

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ
ВАДИМА ГЕТЬМАНА**

**Факультет управління персоналу, соціології та психології
Кафедра педагогіки та психології**

Освітньо-професійна програма «Економічна та соціальна психологія»

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 Психологія

Форма навчання: очна (денна)

КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

**на тему: «ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА АДАПТАЦІЇ
СТУДЕНТІВ»**

здобувача Олександри МАНДЗІЙ

(підпис)

Науковий керівник: канд.пед.н., доц. Тетяна КОВАЛЬКОВА

(підпис)

**Робота допущена до захисту перед Екзаменаційною комісією (ЕК) з
атестації здобувачів вищої освіти**

Завідувачка кафедри: д.п.н., проф.
Марина АРТЮШИНА

(підпис)

Київ-2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ	6
1.1. Психологічні особливості емоційного інтелекту студентів.....	6
1.2. Адаптація студентів у ВНЗ	17
1.3. Емоційний інтелект як чинник адаптації особистості	24
Висновки до розділу 1	31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ.....	33
2.1. Організація та методики дослідження	33
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	36
2.3. Тренінг з розвитку емоційного інтелекту у особистості.....	47
Висновки до розділу 2	56
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	58
ДОДАТКИ	71

ВСТУП

Актуальність теми взаємозв'язку емоційного інтелекту та адаптації студентів зумовлена важливістю емоційної складової в процесі інтеграції студентів до нового соціального середовища. У сучасному світі, з високим темпом змін та постійним стресом, здатність ефективно керувати своїми емоціями є необхідною для успішної адаптації в освітньому середовищі. Рівень емоційного інтелекту значною мірою впливає на здатність студентів подолати труднощі, зберігаючи психічне здоров'я та формуючи гармонійні міжособистісні стосунки. Дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту і соціально-психологічної адаптації допомагають виявити важливі аспекти, що визначають успішність студентів у навчальному процесі. Врахування цього зв'язку дозволяє розробляти ефективні стратегії підтримки студентів у період адаптації, що сприяє їхньому особистісному розвитку та академічному успіху.

З огляду на численні зміни, з якими стикаються студенти, дослідники з різних наукових галузей акцентують увагу на значущості процесу адаптації студентської молоді до нового навчального середовища. На сьогоднішній день успішність оволодіння навчальними дисциплінами, якість виконання завдань, а також ефективність пристосування особистості до закладу вищої освіти є визначальними чинниками, що сприяють формуванню компетентного фахівця та всебічно обізнаної особистості.

Емоційний інтелект був предметом теоретичних та експериментальних досліджень вітчизняних і зарубіжних психологів, зокрема у працях Бар-Он Р., Д. Гоулмана Дж. Майєра, П. Саловея, Н. Холла та інших дослідників. У сучасній психології є прикладні дослідження, що стосуються вивчення емоційного інтелекту та адаптації студентів, цій проблематиці присвячені роботи: А.О. Андрусенко, А. П. Бірюк, О.М. Бойченко, В. А. Вінс, А. Грись, М. Зінченко, Н.М. Іленко, Н.В. Іленко-Лобач, А. Калинич, С. Ковальчук, Л. Котлова, Т.М. Кузьменко, Л.В. Литвинова, Н. М. Ордатій, К. В. Пилипенко, В.В. Третьяченко, Л.А. Дзюба та багатьох інших.

Таким чином, недостатня теоретична розробленість та практична значущість вивчення взаємозв'язку емоційного інтелекту та адаптації студентів обумовлює актуальність теми роботи.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок емоційного інтелекту та адаптації студентів. Для досягнення мети будуть виконані такі **завдання:**

1. Охарактеризувати психологічні особливості емоційного інтелекту студентів.
2. Проаналізувати особливості адаптації студентів у ВНЗ.
3. Емпірично дослідити рівні емоційного інтелекту та прояви його складових у студентів; і рівні адаптації студентів.
4. Проаналізувати особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та адаптації студентів.
5. Розробити тренінг з розвитку емоційного інтелекту у особистості.

Об'єктом дослідження є емоційний інтелект студентів.

Предмет дослідження є взаємозв'язок емоційного інтелекту та адаптації студентів.

Методи дослідження. Для досягнення поставлених цілей та вирішення завдань дослідження було застосовано комплекс різноманітних **методів** на різних етапах роботи. Зокрема, використовувалися:

- теоретичні методи: систематизація наукових праць з обраної теми, їх класифікація, аналіз та синтез, порівняння та узагальнення результатів теоретичних і експериментальних досліджень;
- *емпіричні методи* – психодіагностичні методики: Методика емоційного інтелекту Н. Холла, опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн», Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда;
- математико-статистичні методи – коефіцієнт кореляції Пірсона.

Теоретична значущість одержаних результатів полягає у визначенні особливостей емоційного інтелекту студентів та з'ясуванні сутності

взаємозв'язку емоційного інтелекту та адаптації студентів.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 99 найменувань та 4 додатків. У межах дослідження представлено 10 таблиць. Основний зміст викладено на 56 сторінках (основний текст – до списку використаних джерел).

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ

1.1. Психологічні особливості емоційного інтелекту студентів

Емоційний інтелект визначається як здатність людини усвідомлювати, приймати та керувати емоційними станами й почуттями як власними, так і інших людей. Ця здатність формується протягом життя в процесі спілкування та професійної діяльності.

Розвиток емоційного інтелекту студентів є актуальним напрямом досліджень у педагогіці, адже ефективність навчального процесу, вибір відповідних методів, прийомів і засобів, що сприяють його модернізації, завжди залишаються ключовими питаннями для учасників освітнього середовища [80, с. 276].

У контексті сучасної системи вищої освіти розвиток емоційного інтелекту студентів є надзвичайно актуальним, оскільки забезпечує адаптацію до складного навчального процесу, підвищує рівень соціальної компетентності, сприяє формуванню емоційної самосвідомості й міжособистісної зрілості. В умовах швидкоплинного інформаційного середовища, високої конкуренції та частих стресових ситуацій саме емоційний інтелект стає важливим ресурсом підтримання психоемоційної стабільності. Розвиток емоційного інтелекту не є вродженою здатністю – він формується протягом усього життя через міжособистісну взаємодію, комунікативний досвід і рефлексивну діяльність. Це означає, що студенти можуть цілеспрямовано розвивати в собі емоційні навички, що особливо важливо на етапі становлення особистості, професійного самовизначення та формування життєвої стратегії.

Успіх людини в різних сферах життя не зводиться лише до високого рівня загального інтелекту, але також залежить від сформованого емоційного інтелекту. Загальний інтелект має ключовий вплив на академічні досягнення,

тоді як емоційний інтелект стає визначальним фактором у досягненні успіху як у професійній діяльності, так і в особистому житті. Дослідження показують, що розвиток емоційного інтелекту залежить від низки чинників, але його недостатній рівень можна скоригувати за допомогою різних методик. Розвиток емоційного інтелекту спрямований на здобуття знань про власні емоції, що сприяє покращенню міжособистісної комунікації [61, с.115].

Варто підкреслити, що як зарубіжні, так і українські дослідники активно створюють психодіагностичні методики для оцінювання рівнів розвитку емоційного інтелекту, приділяючи увагу його факторній структурі, показникам надійності та валідності, а також аналізу різноманітних змінних, пов'язаних із цим феноменом [72, с.120].

Для глибшого розуміння терміну «емоційний інтелект», який виник у англomовному середовищі, звернемо увагу не лише на буквальный переклад словосполучення «emotional intelligence», але й на різноманітність значень слова «intelligence». Воно може означати не тільки інтелект, але й інформацію, відомості, кмітливість, розуміння, а також розвідку. Водночас український читач зазвичай асоціює слово «інтелект» із розумовими здібностями людини, які вважаються переважно природженими. Однак не варто заперечувати, що інтелект може розвиватися завдяки життєвому досвіду та здобуттю освіти. Зрештою, цей термін часто сприймається як характеристика поточного рівня певних розумових можливостей людини [75, с.202].

Розглянемо трактування визначення «емоційний інтелект» запропонований дослідниками (табл. 1.1).

Таблиця 1.1

Трактування визначення «емоційний інтелект»

Автор	Визначення
J. Mayer, P. Salovey, D. Caruso	«емоційний інтелект» є багатовимірним і комплементарним феноменом, що містить різноманіття взаємодіючих процесів прояву та регулювання емоцій [94, с.510].
M. Giancola, M. Palmiero, S. D'Amico	«емоційний інтелект» це зв'язок між EI і творчістю, зокрема зазначається, що EI, який охоплює благополуччя, самоконтроль, емоційність і комунікабельність передбачає кращу здатність до дивергентного мислення [91, с.20].

S. Agnoli, G. Mancini, F. Andrei, E. Trombini	«емоційний інтелект» – взаємозв’язок між когнітивною здатністю та емоційною обізнаністю [90].
Goleman D.	«емоційний інтелект» – сукупність чинників, котрі дозволяють особистості відчувати, мотивувати себе, регулювати настрій, контролювати імпульсивні прояви, утримуватися від фрустрації і, таким чином, досягати успіху в повсякденному житті; інший спосіб проявити свій інтелект [92, с.34].
Коробко Ю.В., Тройніна С.О., Остапко Л.О., Годзь Т.О.	«емоційний інтелект» – це здатність ідентифікувати, розуміти та керувати своїми емоціями та емоціями інших людей [40, с.10].

Проаналізувавши різні визначення емоційного інтелекту можемо узагальнити, що він є ключовою інтегральною характеристикою особистості, яка проявляється у здатності усвідомлювати та інтерпретувати як власні, так і чужі емоції.

Емоційний інтелект включає вміння розпізнавати емоційний підтекст міжособистісних взаємодій, керувати своїми емоціями таким чином, щоб вони підтримували ефективну когнітивну діяльність, а також перетворювати негативні емоції на стимул для мотивації та особистісного розвитку [56].

Р. Бар-Он суттєво вплинув на розвиток теорії емоційного інтелекту, запропонувавши концепцію емоційно-соціального інтелекту. Він розглядав його як інтегровану систему особистісних і міжособистісних здібностей та навичок, що впливають на поведінку людини. Уведення поняття «EQ» (emotional quotient) – коефіцієнта емоційності, за аналогією з «IQ» – коефіцієнтом інтелекту, створило нові перспективи для аналізу ролі емоційного інтелекту у формуванні поведінки та досягненні життєвого успіху [96].

Його некогнітивна модель ЕІ включає такі складові:

- внутрішньо-особистісний аспект (самоусвідомлення, асертивність, самоповага, незалежність, самоактуалізація);
- міжособистісний аспект (емпатія, соціальна відповідальність, міжособистісні зв’язки);
- адаптивність (гнучкість, об’єктивне сприйняття реальності, здатність вирішувати проблеми);
- стрес-менеджмент (стресостійкість, контроль над імпульсами);

- загальний емоційний фон (оптимізм, життєва задоволеність, наявність інтересів) [91, с.115].

П. Саловей та Дж. Майєр розробили модель емоційного інтелекту. Оновлена концепція базується на ідеї, що емоції несуть інформацію про стосунки людини з іншими людьми чи об'єктами, відображаючи природу цих зв'язків. Водночас емоції можуть інформувати як про реальні, так і уявні зв'язки. Зміна цих взаємозв'язків викликає відповідну трансформацію емоційних переживань [98, с.28].

Відповідно до цієї концепції, емоційний інтелект визначається як здатність обробляти інформацію, закладену в емоціях: розпізнавати їх значення, аналізувати взаємозв'язки, а також використовувати емоційну інформацію для формування суджень і ухвалення рішень. П. Саловей і Дж. Меєр визначили чотири ключові складові моделі емоційного інтелекту, кожна з яких охоплює різні аспекти навичок і здібностей, що загалом розкривають багатогранність цього поняття [98]. Ці компоненти утворюють ієрархію, яка, за твердженням авторів, освоюється поступово в процесі розвитку особистості. Кожен із них охоплює як власні емоції, так і емоції оточуючих.

Науковці вважають, що емоційний інтелект являє собою набір когнітивних здібностей, які дозволяють розпізнавати, розуміти й керувати емоціями. Дослідження підтверджують, що високий рівень емоційного інтелекту в учасників освітнього процесу сприяє підвищенню організованості, відповідальності та узгодженості в колективі.

Аналізуючи основні положення щодо емоційного інтелекту, можна виділити п'ять його ключових складових:

- здатність усвідомлювати свої емоції;
- уміння регулювати власні емоції завдяки самоусвідомленню;
- спрямування емоцій на досягнення конкретних цілей;
- емпатію як здатність розуміти емоційний стан інших;
- вміння налагоджувати та підтримувати дружні стосунки з іншими людьми [50, с.103].

Емоційний інтелект поділяють на чотири основні зони:

- внутрішньо-особистісна академічна зона, яка охоплює розуміння власних емоцій, навички емоційного самоконтролю, вміння виражати емоції словами, аналізувати їхні причини та прогнозувати наслідки;
- міжособистісна академічна зона, що включає знання про емоційні стани інших людей, навички їхнього контролю, передачу переживань словами, усвідомлення причин цих емоцій і прогнозування їхніх наслідків;
- внутрішньо-особистісна практична зона, яка передбачає здатність діагностувати свої емоції, визначати їхній характер, регулювати інтенсивність, викликати потрібний емоційний стан і адаптувати мислення до ситуації за допомогою відповідних емоцій;
- міжособистісна практична зона, що зосереджена на виявленні емоцій інших, регулюванні їхньої інтенсивності, створенні у них бажаних емоційних реакцій та сприянні мисленню через добір емоцій, які відповідають контексту [92, с.20].

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту має два ключові напрями: опанування управління власними емоціями та формування позитивної емоційної атмосфери у взаємодії з іншими.

Емоційний інтелект є інтегративним поняттям, що охоплює широкий спектр здібностей, знань і навичок. Згідно з дослідженнями D. Goleman його структура включає такі ключові компоненти:

- самосвідомість, яка передбачає розуміння власних емоцій, самооцінку та впевненість у собі;
- соціальне усвідомлення, що включає емпатію та здатність розуміти організаційні процеси;
- самоуправління, яке охоплює адаптивність, прагнення до досягнень, самоконтроль і ініціативність;

- соціальні навички, до яких належать лідерство, групова робота, комунікація, підтримка інших, вплив, а також здатність вирішувати конфлікти [92, с.21].

У сучасних наукових дослідженнях емоційний інтелект трактується як сукупність навичок і здібностей, що дозволяють людині розпізнавати емоції, розуміти мотиви, наміри й бажання як власні, так і оточуючих, а також ефективно керувати як своїми, так і чужими емоціями для вирішення практичних завдань. До основних складових емоційного інтелекту входять (рис.1.1).

Отже, сучасне трактування емоційного інтелекту акцентує на здатності опрацьовувати інформацію, яку передають емоції. Людина може усвідомлювати значущість емоцій, розуміти їх взаємозв'язки та використовувати емоційну інформацію як основу для мислення та ухвалення рішень. У межах цієї концепції емоційний інтелект включає кілька ключових когнітивних здібностей: інтеграцію емоцій у процес мислення; розпізнавання та вираження емоцій; осмислення та аналіз емоцій; усвідомлення і контроль емоційного стану [97, с.46].



Рис. 1.1. Основні складові емоційного інтелекту за Д. Ципіною

Джерело: [80, с.276]

Період студентства вважається перехідним етапом від юності до дорослого життя, коли завершуються процеси психічного розвитку. Цей період є одним із найважливіших і найскладніших у житті людини. У віковій психології він характеризується трансформацією внутрішнього світу, самосвідомості та зміненням емоційно-вольової сфери.

Дослідженню особливостей емоційного інтелекту студентів присвячено ряд досліджень вітчизняних науковців.

Н.І. Шилова провела дослідження особливостей емоційного інтелекту студентів-психологів у процесі навчання в університеті та виявила, що високий рівень емоційного інтелекту позитивно впливає на ефективність їх навчальної діяльності. Зокрема, студенти з добре розвиненими здібностями до самоусвідомлення, саморегуляції та емпатії мали вищі академічні результати та кращі комунікаційні навички в порівнянні з тими, у кого рівень емоційного інтелекту був низьким. Виявлено, що студенти-психологи, здатні до глибокого розуміння емоцій інших людей, краще справляються зі стресовими ситуаціями під час іспитів та з іншими психологічно напруженими моментами, характерними для навчального процесу. Їх здатність ефективно взаємодіяти з викладачами та одногрупниками також сприяє розвитку командних навичок і кращій адаптації в університетському середовищі. Також дослідження показало, що емоційний інтелект є важливим чинником не лише для успішної академічної діяльності, але й для майбутньої професійної практики психологів, оскільки цей інтелект дозволяє краще взаємодіяти з клієнтами, розуміти їх потреби та надавати адекватну допомогу [83, с.192].

М.М. Рева провела дослідження характеристик емоційного інтелекту студентів із різним рівнем розвитку комунікативних здібностей і виявила, що студенти з високим рівнем комунікаційних навичок демонструють більш високий рівень емоційного інтелекту, особливо в аспектах емпатії та соціальних навичок. Вони здатні краще розуміти емоції інших, ефективно реагувати на соціальні сигнали та налагоджувати гармонійні стосунки в групі. Ці студенти мають високу здатність до адаптації в соціальних ситуаціях, що позитивно впливає на їх успішність у навчанні, адже вони здатні швидше знаходити спільну мову з викладачами та одногрупниками, а також ефективно працювати в команді. Водночас студенти з нижчим рівнем комунікативних здібностей виявляли труднощі в управлінні власними емоціями та емоціями інших, що часто призводило до конфліктів чи емоційних зривів у стресових ситуаціях.

Дослідження також показало, що рівень розвитку комунікативних здібностей тісно пов'язаний із здатністю студентів до саморегуляції та самоусвідомлення своїх емоцій. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє покращенню комунікативної взаємодії, а розвиток комунікативних здібностей у свою чергу підвищує ефективність використання емоційного інтелекту в міжособистісних взаєминах [62, с.146].

О.П. Лящ вивчала психологічні особливості емоційного інтелекту студентів педагогічного університету і встановила, що розвиток емоційного інтелекту в цих студентів має особливе значення для їх професійної підготовки. Студенти педагогічних спеціальностей, які мали високий рівень емоційного інтелекту, виявляли більшу здатність до емпатії, що дозволяло їм ефективно взаємодіяти з учнями та колегами, враховуючи емоційний стан інших і швидко реагуючи на їхні потреби. Зокрема, виявлено, що емоційний інтелект студентів педагогічного університету безпосередньо пов'язаний з їх здатністю до саморегуляції в стресових ситуаціях, таких як підготовка до занять чи проведення заняття. Ті, хто володів високим рівнем емоційного самоконтролю, краще справлялися з викликами навчального процесу і мали високу професійну стійкість. Особливу увагу дослідження було приділено здатності студентів до соціальних взаємодій, яка є важливою для успішної діяльності в ролі педагога. Студенти з високим рівнем емоційного інтелекту, зокрема, мали більшу здатність до підтримки позитивної атмосфери в колективі та до вирішення конфліктів у навчальних групах. Дослідження також показало, що емоційний інтелект педагогів має безпосередній вплив на якість їхньої професійної діяльності, оскільки дозволяє ефективно навчати, мотивувати учнів та створювати підтримуюче навчальне середовище [47, с.46].

Аналіз наукових джерел дозволяє визначити низку психологічних особливостей, притаманних емоційному інтелекту студентської молоді. У цьому віковому періоді емоційний інтелект формується під впливом соціального середовища, академічного навантаження, а також зростаючих вимог до самостійності, рефлексії та міжособистісної взаємодії. Студенти демонструють

різні рівні розвитку емоційного інтелекту, що зумовлено як індивідуальними психологічними характеристиками, так і освітньо-професійним контекстом.

До ключових психологічних особливостей емоційного інтелекту студентів можна віднести:

1. Високу динамічність емоційного реагування, пов'язану із психоемоційною нестабільністю, що часто спостерігається в умовах інтенсивного навчального процесу;
2. Потребу в розвитку емоційної саморегуляції, яка формується шляхом усвідомлення власних емоційних станів, вміння інтерпретувати їх у контексті особистісних і соціальних ситуацій;
3. Підвищену роль міжособистісної чутливості, зокрема здатності до емпатії та розуміння емоційного стану інших як чинника, що впливає на якість комунікативної взаємодії;
4. Схильність до емоційної імпульсивності, що потребує розвитку навичок емоційного контролю та адаптації поведінки до соціальних норм;
5. Залежність емоційного інтелекту від сформованих комунікативних навичок, що, у свою чергу, пов'язані з типом професійної підготовки студента;
6. Зростаючу значущість емоційної компетентності у контексті професійної самореалізації, особливо в таких галузях, як педагогіка, психологія, соціальна робота, де ефективна взаємодія потребує високого рівня емоційної обізнаності.

Особливої актуальності набуває розвиток емоційного інтелекту у студентів у зв'язку з необхідністю адаптації до складних соціально-психологічних умов, зумовлених як навчальним середовищем, так і змінами в суспільстві загалом. Важливим завданням вищої освіти є створення умов для розвитку емоційної зрілості студентів через залучення до рефлексивної діяльності, розвиток соціально-комунікативних умінь, формування позитивної «Я-концепції» та культури емоційного вираження.

Психологічні особливості емоційного інтелекту студентської молоді зумовлюються не лише віковими змінами, а й тими соціально-психологічними умовами, у яких відбувається їх особистісний розвиток. Студентський період — це своєрідний перехідний етап, що супроводжується активним формуванням життєвої позиції, професійної ідентичності, самостійності та відповідальності, а також переоцінкою цінностей. У цей період значно зростає значення емоційної регуляції як важливої складової внутрішньої гармонії особистості.

До характерних психологічних особливостей емоційного інтелекту студентів належать:

- Підвищена емоційна чутливість, що виражається в гострішому сприйнятті соціальних сигналів, реакцій викладачів, однолітків, а також у схильності до самокритики та внутрішніх переживань;
- Розвиток когнітивного компонента ЕІ, що проявляється в здатності ідентифікувати, класифікувати, аналізувати емоційні стани як власні, так і інших людей. Водночас, процес розвитку цієї навички у багатьох студентів ще триває і потребує підтримки;
- Потреба у вдосконаленні навичок саморегуляції, яка нерідко актуалізується внаслідок частих стресових ситуацій, пов'язаних з іспитами, дедлайнами, адаптацією до нових умов проживання чи навчання;
- Наявність соціального порівняння, яке впливає на самооцінку та впевненість у власних емоційних здібностях. Студенти нерідко порівнюють себе з більш успішними або емоційно стабільними ровесниками, що може викликати як мотивацію до самовдосконалення, так і тривожність;
- Формування емоційної гнучкості — здатності адаптувати емоційні реакції до контексту ситуації, що особливо важливо для студентів, які навчаються за спеціальностями, що передбачають активну міжособистісну взаємодію (психологи, педагоги, соціальні працівники, менеджери тощо).

Дослідження, присвячені емоційному інтелекту студентів, демонструють, що його розвиток сприяє:

- Зменшенню тривожності та емоційного вигорання;
- Підвищенню мотивації до навчання;
- Поліпшенню якості соціальної взаємодії;
- Формуванню психологічної стійкості;
- Розвитку рефлексивності та емпатії.

У контексті вищої освіти, особливого значення набуває педагогічна підтримка розвитку емоційного інтелекту студентів. Це може включати спеціальні тренінги, психологічний супровід, створення сприятливого емоційного клімату у студентських групах, інтеграцію елементів емоційної грамотності у навчальні програми. Така цілеспрямована діяльність дозволяє не лише покращити психоемоційне самопочуття студентів, а й підвищити загальну ефективність освітнього процесу. Крім того, розвиток емоційного інтелекту в студентському віці є передумовою для формування професійної компетентності. Особливо це актуально для майбутніх фахівців, чия діяльність передбачає тісну роботу з людьми — учителями, психологами, юристами, медиками, менеджерами. У таких професіях емоційна зрілість і вміння регулювати емоції, зчитувати емоційний стан інших осіб, діяти конструктивно в конфліктних або стресових ситуаціях є обов'язковими. Психологічні особливості емоційного інтелекту студентів виявляються у їх схильності до емоційної відкритості, потребі у підтримці, чутливості до змін соціального контексту та прагненні до самопізнання. Розвиток емоційного інтелекту забезпечує не лише внутрішню гармонію особистості, а й її професійну самореалізацію, соціальну адаптованість і психологічну зрілість.

Отже, психологічні особливості емоційного інтелекту студентів вказують на важливу роль цього феномену у їхньому навчальному процесі та адаптації до соціальних умов університетського середовища. Високий рівень емоційного інтелекту позитивно впливає на різні аспекти студентського життя, зокрема на навчальну діяльність, міжособистісні стосунки та професійну підготовку. Було виявлено, що студенти з високим рівнем емоційного інтелекту краще

справляються зі стресом, мають високі соціальні навички, ефективно взаємодіють з оточенням та демонструють високі академічні результати.

1.2. Адаптація студентів у ВНЗ

Адаптація є процесом, в якому індивід адаптується до соціального середовища, а суспільство – до потреб особистості через задоволення цих потреб. Рівень адаптації визначається відповідністю між рівнем соціальних потреб та їх задоволенням. Адаптація є міждисциплінарною проблемою, яка займає важливе місце серед досліджень вітчизняних та зарубіжних психологів. Однак залишається багато невивчених аспектів щодо сутності, видів, структури цього явища та факторів, які на неї впливають.

З філософської точки зору процес адаптації можна трактувати як взаємодію системи, яка розвивається та самокерується, і яка спрямована на розвиток у певних умовах середовища. Розуміння адаптації змінюється в залежності від того, які аспекти розглядаються – біологічні чи соціальні. Коли адаптація розглядається на різних рівнях, виділяють біологічну, фізіологічну та психологічну адаптацію. Успіх адаптації в різних умовах визначається адаптивним психофізіологічним рівнем та індивідуальними особливостями особистості [34, с. 32].

Здобувачі вищої освіти – це молода група віком переважно від 16 до 23 років, яка має однаковий базовий рівень освіти. Вони відрізняються від інших молодіжних груп своєю специфікою. Серед них можна виокремити організацію життєдіяльності, зосередження в великих університетських центрах, специфічний спосіб життя в межах університету, студентської групи чи гуртожитку, а також певну самостійність у виборі діяльності в навчальний і позанавчальний час. Основною характеристикою здобувача вищої освіти є те, що його основне завдання полягає не в безпосередній участі в матеріальному чи духовному виробництві, а в підготовці до майбутньої праці в цих сферах, тобто

в навчанні. Таким чином, основне призначення студентів – це поповнення лав майбутніх спеціалістів та інтелігенції [44, с. 187].

Адаптаційний процес у вищих навчальних закладах може бути складним і призвести до розвитку депресивних станів, що в свою чергу негативно позначатиметься на академічній успішності та соціальній активності студентів. Депресивні прояви в юнацькому віці часто супроводжуються високим рівнем невротизації, що виникають на фоні процесів сепарації, пошуку ідентичності у міжособистісних стосунках, в групі однолітків, у майбутній професійній діяльності, а також у поєднанні з несформованою самооцінкою та нестабільною емоційною сферою. Це особливо загострюється в умовах адаптації до нового колективу та середовища, що збільшує відчуття невпевненості в собі.

Щоб зрозуміти сутність адаптаційного процесу студентів розглянемо поняття адаптації, соціальної адаптації та соціально-психологічної адаптації.

Адаптація – це процес бажаного або вимушеного входження до будь-якої сфери діяльності особистості, успішність якого залежить від ступеня узгодженості умов з можливостями організму та психіки людини [28, с.42].

Загалом у соціально-психологічному контексті адаптація – це пристосування особистості до нових умов існування в соціальному довіллі відповідно до його норм, вимог, потреб, прагнень, мотивів та інтересів самої особистості [58, с.111].

Соціальна адаптація – це процес адаптації особистості до вимог соціального середовища, включаючи інтеграцію в соціальні групи, формування відповідної системи взаємин з іншими індивідами, а також усвідомлення цінностей і норм соціального середовища [50, с.231].

Соціально-психологічна адаптація особистості є складним, інтегрованим утворенням, що визначає характер взаємодії особистості із соціальним середовищем і забезпечує самоорганізацію особистості в мінливих умовах соціальної взаємодії. Соціально-психологічна адаптація особистості визначає її здатність до високої адаптивності та реалізації своїх ресурсів (інтелектуальних, моральних, емоційних тощо) у важливих сферах [21, с.297].

Таким чином, соціально-психологічна адаптація є частиною соціальної адаптації, яка, у свою чергу, входить у загальний процес адаптації.

Процес адаптації до навчальних умов часто призводить до сприйняття багатьох ситуацій як небезпечних і загрозливих, що, у свою чергу, сприяє зростанню стресу та виникненню депресивних симптомів.

Низька самооцінка та незадоволення зовнішнім виглядом часто виникають через фрустрацію, яка з'являється, коли реальність не відповідає очікуванням. Це посилюється першими труднощами в навчанні, такими як порівняння з успішнішими однокурсниками та відчуття знецінення своїх досягнень і зусиль [52, с.485].

На початковому етапі навчання у вищому навчальному закладі здобувачі вищої освіти стикаються з низкою труднощів, серед яких:

- великий обсяг і різноманіття отриманої навчальної інформації;
- обмежений час для опрацювання матеріалу;
- незвично високі вимоги до розумової діяльності;
- значна відповідальність за власні дії, вчинки, рішення та психологічна нездатність до такої відповідальності;
- стресові ситуації, пов'язані зі складанням іспитів; порушення режиму дня та сну [38, с.285].

Також варто враховувати такі проблеми, як:

- нереалістичні очікування студентів;
- домінування зовнішніх мотивів навчання («для батьків», «заради диплома», «заради стипендії») при відсутності внутрішньої мотивації до навчання за обраною спеціальністю;
- незрозумілість життєвих планів і навчальних стратегій;
- недостатня обізнаність із нормами поведінки та стандартами студентського середовища [38, с.285].

Збільшення обсягу інформації, стресові ситуації під час заліково-екзаменаційної сесії, адаптація до нового колективу, порушення режиму дня та дефіцит часу спричиняють зростання навантаження на адаптаційно-

компенсаторні механізми. Присутність цих факторів має значний вплив на фізичне здоров'я студентів і може призвести до порушень у соціально-психологічній адаптації. Соціально-психологічна дезадаптація здатна зруйнувати вже сформовані позитивні установки і стосунки першокурсника. Наслідками цього можуть бути стрес, зниження академічних результатів, відсутність інтересу до громадської активності, погіршення поведінки, проблеми під час першої сесії, а також розчарування в собі та втрата віри у власні можливості [38, с.286].

Адаптація студента до навчання у вищому навчальному закладі є складним і тривалим процесом, що триває протягом всього його навчання. З початком навчання в ЗВО змінюється соціальна роль особистості, яка переходить від учня до студента, орієнтованого на професійну діяльність. Для успішної адаптації важливими чинниками є самовиховання, саморозвиток, здатність встановлювати взаємодію з викладачами та одногрупниками, а також освоєння нових методів і форм навчання [22, с. 130].

Студентський вік співпадає з підлітковим етапом, коли особистість зазнає значних змін, зокрема в аспекті переоцінки цінностей. На цьому етапі у молодій людини формуються такі риси, як самостійність, рішучість, цілеспрямованість, здатність до наполегливості та самоконтролю, а також ефективне управління своїм часом. Це також період, коли змінюється ставлення до важливих моральних категорій, таких як сенс життя, мета, дружба, любов і сім'я. Тому дослідження адаптації студентів до умов навчання під час воєнного стану є надзвичайно актуальним [22, с. 130].

На думку В. А. Вінс, Ю. В. Прудка, Т. М. Кузьменко адаптація є складним процесом перетворень, який відбувається з людиною у відповідь на зміни в її життєвих умовах і вимагає певних дій та кроків з її боку. Успіх соціальної адаптації студентів в першу чергу залежить від їхніх особистісних ресурсів та характеристик, серед яких: висока самоорганізація, мотивація до здобуття знань, здатність до планування і моделювання діяльності, гнучкість, мобільність,

самоприйняття, осмисленість життя, відкритість і позитивне ставлення до себе, самоповага тощо [12, с.58].

Соціальна адаптація є процесом активного пристосування індивіда або групи до змінюваного соціального середовища. В контексті адаптації студентів до навчання в ЗВО, вони повинні адаптуватися до нових аспектів життєдіяльності, серед яких:

- нове навчальне середовище;
- нове соціально-психологічне середовище (взаємодія з викладачами та одногрупниками);
- новий інформаційний простір (нові методи та алгоритми навчання);
- образ професії та майбутньої спеціальності, що сприяє формуванню нової системи цінностей у навчальній та професійній діяльності [12, с. 59].

Слід зазначити, що студент, проходячи процес адаптації до нового освітнього середовища, може пройти всі етапи поступово або зупинитися на певному з них. Це залежить від ситуації, ставлення студента до неї, його характеру та життєвого досвіду. У процесі адаптації можуть проявлятися різні форми, які описуються в педагогічній літературі. М. Левченко, С. Феденько, Ф. Форостян пропонують форми, представлені на рис.1.2.

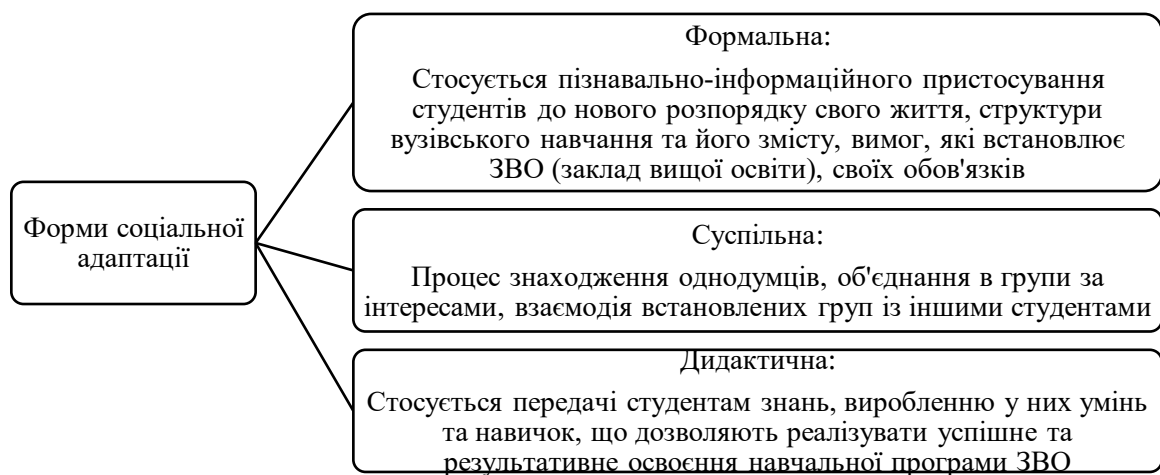


Рис.2.2. Форми соціальної адаптації за М. Левченко, С. Феденько, Ф. Форостян

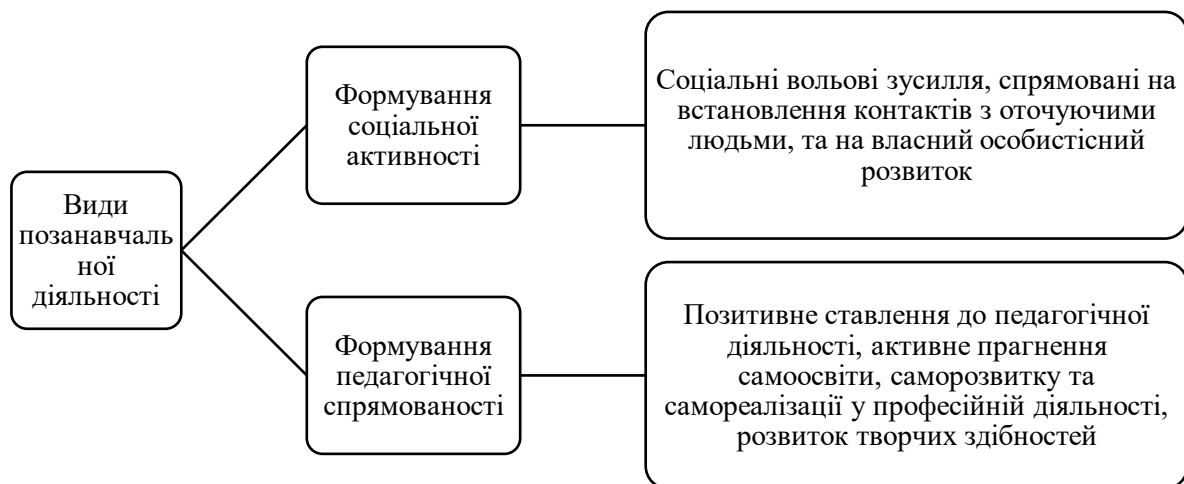
Джерело: [44, с.190]

Соціально-психологічна адаптація студентів у вищих навчальних закладах включає кілька ключових складових:

- професійно-фахова адаптація, яка передбачає адаптацію до змісту навчання, умов та організації самостійної роботи, а також розвиток навичок та напрямків у навчальній і науковій діяльності;
- активне або пасивне пристосування особистості до нового оточення, встановлення взаємин та стосунків у студентських колективах, а також формування стилю особистісної поведінки;
- соціально-фахова адаптація, що полягає в прийнятті соціальних вимог, які ставляться до майбутньої професійної діяльності студента [68, с. 137].

Оцінити ступінь успішності соціальної адаптації студентів можна через рівень їхньої активності в житті вищого навчального закладу. Виокремлюють дві основні форми цієї діяльності: навчальну та позанавчальну (культурно-освітню, науководослідницьку та інші). Варто особливо звернути увагу на позанавчальну діяльність, оскільки вона має таку ж важливість у процесі адаптації до нового освітнього середовища, як і навчальна. Автори М. Левченко, С. Феденько, Ф. Форостян виділяють такі основні види позанавчальної діяльності (рис. 1.3).

Рис. 1.3. Види позанавчальної діяльності



Джерело: [44, с188]

До інших показників успішної соціальної адаптації, що відображають процес пристосування до соціального середовища, можна віднести такі аспекти:

- налагодження позитивних зв'язків з новим оточенням та ефективно вирішення повсякденних життєвих проблем;

- задовільний психічний і фізичний стан;
- адекватність у взаємодії з іншими студентами та викладачами;
- відчуття комфорту в новому освітньому середовищі.

Однак не всі студенти здатні успішно адаптуватися до навчального процесу в умовах воєнного стану. Частина молоді, яка навчається у вищих навчальних закладах, може залишатися дезадаптованою. Це може проявлятися у невдачах у навчанні або у вигляді психічних, соматичних та психосоматичних розладів. Крім того, така ситуація може призвести до девіантної поведінки серед студентів [44, с.190].

Процес соціальної адаптації відбувається у кожного індивідуально. Як зазначено авторами, характер адаптації може залежати від рівня активності особистості та набувати двох основних форм: пасивного прийняття цілей і цінностей нової соціальної групи без змін, або активного пристосування до нових умов із власною участю в їхньому формуванні.

Активна соціальна адаптація сприяє ефективній соціалізації, дозволяючи першокурсникам не лише засвоювати норми та цінності нового соціального середовища, але й будувати на їхній основі власну поведінку, взаємини та діяльність. У цьому процесі часто виникає нова мета – самореалізація у нових умовах.

Натомість пасивна адаптація характерна для тих, хто приймає встановлені правила та цінності без бажання щось змінювати. Такий підхід базується на принципі «бути як усі» й обмежується досягненням нескладних цілей та виконанням простих завдань.

Процес адаптації вимагає педагогічної підтримки, яка включає визначення соціально-педагогічних умов, що сприяють успішності адаптації студентів у системі педагогічної освіти. До таких умов належать створення сприятливого навчального середовища, реалізація різноманітних напрямів соціально-виховної роботи зі студентами та впровадження відповідних організаційно-педагогічних заходів [68, с.136].

Отже, адаптація студентів у закладах вищої освіти є складним та багатограним процесом, який включає професійно-фахову, соціально-психологічну та соціально-фахову складові. Успіх адаптації залежить від особистісних ресурсів студента, таких як самоорганізація, мотивація, гнучкість та здатність до взаємодії. Активна форма адаптації сприяє ефективній соціалізації та самореалізації, тоді як пасивна обмежується прийняттям існуючих правил без особистого внеску у їхнє вдосконалення. Процес адаптації значно ускладнюється в умовах воєнного стану, що може призводити до дезадаптації, зниження академічної успішності та психологічних труднощів. Для забезпечення успішної адаптації важливо створювати сприятливе навчальне середовище, розвивати поза навчальну активність студентів і впроваджувати педагогічну підтримку.

1.3. Емоційний інтелект як чинник адаптації особистості

Сучасний світ постійно змінюється, і здатність оперативно пристосовуватися до цих змін набуває вирішального значення. У процесі соціально-психологічної адаптації людина інтегрується в суспільство, задовольняє свої потреби, досягає особистих цілей і вдосконалює унікальні риси характеру. Концепція адаптації пройшла тривалий і складний шлях еволюції, а труднощі її визначення зумовлені багатогранністю та складністю цього явища.

Останнім часом дослідники приділяють дедалі більше уваги аналізу соціального та психологічного середовища, в якому відбувається життєдіяльність людини. Соціально-психологічну адаптацію зазвичай виокремлюють серед інших видів адаптації, орієнтуючись на специфіку середовища, з яким взаємодіє особистість. Такий підхід дає змогу виявити характерні особливості цього процесу, що обумовлені унікальністю соціального контексту.

Організаційний простір вищого навчального закладу можна умовно поділити на чотири взаємопов'язані сфери, з якими студент взаємодіє на початку навчання:

- особистість у взаємодії з новим навчальним середовищем;
- особистість у контексті соціально-психологічного середовища;
- особистість у межах інформаційного, когнітивного та дидактичного простору;
- особистість у системі нових цінностей [3, с.236].

На соціально-психологічну адаптацію впливає чимало різноманітних факторів, серед яких особливе місце займає емоційний інтелект. Його дослідження допомогло відповісти на питання, що протягом століть хвилювали науковців, які вивчають емоційну сферу людини [3, с.236].

О. Д. Корнєєва дає таке визначення соціально-психологічній адаптації – це процес і результат вироблення особистістю поведінки для пристосування до соціального середовища [39, с.297].

У рамках соціально-психологічної адаптації можна виділити два основні аспекти: поведінковий та особистісний.

Поведінковий аспект, або соціальна адаптація, полягає у вступі особистості до соціуму, розвитку її самосвідомості, формуванні соціальних ролей і засвоєнні соціальних норм та цінностей.

Особистісний аспект, або психологічна адаптація, є процесом інтеграції людини в оточення, де вона оцінює свої ресурси і можливості, аналізує соціально-психологічну атмосферу в групі, вивчає її особливості та фактори впливу для реалізації власних потреб.

Ключовими складовими соціально-психологічної адаптації є когнітивний компонент і психічна переорієнтація. Когнітивний компонент полягає у сприйнятті ситуації та засвоєнні нової інформації. Психічна переорієнтація базується на емоційному та інтелектуальному опрацюванні даних, формуванні уявлень про групу та аналізі відповідності між індивідуальними і груповими ідеалами та прагненнями.

Адаптація до студентського середовища охоплює зміни в навчальних умовах, методах викладання, системі оцінювання, а також вимагає більшої самостійності, зростання відповідальності та освоєння нових ролей. Це також включає переосмислення цінностей. Існує кілька складових соціально-психологічної адаптації студента до вищого навчального закладу:

- професійно-фахова адаптація (пристосування до навчальної діяльності та формування знань, умінь і навичок);
- адаптація до соціальної групи (побудова міжособистісних стосунків);
- соціально-фахова адаптація (ціннісні орієнтації, моральні й етичні установки, правова культура, ритуали діяльності) [39, с.298].

Амплеєва О.М., Таранюк Г. Г., досліджуючи поняття «емоційний інтелект» у психологічній літературі та аналізуючи його визначення, виявили зв'язок між емоційним інтелектом і адаптацією. Емоції відіграють ключову роль у процесі пристосування, оскільки вони є базою для реакцій, що забезпечують виживання людини. Емоційна система швидко оцінює навколишні стимули та викликає автоматичні фізіологічні реакції відповідно до суб'єктивного сприйняття. У разі надмірної емоційної реакції поведінка людини часто визначається автоматичними схемами, сформованими впродовж її розвитку. Діапазон адаптаційних можливостей у людей варіюється: одні більш пристосовані, інші менш. Проте саме емоції дозволяють ефективніше взаємодіяти зі світом порівняно зі свідомими реакціями, що підкреслює їх значення у процесах адаптації [2, с. 91].

У ширшому сенсі емоційний інтелект можна розглядати як важливий фактор, що сприяє адаптації особистості, підтримує соціальні взаємодії та поліпшує психологічне благополуччя в соціальному середовищі. Для успішного розвитку як в особистому, так і в професійному житті критично важливо набути здатність ефективно регулювати і розвивати свій емоційний інтелект. Оволодіння цією навичкою має суттєве значення для поліпшення міжособистісних відносин і підвищення продуктивності, особливо в умовах командної роботи. Однак варто зазначити, що покращення емоційного інтелекту

– це тривалий процес, що вимагає систематичних зусиль як з боку особистості, так і з боку її оточення. Також важливо враховувати індивідуальні особливості людини та її здатність до розвитку [24, с.189].

Роль емоційного інтелекту у процесі адаптації була предметом вивчення багатьох наукових шкіл. Узагальнивши наявні теоретичні знання, можна визначити емоційний інтелект як комплекс, що поєднує внутрішньо-особистісний компонент (пов'язаний із власними емоціями) та міжособистісний компонент (орієнтований на емоції інших людей). Завдяки цьому емоційний інтелект впливає як на внутрішній світ особистості, так і на її взаємодію із зовнішнім середовищем.

На основі досліджень Р. Бар-Она можна визначити ключові сфери, в яких емоційний інтелект має значний вплив. Отже, емоційний інтелект здатний суттєво впливати на соціально-психологічну адаптацію особистості [91, с.115].

У результаті теоретико-емпіричного вивчення проблеми взаємозв'язку емоційного інтелекту та адаптивності, проведеного Н. Подоляк, було з'ясовано, що емоційний інтелект, який забезпечує успішність міжособистісної взаємодії, може розглядатися як один із показників адаптивності та є важливою властивістю, що сприяє успішній адаптації. Виявлено, що показники емоційного інтелекту мають тісний зв'язок з показниками адаптивності, при цьому ці характеристики взаємно посилюють одна одну [56, с.85].

Таким чином, можна виділити три основні сфери, до яких належить емоційний інтелект:

- емоційну (пов'язану з відчуттями людини щодо себе в емоційному контексті);
- поведінкову (формування ролей і стереотипів поведінки);
- когнітивну (самоусвідомлення, погляди і установки) [56, с.86].

Роль емоційного інтелекту у соціально-психологічній адаптації полягає в здатності особистості усвідомлювати і приймати власні емоції, а також управляти своїм емоційним станом у відповідь на зміни в оточуючому середовищі.

Можна стверджувати, що емоційний інтелект відіграє позитивну роль у процесі адаптації, зокрема в адаптації до студентського середовища. Це підтверджується численними дослідженнями, які виявили кореляцію між рівнем емоційного інтелекту та такими факторами, як пристосованість і суб'єктивний добробут.

Таким чином, можна встановити взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та характеристиками соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища, який проявляється на двох рівнях: процесуальному та результативному.

На процесуальному рівні спостерігаються різні способи подолання емоційного дискомфорту:

- високий рівень емоційного інтелекту пов'язаний із усвідомленням емоцій;
- середній рівень емоційного інтелекту характеризується варіативністю контролю і нейтралізації емоцій;
- низький рівень пов'язаний з витісненням фрустраційних і депресивних переживань [80].

На ефективному рівні взаємозв'язок між емоційним інтелектом та соціально-психологічною адаптацією виражається у співвідношенні внутрішнього (особиста конгруентність) і зовнішнього (соціометричний статус) компонентів адаптації. Високий рівень емоційного інтелекту відповідає гармонії внутрішнього та зовнішнього (сумісність уявлень про себе і інших, сприятливий соціометричний статус), тоді як середній та низький рівні характеризуються переважанням зовнішнього над внутрішнім (позитивний соціометричний статус при недостатній збіжності уявлень) [56, с.88].

Емоційний інтелект відіграє важливу роль у підвищенні досягнень особистості. Ця здатність пов'язана з ефективним контролем емоцій у складних та нестандартних ситуаціях, а також із можливістю передбачити емоційну реакцію інших. Високий рівень емоційного інтелекту виявляється в особистісних рисах, таких як здатність контролювати агресивні чи деструктивні тенденції під

час конфліктів і уникати надмірного контролю. Перевага надається взаємоповазі та професіоналізму в спілкуванні. Це в сукупності створює умови для розвитку у людини необхідних копінг-механізмів, що забезпечують адекватну соціально-психологічну адаптацію [16, с.59].

Адаптаційні можливості людини залежатимуть від її індивідуально-психологічних характеристик. Одним із ключових факторів, що визначає здатність адаптуватися до соціального середовища, є рівень розвитку емоційного інтелекту студента. EQ охоплює уміння розпізнавати та аналізувати емоції, як власні, так і чужі, а також використовувати цю інформацію для регулювання поведінки. Зокрема, емоційна гнучкість та здатність взаємодіяти з емоційними станами інших людей підкреслюють адаптивну роль емоційного інтелекту. Важливою функцією емоційного інтелекту є захист від стресу, адже високий рівень EQ полегшує інтеграцію в колектив. Крім того, розвиток емоційного інтелекту важливий для саморегуляції емоційних станів студентів, які можуть бути нестабільними через емоційну незрілість або процес самоідентифікації при вступі. Уміння розуміти фізичний і психологічний стан інших сприяє подоланню труднощів у налагодженні контактів з викладачами, а здатність до самоаналізу й управління внутрішніми переживаннями допомагає ефективно адаптуватися до нових навчальних вимог [39, с.2.].

Адаптація до освітньої діяльності є ключовим елементом інтеграції молоді в мінливі умови сучасного життя. Її психологічний вимір відображає процес гармонізації особистості з соціальним середовищем, що враховує її потреби, мотиви та інтереси. У цьому контексті соціально-психологічна адаптованість означає досягнення оптимального балансу між особистістю та оточенням у рамках реалізації обраної діяльності.

Проблема соціально-психологічної адаптації студентів у вищих навчальних закладах є надзвичайно актуальною, особливо в умовах високого рівня міграції населення. В Україні, зокрема, багато студентів з різних країн світу здобувають освіту, і для них характер спілкування та культура взаємин є новими. Труднощі адаптації також виникають у випускників сільських шкіл, які звикли

до іншого стилю життя, а також у тих, хто вступає до вищих навчальних закладів за контрактом після того, як пережили труднощі в навчанні на попередньому етапі. Адаптація може залежати також від індивідуальних типологічних особливостей студентів [24, с. 189].

Адаптація першокурсників до навчання у закладах вищої освіти має свою специфіку, оскільки включає процес звикання до нових умов, формування професійних орієнтацій, налагодження міжособистісних стосунків, а також вироблення спільного та індивідуального ритму навчання й побуту. Вирішення питань адаптації тісно пов'язане з ефективністю функціонування системи вищої освіти: від цього залежить утримання студентського контингенту, покращення рівня знань та зростання активності студентів, що є важливим завданням викладацького складу.

Таким чином, емоційний інтелект має ключове значення для соціально-психологічної адаптації. Його вплив поширюється на різні сфери життя, включаючи побудову стосунків, управління стресом, комунікацію, життєстійкість та загальне психічне здоров'я. Розвиток емоційного інтелекту здатний значно покращити здатність людини адаптуватися до соціально-психологічних обставин і досягати успіху. Покращення самосвідомості, саморегуляції, емпатії та соціальних навичок допомагає людям краще взаємодіяти з оточенням, створювати значущі зв'язки і отримувати більше задоволення від життя. Усвідомлення важливості емоційного інтелекту та активний процес його розвитку сприяють більш повноцінній та комфортній соціально-психологічній адаптації [24, с. 190].

Отже, емоційний інтелект є важливим чинником, який визначає успішність соціально-психологічної адаптації особистості. Він забезпечує здатність усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції, а також враховувати емоційні стани інших, що сприяє гармонійній взаємодії з соціальним середовищем. Високий рівень емоційного інтелекту позитивно впливає на адаптацію до нових умов, таких як навчання у закладах вищої освіти, і зменшує рівень стресу. Крім того, розвиток EQ допомагає студентам створювати

ефективні міжособистісні стосунки, долати емоційні виклики та досягати внутрішньої рівноваги. У підсумку, емоційний інтелект не лише сприяє успішній адаптації, але й забезпечує особистісний розвиток і добробут.

Висновки до розділу 1

Дослідження психологічних особливостей емоційного інтелекту студентів виявили його важливу роль у навчальному процесі та адаптації до університетського середовища. Розвинений емоційний інтелект допомагає студентам ефективно справлятися зі стресом, покращує міжособистісні стосунки та сприяє кращій адаптації в соціальних ситуаціях. Студенти, які володіють високим рівнем емоційного інтелекту, мають більшу здатність до самоусвідомлення і саморегуляції, що дозволяє їм успішно долати труднощі навчання, зберігати мотивацію і підтримувати позитивну атмосферу в колективі. Такі студенти, як правило, демонструють високі академічні результати, оскільки можуть ефективно взаємодіяти з одногрупниками та викладачами, а також мають кращі перспективи для професійного розвитку.

Процес соціальної адаптації студентів у закладах вищої освіти охоплює інтеграцію в нове навчальне та соціальне середовище, що впливає на їхню професійну та особистісну реалізацію. Адаптація вимагає від студентів розвитку навичок самоорганізації, комунікації та мотивації, а активний підхід сприяє формуванню власної стратегії самореалізації. Особливі виклики виникають у кризових умовах, таких як воєнний стан, що підвищує ризики дезадаптації та ускладнює навчальний процес. Ефективна адаптація можлива за умови створення комфортного середовища, яке поєднує педагогічну підтримку з активною соціально-виховною діяльністю. Таким чином, комплексний підхід до соціальної адаптації дозволяє студентам успішно інтегруватися в освітнє середовище та реалізувати свій потенціал.

Емоційний інтелект є важливим чинником соціально-психологічної адаптації особистості, оскільки дозволяє ефективно управляти емоціями, що сприяє успішній взаємодії з оточенням. Розвиток емоційного інтелекту допомагає людині адаптуватися до нових умов, таких як навчання у вищих навчальних закладах, знижуючи рівень стресу та покращуючи міжособистісні стосунки. Він сприяє гнучкості в спілкуванні, розумінню емоцій інших та самоконтролю, що є ключовими для гармонійної інтеграції в соціум. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє краще адаптуватися до змін, зберігаючи внутрішню рівновагу та підвищуючи особистісну життєстійкість. Таким чином, емоційний інтелект є важливим фактором для досягнення успіху в адаптації та загальному благополуччі особистості.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ

2.1. Організація та методики дослідження

Дослідження проводилось в форматі онлайн-опитування. Вибірку дослідження склали 61 особа студентського віку, віком від 18 до 25 років, які навчаються в Київському національному економічному університеті імені Вадима Гетьмана та Хмельницькому національному університеті. Серед яких 29 чоловіків та 32 жінки. 13,1% досліджуваних навчається в коледжі, 60,7% є бакалаврами та 26,2% студентів навчається в магістратурі.

Метою емпіричного дослідження є виявлення взаємозв'язку емоційного інтелекту та адаптації студентів. Для досягнення дослідницької мети було обрано такі методики:

- методика «Визначення рівня емоційного інтелекту» Н. Холла (дод.А);
- опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» (дод.Б);
- методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда (дод.В).

Методика «Визначення рівня емоційного інтелекту» Н. Холла

Методика є опитувальником, який містить 30 тверджень. Респондент оцінює кожне з них за п'ятибальною шкалою: від 1 бала (повна незгода) до 5 балів (повна згода). Такий підхід дозволяє отримати детальну інформацію про ступінь розвитку окремих складових емоційного інтелекту. Після заповнення анкети результати обробляються за п'ятьма шкалами, що відображають ключові елементи емоційної компетентності: емоційна усвідомленість, самоконтроль, самомотивація, емпатія та навички міжособистісного спілкування.

Кожна шкала оцінює окремий компонент емоційного функціонування. Наприклад, емоційна усвідомленість виявляє здатність розпізнавати і розуміти власні емоції. Шкала самоконтролю показує, наскільки особа вміє стримувати

емоційні реакції, особливо в напружених або конфліктних ситуаціях. Самомотивація відображає уміння використовувати позитивні емоції як ресурс для досягнення цілей. Емпатія вказує на здатність розуміти емоційний стан інших людей, а управління стосунками – на рівень сформованих соціальних навичок, необхідних для ефективної комунікації.

На основі отриманих результатів визначається як окремий профіль емоційного інтелекту, так і його загальний рівень. Рівень може бути низьким, середнім або високим. Низький вказує на потребу в подальшому розвитку емоційної сфери, середній свідчить про наявність основ емоційної компетентності, а високий – про зрілість емоційного інтелекту та здатність ефективно застосовувати його в повсякденному житті й взаємодії з іншими.

Опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн»

Опитувальник «Емоційний інтелект» (ЕмІн) побудований на основі авторської концепції, яка розглядає емоційний інтелект як здатність не лише усвідомлювати, а й регулювати власні й чужі емоції. Головна мета методики – виявлення різних складових емоційного інтелекту в особистості. Опитувальник включає 50 тверджень, до яких респонденти обирають варіант відповіді, що найбільше відображає їхню особисту думку. Відповіді оцінюються за шкалою балів, які зафіксовано в бланку. Частина тверджень кодується у зворотному порядку: наприклад, відповідь «зовсім не згоден» має 0 балів у прямому значенні і 3 – у зворотному; «швидше не згоден» – 1 і 2 бали відповідно; «швидше згоден» – 2 і 1; «повністю згоден» – 3 і 0. [89, с.55].

Методика охоплює чотири основні шкали: міжособистісний інтелект (МОІ), внутрішньоособистісний інтелект (ВОІ), розуміння емоцій (РЕ) та управління емоціями (УЕ). Шкала МОІ оцінює, наскільки особа здатна помічати та впливати на емоції інших. ВОІ фокусується на вмінні розпізнавати і керувати власними емоційними станами. РЕ показує глибину розуміння емоційних проявів – як власних, так і оточуючих. А шкала УЕ визначає рівень здатності до регуляції емоцій – як внутрішніх, так і зовнішніх.

Оскільки інструмент є опитувальником, він дозволяє зафіксувати суб'єктивну оцінку респондентами власного емоційного інтелекту. Водночас це може не повністю відображати його реальний рівень, адже відповіді базуються на особистому уявленні, а не на об'єктивному спостереженні. Інтерпретація результатів передбачає оцінку рівнів кожної шкали за діапазонами балів: наприклад, для міжособистісного інтелекту дуже низький рівень становить від 0 до 35 балів, низький – від 36 до 41, середній – від 42 до 50, високий – від 51 до 58, дуже високий – 59 і більше; для внутрішньоособистісного інтелекту відповідні межі варіюються від 0 до 39 балів (дуже низький), від 40 до 44 (низький) та від 45 до 51 (середній).

Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда.

Методика оцінки соціально-психологічної адаптації, створена К. Роджерсом і Р. Даймондом, призначена для визначення рівня адаптованості особистості в умовах соціального та психологічного середовища. Її основою є уявлення про адаптацію як про процес узгодження індивідуальних потреб, цінностей та поведінки з вимогами соціального середовища.

Інструмент включає 82 твердження і передбачає оцінювання за трьома ключовими шкалами. Перша – шкала об'єктивності – відображає, наскільки відповіді респондента є відвертими і достовірними, а також дозволяє виявити потенційні викривлення у самооцінюванні. Друга – шкала адаптованості – вказує на ступінь ефективного пристосування особи до соціального та психологічного середовища. Третя шкала – неадаптованості – фіксує прояви порушеної адаптації, які можуть виявлятися як у труднощах міжособистісного спілкування, так і в емоційних або внутрішніх конфліктах.

Ця методика забезпечує комплексне дослідження соціально-психологічного стану індивіда та дозволяє визначити ступінь його адаптації у соціальному середовищі.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Для діагностики рівня емоційного інтелекту студентів було використано 2 методики. Результати оцінювання рівня емоційного інтелекту студентів за методикою «Визначення рівня емоційного інтелекту» Н. Холла за шкалою «Емоційна обізнаність» наведемо в табл.2.1.

Таблиця 2.1

Результати діагностики за методикою «Визначення рівня емоційного інтелекту» за шкалою «Емоційна обізнаність»

Рівень розвитку емоційної обізнаності	всього студентів	
	осіб	%
Високий рівень	9	14,75
Середній рівень	27	44,26
Низький рівень	25	40,98
Всього	61	100,00

Високий рівень емоційної обізнаності виявлено у 14,75% досліджуваних студентів. Студенти з високим рівнем емоційної обізнаності здатні чітко усвідомлювати власні емоції, розпізнавати їхні причини та адекватно реагувати на емоційні прояви як у себе, так і в інших.

Середній рівень емоційної обізнаності спостерігається у 44,26% студентів.

Низький рівень емоційної обізнаності виявлено у 40,98% опитаних. Студенти з низьким рівнем часто не усвідомлюють своїх емоцій, важко інтерпретують емоційні стани і мають ускладнення в регуляції емоційних проявів.

Отже, 40,98% студентів, які прийняли участь в дослідженні, мають низький рівень емоційної обізнаності.

Результати оцінювання рівня емоційного інтелекту студентів за методикою «Визначення рівня емоційного інтелекту» Н. Холла за шкалою «Управління своїми емоціями» наведемо в табл.2.2.

Таблиця 2.2

Результати діагностики за методикою «Визначення рівня емоційного інтелекту» за шкалою «Управління своїми емоціями»

Рівень управління своїми емоціями	всього студентів	
	осіб	%
Високий рівень	2	3,28
Середній рівень	13	21,31
Низький рівень	46	75,41
Всього	61	100,00

Високий рівень управління своїми емоціями виявлено у 3,28% досліджуваних студентів. Студенти з таким рівнем володіють здатністю ефективно контролювати свої емоції, уникати імпульсивних реакцій і зберігати емоційну стабільність у стресових ситуаціях.

Середній рівень управління емоціями спостерігається у 21,31% опитаних. Вони мають помірний рівень саморегуляції, іноді контролюють свої емоції, але можуть допускати емоційні коливання.

Низький рівень управління своїми емоціями зафіксовано у 75,41% студентів, що є більшістю досліджуваних. Ці студенти часто не в змозі контролювати свої емоційні реакції, що може призводити до імпульсивної поведінки, труднощів у спілкуванні та підвищеного стресу.

Отже, результати свідчать про те, що більшість студентів має низький рівень управління власними емоціями, що потребує уваги у подальшому розвитку їх емоційного інтелекту.

Результати оцінювання рівня емоційного інтелекту студентів за методикою «Визначення рівня емоційного інтелекту» Н. Холла за шкалою «Самотивація» наведено в табл.2.3.

Таблиця 2.3

Результати діагностики за методикою «Визначення рівня емоційного інтелекту» за шкалою «Самотивація»

Рівень розвитку самотивації	всього студентів	
	осіб	%
Високий рівень	5	8,20

Середній рівень	20	32,79
Низький рівень	36	59,02
Всього	61	100,00

Високий рівень самомотивації виявлено у 8,20% досліджуваних студентів. Студенти з таким рівнем мають стійке внутрішнє прагнення досягати поставлених цілей, здатні долати труднощі та підтримувати позитивний настрій у процесі діяльності.

Середній рівень самомотивації спостерігається у 32,79% студентів. Такі студенти мають помірну мотивацію до саморозвитку і досягнення успіху, однак іноді їм бракує наполегливості та цілеспрямованості.

Низький рівень самомотивації виявлено у 59,02% опитаних. Студенти з низьким рівнем часто не мають чітких цілей і внутрішнього стимулу, що може призводити до пасивності, легкої втрати інтересу та складнощів у подоланні перешкод.

Отже, результати свідчать про те, що більшість студентів має низький рівень самомотивації, що вказує на необхідність підтримки та розвитку цього аспекту емоційного інтелекту.

Результати оцінювання рівня емоційного інтелекту студентів за методикою «Визначення рівня емоційного інтелекту» Н. Холла за шкалою «Емпатія» наведено в табл.2.4.

Таблиця 2.4

Результати діагностики за методикою «Визначення рівня емоційного інтелекту» за шкалою «Емпатія»

Рівень розвитку емпатії	всього студентів	
	осіб	%
Високий рівень	6	9,84
Середній рівень	25	40,98
Низький рівень	30	49,18
Всього	61	100,00

Високий рівень емпатії виявлено у 9,84% досліджуваних студентів. Студенти з високим рівнем емпатії здатні тонко відчувати емоції інших,

проявляють співчуття і розуміння, що сприяє ефективній міжособистісній взаємодії.

Середній рівень емпатії спостерігається у 40,98% студентів. Такі студенти мають достатній рівень розуміння емоцій інших людей і можуть реагувати на них адекватно, хоча іноді їм бракує глибини емоційного відгуку.

Низький рівень емпатії виявлено у 49,18% опитаних. Студенти з низьким рівнем часто не здатні адекватно розпізнавати і розуміти емоції інших, що може ускладнювати спілкування і призводити до конфліктів.

Отже, майже половина студентів має низький рівень емпатії, що свідчить про необхідність розвитку цього аспекту емоційного інтелекту для покращення соціальних навичок.

Результати оцінювання рівня емоційного інтелекту студентів за методикою «Визначення рівня емоційного інтелекту» Н. Холла за шкалою «Розпізнавання емоцій інших людей » наведено в табл.2.5.

Таблиця 2.5

Результати діагностики за методикою «Визначення рівня емоційного інтелекту» за критерієм «Розпізнавання емоцій інших людей »

Рівень розпізнавання емоцій інших людей	всього студентів	
	осіб	%
Високий рівень	5	8,20
Середній рівень	20	32,79
Низький рівень	36	59,02
Всього	61	100,00

Високий рівень розпізнавання емоцій інших людей виявлено у 8,20% досліджуваних студентів. Студенти з високим рівнем розпізнавання емоцій інших здатні точно визначати емоційні стани співрозмовників, що сприяє ефективній комунікації та взаєморозумінню.

Середній рівень розпізнавання емоцій спостерігається у 32,79% студентів. Такі студенти мають помірні навички у визначенні емоцій інших, однак іноді можуть допускати помилки або недостатньо глибоко відчувати емоційний стан співрозмовника.

Низький рівень розпізнавання емоцій виявлено у 59,02% опитаних. Студенти з низьким рівнем часто не можуть адекватно ідентифікувати емоції інших людей, що може призводити до непорозумінь та конфліктів у спілкуванні.

Отже, більшість студентів має низький рівень розпізнавання емоцій інших людей, що підкреслює необхідність розвитку цієї компетенції для покращення міжособистісної взаємодії.

Результати розрахунку інтегративного рівня розвиненості емоційного інтелекту студентів за методикою «Визначення рівня емоційного інтелекту» Н. Холла наведемо в табл.2.5.

Таблиця 2.5

Результати діагностики за методикою «Визначення рівня емоційного інтелекту»

Інтегративний рівень розвиненості емоційного інтелекту	всього студентів	
	осіб	%
Високий рівень	5	8,20
Середній рівень	20	32,79
Низький рівень	36	59,02
Всього	61	100,00

Високий інтегративний рівень розвитку емоційного інтелекту виявлено у 8,20% студентів. Студенти з високим рівнем інтегративного емоційного інтелекту здатні ефективно усвідомлювати, аналізувати та управляти своїми емоціями, а також враховувати емоції інших у процесі спілкування.

Середній рівень інтегративного розвитку емоційного інтелекту спостерігається у 32,79% студентів. Ці студенти мають достатні навички для помірного контролю емоційних реакцій і розуміння емоційного стану оточуючих, проте іноді потребують подальшого вдосконалення.

Низький рівень інтегративного розвитку емоційного інтелекту виявлено у 59,02% опитаних студентів. Студенти з низьким рівнем емоційного інтелекту зазвичай мають труднощі з розпізнаванням і регуляцією власних емоцій, а також

із розумінням емоцій інших людей, що може негативно впливати на якість міжособистісної взаємодії.

Результати оцінювання емоційного інтелекту студентів за методикою опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» наведено в табл.2.6.

Таблиця 2.6

Результати дослідження рівня емоційного інтелекту за опитувальником «ЕмІн»

Рівень	МОІ		ВОІ		РЕ		УЕ		Загальний рівень	
	студ.	%	студ.	%	студ.	%	студ.	%	студ.	%
Високий	2	3,28	4	6,56	2	3,28	6	9,84	3	4,92
Середній	32	52,46	44	72,13	26	42,62	30	49,18	33	54,10
Низький	27	44,26	13	21,31	33	54,10	25	40,98	25	40,98
Всього	61	100,00	61	100,00	61	100,00	61	100,00	61	100,00

Високий рівень розвитку різних складових емоційного інтелекту серед студентів спостерігається досить рідко. Зокрема, високий рівень міжособистісної обізнаності (МОІ) виявлено у 3,28% студентів, внутрішньої обізнаності (ВОІ) – у 6,56%, розпізнавання емоцій (РЕ) – у 3,28%, управління емоціями (УЕ) – у 9,84%, а загальний високий рівень емоційного інтелекту має 4,92% опитаних.

Середній рівень переважає у більшості студентів: 52,46% за МОІ, 72,13% за ВОІ, 42,62% за РЕ, 49,18% за УЕ, та 54,10% – за загальним рівнем емоційного інтелекту. Це свідчить про помірний рівень розвитку навичок емоційного інтелекту, що дозволяє студентам адекватно розуміти і управляти власними емоціями, а також взаємодіяти з оточуючими.

Низький рівень розвитку окремих компонентів емоційного інтелекту виявлено у 44,26% студентів за МОІ, 21,31% за ВОІ, 54,10% за РЕ, 40,98% за УЕ, а загалом 40,98% мають низький рівень емоційного інтелекту. Ці показники свідчать про наявність у значної частини студентів труднощів у розпізнаванні, усвідомленні та регуляції емоцій.

Аналіз результатів дослідження рівня емоційного інтелекту за опитувальником «ЕмІн» показав, що високий рівень емоційного інтелекту серед

студентів зустрічається нечасто. Зокрема, лише 4,92% респондентів мають загальний високий рівень емоційного інтелекту, а за окремими компонентами цей показник коливається від 3,28% до 9,84%.

Найкраще розвиненим компонентом є управління емоціями (УЕ), тоді як найнижчі показники спостерігаються у сферах міжособистісної обізнаності (МОІ) та розпізнавання емоцій (РЕ). У більшості студентів емоційний інтелект розвинений на середньому рівні, що дозволяє їм у загальних рисах усвідомлювати та контролювати свої емоції, а також встановлювати конструктивні стосунки з оточенням.

Найвищий відсоток середнього рівня відзначено за шкалою внутрішньої обізнаності (ВОІ) — 72,13%, що свідчить про відносну емоційну зрілість у контексті саморефлексії. Проте досить тривожним є факт, що 40,98% студентів мають загальний низький рівень емоційного інтелекту.

Найбільше труднощів у студентів викликає розпізнавання емоцій, де низький рівень зафіксовано у понад половини опитаних (54,10%). Такі результати вказують на необхідність цілеспрямованої роботи щодо розвитку емоційної сфери студентів.

Оцінювання рівня адаптації студентів було проведено за допомогою методики дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, результати наведено в табл.2.7.

Таблиця 2.7

Рівень адаптації досліджуваних осіб за методикою діагностики соціально – психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда

	середній показник
Шкала адаптованості	25,41
Шкала неадаптованості	13,38
Загальний показник адаптованості	4,67

Середній показник за шкалою адаптованості становить 25,41, що вказує на наявність у більшості респондентів позитивного досвіду пристосування до соціального середовища.

Показник за шкалою неадаптованості – 13,38 – свідчить про помірні труднощі в адаптаційних процесах, які можуть проявлятися в окремих аспектах міжособистісної взаємодії або внутрішнього емоційного стану.

Загальний коефіцієнт адаптованості становить 4,67, що підтверджує переважання позитивних адаптаційних тенденцій над негативними.

Отримані дані вказують на достатньо високий рівень адаптації студентів.

З метою перевірки наявності зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та адаптацією студентів було проведено кореляційний аналіз. Результати кореляції між шкалами методики «Визначення рівня емоційного інтелекту» Н. Холла та методики дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда наведено в табл.2.8.

Таблиця 2.8

Результати кореляційного аналізу між показниками методик «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда та «Визначення рівня емоційного інтелекту» Н. Холла

	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей
Шкала адаптованості	0,076	0,076	0,215	0,246	0,190
Шкала неадаптованості	-0,538	-0,354	-0,476	-0,558	-0,427
Загальний показник адаптованості	0,303	0,303	0,199	0,335	0,261

Коефіцієнт кореляції між шкалою «Шкала адаптованості» методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда та шкалою «Емоційна обізнаність» методики «Визначення рівня емоційного інтелекту» Н. Холла склав 0,076, такий зв'язок є незначущим.

Коефіцієнт кореляції між шкалою «Шкала адаптованості» методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда та шкалою «Управління своїми емоціями» методики «Визначення рівня емоційного інтелекту» Н. Холла склав 0,076, , такий зв'язок є незначущим.

Коефіцієнт кореляції між шкалою «Шкала адаптованості» методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда та шкалою «Самомотивація» методики «Визначення рівня емоційного інтелекту» Н. Холла склав 0,215, такий зв'язок є значущим для похибки 0,1, що вказує на зв'язок між адаптованістю студентів та їх самомотивацією.

Коефіцієнт кореляції між шкалою «Шкала адаптованості» методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда та шкалою «Емпатія» методики «Визначення рівня емоційного інтелекту» Н. Холла склав 0,246, такий зв'язок є значущим для похибки 0,1, що вказує на зв'язок між адаптованістю студентів та рівнем емпатії.

Коефіцієнт кореляції між шкалою «Шкала адаптованості» методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда та шкалою «Розпізнавання емоцій інших людей» методики «Визначення рівня емоційного інтелекту» Н. Холла склав 0,190, такий зв'язок є незначущим.

Коефіцієнт кореляції між шкалою «Шкала неадаптованості» методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда та шкалою «Емоційна обізнаність» методики «Визначення рівня емоційного інтелекту» Н. Холла склав -0,538, що вказує на наявність зворотного зв'язку (з похибкою 0,001) між емоційною обізнаністю та неадаптованістю студентів.

Коефіцієнт кореляції між шкалою «Шкала неадаптованості» методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда та шкалою «Управління своїми емоціями» методики «Визначення рівня емоційного інтелекту» Н. Холла склав -0,354, що вказує на наявність зворотного зв'язку (з похибкою 0,01) між вмінням управляти своїми емоціями та неадаптованістю студентів.

Коефіцієнт кореляції між шкалою «Шкала неадаптованості» методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда та шкалою «Самомотивація» методики «Визначення рівня емоційного інтелекту» Н. Холла склав -0,476, що вказує на наявність зворотного зв'язку (з похибкою 0,001) між самомотивацією та неадаптованістю студентів.

Коефіцієнт кореляції між шкалою «Шкала неадаптованості» методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда та шкалою «Розпізнавання емоцій інших людей» методики «Визначення рівня емоційного інтелекту» Н. Холла склав $-0,427$, що вказує на наявність зворотного зв'язку (з похибкою $0,001$) між умінням розпізнавати емоції інших людей та неадаптованістю студентів.

Коефіцієнт кореляції між загальним показником адаптованості методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда та шкалою «Емоційна обізнаність» методики «Визначення рівня емоційного інтелекту» Н. Холла склав $0,303$, тобто виявлено зв'язок між адаптованістю студентів та їх емоційною обізнаністю.

Коефіцієнт кореляції між загальним показником адаптованості методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда та шкалою «Управління своїми емоціями» методики «Визначення рівня емоційного інтелекту» Н. Холла склав $0,303$, тобто виявлено зв'язок між адаптованістю студентів та їх умінням управляти своїми емоціями.

Коефіцієнт кореляції між загальним показником адаптованості методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда та шкалою «Самотивація» методики «Визначення рівня емоційного інтелекту» Н. Холла склав $0,199$, такий зв'язок є незначущим.

Коефіцієнт кореляції між загальним показником адаптованості методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда та шкалою «Емпатія» методики «Визначення рівня емоційного інтелекту» Н. Холла склав $0,335$, тобто виявлено зв'язок між адаптованістю студентів та емпатією.

Коефіцієнт кореляції між загальним показником адаптованості методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда та шкалою «Розпізнавання емоцій інших людей» методики «Визначення рівня емоційного інтелекту» Н. Холла склав $0,261$, тобто виявлено зв'язок між адаптованістю студентів та умінням розпізнавати емоції інших людей.

Кореляційні зв'язки між шкалою «Адаптованість» та окремими компонентами емоційного інтелекту (зокрема «Емоційна обізнаність», «Управління своїми емоціями» та «Розпізнавання емоцій інших людей») виявилися незначущими. Це означає, що у вибірці студентів не було зафіксовано достатньо сильного статистичного взаємозв'язку між рівнем адаптованості й зазначеними аспектами емоційного інтелекту. Відповідно, зміни в емоційній обізнаності або здатності розпізнавати емоції інших не супроводжуються стабільними змінами рівня соціально-психологічної адаптованості.

Водночас аналіз зв'язків між шкалою «Неадаптованість» та тими ж компонентами емоційного інтелекту (особливо «Емоційна обізнаність», «Управління своїми емоціями», «Самотивація», «Розпізнавання емоцій інших людей») показав наявність статистично значущого зворотного зв'язку. Зокрема, чим вищий рівень емоційної обізнаності, тим нижчий рівень неадаптованості студентів, що підтверджується сильним негативним коефіцієнтом ($-0,538$; $p < 0,001$). Це означає, що саме недостатній розвиток емоційних навичок може виступати фактором ризику, який підвищує ймовірність дезадаптаційних проявів. Такий розподіл результатів може вказувати на асиметричний вплив емоційного інтелекту: він не настільки сприяє формуванню високої адаптованості, як захищає від формування неадаптованості.

Отримані результати демонструють важливу різницю між факторами, що сприяють адаптації, та факторами, які попереджають дезадаптацію. Незначущі кореляції зі шкалою адаптованості можуть свідчити про те, що високий рівень позитивної адаптації залежить від більш комплексних та зовнішніх умов. Натомість значущі зворотні зв'язки з неадаптованістю вказують на те, що низький рівень емоційного інтелекту прямо пов'язаний із ризиками соціально-психологічної дезадаптації, зокрема емоційної нестабільності, труднощами у міжособистісних стосунках та зниженим рівнем саморегуляції.

Отже, за результатами кореляційного зв'язку між шкалами методики «Визначення рівня емоційного інтелекту» Н. Холла та методики дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, можна зробити

висновки, що існує взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та адаптацією студентів.

Також було проведено розрахунок коефіцієнту кореляції між шкалами методик «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда та «ЕмІн» , результати наведено в табл.2.9.

Таблиця 2.9

Результати кореляційного аналізу між показниками методик «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда та «ЕмІн»

	Міжособистісний емоційний інтелект	Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект	Розуміння емоцій	Управління емоціями	Загальний рівень емоційного інтелекту
Шкала адаптованості	0,319	0,319	0,347	0,464	0,449
Шкала неадаптованості	-0,705	-0,639	-0,783	-0,653	-0,758
Загальний показник адаптованості	0,512	0,512	0,625	0,621	0,673

Коефіцієнт кореляції між шкалою «Шкала адаптованості» методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда та шкалою «Міжособистісний емоційний інтелект» методики «ЕмІн» склав 0,319, що вказує на наявність зв'язку (з похибкою 0,01) між адаптованістю студентів та рівнем їх міжособистісного емоційного інтелекту.

Коефіцієнт кореляції між шкалою «Шкала адаптованості» методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда та шкалою «Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект» методики «ЕмІн» склав 0,319, що вказує на наявність зв'язку (з похибкою 0,01) між адаптованістю студентів та рівнем їх внутрішньоособистісного емоційного інтелекту.

Коефіцієнт кореляції між шкалою «Шкала адаптованості» методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда та шкалою «Розуміння емоцій» методики «ЕмІн» склав 0,347, що вказує на

наявність зв'язку (з похибкою 0,01) між адаптованістю студентів та рівнем їх розуміння емоцій.

Коефіцієнт кореляції між шкалою «Шкала адаптованості» методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда та шкалою «Управління емоціями» методики ««ЕмІн» склав 0,464, що вказує на наявність зв'язку (з похибкою 0,001) між адаптованістю студентів та умінням управляти емоціями..

Коефіцієнт кореляції між шкалою «Шкала адаптованості» методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда та загальним рівнем емоційного інтелекту методики «ЕмІн» склав 0,449, що вказує на наявність зв'язку (з похибкою 0,001) між адаптованістю студентів та рівнем їх розуміння емоцій.

Коефіцієнт кореляції між шкалою «Шкала неадаптованості» методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда та шкалою «Міжособистісний емоційний інтелект» методики ««ЕмІн» склав - 0,705, що вказує на наявність зворотного зв'язку (з похибкою 0,001) між дезадаптованістю студентів та рівнем їх міжособистісного емоційного інтелекту.

Коефіцієнт кореляції між шкалою «Шкала неадаптованості» методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда та шкалою «Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект» методики ««ЕмІн» склав -0,639, що вказує на наявність зворотного зв'язку (з похибкою 0,001) між неадаптованістю студентів та рівнем їх внутрішньообистісного емоційного інтелекту.

Коефіцієнт кореляції між шкалою «Шкала неадаптованості» методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда та шкалою «Розуміння емоцій» методики ««ЕмІн» склав -0,793, що вказує на наявність зв'язку (з похибкою 0,001) між неадаптованістю студентів та рівнем їх розуміння емоцій.

Коефіцієнт кореляції між шкалою «Шкала неадаптованості» методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда та

шкалою «Управління емоціями» методики ««ЕмІн» склав $-0,653$, що вказує на наявність зворотного зв'язку (з похибкою $0,001$) між неадаптованістю студентів та умінням управляти емоціями.

Коефіцієнт кореляції між шкалою «Шкала неадаптованості» методики «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда та загальним рівнем емоційного інтелекту методики «ЕмІн» склав $-0,758$, що вказує на наявність зворотного зв'язку (з похибкою $0,001$) між неадаптованістю студентів та рівнем їх розуміння емоцій.

Коефіцієнт кореляції між загальним показником адаптованості студентів за методикою «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда та шкалою «Міжособистісний емоційний інтелект» методики ««ЕмІн» склав $0,512$, що вказує на наявність зв'язку (з похибкою $0,001$) між адаптованістю студентів та рівнем їх міжособистісного емоційного інтелекту.

Коефіцієнт кореляції між загальним показником адаптованості студентів за методикою «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда та шкалою «Внутрішньо-особистісний емоційний інтелект» методики «ЕмІн» склав $0,512$, що вказує на наявність зв'язку (з похибкою $0,001$) між адаптованістю студентів та рівнем їх внутрішньоособистісного емоційного інтелекту.

Коефіцієнт кореляції між загальним показником адаптованості студентів за методикою «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда та шкалою «Розуміння емоцій» методики ««ЕмІн» склав $0,625$, що вказує на наявність зв'язку (з похибкою $0,001$) між адаптованістю студентів та рівнем їх розуміння емоцій.

Коефіцієнт кореляції між загальним показником адаптованості студентів за методикою «Діагностика соціально-психологічної адаптації» К. Роджерса та Р. Даймонда та шкалою «Управління емоціями» методики ««ЕмІн» склав $0,621$, що вказує на наявність зв'язку (з похибкою $0,001$) між адаптованістю студентів та умінням управляти емоціями.

Кореляція між міжособистісним емоційним інтелектом та адаптованістю становить 0,319 ($p < 0,01$), що свідчить про прямий, хоча й помірний зв'язок: чим краще розвинуті навички міжособистісної взаємодії, тим вищий рівень соціально-психологічної адаптації. Водночас спостерігається сильний зворотний зв'язок із неадаптованістю ($r = -0,705$; $p < 0,001$). Це означає, що низький рівень здатності розуміти емоції інших людей і ефективно взаємодіяти з ними є предиктором підвищеної дезадаптації. Таким чином, зниження дезадаптованості за рахунок зростання міжособистісного емоційного інтелекту одночасно сприяє формуванню прямого зв'язку з адаптованістю, що підтверджує взаємозалежність цих процесів.

Для внутрішньоособистісного емоційного інтелекту також зафіксовано позитивний кореляційний зв'язок із адаптованістю ($r = 0,319$; $p < 0,01$) та негативний зв'язок із неадаптованістю ($r = -0,639$; $p < 0,001$). Це свідчить про те, що здатність усвідомлювати і регулювати власні емоції відіграє значущу роль у забезпеченні психологічного комфорту та зниженні дезадаптаційних проявів. Сильний зворотний зв'язок із неадаптованістю посилює пояснення прямого зв'язку: чим менш виражені риси дезадаптації, тим вищі шанси на ефективне функціонування в соціумі, що підсилюється розвитком внутрішньоособистісного емоційного інтелекту.

Один із найбільш показових прикладів – рівень розуміння емоцій. Кореляція зі шкалою адаптованості становить 0,347 ($p < 0,01$), а зі шкалою неадаптованості — $-0,793$ ($p < 0,001$) — найсильніший зворотний зв'язок серед усіх шкал. Це вказує на те, що здатність розпізнавати як власні, так і чужі емоції є ключовим чинником, що не лише запобігає формуванню дезадаптації, але й активно сприяє формуванню соціально-психологічної стійкості. Тобто зниження неадаптованості, обумовлене високим рівнем розуміння емоцій, виступає основою для формування позитивного адаптаційного потенціалу.

Для управління емоціями спостерігається найвищий прямий зв'язок з адаптованістю ($r = 0,464$; $p < 0,001$) серед усіх окремих компонентів емоційного інтелекту, а також сильний зворотний зв'язок із неадаптованістю ($r = -0,653$; $p <$

0,001). Це свідчить про те, що вміння регулювати власні емоції — особливо в стресових або конфліктних ситуаціях — відіграє центральну роль у збереженні психологічної рівноваги. Така подвійна залежність демонструє, що зниження неадаптованості шляхом розвитку навичок емоційного самоконтролю прямо сприяє підвищенню рівня адаптованості студентів.

Загальний рівень емоційного інтелекту показав стійкий прямий зв'язок із адаптованістю ($r = 0,449$; $p < 0,001$) і водночас сильний зворотний зв'язок із неадаптованістю ($r = -0,758$; $p < 0,001$). Це вказує на те, що комплексний розвиток емоційної обізнаності, самоконтролю, емпатії та самомотивації є водночас захисним чинником проти дезадаптації та чинником зміцнення загальної адаптованості.

Отже, за результатами кореляційного зв'язку між шкалами методики «ЕмІн» та методики дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, можна зробити висновки, що існує взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та адаптацією студентів.

Зворотні кореляційні зв'язки з неадаптованістю виступають основою для пояснення та посилення прямих позитивних зв'язків з адаптованістю. Високий рівень емоційного інтелекту не тільки сприяє адаптації, а й ефективно нейтралізує ризики дезадаптації, що забезпечує більш повну й цілісну модель впливу емоційної компетентності на соціальне функціонування особистості.

Таким чином, результати дослідження підтвердили гіпотезу дослідження про існування взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та адаптацією студентів.

2.3. Тренінг з розвитку емоційного інтелекту у особистості

Зважаючи на те, що у більшості досліджуваних виявлено середній або низький рівень емоційного інтелекту складемо тренінг з розвитку емоційного інтелекту у особистості.

Враховуючи особливості розвитку особистості у студентському віці, була сформована система психолого-педагогічних принципів, яких слід дотримуватися під час проведення тренінгів з розвитку емоційного інтелекту студентів.

Принцип активності базується на положенні, що самовираження особистості можливе лише за умови її активної участі у діяльності, коли індивід виступає активним суб'єктом, а не пасивним виконавцем. Застосування цього принципу сприяє розвитку емоційного інтелекту в закладах вищої освіти через безпосередній психологічний вплив на учасників групи, а також створення умов для їх самовдосконалення. Активність учасників тренінгової групи має специфічний характер, що відрізняється від активності особи, яка слухає лекцію або читає навчальну літературу. Під час тренінгу студенти залучаються до виконання спеціально розроблених дій, які можуть включати відтворення певних ситуацій, виконання вправ або спостереження за поведінкою інших учасників за визначеною схемою.

Принцип активності базується на відомій з експериментальної психології ідеї, що людина засвоює лише десять відсотків інформації, яку вона чує, п'ятдесят відсотків інформації, яку бачить, сімдесят відсотків інформації, яку промовляє, і дев'яносто відсотків інформації, яку виконує самостійно.

Принцип дослідницької позиції полягає в тому, що під час тренінгу учасники усвідомлюють і відкривають психологічні ідеї та власні ресурси. У групі створюється креативне середовище з проблемністю, невизначеністю, прийняттям і безпекою. Водночас цей підхід може викликати опір, іноді навіть агресію, через незвичність методів навчання. Подолати опір допомагають ситуації, які заохочують учасників експериментувати з поведінкою і творчо ставитися до себе та життя.

Застосування принципу усвідомлення поведінки під час занять сприяє переходу реакцій учасників з імпульсивного рівня на об'єктивний. Основним інструментом для об'єктивації поведінки є зворотний зв'язок. Принцип високого ступеня залучення емоційної сфери учасників є ключовим у тренінгах з розвитку

емоційного інтелекту студентів, оскільки робота в групі відбувається в насиченому емоційному середовищі, що суттєво впливає на базові процеси тренінгу.

Для реалізації принципу діалогічного спілкування учасники враховують інтереси, почуття, емоції та переживання один одного, що формує атмосферу безпеки, довіри та відкритості в групі.

Дотримання вказаних психолого-педагогічних принципів під час проведення соціально-психологічного тренінгу з розвитку емоційного інтелекту сприяє підвищенню ефективності застосовуваних методів і прийомів. Для розвитку емоційного інтелекту студентів була розроблена програма соціально-психологічного тренінгу з такими основними завданнями:

- розширити емоційний досвід студентів;
- допомогти їм краще усвідомлювати свої емоції та можливості;
- заохотити позитивне ставлення до дослідження власних емоцій;
- навчити розуміти емоції інших через обмін досвідом;
- розвинути навички активного використання власних емоцій для покращення свого та чужого психологічного стану;
- звільнитися від негативних емоцій і внутрішніх перешкод.

Метою тренінгу є розвиток емоційного інтелекту. Цілі тренінгу:

- 1) Навчитися розпізнавати та усвідомлювати власні і чужі емоції.
- 2) Визначити ефективні стратегії самомотивації.
- 3) Встановлювати і підтримувати позитивні міжособистісні стосунки.
- 4) Опанувати методи ефективного управління стресом.
- 5) Діагностувати та вирішувати конфлікти в роботі з клієнтами, колегами та партнерами.
- 6) Виявити причини неефективності в роботі та розкрити потенціал кожного учасника.
- 7) Навчитися керувати власними почуттями, станами та внутрішнім діалогом.

Структура тренінгу складається з трьох послідовних етапів: підготовчого, ситуаційно-ігрового та рефлексивно-аналітичного, кожен із яких базується на результатах попереднього.

Підготовчий етап передбачає знайомство учасників із основними поняттями та теоретичними аспектами емоційного інтелекту через лекції та обговорення. Освоєння термінології та розуміння суті проблематики створює необхідну базу для ефективної роботи на наступних етапах тренінгу.

Ситуаційно-ігровий етап є ключовим і реалізує активний діяльнісний підхід до навчання. Учасники тренінгу виконують роль керівників у різних змодельованих ситуаціях, що вимагають практичного застосування навичок емоційного інтелекту. Важливу роль на цьому етапі відіграє групова рефлексія, яка допомагає проаналізувати індивідуальні переживання і розвинути здатність усувати емоційну упередженість.

Рефлексивно-аналітичний етап спрямований на оцінку результативності тренінгу та самоаналіз учасників щодо досягнутих змін у рівні емоційного інтелекту. Цей етап дозволяє закріпити набуті знання й уміння, а також визначити подальші напрямки розвитку.

Тренінг розрахований на студентів віком від 17 до 25 років.

Кількість учасників: приблизно 20 студентів відповідного віку.

Основні завдання тренінгу:

- сприяти гармонізації міжособистісних відносин студентів з оточенням;
- формувати позитивне ставлення до навколишнього світу;
- знижувати рівень агресивності;
- розвивати стійкий інтерес до власного емоційного світу та розуміння емоційної енергії інших людей.

Методологія: у процесі розробки тренінгу застосовувалися активні методи соціально-психологічного навчання, що забезпечують залучення учасників до практичної діяльності.

Структура занять включає: привітання, виконання вправ та їх подальшу рефлексію.

Тривалість: тренінг складається з 6 сесій, кожна з яких триває 2 години (120 хвилин), загальний час проведення становить 12 годин.

Наведемо структуру психологічного тренінгу з розвитку емоційного інтелекту студентів в табл.2.9.

Програма тренінгу спрямована на розвиток двох ключових аспектів емоційного інтелекту: внутрішньо-особистісного, що пов'язаний із усвідомленням і керуванням власними емоціями, а також міжособистісного, який стосується розуміння та управління емоціями інших людей.

Перелік занять тренінгу наведено в додатку Д.

Таблиця 2.9

Структура соціально-психологічного тренінгу з розвитку емоційного інтелекту

№	Назва заняття	Мета заняття	Час проведення	Матеріали та обладнання
1	Знайомство. Оцінка рівня емоційного інтелекту учасників	Ознайомлення учасників між собою та з поняттям емоційного інтелекту	120 хв.	Папір, ручки, ілюстрації з зображеннями людей у різних емоційних станах
2	«Світ навколо мене та в мені»	Формування навичок розпізнавання чужих емоцій та аналіз типових помилок	120 хв.	Зображення формату А4 (вправа 3), кишенькові дзеркала
3	«Мої емоції»	Ознайомлення з основними емоційними станами, почуттями та їх проявами	120 хв.	Ватман (2-3 листи), старі журнали для колажу, фломастери, олівці; аркуші паперу А4, Кольорові олівці, фломастери, маркери.
4	«Розуміння – це крок до довіри»	Розвиток індивідуальності, саморозуміння, самоконтролю та почуття довіри	120 хв.	Картки з назвами емоцій і почуттів, папір, ручки
5	«Я знаю свої емоції»	Поглиблення емоційного досвіду та підвищення емоційної усвідомленості	120 хв.	Картки з назвами емоцій і почуттів, папір, ручки, маркери(або олівці чи фломастери)
6	«Я вмію виражати свої емоції»	Розкриття емоційного потенціалу, розвиток творчого самовираження	120 хв.	Папір для кожного учасника, фарби, пензлі, словники

Психолого-педагогічною основою цього соціально-психологічного тренінгу є такі принципи:

- активна участь учасників;
- заохочення дослідницького підходу;
- об'єктивне відображення поведінки;
- залучення емоційної сфери;
- партнерське спілкування між учасниками.

Розвиток емоційного інтелекту допоможе студентам сформувати навички свідомого контролю емоцій, самовладання, тактовності та гуманності, а також навчить ефективно взаємодіяти з іншими людьми в різних життєвих ситуаціях.

Висновки до розділу 2

Метою емпіричного дослідження є виявлення взаємозв'язку емоційного інтелекту та адаптації студентів. Вибірку дослідження склали 61 особа студентського віку, серед яких 29 чоловіків та 32 жінки. 13,1% досліджуваних навчається в коледжі, 60,7% є бакалаврами та 26,2% студентів навчається в магістратурі. В дослідженні було висунуто гіпотезу, що чим вищий рівень емоційного інтелекту студентів, тим простіше їм адаптуватись до різних умов.

Проведене дослідження показало, що у студентів, які прийняли участь в опитуванні, переважає середній та низький рівень емоційного інтелекту. При цьому, дані студенти мають нормальний рівень адаптованості.

Для перевірки гіпотези дослідження було розраховано коефіцієнт кореляції Пірсона між методиками «Визначення рівня емоційного інтелекту» Н. Холла, опитувальником емоційного інтелекту «ЕмІн» та методикою дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, що дозволило виявити значущий зв'язок між рівнем адаптованості студентів та їх емоційним інтелектом.

З метою розвитку емоційного інтелекту студентів було розроблено психологічний тренінг, який складається з 6 занять тривалістю 2 години кожне заняття. Психолого-педагогічними основами соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток емоційного інтелекту студентів, є такі принципи: активної участі, дослідницького підходу, об'єктивного аналізу поведінки, залучення емоційної сфери та партнерського спілкування. Завдяки розвитку емоційного інтелекту студенти здобудуть міцні навички усвідомленого контролю над власними емоційними станами, саморегуляції, ввічливості, гуманності, а також здатність ефективно взаємодіяти з іншими в різних життєвих ситуаціях.

ВИСНОВКИ

1. Емоційний інтелект відіграє ключову роль у навчанні та адаптації студентів до університетського середовища. Він допомагає ефективно справлятися зі стресом, покращує міжособистісні стосунки та сприяє успішній соціальній інтеграції. Студенти з високим рівнем емоційного інтелекту краще усвідомлюють себе, регулюють емоції, зберігають мотивацію й досягають кращих академічних результатів. Емоційний інтелект є важливим чинником соціально-психологічної адаптації, допомагаючи гнучко реагувати на зміни, підтримувати внутрішню рівновагу та підвищувати життєстійкість особистості.

2. Адаптація студентів у вишах полягає в інтеграції в нове навчальне й соціальне середовище, що впливає на їх особистісний і професійний розвиток. Вона потребує навичок самоорганізації, комунікації та мотивації, а активна позиція сприяє формуванню стратегії самореалізації. В кризових умовах, як-от воєнний стан, адаптація ускладнюється і зростає ризик дезадаптації. Ефективність забезпечує комфортне середовище з педагогічною підтримкою та соціально-виховною діяльністю. Такий комплексний підхід допомагає студентам успішно інтегруватися та розвиватися.

3. Проведене дослідження показало, що у студентів, які прийняли участь в опитуванні, переважає середній та низький рівень емоційного інтелекту. При цьому, дані студенти мають нормальний рівень адаптованості. Для перевірки гіпотези дослідження було розраховано коефіцієнт кореляції Пірсона між методиками «Визначення рівня емоційного інтелекту» Н. Холла, опитувальником емоційного інтелекту «ЕмІн» та методикою дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, що дозволило виявити значущий зв'язок між рівнем адаптованості студентів та їх емоційним інтелектом.

4. Аналіз теоретичних положень і результати емпіричного дослідження засвідчують наявність тісного взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та соціально-психологічною адаптацією студентів.

Зокрема, встановлено, що емоційний інтелект, який охоплює такі компоненти, як емоційна обізнаність, самоконтроль, емпатія та самомотивація, відіграє важливу роль у забезпеченні гармонійної взаємодії з оточенням, зниженні рівня стресу та успішному пристосуванні до нових умов освітнього середовища.

Статистичний аналіз результатів, зокрема кореляційні зв'язки між показниками емоційного інтелекту та шкалами адаптації, підтвердив, що високий рівень EQ сприяє адаптованості, тоді як його дефіцит пов'язаний із підвищеним ризиком дезадаптації. Це підкреслює адаптивний потенціал емоційного інтелекту як ресурсу для подолання труднощів у студентському середовищі.

Таким чином, розвиток емоційного інтелекту є необхідною умовою для формування психологічної стійкості, саморегуляції та міжособистісної ефективності студентів, що у свою чергу визначає успішність їхньої адаптації у ВНЗ і сприяє їхньому загальному особистісному та професійному зростанню.

5. З метою розвитку емоційного інтелекту студентів було розроблено психологічний тренінг, який складається з 6 занять тривалістю 2 години кожне заняття. Психолого-педагогічними основами соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток емоційного інтелекту студентів, є такі принципи: активної участі, дослідницького підходу, об'єктивного аналізу поведінки, залучення емоційної сфери та партнерського спілкування. Завдяки розвитку емоційного інтелекту студенти здобудуть міцні навички усвідомленого контролю над власними емоційними станами, саморегуляції, ввічливості, гуманності, а також здатність ефективно взаємодіяти з іншими в різних життєвих ситуаціях. Крім того, для розвитку емоційного інтелекту студентам варто регулярно практикувати усвідомлене відстеження власних емоцій та навчатися їх контролювати. Корисними є вправи на розвиток емпатії та активне слухання, що покращують розуміння почуттів інших і сприяють ефективній комунікації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплєєва О. М. Взаємозв'язок емоційного інтелекту з різними напрямками практичної психології. *Молодий вчений*. 2019. № 2 (66). С. 145-149.
2. Амплєєва О.М., Таранюк Г. Г. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічної адаптації особистості до умов війни. *Габітус*. 2023. № 45. С.89-94.
3. Андрусенко А.О. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського середовища. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених. Т. 1. К.: НАУ. 2020. С. 235-237
4. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: монографія. Д.: Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
5. Балл Г.А. Поняття адаптації та її значення для психології особистості. *Питання психології*. 2019. № 1. С. 92-100.
6. Барабашук Г. В., Боднар І. П. Особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та стратегій поведінки у вирішенні конфліктної ситуації педагогами закладу дошкільної освіти. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. №1. С. 71-75.
7. Белікова Ю. В. Становлення та переваги емоційного лідерства. *Український соціум*. 2012. № 2 (41). С. 7-16.
8. Бибрих Р.Г. Мотиваційні аспекти адаптації студентів до навчального процесу. *Психолого-педагогічні аспекти адаптації студентів до навчального процесу в вузі: статті*. Кишинів: Штиинца. 2020. С. 7-29.
9. Бірюк А. П. Психолого-педагогічні передумови розвитку емоційного інтелекту у студентів. 2-ге вид. Київ, 2019. С. 15–29.
10. Боковець О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус*. 2022. №. 37. С. 68 – 75.

11. Бурлако Н.І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Психологічний часопис*. т. 5. 2019. № 7. с. 34–49.
12. Вінс В. А., Прудка Ю. В., Кузьменко Т. М. Психологічні особливості соціальної адаптації студентської молоді в умовах воєнного стану та дистанційної форми навчання. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2023. №4. С.56-60.
13. Вовченко О.А. Концептуалізація феномену емоційного інтелекту підлітків з порушеннями інтелектуального розвитку: Монографія. Київ: ПП «ЮНІСОФТ». 2021. 450 с.
14. Герасимова Н.Є. Внутрішньо-особистісні конфлікти в процесі соціальної адаптації студентів до умов вищих навчальних закладів: дис.... канд. психол. наук: 19.00.07. К., 2022. 221 с.
15. Гоголева А.В. Динаміка розвитку студентського колективу. Психолого-педагогічні аспекти адаптації студентів до навчального процесу в вузі : статті. Кишинів: Штиинца, 2020. С. 77-84.
16. Гогунська Є.В. Емоційний інтелект як фактор соціально-психологічної адаптації особистості. За матеріалами II Всеукраїнський Конгрес із соціальної психології «Соціальна психологія сьогодні: здобутки і перспективи». Київ, 2019. С.59-60.
17. Головська І.Г. Вплив комплексів на емоційний стан юнаків у стресових ситуаціях. *Наука і освіта*. 2021. № 6. С. 14-17.
18. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків : Віват, 2020. 512 с.
19. Грись А. Соціально-психологічна адаптація студентів-психологів як умова їх успішної професійної соціалізації. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*. 2021. №1(4). С.41-61.
20. Грішин Е. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Серія: Психологія*. 2021 С.64, 62-81.

21. Губіна А., Кушнікова С., Загарійчук О. Феномен соціально-психологічної адаптації особистості до умов сучасності. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 11 (16). С. 292-301.
22. Гула Л.В. Навчання студентів ЗВО та їх адаптація в умовах воєнного стану. *Теорія та методика професійної освіти. Інноваційна педагогіка*. 2024. №71. Том 1. С. 129-133.
23. Гулман Д. Емоційний інтелект. *Емоційний інтелект*. New York: Bloomsbury. 2020. 317 с.
24. Давидюк І, Іванашко О. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості. за матеріалами х міжнародної науково-практичної інтернет-конференції. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві. *Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності*. Луцьк 2023. С. 188-190.
25. Делеу М.В. Деякі особливості прояву особистісних властивостей студентів-першокурсників в умовах адаптації до вузу. Психолого-педагогічні аспекти адаптації студентів до навчального процесу у вузі: статті. Кишинев: Штиинца, 2020. С. 29-41.
26. Діденко М. М. Інформаційно-психологічний вплив на людей під час війни. *Вісник студентського наукового товариства Дон НУ імені Василя Стуса*. 2022. №14. С. 211-214.
27. Зарицька В. В. Методика дослідження емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3. Т. 2. С. 27-41
28. Єфімова А. Г. Особливості соціально-психологічної адаптації українців до умов міграції у США. *Вісник післядипломної освіти*. 2023. № 23 (52). С. 41-56.
29. Забаровська С., Кресан О. Методика дослідження психологічного благополуччя особистості. *Психологічний часопис*. 2021. № 7. С. 99 – 107.
30. Зарицька В. В. Методика дослідження емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 3. Т. 2. С. 27-41

31. Захарчин Г. М. Емоційний інтелект у контексті адаптації молодих фахівців до професійної діяльності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету : серія: Міжнародні економічні відносини та світове господарство*. 2020. № 29. С. 57-60.

32. Зінченко М. О. Феномен емоційного інтелекту, структура та підходи до його вивчення. Актуальні проблеми особистісного зростання. 2019. 4 с. URL: http://eprints.zu.edu.ua/29377/1/%D0%97%D1%96%D0%BD%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D1%82%D0%B5%D0%B7%D0%B8.pdf (дата звернення: 10.01.2024).

33. Ігумнова О.Б., Ярославська А.Л. Психологічні особливості емоційного інтелекту та саморегуляції майбутніх психологів. *Вісник НАДПСУ. Хмельницький*. 2019. С. 41-52.

34. Іленко Н.М, Бойченко О.М., Іленко-Лобач Н.В. Соціально-психологічна адаптація здобувачів вищої освіти полтавського державного медичного університету в умовах воєнного стану. *Підвищення якості вищої медичної освіти. Медична освіта*. 2023. №2. С. 31-36.

35. Калинич А. Особливості розвитку емоційного інтелекту у студентів-психологів : матеріали XIII Всеукраїнській науково-практичній конференції. Хмельницький, 30 листопада, 2023 року. Хмельницький. 2023. С. 131-135.

36. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. ІваноФранківськ, 2020. 497 с.

37. Козак К. Б. Сучасні уявлення про емоційний інтелект. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції 20–22 червня 2019 року. Чернівці, 2019. № 1 (7). С.69–74.

38. Конопляник Л. Соціально-психологічна адаптація українських здобувачів вищої освіти до дистанційного навчання іноземної мови в умовах пандемії covid-19. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2022. Вип 47. том 2. С. 283-290.

39. Корнєєва О. Політ. Сучасні проблеми науки. За матеріалами XIX Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених і студентів. Київ. 2019. С. 297-298.
40. Коробко Ю.В., Тройніна С.О., Остапко Л.О., Годзь Т.О. Емоційний інтелект у XXI столітті як один з найважливіших soft skills освітнього процесу. *Академічні візії*. 2023. №24. С. 1-12.
41. Котлова Л., Зінченко М. Психологічні особливості конфліктних форм поведінки студентів із різним рівнем емоційного інтелекту. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 12. Психологічні науки. 2019. Вип. 8(53). С. 49–56.
42. Кравчук С. Л. Особливості зв'язку емоційного інтелекту зі схильністю до прощення. *Габітус. Соціальна психологія. Юридична психологія*. 2020. Вип. 19. С. 236-240.
43. Левківська Г.П., Сорочинська В.Є., Штифурак В.С. Адаптація першокурсників в умовах вищого навчального закладу освіти: навч. посібник. К.: Науково-методичний центр вищої освіти, 2021. 128 с.
44. Левченко М., Феденько С., Форостян Ф. Особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2022. №52. том 2. С. 186-192.
45. Литвинова Л.В. Причини психологічної дезадаптації студентів першокурсників. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. 78 праць Інституту психології імені Г.С.Костюка. АПН України. С.Д. К.: НЕВТЕС, 2020. Т. II. Ч. 6. С. 300-304.
46. Литвинчук Н., Смолінчук Л., Дараган А. Вплив психологічних чинників на конфліктну поведінку у підлітків. *Вісник Національного авіаційного університету. Серія «Педагогіка, Психологія»*. 2022. № 20. С. 87–100.
47. Лящ О.П. Психологічні особливості емоційного інтелекту студентів педагогічного університету. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2017. Вип. 6(2). С. 43-48.

48. Милославська О.В. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та міжособистісної залежності у юнаків та дівчат. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. №2. С. 56-60.
49. Москаленко В. В., Максьом К. В. Підліткова група як соціально-психологічний простір формування гендерної ідентичності особистості. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія, соціологія*. Чернігів, 2019. № 1 (13). С. 52–64.
50. Нерубаська А.О., Москальова В.А., Фесюк А.І. Сучасні аспекти психологічної адаптації військовослужбовців в умовах бойових дій. *Габітус*. 2023. № 51. С. 229-233.
51. Новікова О.О., Валькова Г.В. Формування емоційного та соціального інтелекту в здобувачів освіти. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Педагогічні науки pedagogical sciences*. 2021. №45. 98-105.
52. Ордатій Н. М., Ковальчук С. Особливості адаптації студентів першого курсу в умовах навчання у ЗВО. *Вісник Вінницького національного медичного університету*. 2024. Т. 28. №3. С.485-489.
53. Павленко О. Чинники благополуччя особистості у психологічних практиках. Благополуччя особистості як мета психологічних та соціальних практик.: матеріали всеукр. наук-практ. сем., м. Київ, 4 жовт. 2019 р. Київ, 2019. С. 36–38.
54. Панов М. С. Професійна адаптація та реадаптація в контексті професійної реалізації особистості в умовах сучасного соціуму. *Психологічний Часопис*. 2019. №5. С.177-190.
55. Пилипенко К. В. Емоційний інтелект та психологічне благополуччя студентів – майбутніх учителів початкових класів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 2. С. 146-150.
56. Подоляк Н. Особливості співвідношення адаптивності та емоційного інтелекту. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2020. №47. С.79-89.

57. Подофеї С. О. Емоційний інтелект особистості й особливості його становлення. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. 2019. Вип. 1. С. 260-265.
58. Поспєлова І., Косьянова О., Клосс Г. Особливості соціально-психологічної адаптації осіб із різним ставленням до невизначеності. *Наука і освіта*. 2023. № 2. С.110-120.
59. Психологічна адаптація студентів першого курсу до умов навчання у вищому закладі освіти : зб. наук. статей. Луцьк: РВВ «Вежа», 2019. 92 с.
60. Психолого-педагогічні аспекти адаптації студентів до навчального процесу у ВНЗ : зб. наук. статей. Кишинев: Штиинца. 2020. 115 с.
61. Ракітянська Л. М. Теорія і практика формування емоційного інтелекту майбутніх учителів музичного мистецтва в університеті : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ, 2021. 592 с.
62. Рева М.М. Характеристика емоційного інтелекту студентів із різним рівнем розвитку комунікативних здібностей. *Психологія і особистість*. 2021 № 2 (20). С. 143-153.
63. Романенко М.І. Соціальний інтелект як предмет філософських та психологічних досліджень: матеріали всеукр. Науково-практичної конференції з міжнар. участю (м. Кривий Ріг, 23 квітня 2020) Кривий Ріг: Гілея, 2020. № 140. С. 37–40.
64. Санько К. О. Обумовленість впливу емоційного інтелекту особистості на адаптивність, психологічне благополуччя та відчуття суб'єктивної успішності (в умовах пандемії). *Психологічний Часопис*. 2021. №7. С.48-55.
65. Семиченко В. А. Психологія емоцій. К. : «Магістер-S», 2019. 128 с.
66. Семиченко В.А., Галус О.М., Зданевич Л.В. Теоретичні та методичні основи професійного самовиховання студентів вузу. Хмельницький: ХГПІ, 2021. 253 с.
67. Ситнік С. Емоційні детермінанти подолання конфліктних ситуацій. *Наука і освіта*. 2023. № 1. С. 63-69.

68. Сікора Я. Б. Адаптація як об'єкт наукового дослідження: психологопедагогічний аналіз. *Науковий вісник ужгородського університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота»*. 2022. Випуск 2 (51). С. 135-139.
69. Соколова І.М. Методи дослідження адаптації студентів. Харків: ХМУ, 2021. 276 с.
70. Стельмашук Ж., Ваколюк А. До проблеми розвитку емоційного інтелекту особистості. *Іноватика у вихованні*. 2019. Вип. 9. С. 259–265.
71. Третяченко В.В., Дзюба Л.А. Соціально-психологічні особливості студентського самоуправління та умови його формування. *Проблеми освіти : наук.-метод. зб.* К.: Науково-метод. центр вищої освіти, 2020. С. 61-65.
72. Туриніна О.Л. , Хілько С.О. Психологічні особливості емоційного інтелекту майбутніх психологів. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки; Управління та адміністрування»*. 2024. № 28(57). С. 113-135.
73. Удадесс М. А. Емоційний інтелект та його роль в житті людини. *Multidisciplinary academic notes. Theory, methodology and practice. Tokyo, Japan*. 2022. С.937-938.
74. Федина-Дармохвал В. С. Особливості емоційного інтелекту в контексті підготовки майбутніх педагогів. *Психолого-педагогічні науки*. №33. 2023. С. 98-103.
75. Федорченко В. І., Івахнюк Т. В., Ананьєва М. М., Боброва Н.О., Ганчо О.В. Емоційний інтелект у діяльності викладача вищої школи, здобувача вищої освіти та практикуючого лікаря. *Актуальні проблеми сучасної медицини*. Том 24. 2024. №1(85).С. 200-204.
76. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М. Емоційний інтелект як важливий чинник успішної підготовки психологів. *Інклюзія і суспільство*. 2023. Вип. 1. С. 108-114.
77. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль: «Економічна думка», 2020. 197 с.

78. Хазратова Н.В. Включення студента до соціально-психологічного простору ВНЗ. *Практична психологія та соціальна робота*. 2020. № 2. С. 5- 8.
79. Хомик Л.В. Соціально-психологічна адаптація особистості. К.: РУНЦ «ДИНИТ», 2021. 84 с.
80. Ципіна Д. Розвиток емоційного інтелекту студентів-економістів в процесі вивчення професійно-орієнтованої іноземної мови. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2023. Вип. 61. том 3. С. 274-281.
81. Чава Г., Народовська О. Розвиток емоційного інтелекту студентів закладів вищої освіти на заняттях з англійської мови. *Педагогіка. Актуальні питання гуманітарних наук*. 2021. Вип 35. том 6. С. 256-261.
82. Шиделко А. В., Мірик Ю. В. Емоційний інтелект як предмет наукового дослідження у психолого-педагогічній науці. *Fundamental and applied research in the modern world: the XI international scientific and practical conference. Boston, USA*. 2021. 814-821.
83. Шилова Н.І. Особливості емоційного інтелекту студентів-психологів у процесі навчання в університеті. Теорія і практика сучасної психології, 2018. № 2. С. 189–193.
84. Шпак М. Психологічна концепція розвитку емоційного інтелекту особистості в онтогенезі. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2020. Вип. 10 (55). С. 125–134.
85. Штомпель Л. М. Психологічні особливості адаптації учнів доскладання ЗВО. 053 Психологія. 05 Соціальні та поведінкові науки. Дис.На здобуття наукового ступеню доктора філософії у галузі психології. Київ, 2021. 192 с.
86. Юрченко В. М. Психічні стани людини: системний опис. Рівне, 2006. 574 с.
87. Якимчук Ю.В. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у студентів закладу вищої освіти на заняттях з англійської мови. *Психологія особистості. Габітус*. 2021. №30. С. 206-209.

88. Ямницький В.М. Соціально-психологічна адаптація особистості: сучасні підходи / Наука і освіта. 2021. № 6. С. 82-86.
89. Яцюк М.. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): Навчально-методичний посібник. Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. 105 с.
90. Agnoli S., Mancini G., Andrei F., Trombini E., The Relationship Between Trait Emotional Intelligence, Cognition, and Emotional Awareness: An Interpretative Model. *Frontiers*. 2019. № 10. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2019.01711/full> (дата звернення: 20.02.2025).
91. Bar-On R. The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Rationale, description, and summary of psychometric properties. In Glenn Gelier (Ed.), *Measuring emotional intelligence'. Common ground and controversy*. Hauppauge, NY: Nova Science Publishers. 2004. P. 111-142.
92. Giancola M, Palmiero M., D'Amico S, «Divergent but not Convergent Thinking Mediates the Trait Emotional Intelligence-Real-World Creativity Link: An Empirical Study», *Journal of creativity research*. 2024. vol. 36, no. 1, pp. 15–23.
93. Goleman D. *Emotional Intelligence*. Bloomsbury Publishing Place. London, 1996. 528 p.
94. Mayer J. D., P. Salovey, D. R. Caruso, «Emotional Intelligence. New ability or eclectic traits?», *American Psychologist*, 2008. № 63. P. 503–517.
95. Mayer, J. & Salovey, P., & Caruso, D. *Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications*. *Psychological Inquiry*. 2004. № 15(3). P. 197–215.
96. Nazaruk N. V., «Psykhologichnyi analiz modelei emotsiinoho intelektu», *Teoriia i praktyka suchasnoi psykhologii*, № 13, s. 61–65, 2018. (in Ukraine).
97. Saarni C. *The development of emotional competence*. New York : Guilford Press, 1999. 381 p.
98. Salovey, Pand Sluyter, D. *Emotional development and Emotional Intelligence: Implications for educators*. New York: Basic Books, 1997. 288 p.

99. Test reviews of the Bar-On Emotional Quotient 360. // The sixteenth mental measurement yearbook. / Ed.: Spies, R. A. & Plake B. S. – Lincoln, NE: Buros Institute for Mental Measurement, 2005.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла

Інструкція

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

Тестовий матеріал

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе відчуваю.
8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокоїливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.

15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

КЛЮЧ

Емоційна обізнаність - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25.

Управління своїми емоціями - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.

Самомотивація - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22.

Емпатія - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.

Розпізнавання емоцій інших людей - 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 менш** - низький.

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

Опитувальник «Емоційний інтелект»

Бланк

№	Зовсім не згодний	Скоріш не згоден	Скоріш згоден	Згоден повністю	№	Зовсім не згодний	Скоріш не згоден	Скоріш згоден	Згоден повністю
1					24				
2					25				
3					26				
4					27				
5					28				
6					29				
7					30				
8					31				
9					32				
10					33				
11					34				
12					35				
13					36				
14					37				
15					38				
16					39				
17					40				
18					41				
19					42				
20					43				
21					44				
22					45				
23					46				

Тест опитувальник

1. Я помічаю, коли близька людина переживає, навіть якщо вона намагається це приховати. 2. Якщо людина на мене ображається, я не знаю, як відновити з нею добрі стосунки. 3. Мені легко здогадатися про почуття людини за виразом її обличчя. 4. Я добре знаю, чим зайнятися, щоб покращити собі настрій. 5. У мене зазвичай не вдається вплинути на емоційний стан свого

співрозмовника. 6. Коли я дратуюсь, то не можу стриматися, і говорю все, що думаю. 7. Я добре розумію, чому мені подобаються чи не подобаються ті чи інші люди. 8. Я не відразу помічаю, коли починаю злитися. 9. Я вмію покращити настрій оточуючих. 10. Якщо я захоплююсь розмовою, то говорю надто голосно і активно жестикулюю. 11. Я розумію душевний стан деяких людей без слів. 12. В екстремальній ситуації я не можу зусиллям волі взяти себе до рук. 13. Я легко розумію міміку та жести інших людей. 14. Коли я злюсь, я знаю, чому. 15. Я знаю, як підбадьорити людину, яка перебуває у важкій ситуації. 16. Навколишні вважають мене надто емоційною людиною. 17. Я здатний заспокоїти близьких, коли вони перебувають у напруженому стані. 18. Мені важко описати, що я відчуваю по відношенню до інших. 19. Якщо я бентежусь при спілкуванні з незнайомими людьми, то можу це приховати. 20. Дивлячись на людину, я легко можу зрозуміти її емоційний стан. 21. Я контролюю вираз почуттів на своєму обличчі. 22. Буває, що я не розумію, чому відчуваю те чи інше почуття. 23. У критичних ситуаціях я вмію контролювати вираз своїх емоцій. 24. Якщо треба, я можу роздратувати людину. 25. Коли я відчуваю позитивні емоції, я знаю, як підтримати цей стан. 26. Як правило, я розумію, яку емоцію відчуваю. 27. Якщо співрозмовник намагається приховати свої емоції, я одразу відчуваю це. 28. Я знаю як заспокоїтись, якщо я розлютився.

29. Можна визначити, що відчуває людина, просто прислухаючись до звучання її голосу. 30. Я не вмію керувати емоціями інших людей. 31. Мені важко відрізнити відчуття провини від сорому. 32. Я вмію точно вгадувати, що відчувають мої знайомі. 33. Мені важко впоратися з поганим настроєм. 34. Якщо уважно стежити за обличчям людини, можна зрозуміти, які емоції він приховує. 35. Я не знаходжу слів, щоб описати свої почуття друзям. 36. Мені вдалося підтримати людей, які діляться зі мною своїми переживаннями. 37. Я вмію контролювати свої емоції. 38. Якщо мій співрозмовник починає дратуватися, я часом помічаю це надто пізно. 39. За інтонаціями мого голосу легко здогадатися, що я відчуваю. 40. Якщо близька людина плаче, я гублюсь. 41. Мені буває весело чи сумно без жодної причини. 42. Мені важко передбачити зміну настрою у

оточуючих мене людей. 43. Я не вмію долати страху. 44. Буває, що я хочу підтримати людину, а вона цього не відчуває, не розуміє. 45. У мене бувають почуття, які я не можу точно визначити. 46. Я не розумію, чому деякі люди на мене ображаються.

Обробка та інтерпретація результатів тесту:

У структурі ЕІ виділяється міжособистісний ЕІ (МЕІ) - розуміння емоцій інших людей і управління ними, внутрішньоособистісний ЕІ (ВЕІ) - розуміння власних емоцій і управління ними, здатність до розуміння своїх і чужих емоцій (РЕ), здатність до управління своїми і чужими емоціями (УЕ)

**Методика для виявлення адаптованості/ не адаптованості
особистості Автор: К.Роджерс, Р. Даймонд**

Інструкція: На всі запропоновані в основному варіанті опитувальника твердження потрібно відповідати «так» чи «ні» залежно від того, якою мірою це твердження відноситься до Вас.

Текст опитувальника 1. Я висуваю до себе підвищені вимоги. У мене великі і серйозні плани в житті. Я прагну постійно удосконалювати свої знання, формувати якості й уміння, необхідні для досягнення цих цілей.

2. Я часто сам лаю себе за те, що роблю.

3. Перед навколишніми я ховаю своє обличчя під маскою, щоб приховати те, що в мене на душі.

4. Я часто переживаю почуття неповноцінності серед ровесників, у спілкуванні з викладачами, іншими людьми. Мені здається, що до мене ставляться дещо зневажливо, недостатньо поважають мене, не бачать у мені особистість.

5. У мене теплі, гарні стосунки з одногрупниками, викладачами, з людьми взагалі. Я майже ніколи не вступаю з ними в конфлікт. Я доброзичлива і рівна у спілкуванні людина.

6. В усіх невдачах, що переслідують мене в житті, я звинувачую тільки себе.

7. Я сумніваюся в тому, що можу сподобатися кому-небудь з дівчат (юнаків).

8. Я відчуваю, що мої зусилля в навчанні, у роботі, у спілкуванні марні. Я не можу здійснити тих планів, до яких прагну.

9. Я відповідальна людина. На мене можна в усьому покластися.

10. Я можу прийняти більшу частину тих правил і вимог, відповідно до яких повинні діяти люди.

11. У мене мало власних переконань і правил.

12. У мене часто виникає відчуття неначе я злий на увесь світ, усім незадоволений, на всіх нападаю, постійно дратуюся, можу зіпсувати настрій навколишнім. Важко стримуюся.

13. Я вмію керувати собою і своїми вчинками, наприклад цілком відключитися від багатьох розваг, цікавих і привабливих справ тоді, коли необхідно напружено працювати (наприклад, готуватися до контрольної роботи, іспиту чи звіту). Самоконтроль для мене не проблема.

14. Усі люди, з якими мені доводилось зустрічатися в житті, як правило, подобаються мені.

15. Мені зараз, у цю хвилину, дуже не по собі. Хочеться все кинути, кудинебудь сховатися.

16. Я схильний бути насторожі з тими, хто чомусь обходить мене зі мною по товариські більше, ніж я того очікую.

17. Я завжди дотримуюсь своїх обіцянок, навіть якщо це мені невигідно.

18. Я завжди кажу тільки правду. 19. Я ніколи не спізнююся. 20. Усі свої звички я вважаю хорошими.

21. Я завжди легко, вільно і невимушено виражаю свої почуття в спілкуванні з людьми, ровесниками, маленькими дітьми. Я розкутий, незалежний. Спілкування для мене – задоволення; у ньому я можу розкрити себе, цілком виразити свою індивідуальність.

22. Зазвичай я легко ладжу з навколишніми. 23. Зазвичай в житті я відчуваю себе не ведучим, а ведомим: мені не завжди вдається мислити і діяти самостійно. Є такі люди, що своєю волею здатні підкорити мене собі.

24. Я відчуваю якусь безпорадність, непевність. Мені потрібно, щоб хтось ще був поруч, постійно підказував, радив мені, контролював мене і підтримував.

25. Мені найважче боротися із самим собою. 26. У душі я оптиміст і вірю в краще в усіх сферах життя – у навчанні, у відносинах у колективі, в особистому житті. 27. Навіть тоді, коли мені здається, що мої рішення самостійні, вони

всетаки прийняті під впливом інших людей. 28. Я відчуваю ворожість, антипатію до того, що оточує мене.

29. Більшість тих, хто мене знає, ставиться до мене добре, любить мене і поважає. 30. У мене гарна фігура. 31. Я вибитий з колії. Не можу зібратися, взяти себе в руки, зосередитися, організуватися аби моя робота була більш ефективною, приносила мені дійсне задоволення.

32. Я відчуваю млявість, апатію на заняттях (на роботі). Спочатку мені було цікаво, тепер я до них (неї) збайдужів. Я не відчуваю піднесення, натхнення і радості від своєї роботи.

33. Зазвичай я можу прийняти рішення і твердо дотримуватися його. 34. Я усім задоволений: собою, взаєминами з людьми, успіхами в навчанні. 35. Я не дуже довіряю своїм почуттям, вони іноді мене підводять. 36. У колі незнайомих людей мені досить важко бути самим собою. 37. Я врівноважений, спокійний, у мене завжди рівний настрій. 38. Я імпульсивний: рвучкий, нетерплячий, гарячий. 39. Мені здається, що те, що відбувається зі мною, я бачу не зовсім так, як воно є насправді. Замість того, аби відверто подивитися на факти, тлумачу їх на свій розсуд, придумую зайве. Словом, не відрізняюся реалістичністю сприйняття. 40. Я намагаюся ніколи не задумуватися над своїми проблемами. 41. Я розважлива, послідовна людина. Мені здається, що здебільшого я поведжусь розумно. 42. Я терпимий у своєму ставленні до людей і приймаю кожного таким, який він є. 43. Я сором'язливий, легко ніяковію. 44. Мені обов'язково потрібні якісь нагадування, підштовхування з боку, аби міг довести справу до кінця. 45. Я вважаю себе цікавою, ерудованою людиною, помітним, привабливим як особистість. 46. Я – честолюбний, небайдужий до успіхів, похвали. 47. У процесі навчання (роботі) я ні в чому не можу виразити себе, виявити свої здібності, свою індивідуальність, своє «Я». 48. Я себе зараз зневажаю. 49. Буває, що я брешу. 50. Трапляється, що я веду мову про речі, в яких зовсім не розбираюся. 51. Іноді я люблю похвастати. 52. У мене бувають такі думки, якими я ні з ким не хотів би поділитися. 53. Я діяльний, енергійний, у мене є ініціатива. 54. У цілому я ставлюся до себе добре, яким би я не був.

55. Коли мої стосунки з кимсь із однолітків псуються, мені неприємно, що це стане усім відомо. 56. Я довго не можу прийняти рішення, а потім сумніваюся в його правильності. 57. Я наполегливий, напористий. Мені завжди важливо настояти на своєму. 58. Я не вдоволений собою. 59. Я перебуваю в якійсь розгубленості, все сплуталося, змішалось в мене. 60. Я невдаха. Мені просто в усьому не щастить. 61. Я приємна, симпатична людина, яка приваблює до себе інших. 62. Я, можливо, і не дуже гарний собою, але подобаюся юнакам (дівчатам) як людина, як особистість. 63. Я нехтую будь-яким спілкуванням з дівчатами (жінками). 64. Я нехтую будь-яким спілкуванням з юнаками (чоловіками). 65. У мене легко і спокійно на душі, немає нічого, що надто б тривожило мене. 66. Я вмію завзято працювати, якщо це необхідно. 67. Я часто буваю стривожений, стурбований, напружений і на заняттях (на роботі), і в спілкуванні. 68. Щоб змусити мене що-небудь зробити, треба як слід настояти, і я поступлюся, зламаюся. 69. Я відчуваю, що змінююсь, расту, дорослішаю. Мої почуття стають більш зрілими. 70. Я вважаю себе розумним, вмію твердо аналізувати й оцінювати себе й інших. 71. Я відчуваю невпевненість у собі майже завжди і в усьому. 72. Я часто буваю змушений захищати себе, шукати докази, які мене виправдовують і роблять мої вчинки обґрунтованими. 73. Я намагаюся завжди і в усьому покладатися на власні сили, не розраховуючи ні на чию допомогу. 74. Я відрізняюся від інших людей.

75. Я не поважаю себе. 76. Я безнадійний. Приймаю рішення і відразу їх порушую. Зневажаю своє безсилля, а поробити із собою нічого не можу. У мене немає волі і немає бажання її виробити. 77. Мені все ясно в собі. Я добре себе розумію. 78. Я відкрита і товариська людина, легко сходжуся з навколишніми. 79. Я не дуже надійний. На мене не у всьому можна покластися. 80. Мені здається, що в колективі мене недостатньо поважають. 81. Мої сили і можливості цілком відповідають тим цілям, що я ставлю перед собою. 82. Мої думки занадто зайняті особистим, що може серйозно вплинути на успіхи в навчанні, у роботі.

Обробка результатів

Шкала об'єктивності (щирості відповідей):

відповіді «так» на твердження 17, 18, 19, 20;

відповіді «ні» на твердження 49, 50, 51, 52.

Якщо збіглося більш половини зазначених відповідей, то всі інші результати вимагають корекції на предмет щирості відповідей з боку того хто тестується.

Шкала адаптованості: позитивні відповіді на питання 1, 2, 5, 6, 9, 10, 13, 14, 21, 22, 25, 26, 29, 30, 33, 34, 37, 38, 41, 42, 45, 46, 53, 54, 57, 58, 61, 62, 65, 66, 69, 70, 73, 74, 77, 78, 81.

Шкала неадаптованості: позитивні відповіді на питання: 3, 4, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 23, 24, 27, 28, 31, 32, 35, 36, 39, 40, 43, 44, 47, 48, 55, 56, 59, 60, 63, 64, 67, 68, 71, 72, 75, 76, 79, 80, 82.

Загальний показник адаптованості визначається відношенням суми позитивних відповідей по шкалі адаптованості до суми позитивних відповідей по шкалі неадаптованості. Чим вище одержаний коефіцієнт, тим вище рівень соціально-психологічної адаптованості індивіда.

Тренінг з розвитку емоційного інтелекту у особистості

ЗАНЯТТЯ 1. Оцінка рівня емоційного інтелекту учасників

Ціль: знайомство учасників тренінгу, визначення рівня емоційного інтелекту учасників, самоаналіз емоційного інтелекту учасниками.

Вправа 1. «Наші імена» (15 хв.)

Ціль: знайомство учасників тренінгу між собою та з емоційним інтелектом

Обладнання: папір, ручка.

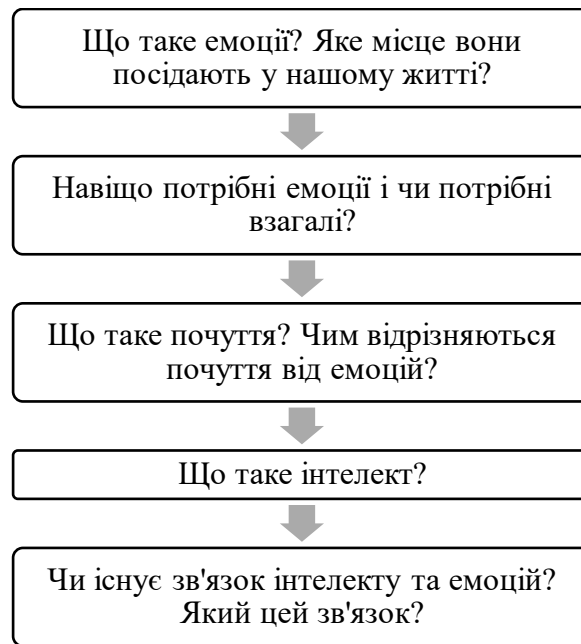
Опис: Після команди тренера всі учасники групуються за однаковими іменами, а учасник, який має рідке ім'я, виконує вправу самостійно. Вже сформованих за ознакою імені групам тренер дає наступне завдання:

Інструкція: вашим групам необхідно представити спільне ім'я за допомогою інформації про ім'я, які характеристики в нього закладені, походження ім'я тощо. А також підходить інформація чому саме це ім'я для вас обрали батьки, історії вашої родини. Після чого ведучій пропонує учасникам методик з діагностики емоційного інтелекту. Отримані результати обговорюються учасниками групи з тренером (45 хв.).

Вправа 2. (25 хв.)

Мета: ознайомлення з поняттями емоцій, почуттів, інтелекту та «емоційного інтелекту».

Запитання до групи:



Коли учасники висловлять власні думки, тренер проводить коротку лекцію на тему емоційного інтелекту та його структури.

Вправа 3. (15 хв.)

Ціль: визначення меж власного емоційного поля учасниками групи; самоаналіз особливостей емоційної сфери учасників групи під час цілеспрямованої міжособистісної взаємодії.

Для виконання завдання учасники поєднують в пари з іншими учасниками (бажано малознайомими).

Інструкція: «Необхідно уважно дивитись в очі один одному мовчки до сигналу тренера - «стоп» (5 хв.).

Тренер задає учасникам запитання: Які почуття (емоції) Ви переживали під час виконання вправи? Якщо Ви пережили саме таку емоцію? Про що Ви думали виконуючи завдання?

Якщо у учасників виникли складнощі щодо формулювання своїх думок, що виникають під час вправи, тренер просить виконати її ще раз і дає таку інструкцію: «Подивіться один на одного повторно до слова «стоп». Пильнуйте свої думки та емоції».

Вправа 4. (20 хв.)

Мета: самоаналіз здібностей учасників групи до впізнавання та називання емоцій.

Обладнання: фотокартки людей , які знаходяться в різних емоційних станах; папір та олівці для учасників. Тренер демонструє учасникам групи зображення людей у різних емоційних станах.

Інструкція: «Дивіться на фотографії та надавайте назву емоціями на своєму аркуші по порядку». Опис емоцій обговорюється всіма учасниками. Аналізуються причини помилок щодо трактування емоцій людей на фотокарток.

Підведення підсумків.

ЗАНЯТТЯ 2. «Світ навколо мене та в мені»

Ціль: розвиток навичок розуміння чужих емоцій, розбір типових помилок.

Вправа 1. «Ім'я-рух» (10 хв.)

Ціль: Зняття зайвої емоційної напруги в групі та знайомство її учасників.

Процедура: Учасники групи по черзі вимовляють свої ігрові імена, але супроводжують їх певним рухом рук, можливо, характерним для себе жестом. Потім усі хором називають ім'я чергового учасника та повторюють його жест.

Вправа 2. «Слухання» (60 хв.)

Мета: Дана вправа дає можливість учасникам познайомитися ближче, опанувати вміння емпатичного слухання; воно також викликає сильні внутрішні групові почуття, що веде до згуртованості.

Процедура: Поділити учасників на групи по 6-8 людей однієї статі, після чого учасники сідають в коло, а в центрі сідає представник іншої статі та висловлює свої думки на тему «чоловік серед чоловіків та серед жінок» або «жінка серед жінок та серед чоловіків». Після чого учасники міняються місцями.

Вправа 3. «Комедіанти» (20 хв.)

Мета: Набуття навичок мімічного вираження інформації, яку потрібно донести іншим учасникам.

Обладнання: дзеркала.

Тренер просить учасників виразити емоції за допомогою міміки перед дзеркалом: гнів, тривога, страх, огида, очікування, радість, здивування, обурення, тощо.

Рефлексія.

Вправа 5. «Асоціації» (30 хв.)

Мета: розвиток соціальної перцепції.

Тренер дає учасникам завдання: «Обрати асоціацію для кожного учасника (тварину, рослину, предмет, явище природи або ще щось). Кожен учасник по черзі вислуховує асоціації про себе та висловлює своє враження від них, що сподобалось, образило, здивувало тощо.

Рефлексія.

Підведення підсумків.

ЗАНЯТТЯ 3. «Мої емоції»

Мета: знайомство з основними емоційними станами, емоціями та почуттями людини.

Вправа 1. Зображення на листі теперішній емоційний стан. Поясніть, що ви відчуваєте.

Обладнання: аркуш паперу А4, ручки, фломастери, олівці.

Тренер дає учасникам завдання: Учасники займають зручні місця та положення для малювання та розпочинають.

Рефлексія в колі коли усі учасник завершать свої малюнки.

Вправа 2. «Портрет нашої групи» (30 хв.)

Ціль: Згуртування групи, створення довірливої атмосфери.

Обладнання: 2-3 листи ватману, старі журнали для формування елементів колажу, фломастери, олівці.

Хід вправи: Учасники об'єднуються у групи по 2-3 особи. Учасникам пропонують створити колаж, на підставі якого можна буде дізнатися емоційний портрет кожної підгрупи. Кожен учасник додає до колажу ті елементи, які на його думку характеризують його емоційне життя. Колаж можна до кінця дня (або до кінця семінару) розмістити на стіні в робочій кімнаті.

Тренер направляє групу до аналізу зображень, пошуку відмінностей та подібності.

Висновок: люди відчують одні й самі емоції, але одні частіше – інші рідше, одні сильніші – інші слабші.(приклад)

Вправа 3. (15 хв.)

Ціль: проаналізувати емоційні схеми учасників групи; розвиток здатності розуміти та інтерпретувати свої почуття та переживання.

Учасникам на розгляд пропонуються ситуації, у яких емоції та почуття є вирішальним чинником під час здійснення людиною тих чи інших вчинків.

Інструкція: «Поставте себе місце цієї людини. Що ви відчували б? Як би вчинили?

Далі тренер робить теоретичне повідомлення про здатність людини передбачати силу того чи іншого переживання виходячи з теорії Деніела Гілберта.

Вправа 4. (15 хв.)

Мета: розвиток навичок самоаналізу; рефлексія домінуючих та найбільш значущих емоційних переживань.

Проаналізуйте, які почуття ви відчували за останній місяць найчастіше? Що приносить вам найбільшу радість? Яких емоцій вам у житті не вистачає? Що вас найчастіше засмучує?

Учасники записують відповіді на запитання, потім зачитують.

Обговорення групи.

Вправа 5. «Огидне слово» (20 хв.)

Ціль: дослідити тілесну реакцію на огиду, розпізнати емоційні тригери, розвивати емоційне усвідомлення.

Тренер просить учасників згадати одне слово чи вислів, який для них особисто неприємний (наприклад, «слизький», «жуйка на підшві», «згіркле молоко» тощо).

Кожен по черзі промовляє вголос своє слово.

Після кожного слова — коротка пауза: учасники відстежують тілесну реакцію (напруження, стискання, поколювання, дрижання тощо).

Тренер ставить запитання:

Що саме викликає огиду?

Це реакція на звук, образ чи досвід?

Як ми несвідомо захищаємося через огиду?

Обговорення.

Вправа 6. «Зобрази стан» (15 хв.)

Мета: розминка, розвиток навички передачі та розуміння емоцій.

Ведучий готує два набори карток. В одному записані емоційні стани людини (радість, подив, образа, втома тощо), в іншому – частини тіла людини (спина, голова, брови, пальці тощо). Кожен із учасників вибирає по одній картці з кожного набору.

Потрібно зобразити вибраний стан за допомогою заданого засобу.

Вправа 7. «Карта страху» (15 хв.)

Мета: Картографія власних страхів, розвиток контролю через метафоричне осмислення. Аналіз страхів учасників групи, усвідомлення своїх страхів.

Обладнання: аркуші паперу А4, кольорові олівці (також можуть бути фломастери або маркери).

Кожен з учасників займає зручне для малювання місце. Тренер роздає кожному учаснику аркуш паперу А4, олівці, фломастери або маркери.

Учасники повинні намалювати межі свого «острова страху»: гори (найдавніші страхи), ріки (страхи, що течуть крізь життя), печери (приховані страхи), чудовиська. Потім — «світлофор контролю»: де вони вже знають, як справлятися (зелена зона), де частково (жовта), а де — безсилі (червона).

Рефлексія.

Вправа 8. «Чарівне дерево» (10 хв.)

Ціль: зняття емоційної напруги; підвищення енергетичного потенціалу особистості.

В основі методу покладено метод візуалізації та входження до образу. Уявіть себе могутнім деревом. Увійдіть до образу. Уявіть, як зверху у вас

вливається енергія космосу. Уявіть її у вигляді золотого потоку. Відчуйте як енергія проходить через весь ваш організм до п'ят ніг, пронизує вас наскрізь, наповнюючи життєдайною силою, розпливаючись теплом по всьому вашому тілу до кінчиків пальців. Уявіть, що через ступні ніг у вас вливається енергія землі у вигляді срібного потоку і наповнює силою та бадьорістю все ваше тіло.

Вихід із образу.

Рефлексія.

ЗАНЯТТЯ 4. «Розуміння – це крок до довіри»

Мета: розвиток автентичності учасників, розвиток навичок самопізнання та самоконтролю, розвиток почуття довіри.

Вправа 1. (15 хв.)

Ціль: розвиток групової перцепції.

Усі учасники групи сідають по колу.

Інструкція: «Нам належить спільно вирішити одне завдання: як найшвидше всім одночасно, не домовляючись і не вимовляючи жодного слова, «викинути» однакову кількість пальців на обох руках. Вирішуватимемо це завдання ми будемо наступним чином: я вважатиму — раз, два, три — і на рахунок три всі одночасно «викидають» пальці. Якийсь час, достатній для того, щоб зрозуміти, чи впоралися ми із завданням, не опускаємо руки. Якщо завдання не вирішено, ми робимо ще одну спробу. Зрозуміло? Давайте почнемо».

Вправа може відбуватися по-різному. Іноді групі потрібно до тридцяти повторень, перш ніж завдання буде вирішено, іноді досить чотири-п'ять. У будь-якому випадку вправа дає багатий матеріал для обговорення, який може використовуватися в ході тренінгу, а також різних соціально-психологічних практикумах.

Можна звернути увагу на функціонування таких феноменів, як громадська думка, груповий тиск, авторитет, груповий настрій, емоційний настрій групи.

Вправа 2. «Чесний стілець» (20 хв.)

Ціль: розвиток автентичності учасників, розвиток навичок самоконтролю, аналіз почуття довіри.

Впадає жереб. Той, кому випадає жереб стає господарем «чесного стільця». Усі члени групи протягом 10 хвилин задають йому будь-які питання, куди він повинен відповідати відверто.

Бажано, щоб у вправі всі учасники побували на чесному стільці. Потім тренер пропонує кожному записати свої почуття на листочках (відчуття, які вони відчували в ході вправи, ставлячи питання і відповідаючи на них). Листочки збираються і тренер зачитує всі почуття, не називаючи авторів.

Групове обговорення. Рефлексія.

Вправа 3. «Таємне слово». (20 хвилин.)

Мета: аналіз здібностей учасників групи контролювати власні емоції; розвиток довіри в групі, контроль емоцій у стані вразливості.

Хід вправи: Учасники записують на аркуші одне слово або коротке речення, яке є для них особистим, емоційно вразливим або пов'язане з певним життєвим досвідом. Усі папірці складаються і змішуються в коробці. По черзі кожен тягне випадковий папірець і вголос зачитує текст без імені.

Після кожного прочитання група обговорює:

Що я відчув(-ла), почувши ці слова?

Як я ставлюсь до вразливості іншої людини?

Чи легко було ділитися? Чому?

Вправа 4. (20 хв.)

Мета: розвиток розуміння учасниками власних почуттів; розуміння сутності різних емоційних категорій; аналіз взаємодії різних почуттів та емоцій у житті людини.

Обладнання: картки з написаними на них назвами емоцій та почуттів, ручки, папір.

Група поділяється на пари чи трійки (робота може проходити індивідуально).

Учасникам лунають картки з написаними на них назвами емоцій та почуттів.

Інструкція: «Розкладіть усі картки по парах так, щоб емоції (почуття), які на них написані, були найближчими, схожими».

Після того, як усі учасники закінчать комбінувати картки, вони обговорюються у групі.

Далі дається зворотна інструкція: «Розкладіть всі картки по парах так, щоб емоції, які на них написані, були протилежними один одному».

Біль	Провина	Смуток	Оптимізм	Веселощі
Страх	Щастя	Меланхолія	Нехтування	Радість
Горе	Ненависть	Печаль	Ревнощі	Огида
Любов	Злість	Лють	Гнів	Агресія
Пристрасть	Вона	Ніжність	Депресія	Захоплення
Сором	Збентеження	Інтерес	Здивування	Збентеження
Тривога	Предбачення	Насолода	Насолода	Порушення

Зазвичай в усіх учасників виходять різні пари, залежно від особистого емоційного досвіду, установок та інших. Отримані пари обговорюються групи. Тренер дає визначення кожного поняття та аналізує разом із групою найближчі/протилежні поняття.

Вправа 5. (20 хв.)

Перед виконанням цієї вправи тренер робить коротке повідомлення про «Енергію емоцій» згідно з концепцією Бойка.

Ціль: Самоаналіз емоційного життя; розвиток емоційної обізнаності.

Як впливає моя психічна енергія на партнерів? Що визначає комунікативні переваги чи недоліки моєї енергії? Чи можна і як керувати своїми енергетичними проявами, якщо виникає конкретна мета – вплинути на партнера? Що відбувається зі мною, коли я опиняюся під впливом тієї чи іншої якості психічної енергії партнера? Чи зможу я управляти енергетичними станами

партнера, якщо це буде потрібно під час співпраці з ним чи психотерапевтичного впливу?

Цю вправу можна задати додому.

Рефлексія.

Підведення підсумків.

ЗАНЯТТЯ 5. «Я знаю свої емоції»

Мета: розвиток емоційного досвіду та емоційної проінформованості.

Вправа 1. «Моя головна ідея» (10 хв.)

Ціль: особистісний самоаналіз, розвиток саморозуміння.

Кожен учасник намагається підкреслити, що в його характері здається йому найважливішим, істотним, і вдягнути цю «головну ідею своєї особистості» в коротку формулу (наприклад: «Лід і полум'я», «Хоч би чого не вийшло» тощо). Група сідати півколом. Кожен учасник представляється групі, спочатку називаючи своє ім'я в тональності, що відповідає «головній ідеї» (бурхливо, різко, наполегливо або мирно, сором'язливо, збентежено), а потім наводить відповідне висловлювання. Група обговорює, чиї уявлення справили найбільше враження або були найнесподіванішими, що розширюють знання про дану людину в новому руслі.

Вправа 2. (30 хв.)

Ціль: аналіз власного емоційного досвіду; розвиток емоційної обізнаності.

Учасникам пропонуються бланки.

Обладнання: картки з емоціями та почуттями, ручки, папір.

Інструкція: «Виключіть із кожної трійки те слово, яке, на вашу думку, є зайвим (меншою мірою пов'язане з двома іншими) виходячи з вашого особистого емоційного досвіду».

При аналізі вправи важливо звертати увагу на те, з яких причин виключається третє слово: особистісне значення, виділення категорій (2 слова почуття, а 3 емоція і т.д.)

Картка

Біль, страх, горе.

Кохання, радість, щастя.

Ненависть, агресія, лють.

Сум, смуток, меланхолія.

Страх, агресивність, біль.

Оптимізм, веселощі, радість.

Огида, ненависть, страх.

Насолода, задоволення, радість.

Вона, любов, щастя.

Агресія, агресія, страх.

Інтерес, подив, упередження.

Зазвичай в усіх учасників виходять різні відповіді, залежно від особистого емоційного досвіду, установок та інших. Отримані пари обговорюються групи. Тренер дає визначення кожного поняття та аналізує разом із групою «чому саме таке слово виявилось зайвим?».

Рефлексія.

Вправа 3. «П'ять рівнів емоцій»

Мета: Сформувати системне уявлення про емоційний взаємовплив.

Інструкція: Наше завдання – вбудувати наше розуміння про емоційну взаємодію у взаємодію з реальною людиною та відпрацювати в парі з нею спілкування з п'ятого рівня.

За процедурою: два учасники виходять у коло, формуючи пару за довільним принципом. Обіграється конкретна ситуація із життя чи роботи. Тільки після того, як обидва учасники пари завершать свою роботу, відбувається вербальний зв'язок.

Емоційні послання:

Рівні	Моє емоційне послання, яке я «надсилаю» співрозмовнику і за допомогою якого я на нього впливаю	Емоційна реакція співрозмовника у відповідь на моє емоційне послання	Моя емоційна реакція у відповідь на емоційне послання співрозмовника
5	Турбота, повага, щирість, інтерес, залучення. щире бажання зрозуміти, доброзичливість	Розуміння, щирість, єднання	Задоволеність, радість, задоволення, довіра.

	Девіз: «Я приймаю, ціную та поважаю тебе!»		
4	Формальний, показний інтерес. Девіз: Я виконую те, за що мені платять зарплату. Це моя робота, мій функціонал – демонструвати інтерес».	Розчарування, образа, байдужість	Байдужість: «Не дуже й хотілося!»
3	Нудьга, байдужість, незацікавленість, байдужість. Девіз: «А мені по барабану!»	Байдужість, обурення, образа	Образа: «Чого це він?» Обурення, роздратування
2	Іронія, сарказм. Девіз: «Я кращий, розумніший за тебе!»	Вина, прагнення виправдатися, роздратування, агресія	Самоаналіз, докори совісті.
1	Гнів, погроза, звинувачення. Девіз: Я тебе не люблю, я тебе ненавиджу!	Розгубленість, закритість, бажання припинити спілкування	Роздратування, агресія.

Вправа 4. «Сум, горе, депресія» (15 хв.)

Мета: знайомства з категоріями смутку, горя та депресії; розвиток емоційної обізнаності.

Інструкція: «Згадайте про найяскравіше переживання печалі чи горя»

Кожен учасник гурту розповідає свою історію.

Тренер ставить питання: Для чого людині необхідний смуток? Які особистісні зміни відбуваються у людини у процесі горя? Як допомогти людині у горі?

Теоретичне повідомлення про природу печалі, особливості горя та депресії в рамках екзистенційної психології. Матеріал підбирається залежно від вікової категорії учасників.

Вправа 5. Моє емоційне місто (30 хв.)

Мета: виявити конфліктні зони емоційного життя особистості.

Інструкція: «Уявіть, що ваше емоційне життя — це місто. На його вулицях живуть різні емоції: радість, гнів, сором, любов, заздрість, страх, спокій тощо. Намалюйте карту цього міста. Де живуть ваші емоції? Хто ближче до центру? Хто ізольований? Можливо, є вулиці, де постійно йде “війна”? А може, десь збудовано “стіни”?» Завдання виконується письмово. Учасник повинні окремо виділити: зони комфорту(спокій, тепло гармонія) та зони конфлікту(внутрішні суперечки, незгоди). Рефлексія індивідуально або в парах:

- Яку емоцію було найважче «вселити» у місто?
- Де саме виникають суперечності?
- Які емоції не мають місця або були «вигнані»?

Групове обговорення:

- Що нового про себе дізналися?
- Чи є “зони”, які потребують реконструкції або примирення?

Рефлексія.

Вправа 6. «Візьми та передай» (15 хв.)

Ціль: зняття емоційної напруги; розвиток навички невербального спілкування.

Учасники стають у шеренгу один за одним, тобто спиною до ведучого. Ведучий кладе руку на плечі першій людині, та повертається і приймає «подарунок». Це може бути невербальне зображення тварини, предмета тощо. Людина, що отримала подарунок, передає його таким же способом наступному в шерензі і відвертається. Таким чином, всі передають один одному цей уявний предмет і результат виходить як у зіпсованому телефоні.

Рефлексія.

Вправа 7. На зняття м'язових затискачів (15 хв.)

Ціль: усунення емоційних блоків; зняття м'язової напруги.

Під впливом психічних навантажень виникає м'язова напруга. Вміння їх розслабляти дозволяє зняти нервово-психічну напруженість, швидко відновити сили.

Оскільки досягти повноцінного розслаблення всіх м'язів відразу не вдається, потрібно зосередити увагу на найбільш напружених частинах тіла.

Сядьте зручно, якщо є можливість, заплющити очі;

– дихайте глибоко та повільно;

- пройдіться внутрішнім поглядом по всьому вашому тілу, починаючи від верхівки до кінчиків пальців ніг (або у зворотній послідовності) і знайдіть місця максимальної напруги (часто це бувають рот, губи, щелепи, шия, потилиця, плечі, живіт);

- Постарайтеся ще сильніше напружити місця де виникає напруга (до тремтіння м'язів), робіть це на вдиху;

– відчуйте цю напругу;

- різко скиньте напругу - робіть це на видиху;

- Зробіть так кілька разів.

У добре розслабленому м'язі ви відчуєте появу тепла та приємної тяжкості. Якщо напругу зняти не вдається, особливо на обличчі, спробуйте розгладити його за допомогою легкого масажу круговими рухами пальців (можна зробити гримаси - здивування, радості тощо). За результатами цієї вправи, залежно від емоційного благополуччя групи, можлива подальша робота з м'язовою напругою за допомогою методів арт-терапії, тілесно-орієнтованої терапії.

Підведення підсумків.

ЗАНЯТТЯ 6. «Я вмію виражати свої емоції»

Ціль: розкриття емоційного потенціалу учасників; розвиток емоційної креативності.

Вправа 1. «Розрахуватися» (10 хв.)

Ціль: підготовка групи для наступної вправи на провокацію емоцій, концентрація уваги на партнерах, усвідомлення єдності групи. Потрібно стати «зграйкою» і розрахуватися за номерами, не змовляючись про порядок, не дивлячись один на одного, відчуваючи, що зараз моя черга назвати наступний номер. Потрібна рівновага свідомості, що досягається чином від «Я», очікуванням свого місця у загальному просторі та часі.

Вправа виходить не відразу, але коли виходить, кожен учасник відчуває себе частинкою цілого, виникає загальний настрій.

Вправа 2. «Той, що довіряє» (15 хв.)

Мета: самоіндукція, провокування емоцій, розвиток імпульсивності, тренування здатності «віддаватися обставинам «тут і тепер».

Група ділиться на пари: ведучий та ведений тримаються за руки. Далі всім парам задається загальний темп хаотичного руху. При цьому ведені повинні

рухатися із заплученими очима, довіряючи ведучому, який відповідає за те, що його ведений ні з ким не зіткнеться.

Здивування, страх, насагу виникають навіть при русі в повільному 1-му темпі, а в 3-му ведені не можуть утриматися від вигуків і сміху. Емоційний шлейф залишається ще тривалий час.

Вправа 3. «Нашепт. Енергетичні відмінності» (60 хв.)

Ціль: усвідомлення енергетичних відмінностей, різних психофізичних станів; тренування безперервності мислення на задану тему, енергетики, емоційності.

Є 3 темпи руху: 1-й – уповільнений рух, майже рапід, 2-й – нормальна ходьба, 3-й – біг. Ведучий задає темп руху хлопаючи у долоні. Окрім темпу руху ведучий ставить тему «наговору». Нашепт – це безперервне промовляння вголос думок, асоціацій, видінь у зв'язку із заданою темою. Головна умова - безперервність: немає завдання говорити пов'язано чи розумно, немає завдання скласти розповідь, є завдання не допускати дірок у мові, а отже, у мисленні на тему.

Вправа починається після хлопку у долоні ведучого ведучого, що називає тему та темп руху. Учасники починають хаотично рухатись у заданому темпі та приговорюють самі собі, майже бурмочучи. Ведучий по хлопку у долоні змінює темп руху. Щонайменше за 10 хвилин завдання темпу знімається, але ведучий пропонує вибрати партнера, якому потрібно продовжити нашепт. Партнером може стати інший учасник. Партнер, який виявляється іншим учасником групи, він не повинен зупинятися у своїй розмові, але намагатися почути партнера і бути почутим у той же час. Досліджуються розбіжності у енергії, витраченої виконання різних завдань.

Наступне ускладнення: ведучий стає партнером усіх учасників одночасно. Кожен учасник повинен докласти всіх зусиль, щоб бути почутим. Справа не в гучності, гучністю тут нічого не досягти, потрібна участь всього організму. У цьому варіанті кількість енергії збільшується і стає вищою за верхню межу кожного учасника.

Головний результат вправи: усвідомлення потреби та достатності енергії у різних ситуаціях, виникає усвідомлення сильного емоційного включення, іноді з протилежними знаками у різних учасників. Вправа спрямована ще й на тренування безперервності мислення на тему. Чим більше енергії потрібно на подолання перешкод для здійснення безперервності мислення, тим легше і довірливіше стає нашепт.

Вправа триває щонайменше 30 хвилин, вже у перші 5 – 10 хвилин поверхнева інформація, що з темою, вичерпана, а умова безперервності вимагає продовження.

Спонтанність нащепту до фіналу ґрунтується на знаннях, витягнутих із найвіддаленіших куточків пам'яті, на забутій інформації, на активації асоціативних зв'язків, актуалізації несвідомого, що неможливо без емоційного включення. Інформація витягується у зв'язку з емоційним контекстом, що виникає «тут і тепер».

Вправа 4. «Малюнок» (30 хв.)

Ціль: збереження енергетичного потенціалу групи; передача позитивних емоцій; підбиття підсумків тренінгу.

Обладнання: папір для кожного члена групи, фарби, пензлі, олівці.

Кожен учасник підписує свій аркуш паперу та залишає на своєму стільці. Інші учасники фарбами чи олівцями у будь-якій абстрактній формі залишають йому свої побажання, позитивні емоції, настрої тощо.

У результаті кожного учасника тренінгу залишається «емоційно-заряджена» картина на згадку про тренінг.

Рефлексія.

Підбиття підсумків тренінгу.