

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування

Кваліфікаційна робота
ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПСИХОЛОГІВ
У ПЕРІОД ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ

Спеціальність 053 Психологія
ОПП «Психологія»

Здобувача першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти, групи П-46
Мельника Назарія Сергійовича

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат психологічних наук, доцент
Адамська Зоряна Михайлівна

РЕЦЕНЗЕНТ:
кандидат психологічних наук, доцент
Кізь Ольга Богданівна

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПСИХОЛОГІВ.....	7
1.1. Поняття та структура емоційного інтелекту в сучасній психологічній науці.....	7
1.2. Соціально-психологічна адаптація: сутність, види та особливості...	17
1.3. Роль емоційного інтелекту у професійному становленні психолога.	22
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ ПСИХОЛОГІВ.....	26
2.1. Організація дослідження: мета, завдання, вибірка.....	26
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	32
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ ЕФЕКТИВНОЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ.....	41
3.1. Психолого-педагогічні підходи до розвитку емоційного інтелекту у психологів.....	41
3.2. Психологічні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у студентів – майбутніх психологів.....	51
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61
ДОДАТКИ	68

ВСТУП

Актуальність дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації психологів у період професійного становлення зумовлена сучасними вимогами до підготовки висококваліфікованих фахівців, здатних ефективно функціонувати в умовах значного емоційного навантаження, соціальної нестабільності, професійної відповідальності та інтенсивного міжособистісного спілкування. Психолог у своїй діяльності працює з різними категоріями клієнтів, серед яких можуть бути особи з травматичним досвідом, люди, які переживають стресові або кризові ситуації, а також клієнти, що потребують високої емоційної чутливості та підтримки. Щоденна взаємодія з такими клієнтами створює специфічне психологічне навантаження, яке вимагає від фахівця здатності до саморегуляції, внутрішньої стійкості та ефективного управління власними емоціями.

Сучасні наукові дослідження у галузі психології підтверджують, що емоційний інтелект є одним із ключових ресурсів професійної компетентності психолога. Він визначається як здатність усвідомлювати власні емоції та емоції інших людей, розуміти їхню природу та механізми впливу, а також ефективно регулювати емоційні реакції у різних соціальних та професійних ситуаціях. Емоційний інтелект дозволяє психологу зберігати професійну об'єктивність, підвищує рівень емпатії та комунікативну компетентність, а також сприяє успішній взаємодії з колегами та клієнтами [52].

Аналіз наукових джерел доводить, що психологічна стійкість тісно пов'язана з емоційним інтелектом, характеризує здатність особистості адаптуватися до нових умов, долати стресові впливи та зберігати професійну ефективність у складних і кризових ситуаціях. Формування психологічної стійкості є особливо важливим у період професійного становлення, коли майбутні психологи стикаються із новими вимогами навчального та практичного процесу, потребою швидко приймати рішення та ефективно

взаємодіяти з клієнтами. На цьому етапі формується базова емоційна культура, освоюються стратегії подолання стресу, розвивається усвідомлена здатність до саморегуляції та рефлексії, що визначає майбутню професійну компетентність [39].

Дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації дозволяє глибше зрозуміти внутрішні ресурси студентів спеціальності «Психологія» та їхню готовність до професійної діяльності. Результати таких досліджень можуть бути використані для удосконалення освітніх програм, розробки тренінгових курсів, спрямованих на розвиток емоційної зрілості, адаптивності та здатності ефективно долати стрес. Особливу увагу сучасна психологічна практика приділяє розвитку м'яких навичок, серед яких емоційний інтелект визнається одним із ключових факторів професійної успішності. Для молодого спеціаліста в психології здатність керувати власними емоціями, проявляти емпатію та одночасно зберігати внутрішній баланс є критичною для попередження емоційного вигорання та підтримки психологічного благополуччя.

Соціально-психологічна адаптація, як комплексний процес інтеграції особистості у професійне та соціальне середовище, передбачає не лише засвоєння професійних знань та навичок, але й розвиток здатності ефективно взаємодіяти з людьми, адекватно реагувати на конфліктні та стресові ситуації, а також підтримувати емоційну рівновагу у складних умовах професійної діяльності. Вивчення механізмів формування емоційного інтелекту та його ролі у процесі адаптації дозволяє своєчасно виявляти групи студентів, які потребують психологічного супроводу, і розробляти програми, що сприятимуть зміцненню їх психологічної стійкості [44].

Таким чином, дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації має не лише наукове значення, пов'язане з розумінням внутрішніх ресурсів майбутніх психологів, але й практичну цінність для організації навчального процесу, формування адаптивних навичок та профілактики професійного вигорання. У сучасних умовах

зростання емоційного навантаження на фахівців у сфері психології розвиток емоційного інтелекту стає необхідною умовою успішного професійного становлення та забезпечення ефективної соціально-психологічної адаптації.

Об'єкт дослідження – соціально-психологічна адаптація психологів у період професійного становлення.

Предмет дослідження – емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації психологів у період професійного становлення.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальному вивченні взаємозв'язку емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації психологів у період їх професійного становлення.

Для досягнення мети дослідження поставлено такі **завдання**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз понять «емоційний інтелект» та «соціально-психологічна адаптація» у психологічній науці.
2. Емпірично вивчити особливості емоційного інтелекту та рівня соціально-психологічної адаптації студентів спеціальності «Психологія».
3. Дослідити взаємозв'язок між емоційним інтелектом та соціально-психологічною адаптацією майбутніх психологів.
4. Розробити та апробувати тренінгову програму «Емоційний інтелект у дії» для підтримки соціально-психологічної адаптації та психологічної стійкості студентів.

Методи дослідження включали:

- *теоретичні методи*: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, абстрагування та класифікація для визначення сутності ключових понять, аналізу сучасних наукових концепцій та обґрунтування показників дослідження.
- *емпіричні методи*: спостереження, анкетування (методика діагностики емоційного інтелекту Холла, методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонд).

- *статистичні методи*: описова статистика, порівняльний та кореляційний аналіз (r-кореляція Пірсона) із використанням програм IBM SPSS Statistics 20.0 та Microsoft Excel.

Експериментальна база – студенти IV курсу спеціальності «Психологія» Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, 52 респонденти віком 20–21 років.

Теоретичною основою дослідження є сучасні концепції емоційного інтелекту (П. Саловей, Дж. Майєр, Д. Гоулман, Р. Бар-Он), резильєнтності та психологічної стійкості (М. Руттер, Н. Гармі, Б. Чічі, О. Морозова, Л. Анциферова, І. Бех), а також гуманістичні підходи до розвитку особистості (К. Роджерс, А. Маслоу).

Наукова новизна та практичне значення полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані для удосконалення освітніх програм, формування індивідуальних стратегій розвитку емоційної компетентності та соціально-психологічної адаптації студентів, а також у профілактиці професійного вигорання.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (64 найменування) та додатків. Робота містить 5 таблиць, загальний обсяг – 75 сторінок, основний зміст – 60 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПСИХОЛОГІВ

1.1. Поняття та структура емоційного інтелекту в сучасній психологічній науці

У сучасній науці концепція «емоційного інтелекту» привертає значну увагу як у наукових колах, так і в практичній діяльності психологів. Незважаючи на її популярність, наукові оцінки залишаються неоднозначними: частина дослідників ставиться до цього поняття критично, вважаючи його недостатньо обґрунтованим, тоді як інші підкреслюють його важливість як ключової характеристики сучасної особистості.

Проблема взаємозв'язку емоційної та когнітивної сфер психіки є однією з центральних у психологічних дослідженнях. Хоча роздільне вивчення цих компонентів може бути корисним для теоретичного аналізу та емпіричних спостережень, практика демонструє, що в реальному функціонуванні психіки емоційні та когнітивні процеси перебувають у постійній взаємодії й не існують ізольовано. Кожний психічний акт є комплексним явищем, де емоційні та раціональні складові взаємодоповнюють одна одну та визначають поведінковий результат [48].

Попри те, що класичні теоретичні підходи часто розділяли ці дві сфери, сучасні психологічні концепції прагнуть подолати цю дихотомію. У цьому контексті концепція емоційного інтелекту набуває особливого значення, виступаючи як міждисциплінарна категорія, що інтегрує когнітивні та емоційні виміри психіки. Вона розглядається О. Боковець як перспективний інструмент для поєднання раціонального мислення та емоційного переживання, що дозволяє глибше досліджувати механізми особистісного розвитку та соціальної адаптації [5, с. 70].

Питання взаємодії розуму та емоцій цікавило людство ще з античних часів. Філософи того періоду наголошували на важливості стримування афективних реакцій за допомогою раціональних процесів. У Середньовіччі утвердилася думка про пріоритет розуму над емоціями. Вже у XVIII столітті Ж.-Ж. Руссо підкреслював, що ефективний процес навчання неможливий без позитивного емоційного підкріплення.

У XIX столітті Чарльз Дарвін у праці «Вираження емоцій у людей та тварин» відзначав значущість зовнішніх проявів емоцій для адаптації та саморегуляції особистості. На початку XX століття Зигмунд Фрейд досліджував емоції як частину глибинних психічних процесів, хоча термін «емоційний інтелект» з'явився значно пізніше [15].

Попри багатовікові дискусії щодо взаємозв'язку почуттів і мислення, концепція емоційного інтелекту залишається актуальною та предметом наукових дискусій. У цьому контексті важливим є визначення інтелекту, запропоноване Д. Векслером, який розглядав його як здатність особистості діяти осмислено, мислити логічно та ефективно адаптуватися до соціального середовища.

Емпатія, що вважається однією з ключових складових емоційного інтелекту, характеризує здатність людини розуміти емоційний стан іншої особи та будувати взаємодію на основі цього розуміння. Це підкреслює науковий статус емоційного інтелекту як феномену, який пов'язаний із оцінкою індивідуально-психологічних особливостей особистості та має емпірично вимірювану структуру. Перші теоретичні передумови для формування поняття емоційного інтелекту з'явилися ще у 1930-х роках, коли було висунуто ідеї про домінування особистісних та афективних характеристик у соціальній поведінці, що згодом стали основою концепції соціального інтелекту.

У 1960-х роках американські дослідники С. Шехтер і Дж. Сінгер запропонували двофакторну теорію емоцій, згідно з якою емоційні переживання виникають як результат взаємодії фізіологічного збудження та

когнітивної оцінки ситуації. Такий підхід демонстрував спроби розглядати емоції не лише як окремий феномен, а як складову пізнавального процесу. У 1980-х роках подібну позицію підтримував Р. Кліннерт, який підкреслював, що при осмисленні дійсності індивід активно використовує накопичений емоційний досвід [15].

У 1990-х роках поняття емоційного інтелекту почало чіткіше формуватися в рамках соціального інтелекту. Цей напрямок був розроблений у працях таких учених, як Дж. Гілфорд, Г. Айзенк та Г. Гарднер. Проте вже згодом Д. Ушаков зазначив, що, незважаючи на близькість до соціального інтелекту, емоційний інтелект має власні специфічні характеристики, що дозволяють розглядати його як самостійну концептуальну одиницю.

Включення терміну «емоційний інтелект» до наукового лексикону відбулося відносно нещодавно. Перші фундаментальні публікації на цю тему з'явилися в 1990-х роках і охоплювали як теоретичні, так і прикладні аспекти цього феномену. Серед дослідників, які значно розвивали це питання, можна назвати Дж. Блока, Х. Вейсінгера, Д. Голмана, Д. Карузо, Дж. Мейєра, Г. Орме, П. Селовея, Д. Слайтера та Р. Стернберга.

Зокрема, Дж. Мейєр і П. Селовея у першій науковій статті запропонували визначення емоційного інтелекту як форми соціального інтелекту, що включає здатність розпізнавати власні емоції та емоції інших людей, розрізняти їх і використовувати отриману інформацію для регулювання мислення та поведінки. Автори наголошували, що емоційний інтелект не передбачає домінування раціонального над емоційним, а радше інтегрує їх взаємодію, що дозволяє ефективно вирішувати повсякденні та життєво важливі завдання [21].

Одним із перших учених, хто звернув увагу на роль емоцій у структурі інтелектуальних процесів, був П. Селовея. Його роботи поклали початок систематичним дослідженням емоційного інтелекту як окремої концепції, підкреслюючи важливість емоційного компонента у розвитку мислення та прийнятті рішень.

У 1960-х роках американські психологи С. Шехтер та Дж. Сінгер запропонували двофакторну теорію емоцій, згідно з якою емоційні переживання виникають внаслідок поєднання фізіологічного збудження та когнітивної оцінки ситуації. Цей підхід демонстрував прагнення розглядати емоції не як ізольований феномен, а як невід'ємну частину пізнавальної діяльності людини. У 1980-х роках Р. Кліннерт також підкреслював, що при оцінюванні дійсності індивід використовує власний накопичений емоційний досвід [18].

У 1990-х роках поняття емоційного інтелекту почало чіткіше формуватися в межах концепції соціального інтелекту, розробленої такими дослідниками, як Дж. Гілфорд, Г. Айзенк та Г. Гарднер. Проте Д. Ушаков звернув увагу на специфічні риси емоційного інтелекту, які дозволяють розглядати його як самостійну концептуальну одиницю, відмінну від соціального інтелекту.

Активне включення терміну «емоційний інтелект» до наукового дискурсу відбулося у 1990-х роках, коли дослідники почали приділяти увагу не лише теоретичним аспектам, а й практичному застосуванню цього феномену. Серед учених, що активно розвивали цю тематику, варто відзначити Дж. Блока, Х. Вейсінгера, Д. Голмана, Д. Карузо, Дж. Мейєра, Г. Орме, П. Селовея, Д. Слайтера та Р. Стернберга.

Дж. Мейєр і П. Селовей у своїй першій статті визначили емоційний інтелект як форму соціального інтелекту, що включає здатність розпізнавати власні емоції та емоції інших людей, розрізняти їх і використовувати отриману інформацію для регулювання мислення та поведінки [49]. Автори наголошували, що емоційний інтелект не передбачає домінування раціонального над емоційним, а радше інтегрує їх взаємодію для ефективного вирішення повсякденних та життєво важливих завдань.

П. Селовей став одним із перших науковців, хто систематично досліджував роль емоцій у структурі інтелектуальних процесів, підкреслюючи значущість емоційного компонента для розвитку мислення та прийняття

рішень. Д. Карузо згодом наголосив, що розум і емоції не мають протиставлятися один одному, відзначаючи: «емоційний інтелект не суперечить інтелекту, а об'єднує когнітивну та емоційну сфери особистості» [33, с. 52].

Дж. Мейєр та П. Селовей виділили чотири базові складові емоційного інтелекту:

1. Здатність розпізнавати емоції у себе та інших;
2. Використання емоцій для підтримки мислення;
3. Розуміння емоційних проявів та їх причин;
4. Регулювання власних і чужих емоцій для ефективної взаємодії [49].

Починаючи з 1998 року, дослідники продовжують удосконалювати концептуальні підходи до вивчення емоційного інтелекту та пропонувати нові методи його вимірювання. У 2002 році Дж. Мейєр, П. Селовей і Д. Карузо представили стандартизований інструмент MSCEIT, V2.0, який дозволяє кількісно оцінити рівень емоційного інтелекту й дотепер застосовується в дослідницькій практиці, зокрема в Єльському університеті під керівництвом П. Селовея.

Хоча перше наукове означення терміну «емоційний інтелект» з'явилося в 1990-х роках, широку популярність він здобув після виходу книги Д. Гоулмана «Емоційний інтелект: чому він може мати більше значення, ніж IQ» у 1995 році. Часто саме журналістам приписують авторство ідеї, тоді як наукове обґрунтування належить Селовею та Мейєру. У своєму бестселері Гоулман підкреслював ключову роль емоційного інтелекту для особистого та професійного успіху, що стимулювало значний інтерес до цього феномену.

Особливу увагу в дослідженні емоційного інтелекту приділив ізраїльський психолог Р. Бар-Он, який розглядав його як сукупність некогнітивних характеристик – навичок, знань і компетентностей, що забезпечують ефективне вирішення життєвих завдань [31].

Одним із вагомих внесків у розвиток досліджень емоційного інтелекту стало створення опитувальника EQ-i, розробленого Р. Бар-Оном. Цей

інструмент містить твердження і призначений для оцінки некогнітивних компетенцій, які допомагають людині ефективно адаптуватися до різних життєвих ситуацій. Хоча EQ-і не базується на експериментальних даних, його конструктор спирався на власний професійний досвід та системний аналіз наукової літератури, що дозволяє детально оцінити окремі компоненти емоційного інтелекту, зокрема їхню проявлену поведінкову реалізацію.

З розвитком наукового підходу до емоційного інтелекту збільшується кількість публікацій, що уточнюють і конкретизують зміст цього поняття у психології. Якщо у західній науковій традиції емоційний інтелект активно інтегрувався в академічний дискурс, то у вітчизняній психології він тривалий час залишався переважно у сфері практичного застосування – психологічного консультування, виховання та освітніх програм.

Практичне значення розвитку емоційного інтелекту важко переоцінити. Здатність усвідомлювати і регулювати власні емоції, а також розуміти емоційні стани інших людей, сприяє підтриманню психологічної рівноваги, підвищенню професійної ефективності та задоволенню особистих потреб. Це підтверджує припущення, що емоційний інтелект може бути не менш важливим чинником успішності, ніж традиційно вимірюваний коефіцієнт інтелекту (IQ). Хоча наявні емпіричні дослідження не завжди дають однозначні результати, інтерес до теми серед науковців не зменшується [35].

Таким чином, емоційний інтелект у сучасній психології має подвійний статус: з одного боку, це серйозна наукова концепція, що була розроблена відомими дослідниками, такими як П. Селовей і Дж. Майєр; з іншого – він залишається об'єктом популяризації та широкого практичного застосування у різних сферах життя, що додає концепції прикладної цінності та стимулює подальші наукові пошуки.

Порівняння емоційного інтелекту з традиційним, або загальним, інтелектом дозволяє глибше зрозуміти причини зростаючого інтересу до цього феномену. У XX столітті психологічні дослідження здебільшого зосереджувалися на вивченні пізнавальних процесів — мислення, логіки,

пам'яті та уваги. Водночас у сучасній науці дедалі частіше фіксується критика класичної концепції інтелекту, доходючи навіть до тверджень про втрату його актуальності як універсального наукового конструкта. З одного боку, загальний інтелект залишається надійним і вимірюваним показником із високою прогностичною цінністю; з іншого – його застосовність обмежена, і саме емоційний інтелект часто виявляється більш релевантним для оцінки соціальної та професійної компетентності особистості [14].

Традиційно вважалося, що для точного й об'єктивного пізнання мислення має бути позбавлене емоційного забарвлення, оскільки емоції сприймалися як потенційні фактори, що заважають раціональній обробці інформації. Проте сучасні дослідження демонструють, що емоційні стани можуть не лише ускладнювати, а й сприяти ефективності когнітивної діяльності. Дія емоцій на пізнавальні процеси залежить як від їхнього характеру, так і від завдань, що стоять перед суб'єктом. Наприклад, у випадках, коли необхідна точність і уважність, негативний емоційний фон може підвищувати концентрацію; водночас позитивні емоції стимулюють гнучке та креативне мислення, сприяючи продуктивному пошуку нових рішень. Позитивний емоційний стан здатний посилювати когнітивні ресурси особистості, проте його вплив не є лінійним: зосередження уваги в одному напрямку може водночас зменшувати ефективність у іншому.

Вітчизняний науковий інтерес до емоційного інтелекту поступово зростає, відображаючи загальносвітові тенденції, хоча й із певним часовим відставанням. Від моменту запровадження терміна в психологічну літературу українські дослідники активно працюють над його теоретичним обґрунтуванням, поступово формуючи власну наукову базу, емпіричні дослідження та методичні підходи до вивчення цього феномену [38].

Важливий внесок у розвиток української наукової думки щодо емоційного інтелекту зробила О. Сіваш, яка досліджувала роль емоційності у структурі особистості та її вплив на професійну діяльність. Вона запропонувала поняття «психологічної проникливості», яке визначала як

здатність емоційності впливати на ефективність професійної діяльності. На думку дослідниці, емоційність є стабільною рисою темпераменту особистості [47].

Інші українські науковці, серед яких О. Чебикін та І. Павлова, наголошували на значенні емоцій як регулятора пізнавальної діяльності. Вони підкреслюють, що підтримання балансу між емоційними та когнітивними процесами підвищує ефективність розв'язання мисленнєвих завдань. У їхньому підході емоційна регуляція виступає допоміжним механізмом, а не самостійною структурою психіки [58].

Е. Носенко та Н. Коврига визначають емоційний інтелект як прояв множинності інтелектуальних здібностей особистості. Вони запропонували термін «емоційна розумність» як український аналог, хоча у подальшій науковій практиці закріпився саме термін «емоційний інтелект». Дослідники відзначають адаптаційні та стресозахисні функції емоційного інтелекту, що сприяють самореалізації особистості та ефективній соціальній взаємодії [33].

У дисертаційній роботі М. Стасюк емоційний інтелект розглядається як інтегративна здатність особистості, що забезпечує розпізнавання, усвідомлення та регуляцію емоцій завдяки самоконтролю та емоційній свідомості [51]. М. Журавльова підходить до феномену емоційного інтелекту з позиції структурно-інтеграційної концепції, трактуючи його як систему емоційних структур, які формують емоційне сприйняття та репрезентації [14].

А. Четверик-Бурчак у своїх працях виокремлює чотири складові емоційного інтелекту – диспозиційний, міжособистісний, внутрішньоособистісний та інформаційно-перероблювальний, які спільно формують його як інтегральну особистісну якість [60, с. 9]. За словами Є. Карпенко, українські дослідження у цій галузі, хоча й спираються на зарубіжні моделі, водночас адаптуються до особливостей національного контексту. При цьому більшість українських авторів розглядають емоційний інтелект як здатність здійснювати інтелектуальний контроль над емоціями в міжособистісній взаємодії [17, с. 109].

М. Шпак трактує емоційний інтелект як динамічну єдність емоційних, когнітивних і мотиваційних компонентів особистості [61], тоді як К. Борисенко акцентує увагу на його ролі в мотивації до самореалізації, підкреслюючи значення емпатії, самоконтролю та здатності розпізнавати емоції інших [4].

Загалом українські науковці узагальнюють емоційний інтелект як:

- здатність до інтелектуального аналізу емоцій [24];
- форму емоційно-інтелектуальної діяльності [42];
- вміння розуміти, приймати і регулювати емоції – власні та чужі [31];
- основу ефективної взаємодії в соціальному середовищі [29].

Незважаючи на відмінності у визначеннях, спільним є розуміння емоційного інтелекту як наукового поняття, що потребує подальшого уточнення та емпіричного дослідження. Існування різних моделей його визначення, а також ускладнення оцінювання через культурні відмінності, роблять цю сферу особливо актуальною. Наприклад, методика емоційного інтелекту, яка базується на чотирьох ключових здібностях і двох субшкалах, хоч і вважається теоретично обґрунтованою, досі має труднощі в практичній оцінці результатів [20].

Ю. Коробко та ін. [22] розглядають емоційний інтелект розглядається як складне, багатовимірне утворення, що охоплює кілька взаємопов'язаних складових. По-перше, це емоційна ідентифікація, яка передбачає здатність людини сприймати, розпізнавати та адекватно виражати власні й чужі емоційні стани, а також відрізняти щирі емоції від нещирих. По-друге, важливою є здатність використовувати емоції для підвищення ефективності мислення і діяльності, що виявляється у вмінні спрямовувати увагу на значущі події, викликати емоційні стани, які сприяють розв'язанню завдань, а також застосовувати зміну настрою для аналізу проблеми з різних позицій.

Третім компонентом є розуміння емоцій, яке включає здатність усвідомлювати складні емоційні стани, встановлювати взаємозв'язки між ними, розпізнавати причини їх виникнення та відстежувати переходи від

однієї емоції до іншої, а також інтерпретувати емоції за допомогою мовних засобів. Четвертою складовою виступає управління емоціями, що полягає у здатності регулювати власні емоційні реакції, зменшувати інтенсивність негативних переживань, за потреби актуалізувати позитивні емоції, усвідомлювати свої емоційні стани та конструктивно вирішувати пов'язані з ними проблеми без їх пригнічення.

Дослідники підкреслюють, що поширені популярні уявлення про емоційний інтелект часто ускладнюють його точне визначення. Дж. Майер відзначає існування двох підходів до емоційного інтелекту: один – популярний, що швидко поширюється та вважається ключем до успіху, і другий – науковий, який розглядає емоційний інтелект як складний феномен, що потребує обґрунтованого теоретичного підходу та точного вимірювання [49].

У сучасній науці існують різні моделі емоційного інтелекту: модель здібностей (Salovey & Mayer), змішана модель (Goleman) та модель рис (Bar-On). Кожна з них пропонує власні підходи до вимірювання, такі як MSCEIT, EQ-i та інші [42]. Відсутність єдиного стандарту ускладнює порівняння результатів та впровадження практичних програм розвитку емоційного інтелекту. Тому для ефективного використання емоційного інтелекту у професійній практиці та для гармонійного розвитку особистості необхідна узгоджена теоретична база та валідні методики його оцінювання.

Отже, незважаючи на різноманітність моделей та методик, спільним є розуміння емоційного інтелекту як наукового феномену, що потребує подальшого теоретичного осмислення, розвитку валідних інструментів його оцінювання та інтеграції у професійну практику. Дослідження емоційного інтелекту в Україні не лише відображає світові тенденції, а й формує національний науковий дискурс, що забезпечує підґрунтя для розвитку психологічної науки та практики, а також сприяє формуванню емоційно компетентних фахівців, здатних ефективно функціонувати в соціумі та професійній діяльності.

1.2. Соціально-психологічна адаптація: сутність, види та особливості

Соціально-психологічна адаптація є одним із ключових процесів, що забезпечує ефективне функціонування особистості в системі соціальних взаємодій. У сучасній психологічній науці вона розглядається як динамічний, багаторівневий процес пристосування індивіда до умов соціального середовища, що супроводжується змінами у поведінці, емоційній сфері та системі цінностей особистості.

У широкому розумінні соціально-психологічна адаптація трактується як процес встановлення оптимальної відповідності між особистістю та середовищем, у ході якого задовольняються як потреби індивіда, так і вимоги соціуму. Вона передбачає не лише пасивне пристосування до зовнішніх умов, а й активну взаємодію з середовищем, здатність змінювати його відповідно до власних потреб і можливостей [28].

У дослідженнях Є. Михайлової підкреслюється, що соціально-психологічна адаптація має двосторонній характер. З одного боку, вона включає процеси інтеграції особистості в соціальне середовище (засвоєння норм, правил, соціальних ролей), а з іншого – самореалізацію, самоствердження та збереження індивідуальності. Таким чином, адаптація є балансом між конформністю та автономією особистості [30].

Ю. Сидоренко [45] в структурі соціально-психологічної адаптації виокремлює взаємопов'язані компоненти, кожен із яких виконує специфічну функцію у процесі пристосування особистості до нових соціальних умов. Їх взаємодія забезпечує цілісність адаптаційного процесу та визначає його ефективність.

Когнітивний компонент передбачає усвідомлення особистістю нових умов життєдіяльності, розуміння соціальних норм, правил і вимог, що висуваються середовищем. Він включає процеси сприймання, осмислення та інтерпретації соціальної інформації, формування уявлень про нову соціальну

ситуацію, власну роль у ній та очікування інших людей. Важливим аспектом когнітивного компонента є здатність до прогнозування наслідків власної поведінки, а також гнучкість мислення, що дозволяє особистості швидко орієнтуватися в нових умовах і приймати адекватні рішення. Недостатній розвиток цього компонента може призводити до неадекватного розуміння ситуації, помилок у соціальній взаємодії та ускладнення процесу адаптації.

Емоційний компонент відображає систему переживань особистості, пов'язаних із процесом адаптації. Він охоплює емоційні реакції на нове середовище, рівень тривожності, напруження, впевненість у собі, а також ступінь задоволеності взаємодією з оточенням. Саме емоційний компонент значною мірою визначає внутрішній комфорт або дискомфорт особистості в нових умовах. Позитивний емоційний фон сприяє активності, відкритості до взаємодії та швидшому встановленню соціальних контактів, тоді як негативні переживання (страх, невпевненість, фрустрація) можуть гальмувати адаптаційні процеси. Важливим показником сформованості цього компонента є здатність до емоційної саморегуляції, яка дозволяє контролювати власні емоційні стани та підтримувати психологічну рівновагу.

Поведінковий компонент виявляється у конкретних діях, вчинках і формах діяльності особистості, що забезпечують її ефективну взаємодію із соціальним середовищем. Він включає сформовані навички спілкування, здатність до співпраці, дотримання соціальних норм і правил поведінки, а також гнучкість у виборі стратегій поведінки залежно від ситуації. У процесі адаптації особистість опановує нові моделі поведінки, які відповідають вимогам середовища, і поступово інтегрує їх у власний поведінковий репертуар. Високий рівень розвитку поведінкового компонента проявляється у здатності ефективно вирішувати проблемні ситуації, уникати конфліктів або конструктивно їх долати, встановлювати продуктивні міжособистісні зв'язки.

Особистісний компонент включає індивідуально-психологічні характеристики, що визначають загальну здатність до адаптації. До них належать самооцінка, рівень домагань, мотивація досягнення, внутрішня

спрямованість, відповідальність, а також здатність до саморегуляції та самоконтролю. Важливу роль відіграє адекватна самооцінка, яка забезпечує реалістичне сприйняття власних можливостей і сприяє формуванню впевненості у власних силах. Мотиваційна сфера визначає активність особистості в процесі адаптації, її прагнення до професійного зростання та самореалізації. Здатність до саморегуляції дозволяє особистості керувати своєю поведінкою, емоціями та діяльністю відповідно до вимог ситуації.

Залежно від умов і характеру взаємодії особистості з соціальним середовищем у психологічній науці виокремлюють різні види соціально-психологічної адаптації, серед яких важливе місце посідає поділ на активну та пасивну адаптацію. Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти роль особистості у процесі пристосування та ступінь її впливу на соціальне середовище.

На думку І. Бойко [4, с. 70], активна адаптація передбачає свідому, цілеспрямовану діяльність особистості, спрямовану не лише на пристосування до умов середовища, а й на їх зміну відповідно до власних потреб, цінностей і цілей. У цьому випадку індивід виступає як суб'єкт взаємодії, який здатний аналізувати ситуацію, обирати ефективні стратегії поведінки, ініціювати зміни та впливати на соціальні процеси. Активна адаптація проявляється у прагненні до самореалізації, розвитку професійних і комунікативних компетентностей, встановленні конструктивних міжособистісних відносин. Вона також передбачає готовність брати відповідальність за результати власної діяльності, здатність до саморегуляції та гнучкість у вирішенні проблемних ситуацій. Як правило, активна адаптація є більш продуктивною, оскільки сприяє не лише ефективному пристосуванню до середовища, а й особистісному зростанню.

На відміну від цього, пасивна адаптація характеризується переважно пристосувальним типом поведінки, коли особистість підпорядковується зовнішнім вимогам і нормам без суттєвого впливу на середовище. У цьому випадку індивід займає більш залежну позицію, уникає проявів ініціативи та змінює власну поведінку відповідно до очікувань оточення. Пасивна адаптація може проявлятися у конформності, прагненні уникнути конфліктів, орієнтації

на зовнішню оцінку та схвалення. Хоча така форма адаптації іноді забезпечує швидке входження в нове середовище, вона не завжди сприяє особистісному розвитку і може призводити до внутрішнього напруження, зниження самооцінки та втрати індивідуальності.

Варто зазначити, що в реальному житті процес соціально-психологічної адаптації рідко має суто активний або пасивний характер. Найчастіше він є поєднанням обох типів, де домінування того чи іншого залежить від індивідуально-психологічних особливостей особистості, рівня її розвитку, попереднього досвіду, а також специфіки соціального середовища. Водночас саме переважання активної адаптації розглядається як показник зрілості особистості та її здатності до ефективної самореалізації у професійній діяльності.

Л. Мельник виділяє прогресивну (конструктивну) та регресивну (деструктивну) адаптацію. Прогресивна адаптація сприяє розвитку особистості, підвищенню її компетентності та психологічного благополуччя, тоді як регресивна може супроводжуватися зниженням активності, появою внутрішніх конфліктів і дезадаптивних форм поведінки [28, с. 16].

Окремо варто звернути увагу на такі форми адаптації, як професійна, соціальна та психологічна. Професійна адаптація пов'язана з оволодінням новими видами діяльності, набуттям професійних знань і навичок. Соціальна адаптація передбачає інтеграцію в систему міжособистісних відносин, засвоєння соціальних ролей. Психологічна адаптація охоплює внутрішні процеси гармонізації особистості, формування емоційної стійкості та здатності до саморегуляції.

Як зазначає К. Санько, особливості соціально-психологічної адаптації значною мірою залежать від індивідуально-психологічних характеристик особистості. Важливу роль відіграють такі чинники, як рівень розвитку емоційного інтелекту, комунікативні здібності, стресостійкість, мотиваційна спрямованість, а також попередній соціальний досвід [44].

У період професійного становлення соціально-психологічна адаптація набуває особливої значущості, оскільки саме на цьому етапі відбувається інтенсивний перехід особистості до нових соціальних ролей, змінюється статус, система взаємодії та характер діяльності. Входження у професійне середовище супроводжується необхідністю засвоєння нових норм, цінностей, правил поведінки, а також формування професійної ідентичності. Молоді спеціалісти нерідко стикаються з низкою труднощів, серед яких провідне місце займає розрив між сформованими під час навчання уявленнями про професію та реальними умовами її здійснення. Додатковими ускладненнями виступають недостатній рівень практичної підготовки, невпевненість у власних професійних можливостях, необхідність швидкого прийняття відповідальних рішень, а також адаптація до нових вимог і навантажень.

О. Сіваш вважає, що суттєвим аспектом адаптаційного процесу є встановлення ефективних міжособистісних взаємин у професійному колективі. Молодому фахівцю необхідно не лише опанувати професійні функції, а й навчитися взаємодіяти з колегами, керівництвом, клієнтами, що потребує розвинених комунікативних умінь, емоційної гнучкості та здатності до співпраці. Водночас процес адаптації супроводжується підвищеним рівнем психоемоційного напруження, що може проявлятися у тривожності, невпевненості, емоційній нестабільності, а в окремих випадках, у ризику професійного вигорання [47].

У цьому контексті ефективна соціально-психологічна адаптація виступає не лише як процес пристосування до нових умов, але і як активний механізм особистісного та професійного розвитку. Вона забезпечує гармонізацію взаємодії між особистістю та професійним середовищем, сприяє формуванню впевненості у власних силах, розвитку професійної компетентності та здатності до саморегуляції. Крім того, успішна адаптація є важливою передумовою психологічного благополуччя, задоволеності професійною діяльністю та повноцінної самореалізації фахівця, що в

перспективі визначає його професійну ефективність і стійкість до викликів сучасного професійного середовища.

Таким чином, соціально-психологічна адаптація є складним, багатогранним процесом, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти функціонування особистості. Вона визначає здатність індивіда ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем, зберігаючи при цьому внутрішню цілісність і забезпечуючи власний розвиток. Особливе значення адаптація набуває у період професійного становлення, коли від її успішності значною мірою залежить подальша професійна траєкторія особистості.

1.3. Роль емоційного інтелекту у професійному становленні психолога

Професійне становлення майбутнього психолога є складним, багатовимірним процесом, що охоплює не лише засвоєння теоретичних знань і формування практичних навичок, а й розвиток особистісних якостей, які визначають успішність його діяльності. Однією з таких ключових якостей виступає емоційний інтелект.

Професійна діяльність психолога належить до типу «людина – людина», що передбачає постійну взаємодію з різними категоріями клієнтів, необхідність розуміння їхніх емоційних станів, переживань, мотивацій і поведінкових реакцій. У цьому контексті емоційний інтелект виступає не просто важливою, а базовою складовою професійної компетентності психолога, оскільки саме він забезпечує глибину міжособистісного розуміння та ефективність психологічного впливу.

Як зазначає Н. Старченко [50], однією з ключових складових емоційного інтелекту, що має визначальне значення у професійному становленні психолога, є здатність до усвідомлення власних емоцій. Самоусвідомлення дозволяє майбутньому фахівцеві адекватно оцінювати власні емоційні реакції,

розуміти їх причини та вплив на поведінку. Це особливо важливо у психологічній практиці, де недостатній рівень рефлексії може призводити до проєкції власних переживань на клієнта, викривлення сприйняття його проблем і, як наслідок, зниження ефективності психологічної допомоги.

Важливою складовою емоційного інтелекту є також здатність до розуміння емоцій інших людей, яка реалізується через емпатію. Емпатія виступає основою встановлення довірливого контакту між психологом і клієнтом, сприяє створенню атмосфери прийняття, безпеки та психологічного комфорту. Високий рівень емпатійності дозволяє психологу тонко відчувати емоційні стани клієнта, розпізнавати приховані переживання, адекватно реагувати на них і вибудовувати ефективну стратегію взаємодії [13].

На думку О. Сухомлинської [52], у процесі професійного становлення психолога важливого значення набуває розвиток навичок емоційної регуляції. Здатність керувати власними емоціями, контролювати їх інтенсивність і прояви є необхідною умовою професійної стійкості. У роботі психолога часто виникають ситуації, пов'язані з високим рівнем емоційного напруження, переживанням клієнтами кризових станів, травматичних подій, конфліктів. У таких умовах фахівець повинен зберігати емоційну рівновагу, не піддаватися деструктивним емоціям і водночас залишатися чутливим до переживань іншої людини. Недостатній рівень емоційної регуляції може призводити до емоційного вигорання, професійних деформацій і зниження ефективності діяльності.

Емоційний інтелект тісно пов'язаний із розвитком комунікативної компетентності психолога. Уміння розпізнавати невербальні сигнали, інтонації, міміку, жести, а також адекватно інтерпретувати їх значення є важливою складовою професійної майстерності. Крім того, емоційна компетентність сприяє формуванню навичок активного слухання, ефективного зворотного зв'язку, конструктивного ведення діалогу, що є необхідними умовами успішної психологічної практики [11].

М. Тесленко та І. Тесленко [53] вважають, що особливу роль емоційний інтелект відіграє у процесі соціально-психологічної адаптації майбутнього психолога до професійного середовища. На етапі входження у професію молодий спеціаліст стикається з низкою труднощів, пов'язаних із необхідністю виконання нових соціальних ролей, встановленням професійних контактів, адаптацією до вимог організації та специфіки діяльності. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє більш успішному подоланню цих труднощів, оскільки дозволяє ефективно взаємодіяти з оточенням, регулювати власні емоційні стани та знижувати рівень стресу.

Крім того, як зазначає Т. Яновська [62], емоційний інтелект виступає важливим ресурсом особистісного і професійного розвитку психолога. Він сприяє формуванню адекватної самооцінки, впевненості у власних силах, внутрішньої мотивації до самовдосконалення. Здатність до емоційної рефлексії дозволяє фахівцеві аналізувати власний досвід, робити висновки з професійних ситуацій, удосконалювати свою діяльність і підвищувати рівень професійної компетентності.

Емоційний інтелект відіграє важливу роль у запобіганні професійному вигоранню, яке є однією з актуальних проблем у діяльності психологів. Високий рівень емоційної усвідомленості та саморегуляції, на думку Ю. Романець, дозволяє своєчасно розпізнавати ознаки емоційного виснаження, ефективно відновлювати психічні ресурси та підтримувати психологічне благополуччя [42].

У контексті професійного становлення психолога емоційний інтелект виконує інтегративну функцію, поєднуючи когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти діяльності. Він забезпечує цілісність професійної підготовки, сприяє гармонійному розвитку особистості фахівця та підвищенню ефективності його професійної діяльності.

Як зазначає Л. Савченко [43], професійне становлення психолога неможливе без формування здатності до емоційної рефлексії, яка виступає важливим механізмом самопізнання та саморозвитку. Емоційна рефлексія

дозволяє майбутньому фахівцеві аналізувати власні емоційні реакції у процесі взаємодії з клієнтами, усвідомлювати їхній вплив на професійну діяльність та коригувати поведінку відповідно до ситуації. Це сприяє підвищенню якості психологічної допомоги, оскільки забезпечує більш об'єктивне сприйняття клієнта та його проблем. Крім того, здатність до рефлексії є основою формування професійної зрілості, адже вона передбачає готовність до самокритичного аналізу, прийняття відповідальності за результати власної діяльності та постійного самовдосконалення.

Важливим аспектом ролі емоційного інтелекту у професійному становленні психолога є його вплив на формування професійної ідентичності. У процесі навчання та практичної підготовки майбутній психолог поступово засвоює цінності, норми та етичні принципи професії, що визначають його ставлення до клієнтів і професійної діяльності загалом. Розвинений емоційний інтелект сприяє глибшому усвідомленню власної ролі як фахівця, формуванню гуманістичної спрямованості, толерантності, поваги до індивідуальності іншої людини. Це, у свою чергу, забезпечує не лише ефективність професійної діяльності, але й гармонійний розвиток особистості психолога, що є необхідною умовою його успішної самореалізації у професії.

Таким чином, емоційний інтелект є важливим чинником професійного становлення психолога, що визначає рівень його професійної компетентності, здатність до ефективної взаємодії з клієнтами, успішність соціально-психологічної адаптації та психологічне благополуччя. Його розвиток має розглядатися як невід'ємна складова професійної підготовки майбутніх психологів і важлива умова їхнього подальшого професійного зростання.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЙОГО ВПЛИВУ НА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНУ АДАПТАЦІЮ ПСИХОЛОГІВ

2.1. Організація дослідження: мета, завдання, вибірка

Емпіричне дослідження емоційного інтелекту та його впливу на соціально-психологічну адаптацію психологів було організоване з урахуванням сучасних підходів до вивчення особистісних і професійних характеристик майбутніх фахівців. Особлива увага приділялася комплексному аналізу взаємозв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та показниками соціально-психологічної адаптації у період професійного становлення.

Метою дослідження є виявлення особливостей розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів та визначення його впливу на рівень їх соціально-психологічної адаптації.

Відповідно до поставленої мети було визначено такі завдання дослідження:

1. Проаналізувати рівень сформованості емоційного інтелекту у майбутніх психологів.
2. Дослідити рівень їх соціально-психологічної адаптації в період професійного становлення.
3. Встановити характер взаємозв'язку між показниками емоційного інтелекту та адаптації.
4. Здійснити інтерпретацію отриманих результатів та визначити основні тенденції.

Організація дослідження передбачала кілька взаємопов'язаних етапів. На першому етапі здійснювався теоретичний аналіз проблеми, визначалися

методологічні підходи до дослідження, добиралися психодіагностичні методики. Другий етап був пов'язаний із проведенням емпіричного дослідження, збором первинних даних. На третьому етапі здійснювалася обробка, аналіз та інтерпретація отриманих результатів.

Для реалізації поставлених завдань було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на всебічне вивчення рівня розвитку емоційного інтелекту та особливостей соціально-психологічної адаптації респондентів. Вибір методик зумовлений їх науковою обґрунтованістю, валідністю та широким використанням у сучасних психологічних дослідженнях.

Для оцінки рівня розвитку емоційного інтелекту було застосовано тест Н. Холла, а для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації респондентів – методику К. Роджерса – Р. Даймонда, що дозволяє комплексно оцінити ключові показники адаптації, зокрема рівень самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, внутрішній контроль та соціальну адаптованість.

Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла спрямована на дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту особистості, визначення сформованості його основних компонентів: емоційної обізнаності, саморегуляції, емпатії, мотивації та здатності розпізнавати емоції інших людей.

Об'єкт дослідження: особистість респондента, її емоційні та комунікативні здібності.

Основні компоненти, що оцінюються:

- *емоційна обізнаність*: здатність розпізнавати власні емоції та усвідомлювати їхній вплив на поведінку;
- *управління емоціями (саморегуляція)*: здатність контролювати інтенсивність власних емоцій, усвідомлювати їх і адекватно реагувати на стресові ситуації;

- *мотивація (самотивація)*: здатність використовувати емоції для досягнення цілей, підтримувати внутрішню мотивацію і наполегливість у діяльності;

- *емпатія*: здатність розуміти та співпереживати емоціям інших людей, встановлювати довірливий контакт.

- *розпізнавання емоцій інших людей*: вміння інтерпретувати невербальні сигнали, оцінювати емоційні стани інших і враховувати їх у взаємодії.

Методика складається з 30 тверджень, розподілених на п'ять шкал, по шість тверджень на кожну. Кожне твердження респонденти оцінюють за 5-бальною шкалою, де 1 бал відповідає «повністю не згоден», а 5 балів – «повністю згоден».

Для кожної шкали підраховується сума балів за відповідні твердження, а загальний бал за всі пункти дозволяє оцінити інтегральний рівень емоційного інтелекту. В інтерпретації результатів використовуються такі рівні розвитку: низький рівень – 30–74 бали, середній – 75–104 бали, високий – 105–150 балів. Такий підхід дозволяє отримати як загальну картину розвитку емоційного інтелекту, так і оцінити окремі його компоненти, що є цінним для психологічного консультування, навчання, кар'єрного орієнтування та дослідження міжособистісної взаємодії.

Методика характеризується високою практичністю, доступністю для різних вікових груп, простотою проведення та інтерпретації результатів. Надійність підтверджується високими показниками внутрішньої узгодженості, а валідність – позитивними кореляціями з рівнем комунікативних та регуляторних здібностей.

Процедура проведення передбачає індивідуальне або групове заповнення опитувальника респондентами з дотриманням чітких інструкцій щодо оцінки тверджень. Час виконання тесту становить близько 20–30 хвилин. Обробка даних передбачає підрахунок сумарних балів за кожним компонентом та визначення рівня розвитку емоційного інтелекту за встановленими категоріями. Отримані результати дозволяють виявити сильні

та слабкі сторони емоційної компетентності респондентів, що є важливим для розвитку їх професійних та комунікативних навичок.

Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла широко використовується у психологічних дослідженнях для оцінки емоційного інтелекту у різних вікових та професійних групах. Вона має високий рівень валідності та надійності та дозволяє комплексно оцінити як внутрішні емоційні процеси, так і здатність особистості взаємодіяти з іншими людьми.

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонд. Для комплексного вивчення досліджуваної проблеми поряд із оцінкою емоційного інтелекту було здійснено діагностику соціально-психологічної адаптації за методикою К. Роджерса – Р. Даймонд. Зазначена методика є стандартизованим психодіагностичним інструментом, що широко використовується для дослідження адаптаційних процесів особистості.

Методика К. Роджерса – Р. Даймонд спрямована на всебічну оцінку соціально-психологічної адаптації особистості, що включає як внутрішні психологічні процеси, так і здатність до ефективної взаємодії із соціальним середовищем. Основна мета методики полягає у визначенні рівня адаптованості, самоприйняття, прийняття інших, емоційного комфорту, внутрішнього контролю та домінування у соціальних взаємодіях.

Діагностичний інструментарій складається з опитувальника, що містить низку тверджень, які респонденти оцінюють за 5-бальною шкалою відповідно до власного досвіду та відчуттів. Кожне твердження відноситься до однієї з кількох шкал, що дозволяє оцінити окремі аспекти соціально-психологічної адаптації. Підрахунок балів проводиться за кожною шкалою окремо, а також сумарно, що дозволяє отримати інтегральну характеристику адаптаційного рівня респондента.

Рівні адаптації інтерпретуються у категоріях: низький, середній, достатній та високий рівень адаптованості. Таке диференційоване оцінювання дозволяє виявити сильні та слабкі сторони адаптаційних процесів, окремо

оцінити здатність до прийняття себе та інших, емоційного самоконтролю та інтеграції в соціальне середовище.

Процедура проведення методики передбачає індивідуальне або групове заповнення опитувальника з дотриманням чітких інструкцій. Час виконання становить приблизно 20–30 хвилин, що робить методику зручною для використання у навчальних та дослідницьких групах.

Надійність та валідність методики підтверджуються численними дослідженнями, у яких результати опитувальника корелювали з іншими показниками психологічного благополуччя, рівня стресостійкості та ефективності міжособистісної взаємодії. Методика дозволяє не лише отримати кількісну оцінку адаптації, але й забезпечує якісний аналіз психологічних процесів, що визначають успішність соціально-психологічної інтеграції респондентів.

Таким чином, застосування методики К. Роджерса – Р. Даймонд у поєднанні з тестом Н. Холла дозволяє комплексно оцінити взаємозв'язок між розвитком емоційного інтелекту та соціально-психологічною адаптацією майбутніх психологів, що є важливим для визначення факторів професійного становлення та підвищення ефективності їхньої підготовки.

У дослідженні взяли участь студенти 4 курсу Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка у кількості 52 особи (вік респондентів – 20-21 рік). Така вибірка зумовлена тим, що саме в цей період відбувається активне формування професійної ідентичності, розвиток ключових професійних компетентностей, а також інтенсивна соціально-психологічна адаптація до майбутньої професійної діяльності.

Вибірка дослідження була сформована за принципом доступності та добровільної участі респондентів. Усі учасники були поінформовані про мету дослідження та надали згоду на участь у ньому. Дослідження проводилося з дотриманням етичних норм психологічної науки, зокрема принципів конфіденційності, анонімності та добровільності.

Процедура проведення дослідження передбачала індивідуальне або групове заповнення респондентами психодіагностичних методик у стандартних умовах. Учасникам надавалися чіткі інструкції щодо виконання завдань, забезпечувалася можливість поставити уточнювальні запитання.

Отримані результати підлягали кількісній та якісній обробці. Кількісний аналіз передбачав обчислення середніх значень, визначення рівнів розвитку досліджуваних показників (низький, середній, високий), а також встановлення кореляційних зв'язків між змінними. Якісний аналіз був спрямований на інтерпретацію отриманих даних, виявлення закономірностей і формулювання висновків.

Окрему увагу в дослідженні було приділено забезпеченню надійності та валідності отриманих результатів. Використані психодіагностичні методики є апробованими у психологічній практиці та широко застосовуються у наукових дослідженнях, що забезпечує достовірність отриманих даних. Крім того, дотримання єдиних умов проведення дослідження для всіх учасників дозволило мінімізувати вплив зовнішніх чинників на результати.

Важливим елементом організації дослідження стало також визначення способів статистичної обробки даних. Для встановлення взаємозв'язку між показниками емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації використовували методи кореляційного аналізу (коефіцієнт кореляції Пірсона). Це дозволило виявити наявність і силу зв'язку між досліджуваними змінними, а також зробити обґрунтовані висновки щодо впливу емоційного інтелекту на процес адаптації.

Крім того, у межах дослідження проведено порівняльний аналіз отриманих результатів, зокрема зіставлення рівнів розвитку емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації у різних групах респондентів. Такий підхід дозволив більш глибоко проаналізувати індивідуальні відмінності та виявити тенденції, характерні для досліджуваної вибірки.

Слід також зазначити, що дослідження має певні обмеження, пов'язані з обсягом вибірки та її однорідністю. Участь у дослідженні брали лише студенти

одного закладу вищої освіти, що може обмежувати можливість узагальнення результатів на ширшу популяцію майбутніх психологів. Водночас отримані дані дозволяють виявити загальні тенденції та можуть бути використані як основа для подальших наукових досліджень у цьому напрямі.

Таким чином, організація емпіричного дослідження була побудована на засадах комплексності, системності та наукової обґрунтованості. Це забезпечило можливість всебічного аналізу емоційного інтелекту як важливого чинника соціально-психологічної адаптації майбутніх психологів у період їх професійного становлення.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Аналіз результатів емпіричного дослідження здійснювався відповідно до проаналізованих у розділі 2.2. психодіагностичних методик.

Аналіз результатів за методикою діагностики емоційного інтелекту (Н. Холла) демонструє, що за результатами проведеного дослідження було визначено рівні розвитку емоційного інтелекту у студентів спеціальності «Психологія» ($n = 52$).

Як видно з діаграми на рисунку 2.1, переважна більшість респондентів володіє середнім рівнем розвитку емоційного інтелекту, що свідчить про достатню сформованість базових емоційних компетентностей. Водночас 25% студентів демонструють низький рівень, що підкреслює потребу у розвитку навичок емоційної саморегуляції та усвідомлення власних емоцій. 21,9% респондентів мають високий рівень розвитку емоційного інтелекту, що є позитивним показником для майбутніх психологів.

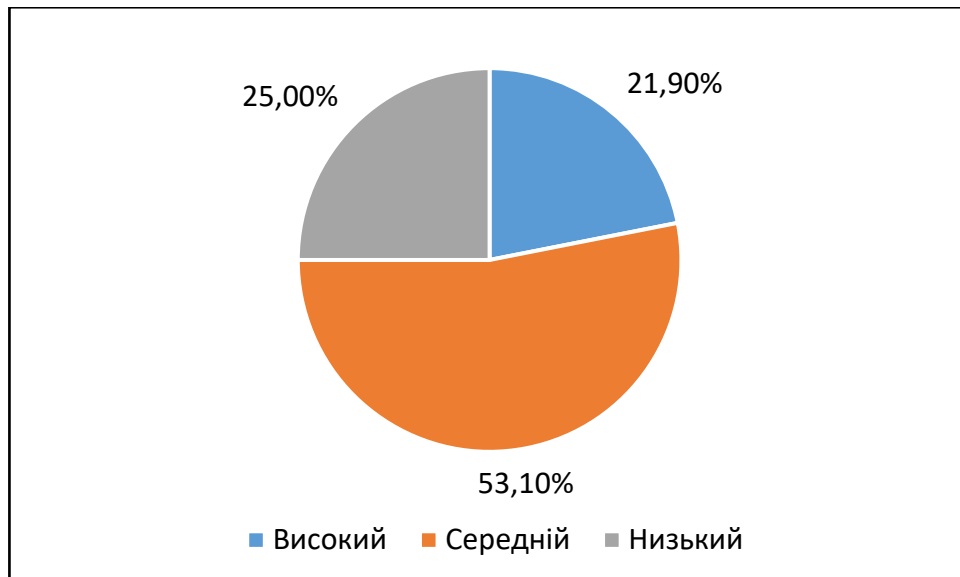


Рис.2.1. Розподіл середніх значень показників рівнів розвитку емоційного інтелекту у студентів – майбутніх психологів за методикою Н.Холла (n=52)

Для більш детального аналізу оцінювалися окремі компоненти емоційного інтелекту відповідно до шкал методики: емоційна обізнаність, управління власними емоціями, самотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей (табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Результати по шкалах методики Н. Холла (N = 52)

Шкала	Мін. бал	Макс. бал	Середнє значення	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Емоційна обізнаність	5	25	16,3	12,5%	68,8%	18,7%
Управління власними емоціями	4	23	14,1	34,4%	53,1%	12,5%
Самотивація	6	26	17,5	15,6%	62,5%	21,9%
Емпатія	7	30	21,3	6,2%	53,1%	40,7%
Розпізнавання емоцій інших	5	28	19,7	9,4%	59,4%	31,2%

Аналіз результатів за методикою Н. Холла (рис.2.2) свідчить про те, що студенти-психологи демонструють різний рівень розвитку компонентів емоційного інтелекту. Найвищі показники спостерігаються за шкалою «Емпатія», що свідчить про наявність у більшості респондентів здатності адекватно сприймати емоційні стани інших людей, розуміти їхні переживання та відповідно будувати міжособистісну взаємодію. Це особливо важливо для майбутніх психологів, оскільки емпатійність є ключовою складовою професійної компетентності і забезпечує ефективність психологічного консультування, створення атмосфери довіри та підтримки. Високі результати за даною шкалою (40,7%) свідчать про те, що студенти здатні встановлювати емоційний контакт із клієнтом і враховувати його переживання при прийнятті професійних рішень.

Водночас результати за шкалою «Управління власними емоціями» виявилися найнижчими серед усіх компонентів емоційного інтелекту. Це свідчить про наявні труднощі у контролі власних емоційних реакцій та підтриманні емоційної рівноваги в стресових або конфліктних ситуаціях. Недостатній рівень саморегуляції може обмежувати ефективність міжособистісного спілкування, а також підвищувати ризик професійного вигорання у процесі практичної діяльності.

Показники по шкалах «Емоційна обізнаність», «Самотивація» та «Розпізнавання емоцій інших людей» виявилися на середньому рівні. Це свідчить про те, що респонденти достатньо усвідомлюють власні емоційні стани, здатні до аналізу емоційних реакцій і частково використовують емоції для спрямування уваги та стимулювання когнітивних процесів. Проте середній рівень розвитку цих компонентів підкреслює необхідність цілеспрямованої роботи над вдосконаленням навичок самотивації та емоційної рефлексії, що дозволить студентам підвищити загальну професійну ефективність та стійкість у професійних ситуаціях.

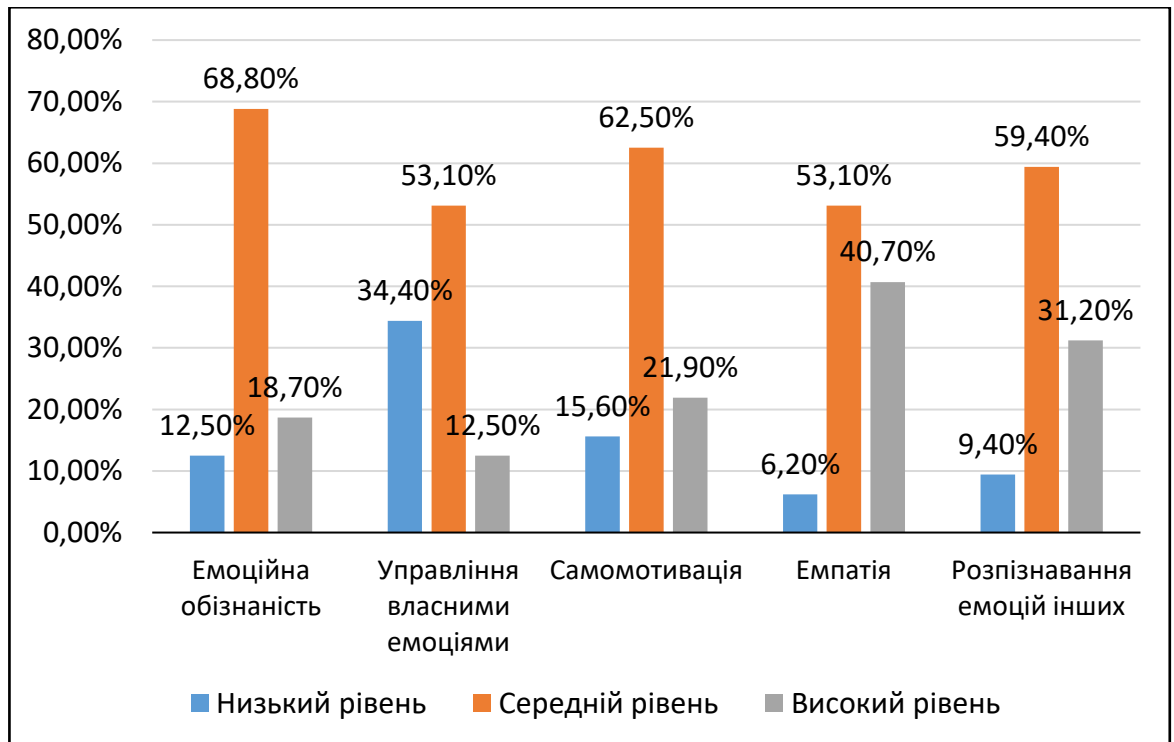


Рис.2.2. Розподіл середніх значень показників компонентів емоційного інтелекту у студентів – майбутніх психологів за методикою Н. Холла (n=52)

Отже, отримані результати демонструють, що хоча більшість студентів характеризується достатнім рівнем розвитку емоційного інтелекту, окремі його складові, зокрема управління власними емоціями та розвиток навичок самотивації, потребують додаткової уваги в процесі професійної підготовки. Це дає підстави для рекомендацій щодо впровадження спеціалізованих тренінгів і практичних занять, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції, рефлексії та професійної емпатії.

Наступним етапом дослідження стало вивчення рівня соціально-психологічної адаптації респондентів за методикою соціально-психологічної адаптації (К. Роджерс – Р. Даймонд).

Аналіз результатів за методикою К. Роджерса – Р. Даймонд показав різний рівень розвитку соціально-психологічної адаптації серед студентів-психологів (рис. 2.3).

Високі показники спостерігалися у категорії «Прийняття інших» (73,14%), що свідчить про здатність респондентів толерантно ставитися до оточуючих, враховувати їхні особливості, потреби та емоційні стани. Ця компетентність є важливою для майбутніх психологів, оскільки забезпечує ефективну міжособистісну взаємодію, сприяє створенню довірливого клімату під час роботи з клієнтами та колегами, а також підвищує рівень командної взаємодії у професійному середовищі.

Показники «Самоприйняття» демонструють середній рівень (63,36%), що вказує на часткову впевненість респондентів у власних здібностях і позитивне ставлення до себе. Середній рівень самоприйняття може свідчити про наявність внутрішніх сумнівів у професійних можливостях або недостатньо сформованої внутрішньої впевненості. Цей аспект соціально-психологічної адаптації потребує розвитку через тренінги самоусвідомлення, роботу з особистісними ресурсами та рефлексивні вправи.

Рівень адаптованості в соціальному середовищі варіювався від середнього до достатнього (69,54%). Це означає, що студенти загалом здатні пристосовуватися до вимог навчального та професійного середовища, проте при переході до практичної діяльності можуть виникати певні труднощі у взаємодії з новими колегами або клієнтами, управлінні конфліктами та прийнятті професійних рішень у стресових умовах.

Нижчі показники були зафіксовані у шкалі «Емоційний комфорт» (45,16%), що вказує на наявність напруженості, хвилювання та психологічного дискомфорту під час взаємодії в нових соціальних ситуаціях. Це є природною особливістю етапу професійного становлення, проте потребує уваги з боку практичної підготовки та розвитку навичок стрес-менеджменту.

Результати по шкалах «Інтернальність» (64%) та «Прагнення до домінування» (48,18%) свідчать про те, що студенти у більшості випадків здатні адекватно контролювати власні поведінкові реакції та встановлювати рівень впливу у взаємодії з оточенням. Однак деякі респонденти демонструють невпевненість у своїй здатності приймати відповідальні

рішення або брати на себе лідерські функції в колективі, що підкреслює необхідність формування більш стійких адаптаційних навичок.

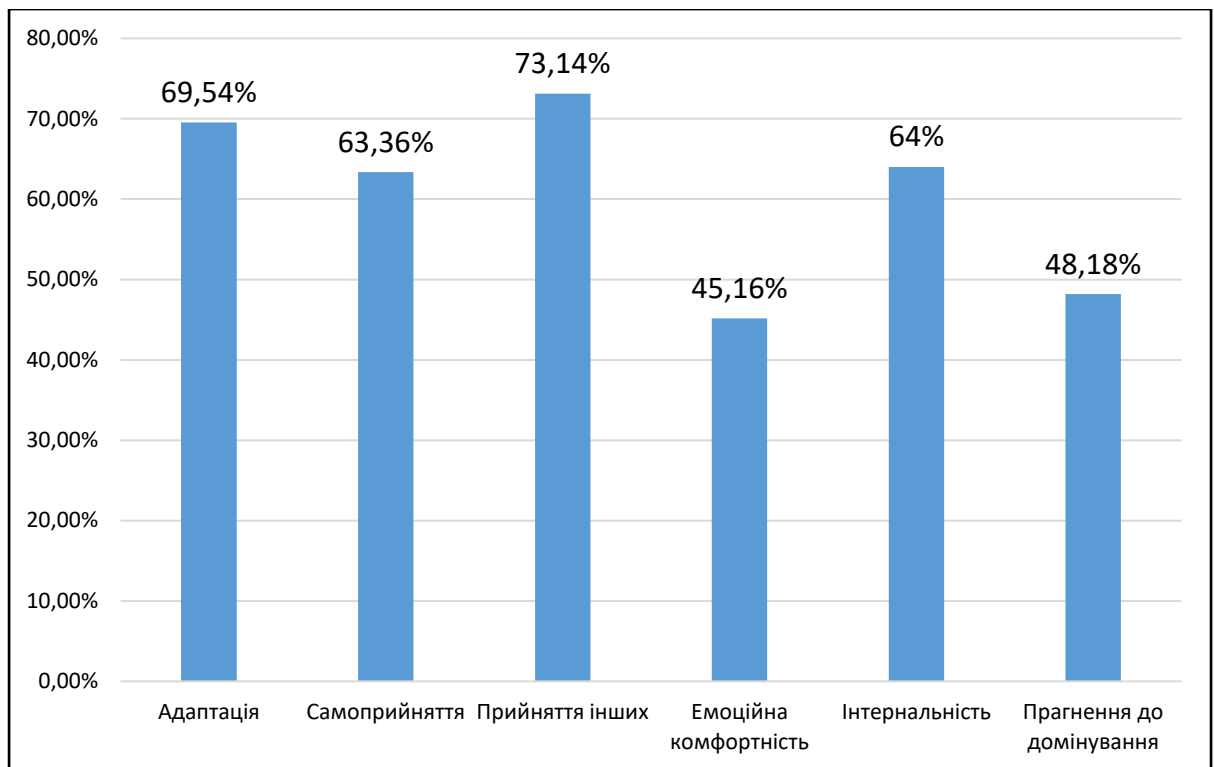


Рис.2.3 Розподіл середніх значень показників психологічної адаптації у студентів – майбутніх психологів за методикою Роджерса-Даймонд (n=52)

Таким чином, результати діагностики соціально-психологічної адаптації показують, що студенти-психологи загалом мають достатній рівень адаптивності, проте окремі її компоненти, такі як емоційний комфорт і самоприйняття, потребують цілеспрямованого розвитку. Це підтверджує важливість включення у навчальний процес тренінгів соціальної компетентності, розвитку емоційної стійкості та професійної впевненості, що дозволить забезпечити більш успішну інтеграцію у професійне середовище та ефективну взаємодію з клієнтами.

З метою визначення впливу емоційного інтелекту на соціально-психологічну адаптацію студентів спеціальності «Психологія» було проведено кореляційний аналіз отриманих даних. Для цього використовувалися сумарні бали за методикою Н. Холла (рівень емоційного

інтелекту та його компоненти) і методикою К. Роджерса – Р. Даймонд (показники соціально-психологічної адаптації).

Результати кореляційного аналізу показали наявність позитивного зв'язку між загальним рівнем емоційного інтелекту та інтегральним показником соціально-психологічної адаптації ($r = 0,62$, при $p \leq 0,01$). Це означає, що зі зростанням рівня емоційного інтелекту підвищується й рівень адаптованості особистості до соціального середовища, що особливо важливо у процесі професійного становлення психолога.

Більш детальний аналіз кореляцій між компонентами емоційного інтелекту та окремими показниками соціально-психологічної адаптації показав закономірності, представлені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Кореляційні зв'язки між компонентами емоційного інтелекту та показниками соціально-психологічної адаптації студентів-психологів

Компонент емоційного інтелекту (Н. Холла)	Показник соціально-психологічної адаптації (Роджерс – Даймонд)	Кореляційний коефіцієнт (r)	Інтерпретація
Емоційна саморегуляція	Емоційний комфорт	0,68	Високий позитивний зв'язок; здатність контролювати емоції сприяє зменшенню стресу та підвищенню психологічного благополуччя
Емпатія	Прийняття інших	0,61	Високий позитивний зв'язок; вміння відчувати і розуміти емоції інших сприяє формуванню довірливих міжособистісних відносин
Усвідомлення власних емоцій	Самоприйняття	0,59	Високий позитивний зв'язок; рефлексія власних емоцій пов'язана з

Компонент емоційного інтелекту (Н. Холла)	Показник соціально-психологічної адаптації (Роджерс – Даймонд)	Кореляційний коефіцієнт (r)	Інтерпретація
			адекватною самооцінкою та внутрішньою стабільністю
Самомотивація	Адаптованість	0,55	Високий позитивний зв'язок; здатність мотивувати себе досягати цілей підвищує загальну ефективність соціальної адаптації
Розпізнавання емоцій інших	Внутрішній контроль	0,50	Високий позитивний зв'язок; розпізнавання емоцій інших людей допомагає підтримувати контроль над міжособистісними ситуаціями

З отриманих даних видно, що найтісніші взаємозв'язки спостерігаються між емоційною саморегуляцією та емоційним комфортом, емпатією та прийняттям інших, а також усвідомленням власних емоцій і самоприйняттям. Це свідчить про те, що окремі компоненти емоційного інтелекту безпосередньо впливають на здатність майбутніх психологів адаптуватися до соціального та професійного середовища, підтримувати позитивні міжособистісні взаємини та психологічне благополуччя.

Отримані результати підкреслюють, що емоційний інтелект виступає важливим психологічним ресурсом, який забезпечує ефективну соціально-психологічну адаптацію. Вони підтверджують наукові дані про те, що розвиток навичок емоційного інтелекту (самоусвідомлення, саморегуляція, емпатія) підвищує ефективність соціальної адаптації та сприяє успішному професійному становленню.

Таким чином, можна зробити висновок, що більшість студентів мають середній рівень розвитку емоційного інтелекту і соціально-психологічної адаптації. Водночас наявність значущого позитивного кореляційного зв'язку між цими показниками свідчить про необхідність цілеспрямованої роботи над розвитком емоційних компетентностей для покращення професійної адаптації майбутніх психологів.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ ЕФЕКТИВНОЇ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

3.1. Психолого-педагогічні підходи до розвитку емоційного інтелекту у психологів

У сучасних умовах професійної підготовки психологів особливої актуальності набуває проблема цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту як важливої складової професійної компетентності. Враховуючи результати проведеного дослідження, які засвідчили переважання середнього рівня розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів, виникає необхідність розробки та впровадження ефективних методичних підходів, спрямованих на його вдосконалення.

Розвиток емоційного інтелекту доцільно здійснювати на основі комплексного підходу, який передбачає поєднання когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів. Такий підхід забезпечує цілісне формування емоційної компетентності та сприяє її ефективному застосуванню у професійній діяльності.

Одним із фундаментальних методичних підходів у розвитку емоційного інтелекту є *формування емоційної усвідомленості*, яка є базою для подальшого розвитку саморегуляції та міжособистісних навичок. Емоційна усвідомленість включає не лише розпізнавання власних емоційних станів, а й здатність визначати їхні причини, інтенсивність та вплив на поведінку у різних професійних та соціальних контекстах. В сучасній психологічній практиці вважається, що високий рівень емоційної усвідомленості дозволяє психологу адекватно реагувати у складних професійних ситуаціях, підтримувати психологічну рівновагу та ефективно взаємодіяти з клієнтами та колегами[11].

Для практичного розвитку емоційної усвідомленості доцільно застосовувати комплекс методів, які поєднують когнітивні, рефлексивні та творчі підходи. Одним із таких методів є ведення емоційного щоденника, де студенти фіксують власні емоційні стани протягом дня або після конкретних навчальних та практичних ситуацій. Це дозволяє систематизувати переживання, виявляти повторювані емоційні патерни, аналізувати фактори, що викликають сильні емоції, та оцінювати їхній вплив на прийняття рішень.

Важливим елементом є рефлексивні вправи, які можуть проводитися як індивідуально, так і в груповому форматі. До таких вправ належать: опис власного емоційного стану у певній ситуації, аналіз причин появи емоцій, моделювання альтернативних реакцій та обговорення результатів у групі. Ці методики сприяють розвитку критичного мислення щодо власних емоцій і формують здатність до самоконтролю [14].

Окрему увагу слід приділити навичкам вербалізації емоцій, що є ключовим інструментом для точного опису внутрішніх переживань. Розвиток цих навичок передбачає виконання вправ на словесне позначення емоцій (наприклад, використання багатой шкали емоцій від «легке занепокоєння» до «глибокого хвилювання»), участь у дискусіях і рольових іграх, де студент має озвучити свої відчуття, пояснити їх причини та оцінити вплив на поведінку. Такий підхід не лише покращує емоційну комунікацію, а й підвищує здатність психолога до емпатії та адекватної взаємодії з клієнтами.

Таким чином, розвиток емоційної усвідомленості у психологів має базуватися на поєднанні теоретичних знань, рефлексивних практик та інтерактивних вправ, що забезпечує цілісне формування емоційної компетентності та підготовку до ефективної професійної діяльності.

Наступним ключовим напрямом розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів є *формування емпатії*, яка визначається як здатність розуміти емоційний стан іншої людини, відчувати її переживання та адекватно реагувати на них. Емпатія є важливою складовою професійної компетентності психолога, оскільки вона дозволяє налагоджувати довірливі взаємини з

клієнтами, забезпечує ефективну комунікацію та сприяє психологічній підтримці у складних ситуаціях [30].

Для розвитку емпатії доцільно використовувати тренінгові методи, які поєднують інтерактивні, практичні та рефлексивні підходи. Одним із таких методів є рольові ігри, у яких студенти моделюють різні професійні ситуації, взаємодіючи як у ролі психолога, так і у ролі клієнта. Такі вправи дозволяють відчувати емоції іншої людини, оцінити власні реакції на емоційні прояви співрозмовника та відпрацювати конструктивні стратегії взаємодії.

Важливим компонентом є вправи на «входження в роль» клієнта, що дають можливість відчувати емоційний стан іншої особи зсередини. Це можуть бути сценарії конфліктних ситуацій, стресових або кризових подій, де студент має прожити емоційний досвід клієнта, описати його переживання та визначити, як психолог міг би підтримати людину. Такі практики сприяють розвитку не лише емоційного розуміння, а й комунікативних навичок та толерантності до різноманітних емоційних проявів.

Не менш важливим, на думку Є Михайлової [30], є розвиток навичок активного слухання, які включають уміння зосереджено слухати співрозмовника, відображати його емоції вербально та невербально, задавати уточнюючі запитання та надавати адекватний зворотний зв'язок. Регулярне тренування цих навичок допомагає студентам формувати емпатичне ставлення не лише до клієнтів, а й до колег та партнерів по роботі.

Конкретні методики та вправи для практичного впровадження:

- Рольові ігри з сценаріями професійних консультацій, де студенти змінюють ролі психолога і клієнта, обговорюють емоційні переживання та способи реагування.
- Вправа «Емоційна карта», де студент описує емоції іншої людини у певній ситуації та пропонує способи підтримки.
- Моделювання конфліктних ситуацій у групі з подальшим аналізом емоційних реакцій учасників.

- Техніка активного слухання, включаючи повторення та уточнення сказаного клієнтом, відображення його емоцій та оцінку власної реакції на почуте.
- Рефлексивні обговорення, де студенти аналізують власне емоційне реагування на емоції інших і визначають способи його корекції для професійної діяльності.

Таким чином, системне використання тренінгових методів, рольових ігор та рефлексивних вправ дозволяє майбутнім психологам не лише підвищити рівень емпатії, а й формувати професійні навички емоційної підтримки, взаємодії з клієнтами та колегами, що є критично важливим для їхньої соціально-психологічної адаптації та ефективної професійної діяльності.

Особливого значення для професійного розвитку психолога набуває *формування навичок емоційної саморегуляції*, що забезпечує ефективне управління внутрішніми станами у складних або стресогенних ситуаціях. Саморегуляція передбачає не лише контроль негативних емоцій, а й здатність усвідомлено мобілізувати позитивні ресурси, підтримувати внутрішню рівновагу та приймати зважені рішення під час професійної взаємодії. У контексті підготовки майбутніх психологів особливо важливо навчити студентів розпізнавати сигнали надмірної емоційної напруги та застосовувати стратегічні інструменти для її корекції.

Погоджуємося із Н. Чепурних, що до ефективних методів розвитку емоційної саморегуляції належать професійні тренінги з управління стресом, які включають аналіз реальних робочих ситуацій, визначення стресових тригерів та моделювання варіантів поведінки. Такий підхід допомагає майбутнім психологам прогнозувати власні емоційні реакції, оцінювати їх наслідки та знаходити оптимальні способи збереження психоемоційної стабільності [59].

Велике значення мають цілеспрямовані релаксаційні та дихальні практики, що стимулюють фізіологічне розвантаження організму та

відновлення психологічного ресурсу. Це можуть бути короткі техніки глибокого дихання, прогресивна м'язова релаксація або вправи на концентрацію уваги на тілесних відчуттях. Регулярне їх застосування сприяє зниженню тривожності, підвищенню витривалості до стресу та формуванню відчуття внутрішньої стабільності.

Ключовим елементом є також використання когнітивно-поведінкових методик, що передбачають усвідомлену роботу з думками та переконаннями, які викликають емоційні реакції. Студенти навчаються визначати автоматичні негативні сценарії мислення, переосмислювати їх і замінювати більш адаптивними, що дозволяє контролювати емоційні спалахи та підвищувати ефективність професійної діяльності.

Для практичного впровадження розвитку саморегуляції можна запропонувати такі конкретні вправи: дослідження власних стресових ситуацій із записом емоційної реакції та способів регуляції, створення індивідуального набору релаксаційних стратегій, моделювання кризових ситуацій у групі з аналізом емоційних проявів, а також техніки «емоційного планування», коли психолог визначає, як керувати власними станами під час складних професійних завдань.

Таким чином, системна робота над емоційною саморегуляцією формує у майбутніх психологів здатність залишатися спокійними і ефективними у професійних взаємодіях, забезпечує стійкість до професійного стресу та підвищує загальну психологічну компетентність.

Важливим компонентом професійної підготовки психологів є *розвиток соціальних навичок*, які є невід'ємною складовою емоційного інтелекту і забезпечують ефективну міжособистісну взаємодію в різних професійних та соціальних контекстах. Соціальні навички включають не лише базові вміння встановлювати контакт і підтримувати діалог, а й здатність адекватно реагувати на емоційні прояви інших людей, надавати конструктивний зворотний зв'язок, брати участь у колективних рішеннях і вирішувати конфлікти мирним шляхом. У сучасній психологічній практиці рівень

розвитку цих навичок безпосередньо впливає на ефективність роботи психолога, його здатність формувати довірливі стосунки з клієнтами та колегами, а також підтримувати професійну взаємодію у команді [19].

Для ефективного розвитку соціальних навичок доцільно використовувати групові форми роботи, які дозволяють студентам безпечним способом відпрацьовувати навички комунікації та взаємодії. Це можуть бути інтерактивні вправи на встановлення контакту, формування довіри, спільне вирішення завдань та моделювання професійних ситуацій, де кожен учасник має змогу практично застосувати свої навички.

Особливо ефективним є застосування тренінгів комунікативної компетентності, які включають поєднання теоретичних знань і практичних завдань. Наприклад, вправи на активне слухання, техніки «Я-повідомлень», вправи на вербалізацію емоційних станів співрозмовника, робота з конфліктними сценаріями та групові дискусії, де студенти аналізують різні підходи до вирішення проблемних ситуацій. Такі методи, на думку Н. Кентор, сприяють формуванню не лише комунікативних умінь, а й навичок емпатії, співпраці та конструктивного вирішення конфліктів [18].

Додатково для розвитку соціальних навичок ефективними є рольові та кейсові методики, що дозволяють відпрацьовувати взаємодію в різних професійних контекстах. Студенти можуть моделювати типові ситуації взаємодії з клієнтами або колегами, отримувати зворотний зв'язок від групи та викладача, аналізувати власну поведінку та коригувати її у майбутньому.

Практичні ідеї для впровадження в професійну підготовку майбутніх психологів:

- Вправа «Мережа контактів» для розвитку навичок встановлення та підтримки взаємодії у групі.
- Групові дискусії на професійні та соціальні теми з акцентом на активне слухання і вербалізацію власних думок.
- Моделювання конфліктних або кризових ситуацій з подальшим аналізом емоційних та поведінкових реакцій.

- Тренінги «Зворотний зв'язок», де студенти практикуються у наданні конструктивної оцінки поведінки інших учасників, не порушуючи взаємної довіри.

Таким чином, системна робота над розвитком соціальних навичок формує у майбутніх психологів здатність ефективно взаємодіяти в колективі, забезпечує конструктивну комунікацію та сприяє підвищенню професійної компетентності і соціально-психологічної адаптації.

Ефективним засобом розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів є *використання спеціально організованих тренінгових програм*, які орієнтовані на активну участь студентів, їхню включеність у процес самопізнання та міжособистісної взаємодії. На відміну від традиційних форм навчання, тренінг забезпечує досвідне засвоєння знань, коли студенти не лише отримують інформацію, а й безпосередньо проживають емоційні ситуації, аналізують їх і формують власні стратегії поведінки.

Структура тренінгових програм має бути побудована за принципом поетапного розвитку компонентів емоційного інтелекту. Зокрема, початковий етап доцільно спрямовувати на самопізнання та усвідомлення власних емоційних особливостей, далі – на розвиток навичок розуміння інших людей, після чого – на формування здатності до регуляції емоцій і ефективної комунікації. Така послідовність забезпечує логічність і системність формування емоційної компетентності [12].

Зміст тренінгових занять може включати інтерактивні вправи різного типу: психодіагностичні методики для визначення індивідуального рівня емоційного інтелекту, вправи на самоусвідомлення, групові обговорення, аналіз професійних ситуацій, а також вправи на розвиток емоційної гнучкості та адаптивності поведінки. Доцільним є також використання методу зворотного зв'язку, коли учасники отримують оцінку своїх дій від інших членів групи, що сприяє більш глибокому усвідомленню власних сильних і слабких сторін.

Важливою характеристикою тренінгових програм є створення безпечного психологічного середовища, у якому студенти можуть відкрито висловлювати свої емоції, експериментувати з різними моделями поведінки та не боятися помилок. Саме така атмосфера довіри та підтримки сприяє більш ефективному розвитку емоційного інтелекту, оскільки дозволяє зняти внутрішні бар'єри та підвищити рівень саморозкриття.

З методичної точки зору доцільно впроваджувати короткотривалі та довготривалі тренінгові програми. Короткотривалі тренінги можуть бути спрямовані на формування окремих навичок (наприклад, емоційної регуляції або активного слухання), тоді як довготривалі програми забезпечують комплексний розвиток емоційного інтелекту та закріплення набутих умінь у різних видах діяльності.

Практичні ідеї для впровадження тренінгових програм у підготовку психологів:

- розробка авторських тренінгових курсів як складової навчальних дисциплін;
- проведення регулярних тренінгових занять із поступовим ускладненням завдань;
- інтеграція тренінгів у практичну підготовку студентів (практики, стажування);
- використання самооцінювання та взаємооцінювання результатів участі у тренінгу;
- ведення індивідуальних карт розвитку емоційного інтелекту студентів.

Таким чином, тренінгові програми виступають ефективним інструментом формування емоційного інтелекту, оскільки забезпечують інтеграцію теоретичних знань і практичного досвіду, сприяють розвитку рефлексії, самосвідомості та соціальних навичок, що є необхідними для успішної соціально-психологічної адаптації майбутніх психологів.

Крім того, важливу роль у розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів відіграє *рефлексивна діяльність*, яка виступає механізмом

усвідомлення, переосмислення та корекції власного емоційного досвіду. Саме рефлексія забезпечує перехід від ситуативного переживання емоцій до їхнього глибокого розуміння, що є необхідною умовою формування професійної зрілості психолога. Здатність аналізувати власні дії, емоційні реакції та їх наслідки дозволяє не лише підвищити рівень самосвідомості, а й виробити індивідуальний стиль професійної поведінки [22].

У процесі професійної підготовки рефлексивна діяльність має бути організована як систематичний і цілеспрямований процес, що супроводжує всі види навчальної та практичної діяльності студентів. Вона передбачає не лише фіксацію емоційного досвіду, а й його інтерпретацію, співвіднесення з теоретичними знаннями та визначення можливих шляхів удосконалення власної поведінки у майбутньому. Такий підхід сприяє формуванню здатності до саморозвитку та професійної самокорекції.

Ефективними методами розвитку рефлексії є самоаналіз та ведення рефлексивних записів, які дозволяють студентам систематично осмислювати власні переживання, визначати труднощі у взаємодії та відстежувати динаміку особистісних змін. Доцільним є також використання групової рефлексії, що реалізується через обговорення досвіду, отримання зворотного зв'язку від інших учасників та спільний аналіз професійних ситуацій. Такий формат сприяє розширенню бачення проблеми, розвитку критичного мислення та підвищенню рівня відкритості до нових підходів.

Особливу увагу слід приділити аналізу професійних кейсів, у яких студенти розглядають конкретні ситуації взаємодії психолога з клієнтом, оцінюють можливі емоційні реакції та визначають ефективні стратегії поведінки. Поєднання індивідуальної та колективної рефлексії у цьому процесі дозволяє глибше зрозуміти механізми емоційного реагування та сформулювати більш усвідомлену професійну позицію.

Практичні ідеї для впровадження рефлексивної діяльності:

- ведення рефлексивних щоденників після навчальних занять або практики;

- використання «рефлексивних пауз» наприкінці занять для усвідомлення отриманого досвіду;
- організація рефлексивних груп або супервізійних зустрічей;
- застосування методу «відкритого мікрофона» для обміну емоційними враженнями;
- складання індивідуальних планів професійного саморозвитку на основі рефлексії.

Таким чином, рефлексивна діяльність виступає необхідною умовою розвитку емоційного інтелекту, оскільки забезпечує глибоке осмислення власного емоційного досвіду, сприяє формуванню навичок саморегуляції та самокорекції, а також підвищує готовність майбутніх психологів до ефективної професійної діяльності та соціально-психологічної адаптації.

Необхідно також зазначити, що розвиток емоційного інтелекту має бути органічно інтегрованим у цілісний процес професійної підготовки майбутніх психологів, а не розглядатися як ізольований напрям навчання. Такий підхід передбачає системне включення завдань, вправ і методик розвитку емоційної компетентності у зміст навчальних дисциплін, зокрема через використання проблемно-орієнтованого навчання, аналіз професійних ситуацій, виконання практичних кейсів та організацію тренінгових занять. Важливим є також поєднання аудиторної та позааудиторної роботи, що дозволяє забезпечити безперервність процесу формування емоційного інтелекту.

Особливу роль у цьому процесі відіграє організація практичної підготовки студентів, під час якої вони мають можливість застосовувати набуті знання і навички у реальних або змодельованих професійних умовах. Саме практика створює умови для актуалізації емоційного досвіду, розвитку здатності до саморегуляції, емпатії та ефективної комунікації. У цьому контексті доцільним є використання супервізійних форм роботи, наставництва та рефлексивного супроводу діяльності студентів [27, с. 112].

Не менш важливим є створення сприятливого психологічного середовища в освітньому просторі, яке характеризується атмосферою довіри,

відкритості та підтримки. Таке середовище стимулює студентів до самовираження, сприяє розвитку емоційної культури, формує позитивну мотивацію до саморозвитку та підвищує рівень психологічного комфорту в процесі навчання. Взаємодія між викладачем і студентами у цьому випадку набуває партнерського характеру, що також є важливою умовою розвитку емоційного інтелекту.

Таким чином, узагальнюючи розглянуті методичні підходи, можна стверджувати, що розвиток емоційного інтелекту у майбутніх психологів має здійснюватися на засадах комплексності, системності та практичної спрямованості. Лише за умови цілісного поєднання розвитку емоційної усвідомленості, емпатії, саморегуляції, соціальних навичок, тренінгової та рефлексивної діяльності можливе досягнення високого рівня емоційної компетентності. Реалізація таких підходів сприятиме не лише підвищенню якості професійної підготовки психологів, але й забезпечить їхню ефективну соціально-психологічну адаптацію, готовність до роботи в умовах емоційної напруги та успішне професійне становлення у сфері психологічної практики.

3.2. Психологічні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у студентів – майбутніх психологів

У сучасних умовах професійної підготовки психологів особливої актуальності набуває впровадження практично орієнтованих форм роботи, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту як важливої складової їхньої професійної компетентності. Враховуючи результати проведеного дослідження, які засвідчили переважання середнього рівня розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів, доцільним є впровадження цілеспрямованих практичних заходів, що забезпечують його системне вдосконалення.

Одним із важливих завдань даної роботи була розробка та методичне обґрунтування *тренінгової програми розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів*, яка базується на сучасних підходах до професійної підготовки фахівців психологічного профілю та враховує результати проведеного емпіричного дослідження. Необхідність створення такої програми зумовлена тим, що традиційні форми навчання не завжди забезпечують достатній рівень сформованості емоційної компетентності, тоді як професійна діяльність психолога безпосередньо пов'язана з інтенсивною емоційною взаємодією, потребує високого рівня саморегуляції, емпатії та здатності до рефлексії.

Розроблена тренінгова програма ґрунтується на принципах активності, суб'єктності, діалогічності та практичної спрямованості навчання, що передбачає залучення студентів до безпосереднього переживання емоційного досвіду, його аналізу та усвідомлення. Вона орієнтована не лише на передачу знань про емоційний інтелект, а передусім на формування вмінь і навичок його практичного застосування у професійній діяльності. Особливістю програми є інтеграція когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів, що забезпечує цілісність процесу розвитку емоційної компетентності (додаток В).

Зміст тренінгової програми передбачає використання різноманітних інтерактивних методів, які стимулюють емоційну залученість учасників і створюють умови для набуття особистісно значущого досвіду. До таких методів належать: вправи на самопізнання та самоусвідомлення, психогімнастичні техніки, рольові ігри, моделювання професійних ситуацій, групові дискусії, аналіз кейсів, вправи на розвиток емоційної гнучкості, а також рефлексивні практики. Важливою складовою є також застосування методів зворотного зв'язку, що дозволяє учасникам отримувати інформацію про особливості власної поведінки та емоційного реагування з боку інших членів групи.

Тренінгова програма передбачає поетапну організацію роботи, що забезпечує поступове ускладнення завдань і глибше засвоєння матеріалу. На

початковому етапі увага зосереджується на формуванні базових уявлень про емоційний інтелект та розвитку емоційної усвідомленості. Студенти виконують вправи, спрямовані на ідентифікацію емоцій, їх диференціацію, визначення причин виникнення та впливу на поведінку. Наступний етап передбачає розвиток навичок емоційної саморегуляції, що реалізується через відпрацювання технік управління емоційними станами, аналіз власних реакцій у стресових ситуаціях та формування адаптивних стратегій поведінки.

Особлива увага приділяється розвитку емпатії та міжособистісної взаємодії, що є ключовими складовими професійної діяльності психолога. У рамках тренінгу студенти беруть участь у рольових іграх, що моделюють ситуації психологічного консультування, виконують вправи на активне слухання, відображення емоцій співрозмовника, а також аналізують різні стилі комунікації. Це сприяє формуванню здатності до розуміння емоцій інших людей, розвитку толерантності та навичок ефективної взаємодії.

Завершальний етап програми спрямований на інтеграцію отриманого досвіду та розвиток рефлексивних умінь. Учасники тренінгу здійснюють аналіз власних досягнень, оцінюють зміни у рівні розвитку емоційного інтелекту, визначають труднощі та перспективи подальшого саморозвитку. Важливим елементом є формування індивідуальних стратегій розвитку емоційної компетентності, що дозволяє забезпечити довготривалий ефект від участі у тренінгу.

Суттєвою умовою ефективності тренінгової програми є створення сприятливого психологічного середовища, яке характеризується довірою, відкритістю та взаємною підтримкою. Саме в таких умовах студенти мають можливість вільно виражати свої емоції, експериментувати з різними моделями поведінки та отримувати конструктивний зворотний зв'язок. Роль викладача або тренера полягає у фасилітації групового процесу, підтримці учасників та створенні умов для їхнього особистісного розвитку.

Крім того, важливим є забезпечення системності та безперервності реалізації програми, що передбачає регулярність занять, поєднання різних

форм роботи та інтеграцію тренінгових елементів у навчальний процес. Доцільним є також проведення діагностики рівня емоційного інтелекту на початку і після завершення тренінгу, що дозволяє оцінити ефективність запропонованих заходів і відстежити динаміку розвитку студентів.

Зміст тренінгової програми розвитку емоційного інтелекту передбачає використання комплексу спеціально підібраних вправ, спрямованих на поетапне формування основних компонентів емоційної компетентності майбутніх психологів. Кожна вправа має чітко визначену мету, структуру проведення та очікуваний результат, що забезпечує її ефективність у процесі професійної підготовки (Табл.3.1).

Таблиця 3.1.

**Структура тренінгової програми розвитку емоційного інтелекту
майбутніх психологів**

Заняття	Тема заняття	Мета	Основні вправи	Очікувані результати
1	Вступ до тренінгу. Поняття емоційного інтелекту	Ознайомити з цілями тренінгу, сформувані базове розуміння емоційного інтелекту	Знайомство, «Очікування», міні-лекція, групова дискусія	Усвідомлення значення емоційного інтелекту, формування мотивації до участі
2	Усвідомлення власних емоцій	Розвинути здатність ідентифікувати та аналізувати емоції	«Щоденник емоцій», «Емоційна карта», обговорення	Розвиток емоційної усвідомленості, вміння розпізнавати власні емоції
3	Причини та прояви емоцій	Навчити встановлювати зв'язок між ситуаціями, емоціями і поведінкою	Аналіз ситуацій, кейси, групова дискусія	Розуміння природи емоцій, формування причинно-наслідкового мислення
4	Емоційна саморегуляція	Сформувані навички управління емоційними станами	«Пауза перед реакцією», дихальні вправи, релаксація	Зниження імпульсивності, розвиток самоконтролю

Заняття	Тема заняття	Мета	Основні вправи	Очікувані результати
5	Стрес і способи його подолання	Розвинути стресостійкість та адаптивні стратегії поведінки	«Ресурсний стан», техніки самозаспокоєння, обговорення	Формування навичок подолання стресу
6	Розвиток емпатії	Сформувати здатність розуміти емоції інших	«Входження в роль», аналіз емоцій клієнта, обговорення	Розвиток емпатії, емоційної чутливості
7	Активне слухання	Розвинути навички ефективної комунікації	«Активне слухання», робота в парах, зворотний зв'язок	Формування навичок слухання та розуміння співрозмовника
8	Міжособистісна взаємодія	Навчити ефективної взаємодії та вирішення конфліктів	Рольові ігри, моделювання конфліктів, дискусія	Розвиток соціальних навичок і конструктивної поведінки
9	Зворотний зв'язок у спілкуванні	Сформувати вміння конструктивно висловлювати думки	«Конструктивний зворотний зв'язок», вправи в групах	Покращення комунікативної культури
10	Рефлексія та підбиття підсумків	Узагальнити досвід, оцінити результати	«Рефлексивне коло», самоаналіз, обговорення	Усвідомлення особистісних змін, формування плану саморозвитку

На етапі розвитку емоційної усвідомленості доцільним є використання вправи «Щоденник емоцій». Студентам пропонується протягом певного періоду фіксувати власні емоційні стани, визначати ситуації, які їх викликали, а також аналізувати інтенсивність і тривалість переживань. Під час обговорення результатів учасники мають можливість усвідомити індивідуальні особливості емоційного реагування, виявити типові емоційні патерни та встановити зв'язок між емоціями і поведінкою. Виконання цієї

вправи сприяє розвитку здатності до самоспостереження та формуванню навичок емоційної рефлексії.

Ефективною є також вправа «Емоційна карта», яка передбачає візуалізацію спектра емоцій, що переживає особистість у різних життєвих ситуаціях. Учасники визначають, які емоції вони відчувають найчастіше, у яких ситуаціях виникають ті чи інші переживання, та як вони впливають на прийняття рішень. Такий підхід дозволяє розширити уявлення про власний емоційний досвід і сприяє більш глибокому його усвідомленню.

З метою розвитку навичок емоційної саморегуляції доцільно застосовувати вправу «Пауза перед реакцією», яка формує здатність до усвідомленого контролю емоційних проявів. У межах цієї вправи студентам пропонуються змодельовані стресові ситуації, у яких необхідно утриматися від імпульсивної реакції, проаналізувати власний стан і обрати конструктивну поведінкову стратегію. Обговорення результатів дозволяє визначити ефективні способи регуляції емоцій і сформувати навички самоконтролю.

Доповнює цей напрям вправа «Дихання та відновлення», яка спрямована на зниження рівня емоційної напруги та формування навичок самозаспокоєння. Учасники опановують прості дихальні техніки, що допомагають стабілізувати психоемоційний стан, а також аналізують власні відчуття до і після виконання вправи. Це сприяє підвищенню стресостійкості та розвитку здатності до емоційної рівноваги.

Важливим компонентом програми є вправи, спрямовані на розвиток емпатії. Зокрема, ефективною є вправа «Входження в роль», яка передбачає моделювання ситуацій професійної взаємодії психолога з клієнтом. Один із учасників виконує роль клієнта, інший – психолога, після чого відбувається обговорення пережитого досвіду. Така діяльність сприяє глибшому розумінню емоційного стану іншої людини, розвитку навичок активного слухання та формуванню здатності до емоційного відгуку.

Доцільною є також вправа «Активне слухання», у межах якої студенти відпрацьовують уміння уважно слухати співрозмовника, не перебиваючи

його, уточнювати зміст висловлювань і відображати емоції партнера по спілкуванню. Виконання цієї вправи сприяє формуванню довірливих міжособистісних відносин і розвитку комунікативної компетентності.

Для розвитку соціальних навичок ефективною є вправа «Конструктивний зворотний зв'язок», що передбачає навчання студентів надавати й отримувати зворотний зв'язок у коректній і підтримувальній формі. Учасники вчаться формулювати свої думки без оцінювання особистості співрозмовника, що є важливим для професійної діяльності психолога.

Завершальним етапом тренінгової програми є виконання вправ рефлексивного характеру, зокрема «Рефлексивне коло». У межах цієї вправи студенти аналізують власний досвід участі у тренінгу, визначають зміни у власному емоційному стані та поведінці, а також окреслюють перспективи подальшого розвитку. Це сприяє усвідомленню результатів навчання та закріпленню набутих навичок.

Отже, використання системи спеціально дібраних вправ у межах тренінгової програми забезпечує цілеспрямований розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів. Їх практична спрямованість, інтерактивний характер та орієнтація на особистісний досвід студентів сприяють формуванню емоційної компетентності як важливої складової професійної підготовки та ефективної соціально-психологічної адаптації.

Таким чином, розроблена тренінгова програма розвитку емоційного інтелекту є цілісною системою практичних заходів, спрямованих на формування у майбутніх психологів ключових емоційних та соціальних компетентностей. Її реалізація сприяє підвищенню рівня емоційної усвідомленості, розвитку навичок саморегуляції, емпатії та ефективної комунікації, що, у свою чергу, забезпечує успішну соціально-психологічну адаптацію та готовність до професійної діяльності у сфері психології.

ВИСНОВКИ

Досліджено сутність та еволюцію наукового розуміння емоційного інтелекту в сучасній психології, вивчено підходи до трактування його як інтегративного феномену, що поєднує емоційні та когнітивні компоненти психіки, проаналізовано основні теоретичні моделі, а також погляди зарубіжних і вітчизняних науковців щодо структури й функцій емоційного інтелекту. Встановлено, що емоційний інтелект розглядається як багатовимірне утворення, яке включає здатність до розпізнавання, розуміння, використання та регуляції емоцій, забезпечуючи ефективну соціальну взаємодію та адаптацію особистості. Обґрунтовано його важливу роль у професійному становленні психолога, та визначено, що, попри значну кількість підходів і методик, проблема єдності теоретичних засад і валідності інструментів вимірювання емоційного інтелекту залишається актуальною і потребує подальшого наукового дослідження.

Встановлено, що соціально-психологічна адаптація є комплексним і багаторівневим процесом, що забезпечує ефективне функціонування особистості у соціальному середовищі та сприяє її професійному і особистісному розвитку. Вона охоплює когнітивні, емоційні, поведінкові та особистісні компоненти, взаємодія яких визначає здатність індивіда орієнтуватися у нових умовах, підтримувати психологічну рівновагу та встановлювати продуктивні соціальні взаємозв'язки. Виявлено, що різні види адаптації (активна та пасивна, прогресивна та регресивна, професійна, соціальна та психологічна) відображають різні стратегії пристосування особистості до соціальних та професійних вимог. Найефективнішою є активна та прогресивна адаптація, яка сприяє самореалізації, розвитку компетентностей і формуванню професійної ідентичності, водночас підтримуючи психологічне благополуччя і стійкість до професійних викликів.

З'ясовано, що емоційний інтелект виступає ключовим чинником професійного становлення психолога, визначаючи рівень його професійної

компетентності, ефективність міжособистісної взаємодії, здатність до саморегуляції та соціально-психологічної адаптації у професійному середовищі. Він включає усвідомлення власних емоцій, емпатію, здатність до емоційної рефлексії та регуляції, а також розвиток комунікативних навичок, що забезпечує гармонійне поєднання когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів діяльності. Розвинений емоційний інтелект сприяє формуванню професійної ідентичності, психологічного благополуччя та попередженню професійного вигорання, що робить його невід'ємною складовою підготовки майбутніх психологів і необхідною умовою їхнього успішного професійного зростання.

Організація емпіричного дослідження дозволила комплексно вивчити розвиток емоційного інтелекту та його вплив на соціально-психологічну адаптацію майбутніх психологів. Використання стандартизованих методик Н. Холла та К. Роджерса – Р. Даймонд забезпечило всебічну оцінку ключових компонентів емоційного інтелекту та показників адаптації, включаючи самоусвідомлення, емоційну регуляцію, емпатію, комунікативні навички, рівень самоприйняття та соціальної інтеграції. Проведене дослідження продемонструвало взаємозв'язок між розвитком емоційного інтелекту та успішністю соціально-психологічної адаптації, підтвердивши його роль як важливого чинника професійного становлення. Комплексний підхід, дотримання етичних принципів, стандартизовані умови проведення та застосування кількісних і якісних методів обробки даних забезпечили надійність і валідність отриманих результатів, водночас обмежена вибірка вказує на необхідність подальших досліджень для узагальнення висновків на ширшу популяцію майбутніх психологів.

Дослідження показало, що більшість студентів-психологів мають середній рівень розвитку емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації, з високою здатністю до емпатії та прийняття інших, проте потребують розвитку саморегуляції, емоційного комфорту та професійної впевненості. Виявлено позитивний кореляційний зв'язок між емоційним

інтелектом і адаптацією, що підтверджує важливість розвитку емоційних компетентностей для успішної соціально-психологічної інтеграції та ефективного професійного становлення майбутніх психологів.

Встановлено, що розвиток емоційного інтелекту у майбутніх психологів потребує комплексного та системного підходу, який поєднує формування емоційної усвідомленості, емпатії, саморегуляції та соціальних навичок, інтеграцію тренінгових і рефлексивних практик, а також створення сприятливого психологічного середовища. Такий підхід забезпечує цілісну підготовку студентів до ефективної професійної діяльності, сприяє їхній соціально-психологічній адаптації та формує високий рівень емоційної компетентності.

Отже, практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів підтверджують необхідність системної та цілеспрямованої роботи, що поєднує теоретичні знання, інтерактивні методи та рефлексивні практики. Використання тренінгових програм, спеціально дібраних вправ на розвиток емоційної усвідомленості, саморегуляції, емпатії та соціальних навичок дозволяє ефективно формувати ключові компоненти емоційної компетентності, забезпечуючи підготовку студентів до професійної діяльності та їх успішну соціально-психологічну адаптацію.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплєєва О. М. Емоційний інтелект в структурі професійної діяльності психолога : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2013. 20 с.
2. Барбакова Л. В. Емоційний інтелект у структурі професійної компетентності психолога. *Психологія особистості*. 2021. № 1. 39 с.
3. Бикова С. В. Особливості емоційного інтелекту жінок та чоловіків. *Наука і освіта*. 2015. № 10. С. 126–130.
4. Бойко І. І. Соціально-психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання. *НБ НПУ імені М.П. Драгоманова*. 2002. URL : <http://ns.dissers.com.ua/sotsialno-psykholohichna-adaptatsia-pidlitka-do-novykh-umov-navchannja.html>.
5. Боковець О.І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус. Психологія особистості*. 2022. Вип. 37. С. 68–75.
6. Борисенко К.Ю. Сутність поняття «емоційний інтелект» у психолого-педагогічній літературі. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Педагогічні науки»*. 2021. №1 (1). С. 83–90.
7. Гринців М. В. Особливості саморегуляції майбутніх психологів як чинник їхнього професійного становлення : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2016. 262 с.
8. Гоулман Д. Емоційний інтелект: чому він може значити більше, ніж IQ. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2017. 464 с.
9. Даневська В. В. Особливості емоційного інтелекту у майбутніх психологів. Запоріжжя: Запорізький національний університет, 2021. 70 с.
10. Дерев'янко С. П, Лавренко С. А. Емоційний інтелект як професійно важлива якість сучасного психолога. Детермінанти посилення ролі освіти у повоєнному відновленні України : *матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. для освітян (м. Чернігів, 22 берез. 2023 р.)*. Чернігів, 2023. С. 214–216.

11. Дерев'янка С. П. Емоційний штучний інтелект у професійній підготовці майбутніх психологів. *Психологія та педагогіка*. 2024. №1. С. 112–117.
12. Дерев'янка С. П. Психологія емоційного інтелекту: навчально-методичні рекомендації. Чернігів: НУЧК ім. Т. Г. Шевченка, 2023. 80 с.
13. Журавльова М. О. Емоційний інтелект як проблема психологічних досліджень. *Наука і освіта*. 2009. Вип. 1/2. С. 57–61.
14. Журавльова М. О. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів у процесі професійної підготовки: автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2014. 22 с.
15. Зарицька В. В. Емоційний інтелект: аналіз наукових теорій. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. Вип. 1. С. 17–22.
16. Зарицька В. В. Теоретико-методологічні аспекти розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки. Запоріжжя: ЗНУ, 2020. 304 с.
17. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2020. 497 с.
18. Кентор Н. М. Теоретико-методичні засади формування соціального інтелекту майбутніх учителів. *Соціально-гуманітарні науки. Вісник. УДПУ*. 2020. № 38. С. 96–101.
19. Кирилюк О. С. Соціальний інтелект як компонент професійної компетентності майбутнього психолога. *Науковий вісник ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка. Психологічні науки*. 2011. Вип. 93. С. 144–148.
20. Колісник Л. О. Проблема діагностики емоційного інтелекту. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 26. С. 278–295.
21. Колісник Л. О. Проблема емоційного інтелекту в історії філософсько-психологічної думки. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2013. Вип. 42. С. 82–90.

22. 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. 236–240.
23. Левченко В. Емоційний інтелект: теоретичні засади та практичне значення. Кривий Ріг: КДПУ, 2022. 92 с.
24. Левченко В. І. Психологічні основи емоційного інтелекту. Київ: Логос, 2020. 212 с.
25. Лящ О.П. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2023. № 4 (74). С. 79–86.
26. Маслоу А. Мотивація та особистість. Київ: Основи, 2016. 352 с.
27. Матійків І. М. Емоційна компетентність фахівця професій типу «людина-людина» : результати теоретичного дослідження. *Науковий Вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2011. № 2. С. 109–121.
28. Мельник Л. М. Соціально-психологічна адаптація студентів-першокурсників до умов освітнього середовища закладів вищої освіти: проблематика вивчення. *Перспективи та інновації науки : Сер.: Педагогіка, Сер: Психологія, Сер.: Медицина*. 2025. № 1. С. 1615–1624.
29. Мельничук О. Б. Соціально-психологічна адаптація особистості як чинник становлення професійного інтелекту майбутніх фахівців соціальної сфери. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2015. № 4. С. 121–126.
30. Михайлова Є. С. Вплив емпатійності на соціально-психологічну адаптацію майбутніх психологів. *Психологія життєвого простору особистості в сучасних умовах кризи, глобалізації та цифрової трансформації суспільного життя: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, (20-21 вересня 2024р.), м. Одеса.–Міжнародний гуманітарний університет*. 2024. 344 с., С. 238–346.

31. Міщенко М. С. Психологічні чинники запобігання синдрому емоційного вигорання у майбутніх практичних психологів : монографія. Умань : ВПЦ «Візаві», 2016. 236 с.
32. Носенко Е. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство*. 2004. № 4. С. 95–109.
33. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.
34. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як чинник досягнення життєвого успіху : монографія. Київ : Вид-во «Освіта України», 2016. 182 с.
35. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Теорія емоційного інтелекту: курс лекцій із завданнями для самоконтролю. Дніпро: ДНУ імені О. Гончара, 2016. 113 с.
36. Огороднійчук З., Виборнова Є. Емоційний інтелект як предмет дослідження в психологічній літературі. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2023. Вип. 22(67). С. 83–86.
37. Пилипенко К. В. Емоційний інтелект та психологічне благополуччя студентів - майбутніх учителів початкових класів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 2. С. 146–150. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2020/28.pdf.
38. Подофєй С. О. Емоційний інтелект особистості й особливості його становлення. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Психологічні науки*. 2019. Вип. 1. С. 260–265.
39. Психологічні особливості емоційного та соціального інтелекту студентів-психологів / за ред. С. І. Коваль. Одеса: ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2023. 42 с.
40. Ракітянська Л. М. Теорія і практика формування емоційного інтелекту майбутніх учителів музичного мистецтва в університеті : дис. ... д-ра пед. наук : 67 13.00.04. Київ, 2021. 592 с.

41. Рева М.М. Характеристика емоційного інтелекту студентів із різним рівнем розвитку комуніка-тивних здібностей. *Психологія і особистість*. 2021. № 2 (20). С. 143–153.
42. Романець Ю. В. Розвиток емоційної компетентності в юнацькому віці. *Психологічні науки*. 2022. № 4. С. 77–82.
43. Савченко Л. О. Психологічні особливості формування соціального інтелекту студентської молоді. *Вісник ЛНУ ім. Т. Шевченка. Серія: Педагогічні науки*. 2012. №21(246). С. 174–180.
44. Санько К. О. Роль емоційного інтелекту в формуванні психологічної адаптації сучасної молоді. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2016. Т.21. URL: <https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/349600>
45. Сидоренко Ю. В. Соціально-психологічна адаптація як фактор формування самооцінки студентів до навчання у ЗВО. *Соціологія*, 2020. № 1. С. 42–55.
46. Ситнік С. В., Гелевер О. М. Соціальний інтелект як елемент професійної компетентності майбутніх психологів. *Наука і освіта*. 2018. № 8-9. С. 111–116.
47. Сіваш О. В. Структура та функції соціального інтелекту в системі особистісної адаптації. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2017. V(61), Issue 124. С. 33–35.
48. Смульсон М. Л. Емоційний інтелект: структура, функції, розвиток. *Психологія і суспільство*. 2016. № 1. С. 15–22.
49. Соціальний інтелект. Нова наука про людські відносини. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2020. 384 с.
50. Старченко Н. О. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та професійної самореалізації майбутніх психологів. *Вісник КНУ ім. Т. Шевченка. Серія «Психологія»*. 2020. № 2(13). С. 65–69.

51. Стасюк М. М. Психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей : дис. ... д-ра філос. : 053. Львів, 2020. 346 с.
52. Сухомлинська О. В. Професійно важливі якості психолога: роль емоційного інтелекту. *Гуманітарний часопис*. 2023. № 1. С. 92–97.
53. Тесленко М. М., Тесленко І. В. Емоційний інтелект у структурі саморегуляції студентів-психологів. *Наукові записки. Серія: Психологія*, 2024. № (1). С. 155–162.
54. Толмачевська В. Емоційний інтелект як складова емоційної експресії в контексті професійної діяльності медичного персоналу в умовах COVID-19. *Вісник Львівського університету. Психологічні науки*. 2021. Вип. 11. С. 203–213. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/11_2021/25.pdf.
55. Туруніна К., Хілько О. Психологічні особливості емоційного інтелекту майбутніх психологів. *Вісник УМО. Серія: Соціальні та поведінкові науки*. 2024. Вип. 28(57). С. 113–120.
56. Федорчук В. М., Комарніцька Л. М. Емоційний інтелект як важливий чинник успішної підготовки психологів. *Інклюзія і суспільство*. 2023. № (1). С. 107–114.
57. Фролова Г. С. Наукові підходи до визначення феномену «емоційний інтелект». *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 1. С. 107–111. URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/1_2018/22.pdf.
58. Чебикін О. Я., Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості особистості : монографія. Одеса : СВД М. П. Черкасов, 2009. 232 с.
59. Чепурних Н. М. Розвиток емоційної саморегуляції як складової емоційного інтелекту студентів. *Вісник психології і педагогіки*. 2015. № 25. С.109–113.
60. Четверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2015. 18 с.

61. Шпак М. М. Психологія розвитку емоційного інтелекту молодших школярів : монографія. Тернопіль : ТНПУ імені В. Гнатюка, 2016. 372 с.
62. Яновська Т. А. Соціальний інтелект у структурі професійно важливих якостей психолога. *Psychological Journal*. 2023. № 2. С. 51–56.
63. Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи) : навч.-метод. посіб. Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. 105 с.
64. Emotional intelligence in the structure of personality self-regulation / I. Korniienko. *Psychology Travel-ogs : Scientific Journal*. 2023. Issue 3. P. 146–153.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти відносини, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 - "Емоційна обізнаність";
- шкала 2 - "Управління своїми емоціями" (емоційна відхідливість, емоційна нерігідність);
- шкала 3 - "Самотивація" (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 - "Емпатія";
- шкала 5 - "Розпізнавання емоцій інших людей" (вміння впливати на емоційний стан інших).

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 заспокійливо.
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

Шкала 1 - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25. Шкала 2 - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30. Шкала 3 - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22. Шкала 4 - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28. Шкала 5 - пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29

Обробка та інтерпретація РЕЗУЛЬТАТІВ

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

Додаток Б**Методика діагностики соціально-психологічної адаптації****К. Роджерс і Р. Даймонд**

Інструкція: У опитувальнику містяться висловлювання про людину, про її спосіб життя – переживання, думки, звички, стилі поведінки. Їх можна співвіднести з нашим власним способом життя.

Прочитавши висловлювання опитування, приміряйте його до своїх звичок, свого способу життя і оцініть, якою мірою цей вислів може бути віднесено до вас. Для того щоб позначити вашу відповідь в бланку, виберіть, підходящий, на вашу думку, один з семи варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «6»:

- «0» – це до мене абсолютно не відноситься;
- «1» – мені це не властиво в більшості випадків;
- «2» – сумніваюся, що це можна віднести до мене;
- «3» – не наважуюся віднести це до себе;
- «4» – це схоже на мене, але немає впевненості;
- «5» – це на мене схоже;
- «6» – це точно про мене.

1. Відчуває незручність, коли вступає з ким-небудь в розмову.
2. Немає бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому любить змагання, змагання, боротьбу,
4. Пред'являє до себе високі вимоги.
5. Часто лає себе за зроблене.
6. Часто відчуває себе приниженим.
7. Сумнівається, що може подобатися кому-небудь з осіб протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнута; тримається від усіх трохи осторонь.
11. У своїх невдачах звинувачує себе.

12. Людина відповідальна; на нього можна покластися.
13. Відчуває, що не в силах хоч що-небудь змінити, всі зусилля марні.
14. На багато дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила і вимоги, яких слід дотримуватися.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Любить мріяти - іноді прямо серед білого дня. Насилу повертається від мрії до дійсності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застряє» на переживаннях образ, подумки перебираючи способи помсти.
19. Вміє керувати собою і власними вчинками, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього не проблема.
20. Часто псується настроїм: накочує смуток, нудьга.
21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі; зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великої збігу народу буває трошки самотньо.
25. Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай ладнає.
27. Всього важче боротися з самим собою.
28. Насторожує незаслужене доброзичливе ставлення оточуючих.
29. У душі - оптиміст, вірить у краще.
30. Людина неподатливий, впертий; таких називають важкими.
31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що вони цього заслуговують.
32. Зазвичай відчуває себе не провідним, а веденим: йому не завжди вдається мислити і діяти самотійно.
33. Більшість з тих, хто його знає, добре до нього ставиться, любить його.
34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває себе безпорадним, потребує когось, хто був би поруч.

37. Прийнявши рішення, слід йому.
38. Приймає, здавалося б, самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе наче не в чому.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Всім задоволений.
42. Вибитий з колії: не може зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.
43. Відчуває млявість; все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Розлютившись, нерідко виходить з себе.
46. Часто відчуває себе скривдженим.
47. Людина поривчастий, нетерплячий, гарячий: не вистачає стриманості.
48. Буває, що пліткує.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці розум, а не почуття: перш ніж що-небудь зробити, подумає.
52. Що відбувається з ним тлумачить на свій лад, здатний напридумувати зайвого. Словом - не від світу цього.
53. Людина, терпимий до людей, і приймає кожного таким, який він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною - привабливим як особистість, помітним.
56. Людина сором'язлива, легко тушується.
57. Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.

59. Немає нічого, в чому б виразив себе, виявив свою індивідуальність, своє Я.
60. Боїться того, що подумують про нього інші.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвалу: у тому, що для нього істотно, намагається бути серед кращих.
62. Людина, у якої зараз багато гідно презирства.
63. Людина діяльна, енергійний, сповнений ініціатив.
64. Пасує перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Себе просто недостатньо цінує.
66. За вдачею ватажок і вміє впливати на інших.
67. Відноситься до себе в цілому добре.
68. Людина наполегливий, напористий; йому завжди важливо наполягти на своєму.
69. Не любить, коли з ким-небудь псуються стосунки, особливо - якщо розбіжності загрожують стати явними.
70. Подовгу не може прийняти рішення, а потім сумнівається в його правильності.
71. Перебуває в розгубленості; все сплуталося, все змішалося у нього.
72. Задоволений собою.
73. Невдачливий.
74. Людина приємний, що розташовує до себе.
75. Особою, може, і не дуже гарний, але може подобатися як людина, як особистість.
76. Зневажає осіб протилежної статі і не пов'язується з ними.
77. Коли потрібно щось зробити, охоплює страх; а раптом - не впораюся, а раптом - не вийде.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно б турбувало.
79. Вміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що зростає, дорослішає: змінюється сам і ставлення до навколишнього світу.

81. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розбирається.
82. Завжди говорить тільки правду.
83. Стривожений, стурбований, напружений.
84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватися і обґрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, податливий, м'який у відносинах з іншими.
88. Людина тлумачний, любить міркувати.
89. Інший раз любить похвалитися.
90. Приймає рішення і тут же їх змінює; зневажає себе за безвілля, а зробити з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не спізнюється.
93. Відчуває відчуття скутості, внутрішньої несвободи.
94. Виділяється серед інших.
95. Не дуже надійний товариш, не в усьому можна покластися.
96. У собі все ясно, себе добре розуміє.
97. Комунікабельний, відкрита людина; легко сходиться з людьми.
98. Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.
99. Себе не цінує: ніхто його всерйоз не сприймає; в кращому випадку до нього поблажливі, просто терплять.
100. Турбується, що особи протилежної статі занадто займають думки.
101. Всі свої звички вважає хорошими.