для підвищення емоційного інтелекту та взаємодії зі своїм оточенням.

Сьомий крок у розвитку емоційного інтелекту - це тренування емоційних реакцій. Використовуйте спеціальні вправи та тренінги, які спрямовані на підвищення вашої емоційної гнучкості та адаптивності. Тренінг емоційних реакцій може включати в себе різноманітні вправи, спрямовані на управління стресом, розвиток емоційної стабільності та здатність ефективно реагувати на різні ситуації. Ці тренування допоможуть вам краще розуміти свої емоції, швидше адаптуватися до змін, а також покращити загальний рівень емоційної свідомості.

Зосереджуйтеся на вправах, що дозволяють вам взаємодіяти з різними емоціями, але при цьому зберігати психологічний баланс. Це допоможе вам стати менш вразливими до стресу та краще впоратися з викликами, які життя може кинути вам.

Розробка позитивних звичок у взаємодії з емоціями відіграє ключову роль у розвитку емоційного інтелекту. Формування цих звичок дозволяє вам ефективно керувати своїми емоціями та ставити їх на службу свого благополуччя. Вправи медитації можуть допомогти вам зосередитися на моменті, заспокоїти розум і покращити емоційний стан. Регулярна медитація сприяє зниженню рівня стресу, покращенню концентрації та розслабленню м'язів, що впливає на емоційний стан. Ведення щоденника емоцій дозволяє вам відстежувати власні почуття, реакції на різні ситуації та знаходити позитивні аспекти свого дня. Це може сприяти усвідомленню власних емоційних реакцій і розвитку спроможності позитивного переосмислення

подій. Навчання свідомому та позитивному реагуванню на емоції в різних ситуаціях є важливим етапом у формуванні позитивних звичок. Розвивайте навички саморегуляції, контролюючи свої емоційні відгуки та шукаючи способи позитивного впливу на ситуацію. Іноді важливо відділятися від повсякденної рутини та приділяти час для самопізнання і відпочинку. Це може бути як фізична активність, так і просто час для тих роздумів, які допомагають вам легше розуміти свої емоції.

Навчіться спрямовувати свої думки на позитивні аспекти життя. Практикуйте виявлення позитивних моментів у різних ситуаціях і шукайте способи підтримання оптимістичного погляду.

Впровадження цих позитивних звичок в повсякденне життя сприятиме розвитку емоційного інтелекту, допомагаючи вам стати більш свідомими та ефективними в управлінні власними емоціями.

Праця зі стресом є важливою частиною розвитку емоційного інтелекту. Сучасний ритм життя, особисті та професійні виклики можуть призвести до великої кількості стресових ситуацій. Освоєння стратегій подолання стресу допомагає зберігати емоційну стійкість, покращує фізичне та психічне благополуччя. Регулярна фізична активність є ефективним засобом боротьби зі стресом. Вона сприяє виділенню ендорфінів - "гормонів щастя", які поліпшують настрій та загальний стан організму. Вибирайте фізичні вправи, які вам приносять задоволення, будь то біг, йога або плавання. Управління диханням може впливати на емоційний стан. Глибоке та усвідомлене дихання допомагає заспокоїти нервову систему, знизити рівень стресу та підвищити зосередженість. Практикуйте дихальні техніки, такі як діафрагмальне дихання або релаксаційні вправи. Медитація - це ефективний спосіб розслаблення розуму та зниження емоційного напруження. Регулярна медитація допомагає вам зосередитися на моменті, зменшити вплив негативних думок та стимулює внутрішній спокій.

Перегляд ситуацій із нового ракурсу може допомогти зменшити стрес. Вчіться розпізнавати негативні думки та переосмислюйте їх, намагаючись знайти позитивні сторони або можливості для вирішення проблем.

Поєднання методів релаксації, таких як гаряча ванна, музична терапія чи читання, може стати ефективним засобом зняття стресу та відновлення емоційної рівноваги.

Важливо розуміти, що кожна людина має свої власні стратегії подолання стресу. Експериментуйте та знаходьте ті методи, які найкраще підходять саме вам, для того щоб підтримувати свій емоційний інтелект та зберігати стійкість у різних ситуаціях.

Розглядання можливості участі в тренінгах та курсах з розвитку емоційного інтелекту може стати ключовим кроком для систематичного вдосконалення вашої емоційної компетентності. Ці тренінги та курси спеціально розроблені для надання не лише теоретичних знань, але й практичних інструментів, які допоможуть вам в повсякденному житті.

Курси з розвитку емоційного інтелекту надають можливість ознайомитися з основами та концепціями, що стоять за цією важливою сферою розвитку. Ви матимете змогу зрозуміти, як емоційний інтелект впливає на наше життя та взаємовідносини. Тренінги часто включають практичні вправи та сценарії для відпрацювання отриманих знань. Це допомагає вам не лише засвоїти теоретичну частину, але і відчувати, як можна застосовувати ці принципи в реальних ситуаціях. Участь у тренінгах дає можливість обмінюватися досвідом та враженнями з іншими учасниками. Ви можете отримати цінний інсайт від людей, які знаходяться в схожих ситуаціях та ставлять перед собою подібні цілі.

Деякі курси можуть включати системи оцінювання та звітність, які допомагають вам відстежувати свій прогрес у розвитку емоційного інтелекту.

Це стимулює систематичний підхід та дозволяє коригувати ваші дії за потреби.

Деякі курси можуть пропонувати індивідуальне консультування або керівництво, де ви матимете змогу обговорити свої конкретні потреби та отримати персоналізовані поради.

Узяти участь у курсах з розвитку емоційного інтелекту - це вклад у власний особистісний і професійний розвиток, який може виявитися корисним у різних сферах життя.

Ці рекомендації можуть бути використані як основа для індивідуального чи групового розвитку емоційного інтелекту.

### **Висновки до розділу 3**

Аналізуючи результати дослідження, ми прийшли до наступних висновків. Учні з високим рівнем адаптивності демонструють особисту задоволеність, позитивне ставлення до інших та наявність почуття приналежності до групи. Ті, хто має високий рівень конформності, прагнуть підтримувати відносини з іншими, залежать від групи та мають потребу в емоційних взаєминах. Результати за шкалою інтерактивності свідчать про прийняття даного соціально-психологічного середовища і наявність почуття впевненості у собі та своїх можливостях. Дослідження показали, що для деяких учнів характерні ознаки депресивності, ностальгії та відчуженості. Вони проявляються у відчутті нездатності реалізувати свої очікування, заниженій самооцінці та тривозі щодо соціальної ідентичності.

Також були сформовані методичні рекомендації з покращення рівня емоційного інтелекту на підставі результатів емпіричного дослідження. Серед цих рекомендацій були розробка та впровадження програм розвитку емоційного інтелекту, навчання стратегій управління емоціями, тренування емпатії та співпереживання, залучення до спільних дій та збереження

позитивних міжособистісних стосунків. На важливість зазначено, що покращення рівня емоційного інтелекту - це процес, який вимагає часу та систематичних зусиль як від окремої особистості, так і від оточення. Також необхідно враховувати індивідуальні особливості кожної людини та її здатність до розвитку. Використання рекомендацій, наведених у цьому розділі, може сприяти покращенню рівня емоційного інтелекту та позитивному розвитку особистості в цілому.

## ВИСНОВКИ

Під час написання роботи нами було поставлено ряд завдань. Вирішуючи данні завдання ми зробили наступні висновки:

1. Здійснивши теоретичний аналіз літератури щодо розуміння поняття соціально-психологічна адаптація, ми дійшли висновку, що процес соціальної адаптації доцільно розглядати, як певну послідовність психологічних реакцій на об'єктивну ситуацію, які виявляються в поведінці, спрямованій на розв'язання специфічного завдання. Питання про показники соціально-психологічної адаптації є складним. У найбільш загальному розумінні, його показниками є стан психічного здоров'я особи та рівень біологічного відтворення певної групи. Це означає, що показники адаптації визначають життєздатність і виживання як індивіда, так і групи. Також важливі показники, які пов'язані з переосмисленням ситуації, ефективністю вирішення складних ситуацій, включаючи навчальну і професійну діяльність.

Соціально-психологічна адаптація є активним процесом пристосування до вимог середовища. З позицій системного підходу, це явище слід сприймати як безперервний взаємовплив людини та її соціального оточення, де успішність і адекватність залежить від індивідуально-психологічних особливостей та факторів середовища. Процес адаптації здійснюється через поєднання неусвідомленого та свідомого моделювання власної поведінки як індивідуальної стратегії та ситуативної тактики для досягнення бажаного результату. Зовнішні соціальні регулятори, такі як норми поведінки, правила, вимоги та очікування, а також внутрішні фактори, такі як інтереси, потреби, цінності та сенсорні орієнтації, визначають життєві цілі, критерії оптимуму соціальної адаптації та індивідуально прийнятні способи соціальної адаптації. Психологічні чинники, такі як психологічні характеристики особистості, індивідуальні когнітивні стилі обробки

інформації, стратегії копіngu та емоційно-поведінкові реакції, грають важливу роль у визначенні особливостей соціально- психологічної адаптації.

2. Встановлено, що серед школярів немає значущої різниці між вираженістю рівнів адаптації до соціально-психологічного середовища. Вони знаходяться в одному діапазоні. Водночас, більшість школярів має низький рівень адаптивності. На другому місці за вираженістю знаходиться середній рівень та найменш виражений – високий рівень адаптивності, що свідчить про особисту задоволеність, позитивне ставлення до інших та наявність почуття приналежності до інших людей. Показники конформності та інтерактивності також мають аналогічні рівні вираженості. Показники депресивності, відчуженості та ностальгії у більшості досліджуваних виражені на середньому рівні (виявлено у більшій половині підлітків). На другому місці – середній рівень за шкалами депресивності та ностальгії. За шкалою відчуженості низький рівень серед підлітків не виявлено.

3. Виявлено, що рівні емоційного інтелекту школярів знаходяться в межах одного діапазону вираженості. Однак, все ж більшість із досліджуваних має низький рівень емоційного інтелекту (37,5%), який свідчить про те, що ці учні не здатні чітко розуміти свої емоції та ідентифікувати їх. Вони не помічають і не розрізняють емоції інших, не схильні до співчуття. На другому місці за вираженістю знаходиться середній рівень емоційного інтелекту (32,5%), який характеризує школярів як таких, що прагнуть до розуміння себе та інших, хочуть бути емоційно обізнаними, здатними до емпатії. Водночас, найменш вираженим є високий рівень емоційного інтелекту (30,15%), що проявляється у ефективному керуванні власною емоційною сферою, доброму розумінні своїх емоцій та почуттів і емоцій інших, гарному контакті з оточуючими, що своєю чергою, сприяє більшій адаптивності їх в межах груп та суспільства в цілому.

4. Встановлено зв'язки між рівнем емоційного інтелекту та показниками соціально-психологічної адаптації. Зокрема, емоційний інтелект прямо корелює із адаптивністю, конформністю, інтерактивністю та відчуженістю. Тобто, зі збільшенням рівня емоційного інтелекту збільшується рівень адаптивності до соціально-психологічного середовища, який виражається у підвищенні показників конформності, інтрактивності та відчуженості. Та навпаки, при зниженні рівня емоційного інтелекту показники адаптивності до соціально-психологічного середовища також будуть знижуватися.

5. Згідно з результатами проведеного дослідження були сформовані методичні рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту підлітків. Серед цих рекомендацій були розробка та впровадження програм розвитку емоційного інтелекту, навчання стратегій управління емоціями, тренування емпатії та співпереживання, залучення до спільних дій та збереження позитивних міжособистісних стосунків тощо.

**Перспективним напрямком подальших досліджень є поглиблене вивчення емоційного інтелекту як чинника соціально-психологічної адаптації підлітків; розробка та апробація тренінгової програми спрямованої на покращення соціально-психологічної адаптації особистості.**

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Власова О. І. (2005). *Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку*. (Монографія). Київ : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет».
2. *Багатовимірність особистості: психологічний ракурс*. (2015). (Коллективна монографія). Н. П. Гапон, С. Л. Грабовська, В. А. Гупаловська та ін. ; за заг. ред. С. Л. Грабовської, Р. І. Карковської. Львів : ЛНУ імені Івана Франка.
3. Березюк Г. (2008). Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Психологічні студії Львівського ун-ту.*, 20–23.
4. Блажівський М. І. (2014). Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*, 234–242.
5. Бодров В. А. (2005). Проблема преодолення стресса. *Психологический журнал*, 27, 2, 113–123.
6. Божок О. О. (2005). Емоційна культура студентів як ціннісна складова становлення їх особистості. *Вісник Чернігівського ун-ту імені Т.Г.Шевченка. Серія: Психологічні науки : зб. наук. праць у 2-х т.*, 36–40.
7. Бойко І. І. (2001). *Соціально-психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання*, 21.
8. Бондаренко О. М. (2004). *Соціальна адаптація особистості в умовах пострадянського суспільства*, 19.
9. Борисюк А. С. (2017). Особливості соціальної адаптації молоді в сучасних умовах. *Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика*. (Монографія). 335–356.

10. Бохонкова Ю. О. (2005). *Особистісні чинники соціально-психологічної адаптації школярів*, 19.
11. Боярин Л. В. *Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації в психологічній літературі*.
12. Бреус Ю. В. (2012). Емоційний компонент у структурі освіти вищого навчального закладу. Гуманітарні аспекти формування особистості : *Збірник статей VI Всеукраїнської наукової конференції, 27 квітня 2012 р. Львів, 277–287*.
13. Василькевич Я. З. (2006). Психологічні особливості професійної адаптації студентів педвузу. *Вісник Чернігівського ун-ту імені Т.Г.Шевченка*, 40–43.
14. Васютинський В.О. (2006). Інтераційно-феноменологічні Параметри функціонування колективних суб'єктів. *Вісник Чернігівського ун-ту імені Т.Г.Шевченка*, 43–46.
15. Власова О. І. (2005). *Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку*. (Монографія). Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет».
16. Галецька І. І. (2005). Відчуття когеренції як чинник соціально-психологічної адаптації. *Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України*, 26–34.
17. Гандер. Г. *Мислення Майбутнього*. ISBN: 9785961452631, 50.
18. Герасимова Н. Є. (2004). *Внутрішньоособистісні конфлікти в процесі соціальної адаптації студентів до умов вищих навчальних закладів*. Дисертація на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. «Педагогічна та вікова психологія», 21.
19. Гулман Д. (2020). *Емоційний інтелект*. New York : Bloomsbury, 317. URL: <https://www.yakaboo.ua/ua/emotionalintelligence-2257145.html>

20. Дерев'янюк С.П. (2008). Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. *Соціальна психологія*, 96–104.
21. Дерев'янюк С. П. (2008). Роль емоційного інтелекту в соціально-психологічній адаптації особистості. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка*, 94–98.
22. Дерев'янюк С. П. (2007). Соціалізація складових емоційного інтелекту. *Проблеми загальної та педагогічної психології. Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України*, 112–118.
23. Джикія О. (2019). Теоретичні підходи у дослідженні емоційного інтелекту: нова модель. *Херсонський державний університет*. URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle>
24. Емішянц О. Б. (2017). Особливості соціально-психологічної адаптації особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. URL: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp>
25. *Емоційний інтелект: Як керувати емоціями, розумом та іншими людьми*. LeoleBook. (2018). URL: <http://leolebook.blogspot.com/2018/02/blogpost.html>
26. Зарецька, Л. М. (2005). Питання адаптації та професійного стресу. *Наукові записки Інституту психології імені Г. С. Костюка АПН України* 26, 2, 114–119.
27. Іванова, Є. О. (2015). Чинники розвитку емоційного інтелекту в підлітків та психокорекційна робота щодо оптимізації його рівня. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, 3 (28), 51–59. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/229859176.pdf>
28. Керрола, І. (1999). *Психологія емоцій. Книга Пам'ять*. Київ : МББ.

29. Коваленко, Н. В. (2004). Соціально-психологічні чинники професійної адаптації студентів педагогічного університету. *Наукові записки НДУ імені М. Гоголя. Серія: Психолого-педагогічні науки*, 4, 32–234.
30. Коврига Н.В. (2003). *Стресозахисна та адаптивна функції емоційного*, 20.
31. Коқун, О. М. (2004). Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності. (Монографія). Київ : Міленіум.
32. Максименко, С. (2016). *Теоретично-методологічні проблеми психології особистості. Поняття особистості в психології*. URL: <http://psychpersonality.pnpu.edu.ua/article/view/151724/150668>
33. *Модель емоційного інтелекту* Р. Бар-Он. (2022). Emotional Inteligence. URL: <http://surl.li/fzjhg>
34. Носенко, Е. Л., Коврига, Н. В. (2003). Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. (Монографія). Київ : Вища школа.
35. Психологічна енциклопедія (2006). О. М. Степанов.
36. Психологічний словник (1982). В. І. Войтка. Вища школа.
37. *Психологія життєвої кризи* (1998). Т. М. Титаренко. Київ : Агропромвидав України.
38. Радугин А. А.(2000). Філософія: курс лекцій.
39. Соціально-психологічні технології розвитку особистості (2023). *Збірник наукових праць за матеріалами VIII Усеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості»*. І.Р. Крупник, І.С. Попович, Н.І. Тавровецька, О.М. Танасійчук. 327.
40. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. (2013). Гоулман Д. Емоційний інтелект.

41. Фурман А. В. (2000). Психодіагностика особистісної адаптивності. *Наукове видання. Тернопіль: Економічна думка*, 197.
42. Хохліна О. (2016). *Проблема структури особистості*, 31. URL: <https://psychped.naiu.kiev.ua>
43. Широн Ю. (2001). Тест емоційного інтелекту. Львів : Галицький економічний вісник. URL: <https://elartu.tntu.edu.ua>
44. Baldwin, M. (2021). Переглянутий опис особистості NEO: (NEO-PIR): що це таке і що вимірює. *WARBLETONCOUNCIL*. URL: <https://uk.warbletoncouncil.org/inventario-personalidad-neo-revisado-3021>
45. Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *University of Texas Medical Branch Psicothema*, 18, 13–25.
46. Basiuk, N. (2022). Emotional intelligence: formation and development of the concept in foreign studies. *Zhytomyr Ivan Franko State University Journal. Pedagogical Sciences*, 3 (110). URL: <http://eprints.zu.edu.ua/36117/1/20.pdf>
47. Beck A. T. (1976). *Cognitive theory and emotional disorders*. New York.
48. Bradberry, T., Greaves, J. (2009). *Emotional intelligence 2.0*. San Diego : TalentSmart.
49. Hughes, M., Thompson, H. (2009). *Handbook for developing emotional and social intelligence. Best practices, case studies, and strategies*. San Francisco.
50. IPIP Big-Five Factor Markers. (2018). URL: [openpsychometrics.org](https://openpsychometrics.org).
51. Kihjstrom J. F., & Cantor N. (2000). *Social Intelligence. Handbook of intelligence*. Cambridge : University press.
52. Mayer J. D. (1999). *Emotional Intelligence meets traditional standards for an intelligence*, 267–298.

53. Mayer J. D. (2005). *Emotional intelligence: Popular or scientific psychology*. URL : <http://www.apa.org/monitor/sep99/>
54. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. (1999). *Emotional Intelligence*. In R. J. Sternberg (ed.). *Handbook of Intelligence*, 396–420.
55. *Psychological Dictionary* (1982). Edited by V.I. Voitko, 216.
56. Thorndike E. L. (1920). *Intelligence and its use*. *Harpers Magazine*, 227.
57. Zeidner M. *What we know about emotional intelligence: how it affects learning, work, relationships, and our mental health*.

## Додаток А

## Тест емоційного інтелекту Н. Холла

## Ключ

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Шкала 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Шкала 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Шкала 5 - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

## Обробка та інтерпретація результатів

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: 14 і більше - високий; 8-13 - середній; 7 і менше - низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знаку визначається за такими кількісними показниками: 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький.

Інструкція. Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашого ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); переважно не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.		16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.	
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен		17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативних	

змінити у своєму житті.		почуттів і розбираюся, в чому проблема.	
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск від інших.		18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.	
4. Я здатний спостерігати зміни своїх почуттів.		19. Знання моїх справжніх почуттів важливе для підтримки "гарної форми".	
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.		20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.	
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.		21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.	
7. Я стежу за тим, як я себе відчуваю		22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.	
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.		23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на потреби інших людей.	
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.		24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших	
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.		25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще	

		управляють своїм життям.	
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.		26. Я здатний поліпшити настрої інших людей.	
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.		27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми	
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.		28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.	
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.		29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.	
15. Я адекватно реауюю на настрої, спонукання і бажання інших людей.		30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.	

Опитувальник адаптації особистості до нового соціокультурного середовища  
(за Л. Янковським)

#### Ключ

##### Шкала адаптивності

+ : 22, 25, 52, 57, 59, 60, 69, 79, 89.

- : 35, 40, 50, 56, 64, 80, 87.

##### Шкала конформності

+ : 1, 5, 13, 38, 53, 55, 61, 66, 71, 75, 78, 96.

- : 14, 67, 73, 76.

##### Шкала інтерактивності

+ : 2, 3, 6, 7, 8, 15, 28, 43, 44, 46, 47, 77, 88.

- : 54, 62, 90.

##### Шкала депресивності

+ : 10, 19, 23, 27, 32, 39, 68, 81, 84.

- : 16, 18, 20, 58, 63, 70, 86.

Шкала ностальгії

+ : 17, 30, 51, 65, 72, 74, 85, 94.

- : 4, 12, 26, 41, 42, 45, 49, 93.

Шкала відчуженості

+ : 11, 21, 24, 31, 33, 82, 83, 91, 92.

- : 9, 29, 34, 36, 37, 48, 95.

При збігу з ключем за кожне твердження нараховується 1 бал, при розбіжності - 0 балів (відповідь «це мене не стосується» не враховується).

Інтерпретація

За кожною шкалою бали підсумовуються і визначається рівень адаптації:

- Високий - сума балів перевищує 12,
- Середній - від 6 до 12,
- Низький - менше 6 балів.

Далі визначається переважаючий тип адаптації із шести можливих варіантів: адаптивний, конформний, інтерактивний, депресивний, ностальгічний і відчужений.

Інструкція

Перед Вами низка тверджень, які допоможуть визначити ступінь успішності Вашої адаптації до нового соціокультурного середовища. Якщо Ви погоджуєтесь із твердженням, поставте поряд із його номером знак «+», якщо ні - знак «-», якщо певне твердження до Вас не відноситься, поставте знак «0». Відповідайте, будь ласка, щиро і чесно.

1. Мені подобається моя школа.
2. Мені подобається знайомитись із однокласниками.
3. По-моєму, я тут більш здібніший і успішніший, ніж в попередній школі.

4. У мене є близькі люди серед однолітків.
5. У однокласників завжди однакові проблеми.
6. Я сам винен у своїх проблемах.
7. Я із задоволенням вивчаю українську мову.
8. Якщо я потраплю в біду, то завжди можу розраховувати на допомогу.
9. Я знайомий із правилами навчального закладу.
10. За погані оцінки учень втрачає повагу знайомих.
11. Я хотів би навчатися на мові, аналогічною до тієї, якою я зрозуміваю вдома.
12. Я дивлюсь українське телебачення.
13. Люди, які матеріально забезпечені, завжди добріші.
14. Я розраховую тільки на власні сили.
15. Я проводжу вільний час так, як мені хочеться.
16. Мені достатньо тієї уваги і тієї турботи, яку мені приділяють.
17. У мене є бажання перейти в іншу школу.
18. Я вірю в майбутнє.
19. Я постійно стурбований матеріальним становищем батьків.
20. Я частіше буваю задоволеним, ніж навпаки.
21. Тут мені чогось не вистачає.
22. Тут я навчаюсь за бажаною навчальною програмою.
23. Я вибитий із колії.
24. У нашій сім'ї багато проблем.
25. Мені подобається місцева природа.
26. Я уявляв собі навчатися у цій школі таким чином, яким воно виявилось насправді.
27. Люди часто розчаровують мене.
28. Мені подобається бувати у місцях, де я ніколи не бував.
29. Я дотримуюсь релігійних свят.

30. Деколи я не поважаю себе.
31. Я із задоволенням буду навчатися у будь-якому місці при умові високих відміток.
32. Упродовж останнього часу я почуваю себе гірше.
33. Я думаю, що кожен повинен турбуватись про іншого.
34. Деколи ми із друзями проводимо вільний час разом.
35. Мені не хочеться, щоб про моє становище знали друзі.
36. Я добре почуваю себе серед однолітків.
37. Я не відчуваю матеріальних труднощів.
38. Багато хто живе гірше, ніж міг би.
39. Найкраще нікому не довіряти.
40. У мене мало вільного часу.
41. Тут у мене є відчуття внутрішньої скованості.
42. Я завжди керуюсь почуттям обов'язку, яке виховали у мене з дитинства.
43. Я більше люблю подорожувати з друзями, аніж із родичами.
44. Я працюватиму над відмінками, навіть коли мені для цього буде потрібно багато часу.
45. Мої очікування після переїзду справдились.
46. Я проти подачі милостині.
47. Матеріальні блага – найголовніше в житті.
48. Я цікавлюсь подіями, які тут відбуваються.
49. Я рідко втомлююсь в школі.
50. Я байдужий до релігії.
51. Я люблю згадувати про минуле.
52. Люди переважно мені подобаються.
53. Я був добре поінформованим до приїзду про навчальний заклад.
54. Вдома я був матеріально незалежним.

55. Релігійна людина більш моральна.
56. Майбутнє не залежить від мене.
57. Я залюбки знайомлюсь із людьми.
58. Світом править справедливість.
59. Я люблю свята.
60. Якщо ти гарний учень, то навчання для тебе легке.
61. Мільйонери переважно люди чесні.
62. У місті, в якому я зараз проживали мої родичі до мого приїзду.
63. Я активний, енергійний, ініціативний.
64. У мене недостатньо знань, щоб гарно навчатися.
65. У рідномі місті у мене залишилися близькі люди.
66. Тут я відчуваю себе захищеним.
67. Я вважаю, що світ повинен бути без кордонів.
68. Час від часу я себе відчуваю нікому не потрібним.
69. Моє щоденне життя наповнене цікавими справами.
70. Мені допомагають мої близькі.
71. Наша сім'я завжди дотримувалась релігійних переконань.
72. При певних обставинах я готовий повернутись назад.
73. Я ніколи не розпочинаю розмову першим.
74. Інколи я скучаю за рідною природою.
75. Я порекомендував би своїм близьким приїхати сюди.
76. Я роблю те, що мені не подобається.
77. Мої почуття і ставлення до навколишніх стають більш зрілими.
78. Якщо я відчуваю певні труднощі, то з легкістю запитую поради.
79. Я контролюю свою поведінку у відповідності з нормами.
80. Я відчуваю неприязнь до того, що мене оточує.
81. Я цікавлюсь подіями, які відбуваються у рідномі місті.
82. У мене немає тут близької людини.

83. Я хотів би змінити місце роботи.
84. Я вже планую, за якою спеціальністю буду працювати.
85. Інколи я думаю про свій приїзд до дому.

#### Методика «Шкала тривожності» Дж.Тейлор

Опитувальник складається з 50 стверджень, які спрямовані на діагностику «тривожності» і 10 стверджень шкали «неправди». Оцінку результатів дослідження необхідно робити шляхом підрахунку результатів відповідей, що свідчать про тривожність, для чого використовується спеціальній ключ. Кожна така відповідь оцінюється в 1 бал (1б). Оцінка:

- 40 - 50 б - дуже високий рівень тривожності;
- 25 - 40 б - високий рівень тривожності;
- 15 - 25 б - середній рівень з тенденцією до високої тривожності;
- 5 - 15 б - середній рівень з тенденцією до низької тривожності;
- 0 - 5 б - низький рівень тривожності;
- 4 - 5 б - за шкалою неправди - критичний результат.

#### Шкала неправди (ключ)

Неправдивими вважаються відповіді «так» до висловлювань: 2, 10, 55

І «ні» до висловлювань: 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

#### Шкала тривожності

В 1 бал оцінюються відповіді «так» до висловлювань: 6, 7, 9, 11, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60

і відповіді «ні» до висловлювань: 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Бланк відповідей до шкали Дж.Тейлор

Прізвище _____			Дата _____					
№	Так	Ні	№	Так	Ні	№	Так	Ні
1			21			41		
2			22			42		
3			23			43		
4			24			44		
5			25			45		
6			26			46		
7			27			47		
8			28			48		
9			29			49		
10			30			50		
11			31			51		
12			32			52		
13			33			53		
14			34			54		
15			35			55		
16			36			56		
17			37			57		
18			38			58		
19			39			59		
20			40			60		

Інструкція: Прочитайте перше висловлювання в опитувальнику. Якщо ви згодні з даним висловлюванням, то поставте знак «+» у графі «Так» бланку відповідей, якщо не згодні - знак «+» у графі «Ні». Оцініть таким чином усі 60 висловлювань опитувальника. Слід працювати якомога швидше, особливо

над відповідями не замислюватися, тому що перша відповідь, як правило, буває найбільш правильною. Виправлень у записах роботи не дозволяється.

1. Я можу довго працювати не стомлюючись.
2. Я завжди виконую свої обіцянки, не дивлячись на те, зручно мені це чи ні.
3. Як правило, руки і ноги у мене теплі.
4. У мене рідко болить голова.
5. Я впевнений у своїх силах.
6. Очікування мене нервує.
7. Іноді мені здається, що я ні на що не здатний.
8. Як правило, я відчуваю себе досить щасливим.
9. Я не можу зосередитися на чомусь одному.
10. В дитинстві я завжди швидко виконував усе, що мені доручали.
11. Раз на місяць або частіше у мене буває розлад шлунку.
12. Я нерідко ловлю себе на тому, що мене щось турбує.
13. Вважаю, що я не більш нервозний, ніж більшість інших людей.
14. Я не дуже сором'язливий.
15. Життя для мене майже завжди пов'язане з великим напруженням.
16. Іноді буває, що я говорю про речі, в яких не розуміюся.
17. Я червонію не частіше, ніж інші.
18. Я нерідко засмучуюся через дрібниці.
19. Я рідко помічаю у себе серцебиття і задишку.
20. Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.
21. Я не можу заснути, якщо мене щось турбує.
22. Як правило, спокійний і мене важко засмутити.
23. У мене нерідко бувають нічні кошмари.
24. Я схильний сприймати все надто серйозно.

25. Коли я нервую, у мене підсилюється пітливість.
26. У мене неспокійний і уривчастий сон.
27. Я більш чутливий, ніж більшість інших людей.
28. В іграх я волю скоріше виграти, ніж програти.
29. Буває, що нескромні жарти і дотепи викликають у мене сміх.
30. Я хотів би бути таким же задоволеним своїм життям, як, очевидно, задоволені інші.
31. Мій шлунок дуже турбує мене.
32. Я постійно занепокоєний своїми матеріальними або службовими справами.
33. Я сторожко ставлюся до деяких людей, хоч знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди.
34. Мені іноді здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких мені не подолати.
35. Я легко ніяковію.
36. Часом я відчуваю себе настільки збудженим, що це заважає мені заснути.
37. Я волю ухилятися від конфліктів і скрутних становищ.
38. У мене бувають напади нудоти і блювоти.
39. Я ніколи не запізнююся на побачення або на роботу.
40. Часом я виразно відчуваю себе непотрібним.
41. Іноді мені хочеться вилятися.
42. Майже завжди я відчуваю тривогу у зв'язку з чим-небудь або ким-небудь.
43. Мене мало турбують можливі невдачі.
44. Я нерідко боюся, що от-от почервонію.
45. Мене нерідко охоплює відчай.
46. Я - людина нервова і легко збуджувана.

47. Я нерідко помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся щонебудь зробити.
48. Я майже завжди відчуваю почуття голоду.
49. Мені не вистачає впевненості в собі.
50. Я легко потію навіть у прохолодні дні.
51. Я нерідко мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати.
52. У мене дуже рідко болить голова.
53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на будь-якій задачі або роботі.
54. У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я не можу довго всидіти на одному місці.
55. Я завжди відповідаю на листи після їх прочитання.
56. Я легко засмучуюсь.
57. Практично я ніколи не червонію.
58. У мене значно менше різних побоювань і страхів, ніж у моїх друзів і знайомих.
59. Буває, що я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.
60. Як правило, я працюю з великим напруженням.

## Додаток Б

Результати дослідження за методикою «Емоційний інтелект» Н. Холла

№	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Розпізнання емоцій інших людей	Емпатія	Самомотивація	Рівень ЕІ
1	6	5	3	4	3	21
2	4	3	5	-1	3	14
3	5	2	4	3	2	16
4	7	2	6	-1	1	15
5	5	6	-1	3	2	15
6	5	5	9	-2	5	23
7	8	3	9	5	3	29
8	5	3	8	9	8	33
9	4	3	2	10	5	31
10	5	6	1	3	3	16
11	9	5	9	8	6	37
12	5	3	8	9	8	33
13	5	3	6	6	4	24
14	4	5	3	2	4	18
15	2	6	-1	8	5	19
16	6	4	10	4	11	35
17	9	5	9	8	6	37
18	7	4	9	10	3	34
19	6	4	6	6	5	27
20	5	6	-1	3	3	16
21	7	5	10	12	5	39
22	11	6	10	7	7	41
23	11	5	14	8	3	42
24	7	5	6	12	4	34
25	5	4	12	10	5	36
26	5	3	8	9	8	33
27	6	4	6	6	5	27
28	12	7	10	4	6	39
29	11	5	14	8	3	41
30	5	3	8	9	8	33
31	4	3	12	4	1	24
32	5	6	-1	3	3	16
33	11	3	2	10	5	31

34	2	6	-1	8	5	20
35	7	5	11	6	12	41
36	13	6	12	7	15	53
37	11	7	5	6	12	41
38	11	8	11	15	10	55
39	18	13	10	12	13	64
40	17	10	14	13	12	66
41	14	5	10	15	5	49
42	17	13	16	17	9	72
43	18	12	16	10	17	73
44	16	17	12	12	13	70
45	9	5	11	9	12	46
46	10	13	9	8	10	50
47	13	9	10	12	13	57
48	18	7	16	14	15	70
49	17	10	14	15	14	70
50	11	10	8	14	15	58
51	6	5	7	-2	4	20
52	4	2	5	6	4	21
53	2	4	6	2	3	17
54	4	2	3	5	4	18
55	5	6	1	3	3	16
56	7	5	10	12	5	39
57	6	5	8	4	3	22
58	5	3	8	9	8	33
59	4	3	5	-1	3	14
60	11	3	2	10	6	31
61	6	4	6	6	5	27
62	2	6	-1	8	5	20
63	7	5	6	12	4	34
64	18	12	10	16	17	75
65	18	7	16	14	15	70
66	13	9	10	12	13	57
67	9	5	9	11	12	46
68	12	10	15	14	14	70
69	11	10	14	8	15	58
70	11	6	5	7	12	41
71	13	9	10	12	13	57
72	2	5	11	6	12	37
73	13	13	13	10	13	61
74	14	15	14	16	15	74
75	17	16	14	16	14	77
76	10	8	10	11	10	49
77	12	10	12	13	9	56

78	8	9	13	10	8	48
79	11	11	8	9	12	51
80	13	12	9	10	13	57
81	15	16	17	16	15	79
82	16	14	13	14	16	73
83	15	15	16	15	16	77
84	17	17	15	16	15	76
85	12	8	11	10	10	51
86	12	9	10	12	8	51
87	10	10	9	13	9	52
88	8	12	8	8	10	46
89	9	10	10	9	11	49
90	10	11	12	10	12	55
91	12	9	8	8	10	47
92	15	16	17	15	17	80
93	17	15	16	16	16	80
94	16	16	15	17	15	79
95	16	17	16	14	16	79
96	17	14	15	16	17	79
97	15	16	17	15	15	78
98	12	11	9	8	12	52
99	10	10	12	10	11	53
100	6	8	10	13	9	49
101	15	16	17	15	17	80
102	16	15	15	16	18	80
103	17	17	17	14	16	81
104	14	16	15	16	15	75
105	15	17	16	15	14	77
106	16	15	16	17	16	80
107	15	15	17	16	15	78
108	14	14	15	15	17	73
109	16	16	16	17	18	83
110	15	15	15	18	19	82
111	10	9	10	9	8	55
112	12	11	12	8	10	53
113	12	12	13	12	9	58
114	13	13	12	13	12	63
115	11	12	10	10	11	54
116	6	5	6	5	3	25
117	5	2	4	4	2	17
118	3	3	2	3	4	15
119	15	14	18	16	17	80
120	16	15	17	17	14	81
121	17	16	15	15	16	79

122	15	15	14	14	16	73
123	14	14	16	16	17	77
124	15	16	17	17	15	80
125	17	17	15	16	14	75
126	6	5	4	3	5	23
127	5	3	5	5	6	24
128	4	2	2	4	6	18
129	10	11	8	10	12	51
130	9	10	9	11	13	51
131	15	14	15	15	14	73
132	16	15	16	14	16	77
133	15	17	17	17	15	81
134	14	15	15	16	17	77
135	16	16	14	15	14	75
136	6	2	6	5	5	24
137	5	4	2	3	2	16
138	3	5	1	6	3	18
139	10	9	12	11	10	52
140	12	10	10	9	9	50
141	9	11	9	8	10	47
142	8	10	10	12	12	52
143	16	15	17	16	17	81
144	17	14	15	16	14	76
145	10	9	10	12	8	49
146	12	8	12	11	10	53
147	13	11	10	9	9	52
148	6	4	2	3	6	21
149	5	3	4	5	4	21
150	15	16	15	17	15	78

Результати за опитувальником адаптації особистості до нового  
соціокультурного середовища (за Л. Янковським)

№	Адаптивність	Конформність	Інтерактивність	Депресивність	Ностальгія	Відчуженість
1	5	4	6	12	12	13
2	3	2	4	10	12	10
3	2	5	3	12	13	11
4	1	3	2	10	12	9
5	4	2	3	11	10	11
6	5	3	2	12	12	9
7	3	4	5	10	12	11
8	3	2	3	12	9	10
9	4	5	2	9	10	12
10	5	4	3	13	12	13
11	3	2	4	13	10	13
12	5	3	5	10	12	10
13	2	1	4	13	10	12
14	1	3	2	14	12	10
15	4	5	2	15	13	14
16	3	2	4	13	12	11
17	5	4	3	14	11	12
18	3	4	5	12	10	12
19	5	3	1	14	12	13
20	2	2	4	10	13	11
21	4	5	3	15	12	14
22	6	7	6	7	8	6
23	8	9	7	10	9	11
24	5	2	5	13	14	15
25	3	4	3	14	13	10
26	2	3	2	11	10	12
27	1	2	4	10	12	13
28	4	1	1	12	13	12
29	6	7	9	10	7	11
30	5	3	4	13	12	13
31	4	2	3	12	10	14

32	2	4	2	14	13	10
33	3	2	5	15	14	13
34	4	5	1	12	15	12
35	6	7	6	11	10	12
36	8	9	10	9	9	10
37	9	10	9	8	7	9
38	10	6	8	6	6	7
39	7	8	8	10	8	12
40	6	9	9	12	12	10
41	10	8	7	10	6	8
42	14	13	15	3	5	3
43	15	13	16	4	2	4
44	13	15	14	5	1	1
45	6	8	9	6	11	10
46	7	7	10	12	8	8
47	9	6	11	9	10	6
48	13	13	14	5	3	4
49	15	14	15	4	5	5
50	7	10	10	6	7	6
51	5	4	3	12	13	13
52	4	3	5	13	12	14
53	3	2	2	12	14	16
54	5	11	4	14	15	16
55	3	2	3	12	13	13
56	2	1	2	13	12	12
57	4	5	5	14	13	13
58	3	4	3	12	14	14
59	5	3	2	15	15	16
60	5	4	4	16	16	13
61	3	2	3	12	12	14
62	2	2	2	13	13	13
63	1	3	4	15	14	14
64	14	13	13	4	5	5
65	13	14	15	3	4	2
66	7	10	11	6	10	9
67	8	8	9	9	8	7
68	14	13	15	3	4	2
69	9	7	6	10	9	6
70	10	9	8	8	7	8
71	11	10	9	7	6	10
72	5	3	2	11	12	14
73	6	7	10	7	8	11
74	13	14	15	4	3	6
75	14	16	17	2	5	2

76	9	8	9	6	7	10
77	6	6	10	8	6	8
78	10	7	11	9	12	6
79	7	10	10	7	10	7
80	8	11	7	11	11	9
81	13	12	13	5	4	4
82	14	13	12	4	3	2
83	16	16	14	2	5	1
84	15	15	14	3	6	3
85	7	9	10	9	7	9
86	9	10	12	8	8	8
87	10	11	11	10	9	11
88	8	8	9	11	11	10
89	11	7	7	9	12	12
90	12	11	8	8	10	9
91	6	10	9	7	9	8
92	13	15	16	5	4	5
93	14	16	17	4	5	4
94	16	16	15	2	3	4
95	16	15	14	3	2	2
96	15	14	13	4	1	1
97	14	13	15	5	5	3
98	9	11	9	10	12	6
99	10	12	8	11	10	9
100	8	9	6	9	8	10
101	16	13	15	5	4	5
102	15	14	14	4	3	3
103	13	15	16	5	5	1
104	14	16	15	3	2	2
105	15	16	15	2	1	1
106	16	14	14	5	4	4
107	14	13	13	3	5	2
108	13	14	14	2	3	1
109	15	15	15	1	2	3
110	16	14	16	4	1	5
111	6	7	10	9	9	6
112	10	10	9	10	6	8
113	11	9	7	10	7	9
114	12	7	6	11	10	11
115	10	10	11	8	11	10
116	5	4	3	12	13	14

117	3	5	4	12	14	13
118	2	1	2	13	16	12
119	13	12	13	5	4	4
120	14	14	12	3	3	5
130	8	10	11	10	10	7
131	13	14	15	5	5	4
132	14	15	16	3	2	5
133	16	14	13	4	4	6
134	13	13	14	2	3	1
135	13	14	13	1	2	3
136	5	4	5	13	15	14
137	4	3	3	12	13	12
138	2	5	1	14	12	13
139	7	6	7	8	10	9
140	8	9	10	10	9	8
141	10	10	7	12	7	10
142	12	8	9	11	6	11
143	13	15	13	5	4	3
144	14	16	13	3	2	4
145	7	10	10	7	9	12
146	8	11	9	8	10	10
147	9	12	7	10	11	7
148	5	4	2	13	14	13
149	4	3	5	15	14	14
150	13	16	13	3	5	5

## Результати за методикою «Шкала тривожності» Дж.Тейлор

№	Загальний бал	Рівень тривожності
1	40	Дуже високий
2	43	Дуже високий
3	50	Дуже високий
4	45	Дуже високий
5	32	Високий
6	48	Дуже високий
7	50	Дуже високий
8	36	Високий
9	40	Дуже високий
10	26	Високий
11	50	Дуже високий
12	42	Дуже високий
13	38	Високий
14	35	Високий
15	27	Високий
16	29	Високий
17	32	Високий
18	50	Дуже високий
19	41	Дуже високий
20	25	Середній
21	50	Дуже високий
22	17	Середній
23	21	Середній
24	29	Високий
25	31	Дуже високий
26	31	Дуже високий
27	48	Дуже високий
28	36	Дуже високий
29	13	Середній
30	27	Високий
31	29	Високий
32	35	Високий
33	43	Дуже високий
34	31	Високий
35	7	Середній
36	10	Середній
37	12	Середній
38	8	Середній
39	13	Середній
40	6	Середній

41	7	Середній
42	5	Низький
43	3	Низький
44	1	Низький
45	14	Середній
46	7	Середній
47	12	Середній
48	4	Низький
49	2	Низький
50	8	Середній
51	26	Високий
52	45	Дуже високий
53	33	Високий
54	44	Дуже високий
55	28	Високий
56	49	Дуже високий
57	38	Високий
58	27	Високий
59	33	Високий
60	26	Високий
61	28	Високий
62	42	Дуже високий
63	50	Дуже високий
64	4	Низький
65	3	Низький
66	22	Середній
67	16	Середній
68	2	Низький
69	6	Середній
70	13	Середній
71	9	Середній
72	33	Високий
73	23	Середній
74	4	Низький
75	2	Низький
76	14	Середній
77	6	Середній
78	5	Низький
79	13	Середній
80	11	Середній
81	2	Низький
82	2	Низький
83	3	Низький
84	5	Низький

85	7	Середній
86	8	Середній
87	15	Середній
88	13	Середній
89	9	Середній
90	9	Середній
91	3	Низький
92	4	Низький
93	1	Низький
94	3	Низький
95	5	Низький
96	2	Низький
97	11	Середній
98	10	Середній
99	9	Середній
100	15	Середній
101	4	Низький
102	2	Низький
103	1	Низький
104	5	Низький
105	2	Низький
106	2	Низький
107	5	Низький
108	3	Низький
109	2	Низький
110	4	Низький
111	22	Середній
112	15	Середній
113	27	Високий
114	13	Середній
115	14	Середній
116	27	Високий
117	47	Дуже високий
118	39	Дуже високий
119	3	Високий
120	3	Низький
121	4	Низький
122	5	Низький
123	2	Низький
124	4	Низький
125	1	Низький
126	45	Дуже високий
127	27	Високий
128	44	Дуже високий

129	23	Високий
130	18	Середній
131	5	Низький
132	2	Низький
133	2	Низький
134	4	Низький
135	3	Низький
136	45	Дуже високий
137	34	Високий
138	28	Високий
139	18	Середній
140	24	Середній
141	19	Середній
142	23	Середній
143	3	Низький
144	4	Низький
145	14	Середній
146	13	Середній
147	6	Середній
148	26	Високий
149	50	Дуже високий
150	3	Низький

## Додаток В

## Результати емпіричного дослідження

Тип розподілу даних у результатах методик

Одновибірковий критерій Колмогорова-Смірнова

		Емоційни йінтелект	Адапти вність	комфор мність	інтеракт ивність	відчуже ність
Емоційни йінтелект	Коефіцієнт кореляції	1,000	,868**	,869**	,863**	-,805**
	Знч. (2-сторон)	.	,000	,000	,000	,000
	N	150	150	150	150	150
Адаптивн ість	Коефіцієнт кореляції	,868**	1,000	,919**	,896**	-,830**
	Знч. (2-сторон)	,000	.	,000	,000	,000
	N	150	150	150	150	150
Комформ ність	Коефіцієнт кореляції	,869**	,919**	1,000	,902**	-,852**
	Знч. (2-сторон)	,000	,000	.	,000	,000
	N	150	150	150	150	150
Інтеракти вність	Коефіцієнт кореляції	,863**	,896**	,902**	1,000	-,853**
	Знч. (2-сторон)	,000	,000	,000	.	,000
	N	150	150	150	150	150
Відчужен ість	Коефіцієнт кореляції	-,805**	-,830**	-,852**	-,853**	1,000
	Знч. (2-сторон)	,000	,000	,000	,000	.
	N	150	150	150	150	150

Дослідження кореляційного зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та показниками соціально психологічної адаптації

		Емоційни йінтелект	адапти вність	комфор мність	інтеракти вність	відчуже ність
Емоційни йінтелект	Коефіцієнт кореляції Знч. (2-сторон) N	1,000 150	,868** ,000 150	,869** ,000 150	,863** ,000 150	-,805** ,000 150
Адаптивн ість	Коефіцієнт кореляції Знч. (2-сторон) N	,868** ,000 150	1,000 ,000 150	,919** ,000 150	,896** ,000 150	-,830** ,000 150
Комформ ність	Коефіцієнт кореляції Знч. (2-сторон) N	,869** ,000 150	,919** ,000 150	1,000 ,000 150	,902** ,000 150	-,852** ,000 150
Інтеракти вність	Коефіцієнт кореляції Знч. (2-сторон) N	,863** ,000 150	,896** ,000 150	,902** ,000 150	1,000 ,000 150	-,853** ,000 150
Відчужен ість	Коефіцієнт кореляції Знч. (2-сторон) N	-,805** ,000 150	-,830** ,000 150	-,852** ,000 150	-,853** ,000 150	1,000 ,000 150

Дослідження кореляційного зв'язку між рівнем емоційного інтелекту,  
рівнем тривожності та показником адаптивності

			Емоційний інтелект	адаптивність	тривожність
ро Спірмана	Емоційний інтелект	Коефіцієнт кореляції	1,000	,868**	-,842**
		Знч. (2-сторон)		,000	,000
		N	150	150	150
	Адаптивність	Коефіцієнт кореляції	,868**	1,000	-,890**
		Знч. (2-сторон)	,000		,000
		N	150	150	150
	Тривожність	Коефіцієнт кореляції	-,842**	-,890**	1,000
		Знч. (2-сторон)	,000	,000	
		N	150	150	150