

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

завідувач кафедри ПП та М

д.е.н., доцент

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

(підпис)

« 14 »

травня
(дата)

2025 р.

**ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНО-
ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО РОКУ
НАВЧАННЯ ДО УМОВ ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти

групи ПС-23-13-зМ

НОЧНІК Оксана Леонідівна

Науковий керівник:

Доктор педагогічних наук, професор

МАМЧУР Лідія Іванівна

(підпис)

(підпис)

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Ночнік Оксана Леонідівна, група ПС-23-13-ЗМ

Назва: Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації здобувачів першого р навчання до умов освітнього середовища

Керівник: Мамчур Лідія Іванівна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1:1.1%

Мікропробіли: 2

Заміна букв: 0

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота н приймається.

Висновок:

Кваліфікаційна робота Ночнік О.Л. має високий рівень оригінальності і художнього тексту, містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

Дата *09.05.2023р.*

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НА ПП Університету

**БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ
ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ**

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту
Рівень вищої освіти магістр Спеціальність 053 Психологія,
освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри ПП та М

д.е.н., доцент

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

« 3 » січня 2025 року



**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ**

Ночнік Оксані

1. Тема роботи: Емоційний інтелект як чинник соціально-педагогічної адаптації здобувачів першого року навчання до умов освітнього середовища

Керівник роботи: Мамчур Лідія Іванівна, доктор педагогічних наук, професор

затверджені наказом БІНПО від «03» січня 2025 року № 01-06/03

2. Строк подання здобувачем освіти роботи «02» травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Що таке емоційний інтелект і які його основні складові?
2. Як емоційний інтелект впливає на психологічне здоров'я підлітків?

3. Які психологічні механізми соціально-психологічної адаптації здобувачів освіти першого року навчання до умов освітнього середовища?
4. Які теоретичні моделі соціально-психологічної адаптації здобувачів освіти у навчальних закладах?
5. Як емоційний інтелект впливає на розвиток соціальних взаємодій серед підлітків?
6. Які фактори, окрім емоційного інтелекту, впливають на адаптацію здобувачів освіти до умов навчання?
7. Як емоційний інтелект може сприяти подоланню стресу у підлітків?
8. Які методи можна застосувати для оцінки рівня емоційного інтелекту у здобувачів освіти?
9. Як можна виміряти ефективність тренінгу для розвитку емоційного інтелекту в здобувачів?
10. Як вибирати вибірку для емпіричного дослідження емоційного інтелекту в контексті соціально-психологічної адаптації?
11. Які методи аналізу даних є найбільш підходящими для оцінки змін у рівні адаптації та емоційного інтелекту?
12. Які вправи та техніки можуть бути включені в програму розвитку емоційного інтелекту для здобувачів освіти?
13. Як емоційний інтелект впливає на успішність адаптації до зміни освітнього середовища, наприклад, перехід з початкової до середньої школи?
14. Які соціально-психологічні проблеми можуть виникати у здобувачів освіти внаслідок низького рівня емоційного інтелекту?
15. Як змінюється емоційний інтелект здобувачів освіти після участі в спеціально розроблених тренінгах або програмах?
16. Як можна оптимізувати навчальний процес для підвищення емоційного інтелекту здобувачів освіти?
17. Як батьки можуть сприяти розвитку емоційного інтелекту своїх дітей у підлітковому віці?

18. Які рекомендації можна дати педагогам щодо підтримки емоційної стабільності здобувачів освіти?

19. Як можна інтегрувати емоційний інтелект в освітні програми та тренінги для здобувачів освіти?

5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Мамчур Л.І., доктор педагогічних наук, професор	03.01.2025 р.	21.02.2025
2	Мамчур Л.І., доктор педагогічних наук, професор	24.02.2025 р.	17.03.2025
3	Мамчур Л.І., доктор педагогічних наук, професор	18.03.2025 р.	14.04.2025

6. Дата видачі завдання 03.01.2025

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання кваліфікаційної роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	03.01.2025	виконано
2	Вивчення літературних джерел	20.01.2025	виконано
3	Збирання матеріалу в закладі освіти	27.01.2025	виконано
4	Обробка матеріалу	09.02.2025	виконано
5	Виконання розділу 1	21.02.2025	виконано
6	Виконання розділу 2	17.03.2025	виконано
7	Виконання розділу 3	14.03.2025	виконано
8	Формулювання висновків	02.04.2025	виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії, перевірка на плагіат	25.04.2025	виконано
10	Подання роботи на кафедру	02.05.2025	виконано

Студент Оксана Леонідівна Ночнік Оксана Леонідівна

Керівник роботи Мамчур Лідія Іванівна Мамчур Лідія Іванівна

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ВІДГУК
керівника на кваліфікаційну роботу магістра
НОЧНИК Оксани Леонідівни

Тема кваліфікаційної роботи магістра: «Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації здобувачів першого року навчання до умов освітнього середовища».

Загальна характеристика кваліфікаційної роботи магістра.

В умовах розвитку сучасної освіти в Україні особливої значущості набувають дослідження соціально-психологічної адаптації особистості здобувача освіти. Одним із таких є емоційний інтелект – здатність особистості розпізнавати, розуміти, самовпливати, регулювати власні емоції та емоції інших, що безпосередньо пов'язано з адаптацією до освітнього середовища.

Здобувачі освіти першого року навчання перебувають на етапі активного становлення особистісної, емоційної та соціальної ідентичності, що супроводжується підвищеною вразливістю до різних впливів. Водночас цей період характеризується зростанням вимог до самостійності, відповідальності, академічної результативності, що ускладнює процес адаптації до освітнього середовища.

Зростання значущості емоційної стійкості та адаптивності в освітньому середовищі зумовлене необхідністю забезпечення психологічного благополуччя студентів в умовах постійних змін, підвищеного навчального навантаження, соціальних викликів та нестабільності, що потребує від здобувачів освіти вміння ефективно справлятися зі стресом, зберігати внутрішню рівновагу та конструктивно взаємодіяти з оточенням.

У цьому контексті робота Ночнік О.Л. є актуальною і своєчасною. Дослідницею чітко визначено мету кваліфікаційної роботи – теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації здобувачів першого року навчання до умов освітнього середовища, а також розробити та апробувати корекційну програму, що спрямована на розвиток емоційного інтелекту.

Відповідно до обраної мети студентка вирішує основні завдання дослідження, використовуючи теоретичні та емпіричні методи.

У процесі виконання магістерського дослідження магістрантка виявила себе компетентним, кваліфікованим фахівцем, здатним здійснювати і реалізовувати поставлені завдання наукового дослідження.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків і відповідає вимогам до написання робіт такого типу.

Висновки, оцінка кваліфікаційної роботи магістра та пропозиції.

Вищезазначене дає підстави стверджувати, що магістерська робота Ночнік О.Л. є самостійним завершеним дослідженням, має наукову цінність одержаних результатів емпіричного дослідження та практичну значущість висновків і рекомендацій. Кваліфікаційна робота Ночнік О.Л. пройшла перевірку за допомогою комплексу StrikePlagiarism та має відсоток оригінальності роботи 98,9%.

Теоретична і практична значущість роботи, обґрунтування висновків переконують у тому, що, за умови успішного захисту, кваліфікаційна робота Ночнік О.Л. заслуговує на позитивну оцінку «дуже добре» (876, за шкалою ЄКТС – В).

12.05.2025 р.

Науковий керівник –

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри педагогіки,
психології та менеджменту



Лідія МАМЧУР

Білоцерківського інституту неперервної
професійної освіти ДЗВО «Університет
менеджменту освіти» НАПН України

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 88 стор., 6 таблиць, 3 діаграми, 9 додатків, 40 літературних джерел.

Мета дослідження: на основі теоретичного аналізу та емпіричного дослідження виявити зв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та соціально-психологічною адаптацією здобувачів до умов освітнього середовища, а також розробити й апробувати програму розвитку емоційного інтелекту в здобувачів Державного професійно-технічного навчального закладу «Фастівський центр професійно-технічної освіти».

Об'єктом дослідження є емоційний інтелект як психологічне явище.

Предметом дослідження є психологічні особливості емоційного інтелекту як чинника соціально-психологічної адаптації здобувачів до освітнього середовища.

Методи дослідження У процесі роботи було використано: теоретичний аналіз (психолого-педагогічної літератури), психодіагностичні методики (тест емоційного інтелекту Н. Холла, методика соціально-психологічної адаптації Роджерса – Даймонда, опитувальник соціальної тривожності), анкетування, спостереження, кореляційний та порівняльний аналіз, формувальний експеримент, елементи тренінгової програми.

Наукова новизна Вперше на базі ДПТН «Фастівський центр професійно-технічної освіти», здійснено емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та соціально-психологічною адаптацією здобувачів освіти. Розроблено та апробовано корекційну програму розвитку емоційного інтелекту в контексті особистісного становлення підлітків.

Практичне значення роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані практичними психологами,

соціальними педагогами для розроблення і впровадження програм підтримки емоційного розвитку здобувачів освіти. Розроблена корекційно-розвивальна програма може стати складовою профілактичної роботи у навчальних закладах для підвищення рівня адаптаційної готовності здобувачів освіти.

Ключові слова: емоційний інтелект, здобувачі освіти, адаптація, емоційна стійкість, саморегуляція, освітнє середовище, міжособистісна взаємодія, мотивація.

ABSTRACT

Master's thesis: 88 pages, 6 tables, 3 charts, 9 appendices, 40 references.

Research objective: Based on theoretical analysis and empirical research, the aim is to identify the relationship between the level of emotional intelligence development and the socio-psychological adaptation of students to the educational environment, as well as to develop and test a program for the development of emotional intelligence in students of the State Vocational Education Institution "Fastiv Center for Vocational and Technical Education".

Object of the research: Emotional intelligence as a psychological phenomenon. Subject of the research: Psychological characteristics of emotional intelligence as a factor in the socio-psychological adaptation of students to the educational environment.

Research methods: The study involved theoretical analysis (of psychological and pedagogical literature), psychodiagnostic tools (N. Hall's Emotional Intelligence Test, Rogers-Diamond Social-Psychological Adaptation Method, Social Anxiety Questionnaire), surveys, observation, correlation and comparative analysis, formative experiment, and elements of a training program.

Scientific novelty: For the first time, an empirical study was conducted at the State Vocational Education Institution "Fastiv Center for Vocational and Technical Education" to explore the relationship between the level of emotional intelligence and the socio-psychological adaptation of students. A corrective program for the development of emotional intelligence was developed and tested in the context of adolescent personal development.

Practical significance: The research results can be used by practical psychologists and social educators for developing and implementing programs that support the emotional development of students. The designed corrective-developmental program can serve as part of preventive work in educational institutions aimed at increasing students' readiness for adaptation.

Keywords: emotional intelligence, students, adaptation, emotional resilience, self-regulation, educational environment, interpersonal interaction, motivation.

ЗМІСТ:

ВСТУП.....	13
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ	
ДОСЛІДЖУВАНОЇ ПРОБЛЕМИ.....	20
1.1. Сутність та значення емоційного інтелекту.....	20
1.2. Соціально-психологічна адаптація здобувачів до умов освітнього середовища.....	27
1.3. Психологічні чинники, що впливають на адаптацію здобувачів першого року навчання.....	31
Висновки до 1 розділу.....	39
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСНОВНИХ ПОКАЗНИКІВ	
ДОСЛІДЖУВАНОЇ ПРОБЛЕМИ.....	41
2.1. Організація дослідження: мета, вибірка, методи, процедура.....	41
2.2. Аналіз результатів дослідження емоційного інтелекту здобувачів освіти.....	43
2.3. Визначення впливу емоційного інтелекту на адаптацію здобувачів освіти.....	46
Висновки до 2 розділу.....	50
РОЗДІЛ 3 РОЗРОБКА КОРЕКЦІЙНИХ І ПРОФІЛАКТИЧНИХ	
ЗАХОДІВ З ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-	
ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ.....	52
3.1. Програма розвитку емоційного інтелекту у здобувачів освіти....	52
3.2. Оцінка ефективності програми розвитку емоційного інтелекту...	63
3.3. Рекомендації для педагогічного колективу щодо підвищення емоційної готовності здобувачів до соціальних викликів.....	66
Висновки до 3 розділу	70
ВИСНОВКИ	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	76
ДОДАТКИ.....	79

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах розвитку освіти особливої значущості набуває дослідження тих чинників, які впливають на ефективну соціалізацію учнів старших класів. Одним із таких чинників є емоційний інтелект – здатність особистості розпізнавати, розуміти, регулювати власні емоції та емоції інших, що безпосередньо пов'язано з успішністю адаптації до освітнього середовища.

Визначення ролі емоційного інтелекту у житті здобувачів освіти першого року навчання дає змогу глибше зрозуміти, як здатність усвідомлювати, регулювати та виражати власні емоції, а також розпізнавати емоції інших впливає на їхню соціальну поведінку, навчальну мотивацію, міжособистісну взаємодію та здатність до адаптації в умовах нового освітнього середовища.

Здобувачі освіти перебувають на етапі активного становлення особистісної, емоційної та соціальної ідентичності, що супроводжується підвищеною вразливістю до зовнішніх впливів і внутрішніх конфліктів [12; 21]. Водночас цей період характеризується зростанням вимог до самостійності, відповідальності, академічної результативності, що ускладнює процес адаптації до освітнього середовища.

Зростання значущості емоційної стійкості та адаптивності в освітньому середовищі зумовлене необхідністю забезпечення психологічного благополуччя учнів в умовах постійних змін, підвищеного навчального навантаження, соціальних викликів та нестабільності, що потребує від здобувачів освіти вміння ефективно

справлятися зі стресом, зберігати внутрішню рівновагу та конструктивно взаємодіяти з оточенням.

Актуальність проблеми у контексті освітніх реформ, цифровізації та соціальної нестабільності зумовлена необхідністю формування в учнів не лише академічних знань, а й гнучких емоційно-соціальних навичок, які дозволяють ефективно адаптуватися до змін, протистояти стресу, зберігати психічну рівновагу та конструктивно взаємодіяти в умовах непередбачуваних соціальних викликів.

Враховуючи зазначене, дослідження емоційного інтелекту як чинника соціально-психологічної адаптації здобувачів освіти першого року навчання до умов сучасного освітнього середовища є надзвичайно актуальним і має значний науково-практичний потенціал [8; 14; 37].

Ступінь вивчення проблеми. Поняття емоційного інтелекту увійшло в науковий обіг наприкінці ХХ століття завдяки роботам П. Саловея і Дж. Майєра, які визначили його як здатність розпізнавати, розуміти, виражати, регулювати й використовувати емоції для полегшення мислення [18; 37]. У їхній моделі емоційний інтелект розглядається як когнітивна здатність, що включає чотири гілки: сприймання емоцій, використання емоцій, розуміння емоцій і управління емоціями [36].

Проблема соціально-психологічної адаптації учнів активно розробляється у працях як зарубіжних, так і вітчизняних науковців. Серед українських дослідників варто відзначити Н. Толстих, яка розглядала адаптацію як складний процес інтеграції здобувачів освіти в нове соціальне середовище через прийняття норм, вимог та цінностей навчального закладу [26]. О. Захарова звертає увагу на вплив особистісних детермінант, таких як самооцінка, рівень тривожності, здатність до саморегуляції, на перебіг адаптаційного процесу у підлітковому віці [14]. Як підкреслює дослідниця, «успішна адаптація учня неможлива без внутрішнього ресурсу особистості, який визначає, наскільки гнучко вона може реагувати на соціальні зміни та міжособистісні впливи» [14, с. 52].

Серед зарубіжних науковців варто виокремити К. Саарні, яка наголошує на ролі емоційної компетентності в регуляції соціальної поведінки дитини [39], та П. Саловей і М. Бракетт, які доводять, що розвинений емоційний інтелект сприяє більш ефективному вирішенню міжособистісних конфліктів, стійкості до стресу та позитивній соціальній інтеграції [33; 36].

Визначення недостатньо вивчених аспектів проблеми є важливим кроком у поглибленні розуміння соціально-психологічної адаптації здобувачів освіти в умовах сучасної освіти. Незважаючи на значну кількість наукових досліджень, проблема взаємозв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та стратегіями соціально-психологічної адаптації учнів залишається недостатньо розробленою. Більшість існуючих робіт зосереджується на загальних аспектах адаптації або на вивченні окремих компонентів емоційного інтелекту. Значна частина досліджень стосується молодшого або середнього шкільного віку, тоді як старший шкільний вік, що є періодом професійного самовизначення, підвищеної соціальної чутливості та інтенсивної інтеграції в соціум, вивчається фрагментарно [23; 28].

Особливо актуальним є вивчення того, як певні рівні емоційного інтелекту впливають на вибір стратегій адаптації: конструктивних чи деструктивних. Питання взаємодії емоційної обізнаності та когнітивних схем адаптації в реаліях української освітньої системи, особливо в умовах воєнного стану чи психологічної нестабільності, потребує подальшої наукової розробки [9; 27; 31].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації здобувачів освіти першого року навчання до умов освітнього середовища, а також розробити та апробувати корекційну програму, що спрямована на розвиток емоційного інтелекту.

Відповідно до мети дослідження були поставлені такі **завдання**:

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи до розуміння феномену емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації здобувачів освіти першого року навчання на основі сучасних вітчизняних та зарубіжних наукових джерел.

2. Визначити особливості прояву емоційного інтелекту у здобувачів освіти у процесі їхнього функціонування в освітньому середовищі.

3. Дослідити рівень розвитку емоційного інтелекту та рівень соціально-психологічної адаптації старшокласників, а також виявити взаємозв'язок між цими показниками.

4. Розробити програму розвитку емоційного інтелекту для здобувачів освіти та перевірити її ефективність шляхом проведення формувального експерименту й аналізу змін адаптаційних характеристик учнів.

Об'єкт дослідження – емоційний інтелект як психологічне явище.

Предмет дослідження – психологічні особливості емоційного інтелекту як чинника соціально-психологічної адаптації старшокласників до умов освітнього середовища.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що високий рівень розвитку емоційного інтелекту позитивно впливає на ефективність соціально-психологічної адаптації здобувачів освіти першого року навчання до умов освітнього середовища.

Зокрема, здобувачі освіти з розвиненим емоційним інтелектом демонструють вищий рівень емоційної саморегуляції, стресостійкості, адаптивності у міжособистісних стосунках; недостатній розвиток емоційного інтелекту ускладнює процеси соціальної адаптації, сприяє підвищенню тривожності, емоційної нестабільності та порушення у спілкуванні.

Методи дослідження – теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукових літературних джерел з проблематики емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації; моделювання взаємозв'язків між рівнем емоційного інтелекту та адаптаційними стратегіями здобувачів освіти; *емпіричні*: психодіагностика за допомогою стандартизованих методик: а) Тест емоційного інтелекту Н. Холла (адаптація українською) для визначення рівня емоційного інтелекту; б) Методика діагностики соціально-психологічної адаптації Роджерса – Даймонда для оцінки адаптаційних можливостей; в) Анкети, опитувальники власної розробки для вивчення самооцінки та емоційного благополуччя учнів.

Експериментальна база. Дослідження проводилася на базі Державного професійно-технічного навчального закладу «Фастівський центр професійно-технічної освіти».

Учасники дослідження: здобувачі освіти (учні 10–11 класів). Кількість учасників: 40 осіб (20 учасників експериментальної групи і 20 – контрольної). Вікові характеристики: 15–17 років.

Наукова новизна дослідження

Вперше на базі Державного професійно-технічного навчального закладу «Фастівський центр професійно-технічної освіти» здійснено емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та соціально-психологічною адаптацією здобувачів освіти.

Теоретично обґрунтовано та емпірично підтверджено значущість емоційного інтелекту як чинника оптимізації адаптаційних процесів у здобувачів освіти першого року навчання в професійно-технічному навчальному закладі.

Розроблено та апробовано корекційну програму розвитку емоційного інтелекту, спрямовану на підвищення ефективності соціально-психологічної адаптації учнів навчального закладу.

Удосконалено наукові уявлення про специфіку емоційного інтелекту в контексті особистісного становлення підлітків у період старшого шкільного віку.

Теоретичне значення полягає у тому, що у дослідженні систематизовано визначення психологічних особливостей емоційного інтелекту в контексті соціально-психологічної адаптації здобувачів освіти у процесі навчання, а також обґрунтовано результативність застосування корекційної програми з розвитку емоційного інтелекту здобувачів

.

Практичне значення роботи полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані практичними психологами, соціальними педагогами, класними керівниками для розроблення і впровадження програм підтримки емоційного розвитку старшокласників. Розроблена корекційно-розвивальна програма може стати складовою профілактичної роботи у навчальних закладах для підвищення рівня адаптаційної готовності учнів. Матеріали дослідження можуть бути використані у процесі підготовки студентів психологічних та педагогічних спеціальностей, а також у практиці освітніх тренінгів і семінарів для педагогічних працівників. Результати можуть бути запроваджені в систему виховної роботи ліцеїв і шкіл для покращення психоемоційного клімату освітнього середовища.

Апробація.

Основні теоретичні та практичні результати дослідження було представлено на регіональному науково-практичному семінарі «Психолого-педагогічні чинники формування професійної компетентності кваліфікованих робітників в умовах воєнного стану» (26 квітня 2024 р. року, м. Біла Церква). У збірнику були опубліковані тези на тему: «Психологічні особливості комунікативної компетентності

старшокласників», с. 238-240. Результати дослідження впроваджені в освітній процес Державного професійно-технічного навчального закладу «Фастівський центр професійно-технічної освіти» та були подані тези на засідання IV-ої Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (15 травня 2025 р.) на тему: «Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації старшокласників до умов освітнього середовища».

Структура і обсяг роботи

Кваліфікаційна робота складається зі змісту, вступу до теми, теоретичної частини «Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації здобувачів першого року навчання до умов освітнього середовища». висновків до першого розділу, другого практичного розділу, висновків до другого розділу, третього експериментального розділу та висновків до третього розділу. Також загального висновку до роботи, додатків і переліку використаної літератури, у кількості 40 джерел. Повний обсяг роботи викладено на 88 сторінках. Емпіричний метод дослідження здійснювався на базі Державного професійно-технічного навчального закладу «Фастівський центр професійно-технічної освіти»"

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖУВАНОЇ ПРОБЛЕМИ

1.1. Сутність та значення емоційного інтелекту

Поняття емоційного інтелекту та його складові

Поняття емоційного інтелекту вперше було введене американськими дослідниками П. Саловеєм і Дж. Майєром у 1990 році як здатність особистості сприймати, оцінювати й виражати емоції, розуміти емоційні повідомлення інших людей, а також керувати своїми емоційними станами з метою адаптивної поведінки [18; 37]. Як зазначають автори, «емоційний інтелект передбачає здатність точно сприймати емоції, ефективно інтегрувати їх у процес мислення, розуміти емоції та регулювати їх з метою сприяння особистісному розвитку» [37, с. 189]. Емоційний інтелект розглядається як окремий тип інтелекту, що забезпечує ефективне функціонування особистості в соціальному середовищі, виступаючи важливим ресурсом у процесі адаптації, прийняття рішень і міжособистісної взаємодії.

Згідно з моделлю розробленою П. Саловеєм і Дж. Майєром, емоційний інтелект включає чотири основні складові:

1. Сприймання емоцій (здатність ідентифікувати власні та чужі емоційні стани);

2. Використання емоцій (застосування емоцій для полегшення мислення і вирішення завдань);
3. Розуміння емоцій (усвідомлення складності емоційних процесів та змін);
4. Регуляція емоцій (керування власними емоціями та вплив на емоційні реакції інших) [36].

Інший підхід до розуміння емоційного інтелекту запропонував Деніел Гоулман, який, розвиваючи ідеї П. Саловея і Дж. Майєра, доповнив їхню модель практичною орієнтацією на емоційні та соціальні компетентності, що безпосередньо впливають на життєвий успіх людини [7; 35].

Згідно з моделлю Д. Гоулмана, емоційний інтелект складається з п'яти основних компонентів:

1. Самосвідомість – здатність розпізнавати власні емоції, розуміти їхній вплив на поведінку і ухвалення рішень.
2. Саморегуляція – уміння контролювати імпульсивні емоції й поведінкові реакції, управляти стресом і підтримувати емоційну рівновагу.
3. Мотивація – наявність внутрішніх стимулів для досягнення цілей, наполегливість і оптимізм, навіть у разі невдач.
4. Емпатія – здатність розпізнавати емоційний стан інших людей, розуміти їхні потреби та почуття.
5. Соціальні навички – ефективне управління взаєминами, уміння впливати на людей, налагоджувати співпрацю і вирішувати конфлікти [7].

У моделі Гоулмана емоційний інтелект розглядається не тільки як когнітивна здатність, а також як практична компетентність, що проявляється у реальних міжособистісних ситуаціях. Автор наголошує, що рівень розвитку емоційного інтелекту суттєво впливає

на професійний успіх, здатність до лідерства, ефективність соціальної взаємодії та загальне психологічне благополуччя особистості [35].

Таким чином, підхід Д. Гоулмана акцентує увагу на практичному значенні емоційного інтелекту як ключового ресурсу особистісної адаптації, самореалізації та гармонійної взаємодії в суспільстві.

Таким чином, емоційний інтелект включає як внутрішньоособистісні процеси, так і міжособистісні аспекти функціонування особистості.

До внутрішньоособистісних процесів належать:

- усвідомлення власних емоційних станів,
- розуміння причин їх виникнення,
- здатність до саморегуляції та контролю емоційних імпульсів,
- формування адекватної емоційної відповіді у стресових чи конфліктних ситуаціях [7; 18].

Міжособистісні аспекти емоційного інтелекту охоплюють:

- розпізнавання емоцій у інших людей,
- співпереживання та емпатичне розуміння переживань оточення,
- налагодження позитивних соціальних контактів,
- вміння управляти взаєминами та конструктивно розв'язувати конфлікти [33; 35].

Баланс розвитку внутрішньоособистісних і міжособистісних складових емоційного інтелекту забезпечує не лише ефективну саморегуляцію, а й успішну інтеграцію особистості в соціальні системи, що особливо актуально для старшокласників у період професійного самовизначення та підготовки до дорослого життя.

Емоційний інтелект, таким чином, виступає ключовою детермінантою психологічної стійкості, адаптивної поведінки та

соціальної компетентності особистості в мінливому освітньому середовищі [26; 36].

Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічного здоров'я підлітків

Емоційний інтелект є одним із ключових чинників, що визначають рівень психологічного здоров'я підлітків.

У підлітковому віці, коли особистість перебуває в стані інтенсивного емоційного, когнітивного та соціального розвитку, здатність розуміти і регулювати власні емоції, а також налагоджувати ефективну емоційну взаємодію з оточенням, набуває виняткового значення для збереження психоемоційного благополуччя. Дослідження М. Бреслав та Т. Павелківа доводять, що високий рівень емоційної обізнаності – тобто вміння усвідомлювати власні емоційні реакції, ідентифікувати їхні причини та наслідки – прямо пов'язаний зі зниженням рівня тривожності, попередженням депресивних станів і формуванням вищого рівня життєстійкості, здатності конструктивно долати труднощі [4; 21].

Результати досліджень засвідчують, що підлітки з розвиненим емоційним інтелектом рідше схильні до емоційного вигорання, ізолюваності, проблем у спілкуванні, демонструють вищу самооцінку, більшу соціальну активність і психологічну гнучкість. Такі підлітки легше долають фрустраційні ситуації, менш емоційно реагують на критику, краще контролюють імпульсивні прояви агресії чи дратівливості. Вони виявляють вищий рівень довіри до соціального середовища, частіше демонструють емоційну підтримку у стосунках з однолітками та дорослими, що позитивно впливає на рівень їхньої соціальної адаптації та психічного здоров'я в цілому.

Підлітковий вік характеризується емоційною нестабільністю, підвищеною чутливістю до оцінок і критики з боку оточення. У цьому контексті розвиток емоційного інтелекту сприяє:

- зростанню здатності до саморефлексії;
- покращенню навичок стрес-менеджменту;
- формуванню конструктивних стратегій поведінки у складних ситуаціях [9; 17].

Брак емоційної компетентності у підлітковому віці може мати серйозні наслідки як для внутрішнього психоемоційного стану особистості, так і для її функціонування в соціальному середовищі. Недостатній рівень розвитку емоційного інтелекту у старшокласників часто зумовлює труднощі в розпізнаванні та вираженні власних емоцій, що, у свою чергу, спричиняє внутрішнє напруження, емоційну нестабільність, підвищену тривожність та схильність до імпульсивних реакцій у міжособистісній взаємодії.

Такі підлітки нерідко недостатньо ефективно вирішують конфліктні ситуації, уникають соціальних контактів або навпаки — демонструють агресивну або пасивно-агресивну поведінку в комунікації з однолітками, вчителями чи батьками. Як наслідок — порушуються адаптаційні процеси, знижується емоційна безпека у шкільному середовищі, що ускладнює інтеграцію в навчальний простір [26].

Крім того, емоційна некомпетентність часто супроводжується втратою мотивації до навчання, оскільки підліток не завжди здатен адекватно впоратися з фрустрацією, критикою чи власними невдачами. Він швидше втрачає інтерес до освітньої діяльності, що потребує внутрішнього емоційного залучення, довготривалих зусиль і впевненості у власних силах. Таким чином, відсутність сформованих емоційних навичок є серйозною перешкодою для особистісного

розвитку та успішної адаптації до соціально-освітніх вимог сучасного навчального закладу.

Теоретичні підходи до дослідження емоційного інтелекту

Наукові підходи до розуміння емоційного інтелекту можна класифікувати наступним чином:

Модель здібностей (ability model) П. Саловея і Дж. Майєра: трактує емоційний інтелект як сукупність специфічних когнітивних здібностей щодо обробки емоційної інформації [18; 37].

Модель компетенцій (mixed model) Д. Гоулмана: включає емоційні та соціальні компетентності, що забезпечують ефективне функціонування в суспільстві [7; 35].

Теорія рисового емоційного інтелекту (trait EI theory) К. Петрідеса, яка розглядає емоційний інтелект як сукупність стійких особистісних характеристик і емоційної самосвідомості [38].

Усі провідні теоретичні підходи до розуміння емоційного інтелекту – когнітивні, компетентнісні, особистісно-орієнтовані – одноставно підкреслюють його роль як ключового чинника психологічної адаптації, емоційного благополуччя та міжособистісного успіху особистості.

Розвинений емоційний інтелект забезпечує здатність людини ефективно функціонувати в умовах емоційної напруги, конструктивно взаємодіяти з соціальним оточенням, налагоджувати стійкі позитивні зв'язки, що особливо важливо в підлітковому віці, коли відбувається активне становлення соціальної ідентичності та самосвідомості [7; 18; 36].

Крім того, емоційний інтелект тісно пов'язаний із такими аспектами особистісного розвитку, як стресостійкість, внутрішній локус контролю, мотивація до досягнень та здатність до рефлексії, що безпосередньо впливають на здатність до адаптації в динамічному освітньому середовищі. Саме тому сучасні психологічні дослідження дедалі частіше розглядають розвиток емоційного інтелекту як пріоритетний напрям психопрофілактичної та виховної роботи з підлітками в освітніх закладах.

В українських психологічних дослідженнях, зокрема в роботах О. Захарової та Н. Толстих, також наголошується на значущості розвитку емоційного інтелекту в шкільному віці як одного з провідних чинників успішної соціалізації та інтеграції дитини в освітній простір [14; 26].

Автори підкреслюють, що сформовані емоційні навички – здатність до емпатії, саморегуляції, емоційної виразності та розуміння емоцій інших – сприяють відкритості до соціальної взаємодії, зниженню рівня конфліктності та тривожності, покращенню академічної мотивації та міжособистісних контактів з однолітками і педагогами. Як зазначає О. Захарова, «емоційна зрілість є основою для формування довірчих стосунків, безпечного спілкування й конструктивної поведінки в навчальному середовищі» [14, с. 63].

Згідно з результатами досліджень, учні з розвиненим емоційним інтелектом швидше адаптуються до вимог шкільного середовища, демонструють активнішу участь у колективних формах навчання та виявляють вищий рівень задоволеності навчальною діяльністю. Це підтверджує доцільність системного впровадження програм розвитку емоційного інтелекту в навчальних закладах, особливо в умовах соціальної нестабільності та освітніх реформ.

1.2. Соціально-психологічна адаптація здобувачів освіти до умов освітнього середовища

Психологічні аспекти адаптації до освітнього середовища

Проблема адаптації є міждисциплінарною і посідає важливе місце в дослідженнях вітчизняних та зарубіжних психологів. Незважаючи на численні дослідження, присвячені адаптації, все ще залишається багато прогалин у наших уявленнях про природу, види та структуру цього явища, а також фактори, що його визначають. Проблема пристосування особистості до нового життєвого середовища є надзвичайно важливою завжди, а етап переходу учнів до старшої школи вважається одним з найскладніших періодів у житті здобувача освіти, саме тому питання соціально-психологічної адаптації в освітньому середовищі потребує подальших досліджень.

Соціально-психологічна адаптація здобувачів освіти першого року навчання до умов освітнього середовища є багаторівневим процесом, що охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти взаємодії особистості з навчальною системою. У психологічному контексті адаптація визначається як динамічний процес пристосування учня до нових соціальних умов, норм, вимог і очікувань, який передбачає збереження внутрішньої рівноваги, психічного здоров'я та ефективного функціонування в освітньому просторі [14; 26].

Для здобувачів освіти цей процес ускладнюється віковими особливостями — підвищеною емоційною вразливістю, критичністю до себе та оточення, потребою у визнанні, а також нагальною необхідністю приймати рішення, пов'язані з майбутньою професією та життєвою стратегією. Успішна адаптація у навчальному середовищі включає формування внутрішньої мотивації до навчання,

налагодження ефективної комунікації з викладачами та однолітками, прийняття правил і вимог навчального закладу, збереження психологічного комфорту [21; 25].

У разі недостатньої адаптації можливі прояви: дезадаптивної поведінки, погіршення навчальної успішності, конфліктності, емоційного виснаження, соціальної ізоляції. Це свідчить про важливість ранньої психологічної діагностики адаптаційних труднощів і цілеспрямованої підтримки здобувачів освіти першого року навчання у процесі входження в складну систему освітніх взаємин.

Роль емоційного інтелекту у процесі адаптації

Сучасні дослідження доводять, що емоційний інтелект є одним із базових ресурсів адаптаційної здатності особистості, особливо в умовах соціально й емоційно насиченого середовища, яким є освітній простір. Емоційно компетентна особистість демонструє здатність до усвідомлення власних емоцій, їхнього регулювання, а також розуміння емоцій інших, що дає змогу адаптувати свою поведінку відповідно до вимог ситуації. Зокрема, здатність до емоційної саморегуляції, емпатії та опрацювання емоційної інформації дозволяє здобувачам освіти успішно орієнтуватися в нових соціальних контекстах, швидше знаходити спільну мову з різними учасниками освітнього процесу, ефективно взаємодіяти в груповій роботі, конструктивно вирішувати конфлікти та долати внутрішнє напруження. Такі здобувачі менше схильні до реакцій уникнення або агресії в ситуаціях непорозуміння, демонструють вищу стресостійкість, здатність до мобілізації ресурсів, що, у свою чергу, сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню впевненості у власних силах і зміцненню самооцінки [7; 18; 33].

Підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту здатні гнучко реагувати на зовнішні вимоги, які постійно змінюються в навчальному середовищі: це можуть бути як нові форми контролю, так і

необхідність взаємодії з різними педагогами, зміна колективу або навчального навантаження. Завдяки навичкам регуляції емоцій вони ефективніше долають стресові ситуації, пов'язані з труднощами в навчанні або міжособистісними суперечками, адекватно оцінюють свої можливості, більш свідомо підходять до планування навчальної діяльності. Високий емоційний інтелект також сприяє зниженню емоційного вигорання, збереженню інтересу до навчання та підтримці внутрішньої мотивації. Як наслідок, такі здобувачі легше адаптуються до освітнього ритму, виявляють менше деструктивних реакцій, краще інтегруються у колектив і зберігають емоційне благополуччя [9; 31].

Наявність емоційної компетентності створює сприятливі умови для формування внутрішнього відчуття безпеки, довіри та прийняття, що є критично важливим для гармонійного розвитку особистості в умовах освітнього простору. Саме емоційна стабільність і навички розуміння емоцій забезпечують учневі відчуття включеності у шкільне життя, готовність до співпраці, відкритість до зворотного зв'язку, що в сукупності підвищує якість соціально-психологічної адаптації. Натомість відсутність емоційної обізнаності, складність у вираженні та регулюванні емоцій, низька емпатія можуть призводити до соціальної ізоляції, формування почуття відчуженості, зниження навчальної мотивації та підвищеної психоемоційної напруги, що ускладнює не лише освітню траєкторію, а й загальний психологічний комфорт здобувача освіти в освітньому середовищі.

Моделі соціально-психологічної адаптації підлітків в умовах навчального процесу

У сучасній психології представлено кілька моделей, які пояснюють механізми адаптації підлітків до соціально значущих середовищ. Серед них найбільш поширеними є:

Інтеракційна модель адаптації (К. Lewin, Т. Parsons): розглядає адаптацію як результат взаємодії між особистісними характеристиками та соціальними очікуваннями середовища.

Підліток адаптується через поступове прийняття норм і ролей, які існують у навчальній спільноті [32].

Модель когнітивної оцінки (R. Lazarus): акцентує увагу на інтерпретації стресової ситуації як головному чиннику адаптації. Згідно з нею, здатність здобувача освіти адекватно оцінити складність виклику і наявність ресурсів (зокрема емоційних) є вирішальним для подолання адаптаційних труднощів [13].

Модель адаптивної активності (В. Бітянова, адаптована в Україні О. Сахарук): передбачає, що адаптація є процесом активного формування стратегії поведінки в новому середовищі. Чим вищий рівень емоційної зрілості здобувача, тим продуктивніші його адаптаційні механізми.

Модель соціального навчання (А. Бандура): підкреслює, що адаптація формується через спостереження, наслідування та досвід успішної поведінки інших, а емоційна саморегуляція виступає важливим фактором у цьому процесі [38].

Таким чином, усі сучасні моделі соціально-психологічної адаптації підлітків сходяться в ключовому положенні — емоційні процеси є критично важливими для регуляції адаптаційної поведінки. Саме через емоційну сферу особистість підлітка здійснює інтеграцію в соціальне середовище, здійснює оцінку зовнішніх впливів та формує відповіді на них. Емоції виконують функцію внутрішнього компаса, який допомагає орієнтуватися в нових умовах, оцінювати їхню значущість та мобілізувати ресурси для адаптації.

Особливої значущості емоційні механізми набувають у підлітковому віці, який характеризується нестабільністю самооцінки, зростаючою потребою у соціальному визнанні, пошуком особистої

ідентичності та активною перебудовою системи міжособистісних стосунків. У цей період соціальні ролі активно змінюються, і саме емоційний інтелект виступає чинником, який дозволяє зберігати психологічну рівновагу, регулювати власну поведінку, прогнозувати реакції інших та забезпечувати ефективну комунікацію в навчальному середовищі.

Таким чином, емоційний інтелект є не лише передумовою адаптації, а й механізмом її реалізації, без якого неможливо досягти повноцінного включення особистості в нові соціально-освітні умови.

1.3. Психологічні чинники, що впливають на адаптацію здобувачів освіти

Взаємодія з однолітками, батьками, викладачами та навчальним закладом

Успішна адаптація значною мірою залежить від певних особистісних якостей. В літературі визначається, що люди з чітко вираженою здатністю виражати і розуміти емоції та почуття інших і власні мають високий рівень емоційного інтелекту, а отже, такі люди більш ефективні в спілкуванні і можуть швидко адаптуватися до нових умов. Сьогодні в будь-якій сфері діяльності все частіше вимагається висока якість підготовки фахівців, які повинні володіти загальною культурою, маніпулювати і застосовувати різні навички і прагнути до досягнення найвищих показників у своїй галузі. Тому, важливою складовою сучасних досліджень є вивчення емоційного інтелекту, а також визначення взаємозв'язку емоційного інтелекту як важливого чинника соціально-психологічної адаптації здобувачів освіти до умов освітнього середовища

Одним із провідних чинників успішної соціально-психологічної адаптації здобувачів освіти є якість їхньої взаємодії з найближчим

соціальним оточенням, зокрема з однолітками, батьками та педагогами. Саме через соціальні контакти реалізується потреба підлітків у приналежності, підтримці, визнанні, що визначає їхню емоційну стабільність і здатність ефективно інтегруватися у освітнє середовище [7; 25].

Міжособистісна взаємодія з однолітками у старшому шкільному віці набуває особливої ваги, оскільки саме в цей період важливим стає розвиток групової ідентичності, відчуття "ми", співпереживання та взаємопідтримки. Учні активно шукають своє місце у колективі, порівнюють себе з іншими, вчаться співпрацювати й будувати довірчі відносини на основі взаємної поваги.

Дослідження показують, що позитивні стосунки в учнівському середовищі суттєво полегшують процес адаптації: вони знижують рівень соціальної тривожності, сприяють формуванню конструктивних механізмів саморегуляції, підвищують рівень мотивації до навчальної діяльності та розвитку [21; 25]. Натомість конфліктність у взаємодії, відчуження, ігнорування або прояви булінгу стають серйозними бар'єрами для ефективної адаптації, провокуючи емоційне виснаження, зниження самооцінки, виникнення психосоматичних проявів і погіршення академічної успішності.

Досліджуючи літературу, ми також натрапили на поняття «емоційна компетентність, що визначається як здатність розпізнавати свої емоції, як 48 тільки вони проявляються, а також володіння емоційними знаннями, які дають змогу висловити авторитетну думку. Іншими словами, емоційна компетентність, це здатність: 1) усвідомлювати власний емоційний стан; 2) розрізняти емоції інших людей; 3) використовувати емоції, прийняті в певній культурі, тобто співвідносити їх із соціальними ролями; 4) взаємодіяти з переживаннями інших людей; 5) взаємодіяти з внутрішніми емоційними станами, які є зовнішніми 6) справлятися з негативними

переживаннями та використовувати стратегії саморегуляції; 7) усвідомлювати, як емоції виражаються у стосунках; 8) підтримувати власну емоційну рівновагу [27].

Аналізуючи літературу щодо вивчення емоційного інтелекту здобувачів освіти, можемо стверджувати, що на їх фізичний і психічний стан впливають суб'єктивні та об'єктивні фактори навчання.

До суб'єктивних факторів належать знання, бажання вчитися, витривалість, стійкість нервової та психічної систем, темп навчання, рівень втомлюваності, психофізична та професійна компетентність, особистісні характеристики, соціально-психологічна адаптованість та рівень емоційного інтелекту. До об'єктивних факторів належать стать, вік, стан здоров'я, загальне навантаження в навчальному закладі, а також кількість і якість відпочинку

Взаємодія з батьками продовжує залишатися значущим регулятором емоційного стану здобувачів освіти, хоча її характер зазнає істотних змін. У старшому підлітковому віці учень прагне до автономії, самостійності у прийнятті рішень, але водночас потребує емоційної підтримки, визнання його особистісної цінності й прав на власну думку [9; 27]. Емоційно теплі, прийнятні й підтримуючі стосунки в родині виступають могутнім ресурсом формування впевненості в собі, стійкості до стресу та готовності до активної соціальної взаємодії в навчальному середовищі. Натомість контрольюча, надмірно директивна або, навпаки, емоційно холодна і байдужа батьківська поведінка посилює вразливість старшокласників, провокує внутрішню тривожність, формує занижену самооцінку, що ускладнює їхню адаптацію.

Стосунки з педагогами є не менш важливим чинником у процесі адаптації. Вчителі, які будують відкриті, довірливі, емоційно підтримуючі взаємини з учнями, сприяють не лише підвищенню

навчальної мотивації, а й зміцненню відчуття психологічної безпеки в шкільному середовищі. Позитивний педагогічний вплив допомагає учням краще справлятися з освітніми вимогами, адаптуватися до нових завдань і взаємодіяти у колективі [14; 31]. Натомість авторитарний стиль взаємодії, постійна критика, емоційна дистанційованість з боку педагогів можуть спричинити зниження навчальної мотивації, формування негативного ставлення до освіти, зростання емоційного напруження й порушення самооцінки здобувачів освіти.

Загальна атмосфера виступає важливим психологічним чинником, що істотно впливає на процес адаптації здобувачів освіти, не поступаючись за значущістю емоційній атмосфері в родині. Школа як соціальний мікросвіт формує в учнів не лише інтелектуальні навички, а й відчуття прийняття, безпеки, емоційної підтримки [3; 14; 28]. У сприятливому психоемоційному кліматі в учнів з'являється внутрішнє бажання відвідувати школу, бути присутнім в освітньому просторі, залишатися після уроків для участі в суспільно-корисних, творчих або волонтерських заходах. Таке середовище сприяє формуванню відчуття причетності до спільноти, особистісної значущості та соціальної активності [7; 21].

Позитивний психологічний клімат, підтримувальний стиль спілкування, наявність довірливих стосунків між учнями й педагогами знижують ризики дезадаптації, сприяють емоційній стійкості, зростанню самооцінки та мотивації до навчання. Навпаки, атмосфера байдужості, гіперкритичності, надмірної конкуренції або відсутності емоційного включення з боку педагогів і адміністрації може спричинити емоційне виснаження, зниження залученості та зростання прагнення уникати навчального середовища.

Отже, освітній заклад є не лише навчальним закладом, а й соціально-психологічним простором, де формуються важливі

елементи самосвідомості, міжособистісної взаємодії та внутрішньої мотивації. Від якості цього середовища значною мірою залежить успішність соціально-психологічної адаптації здобувачів освіти а також їхня готовність до активної участі у спільному житті ліцею як ціннісно важливого простору [4; 13; 26].

Таким чином, успішність соціально-психологічної адаптації здобувачів освіти першого року навчання безпосередньо залежить від якості їхніх соціальних зв'язків, рівня емоційної підтримки, що надається через взаємодію з ключовими фігурами їхнього найближчого оточення.

Емоційні та когнітивні аспекти адаптації

Процес соціально-психологічної адаптації здобувачів є складною багаторівневою системою, що включає в себе як емоційні, так і когнітивні компоненти. Лише гармонійне функціонування цих двох сфер забезпечує успішне пристосування особистості до вимог навчального середовища, стабільність емоційного стану і здатність ефективно взаємодіяти із соціальним оточенням.

До емоційних аспектів адаптації належать такі характеристики, як здатність до саморегуляції емоцій, емоційна стійкість у стресових ситуаціях, уміння адекватно виражати та контролювати власні емоційні реакції. Емоційно зрілий учень краще розуміє природу своїх емоційних станів, вміє адаптувати емоційну поведінку залежно від ситуації, не дозволяє негативним емоціям домінувати над раціональною оцінкою обставин.

Такий здобувач освіти демонструє підвищену толерантність до фрустраційних впливів, краще справляється з невдачами та критикою, рідше схильний до тривалих депресивних переживань або проявів агресії у відповідь на стресові виклики [18; 36].

Когнітивні аспекти адаптації пов'язані із здатністю підлітка сприймати і осмислювати соціальну інформацію, аналізувати власну

поведінку та поведінку оточення, прогнозувати можливі наслідки своїх дій у навчальному процесі. Високий рівень когнітивної гнучкості дає можливість учню швидше пристосовуватися до змін умов, орієнтуватися у нових вимогах, адаптувати власні стратегії поведінки.

Розвиток рефлексії забезпечує здатність критично оцінювати власні дії, робити висновки з власного досвіду, що є особливо важливим для корекції поведінкових стратегій у процесі соціальної взаємодії.

Здобувачі освіти, які володіють розвиненим критичним мисленням та саморефлексією, демонструють вищий рівень адаптаційної готовності, легше приймають виклики освітнього процесу, гнучкіше реагують на невизначеність і зміни у шкільному середовищі [7; 33].

Синергія емоційних і когнітивних ресурсів є необхідною умовою успішної адаптації учнів. Саме поєднання здатності адекватно оцінювати ситуації (когнітивний аспект) із умінням управляти власними емоційними реакціями (емоційний аспект) забезпечує оптимальну поведінкову адаптацію, стійкість до стресу і конструктивну взаємодію в навчальному середовищі. Така інтеграція дозволяє особистості не тільки ефективно долати труднощі, але й активно розвиватися, реалізовувати свій потенціал у процесі навчальної діяльності та міжособистісної комунікації.

Вплив соціального контексту на адаптацію здобувачів освіти

Соціальний контекст, у якому функціонує учень, має безпосередній вплив на характер, динаміку та якість його соціально-психологічної адаптації. Сучасне освітнє середовище зазнає суттєвих трансформацій під впливом численних глобальних викликів — таких як цифровізація навчання, процеси глобалізації, воєнні конфлікти, економічна нестабільність, що значно підвищують емоційне

навантаження на учнів і створюють нові вимоги до їхньої здатності адаптуватися [2; 6; 20]. В таких умовах зростає важливість не лише академічної компетентності, а й здатності зберігати емоційну рівновагу, стійкість до стресу і соціальну активність.

Ключовим чинником, що визначає успішність адаптації, є наявність або відсутність психоемоційно безпечного освітнього простору. Освітній заклад має виконувати роль соціального інституту, який забезпечує підтримку індивідуальності кожного здобувача освіти, створення атмосфери довіри, взаємоповаги та емоційної безпеки.

Однак, як свідчать численні спостереження, реальні освітні середовища не завжди виконують цю функцію. У тих випадках, коли школа виявляється неспроможною забезпечити психологічний захист учнів, у дію вступають позашкільні неформальні правила: "правила вулиці", "закон сили", домінування впливових груп, що значно ускладнює процес соціалізації та адаптації [25; 28].

Тільки послідовне усунення негативних чинників (агресивних норм поведінки, ігнорування емоційних потреб, соціальної нерівності) і свідоме формування атмосфери психологічної підтримки дозволяє школі стати простором особистісного зростання, де учні можуть безпечно розкривати свої можливості, навчатися конструктивної взаємодії та досягати емоційної стійкості.

Водночас агресивне соціальне середовище, висока конкуренція між учнями, ігнорування емоційних потреб здобувачів можуть спричинити порушення адаптаційних процесів, зростання тривожності, підвищення рівня внутрішньої напруги та зниження академічної мотивації. У таких умовах у підлітків формується соціальна тривожність, страх перед оцінюванням, емоційна відстороненість від навчального процесу, що в довготривалій

перспективі може призводити до освітньої дезадаптації або навіть до девіантної поведінки.

Соціальний контекст включає також такі фактори, як:

загальний рівень толерантності та взаємоповаги в учнівському колективі,

ціннісні орієнтації та норми поведінки серед однолітків,

стиль управління навчальним закладом (авторитарний, демократичний, ліберальний),

соціально-економічний статус родини учня та культурний капітал сім'ї.

Кожен із зазначених факторів може як сприяти процесу соціально-психологічної адаптації учнів, виступаючи потужним ресурсом особистісного розвитку, так і ускладнювати цей процес, створюючи додаткові емоційні, когнітивні та соціальні бар'єри на шляху інтеграції здобувача в освітнє середовище. Зокрема, висока толерантність у колективі, підтримка з боку однолітків, демократичний стиль педагогічного управління і стабільна емоційна атмосфера в родині сприяють розвитку впевненості у власних силах, формуванню позитивної мотивації до навчання, зниженню рівня тривожності та підвищенню готовності до конструктивної взаємодії. Натомість агресивне соціальне середовище, авторитарний стиль управління, відсутність підтримки з боку родини можуть провокувати дезадаптивні реакції, посилювати емоційне напруження та соціальну ізоляцію здобувачів освіти. Як зазначає О. Сахарук, «соціально-психологічна адаптація учня в умовах освітнього середовища значною мірою залежить від здатності педагогічного колективу створювати атмосферу довіри, підтримки й прийняття, що забезпечує позитивне ставлення дитини до школи, знижує рівень тривожності та сприяє формуванню відчуття емоційної безпеки» [Сахарук О., 2019, с. 93].

Така складність впливу соціального середовища потребує комплексного, цілеспрямованого психолого-педагогічного супроводу процесу адаптації, який має враховувати не лише індивідуально-психологічні особливості здобувача освіти (рівень емоційної компетентності, стійкість до стресу, когнітивну гнучкість), а й особливості соціального контексту, в якому він навчається і соціалізується.

Компетентна психолого-педагогічна підтримка має бути спрямована на формування емоційно безпечного освітнього середовища, розвиток навичок емоційної саморегуляції та соціальної компетентності, профілактику емоційного вигорання та тривожності, що дозволить не тільки полегшити процес адаптації старшокласників, а й підвищити їхню академічну і життєву успішність.

Висновки до 1 розділу

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз проблеми розвитку емоційного інтелекту як чинника соціально-психологічної адаптації здобувачів освіти до умов освітнього середовища.

Узагальнення наукових підходів дозволило встановити, що емоційний інтелект є комплексною інтегративною характеристикою особистості, яка об'єднує у собі здатність усвідомлювати, виражати, розуміти та регулювати власні емоції та емоції інших людей. Сучасні теоретичні моделі (П. Саловея, Дж. Майєра, Д. Гоулмана) розглядають емоційний інтелект як базовий ресурс адаптації особистості до соціальних змін, джерело психологічної стійкості та міжособистісної компетентності [7; 18; 35].

Було виявлено, що соціально-психологічна адаптація здобувачів освіти є багатокомпонентним процесом, що охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти і передбачає ефективне пристосування до вимог навчального середовища, гармонізацію взаємин із однолітками, педагогами, батьками. Рівень розвитку емоційного інтелекту суттєво впливає на здатність учня орієнтуватися в складних соціальних ситуаціях, справлятися з навчальними труднощами, будувати позитивні міжособистісні стосунки.

Особливу увагу приділено психологічним чинникам адаптації, серед яких важливу роль відіграють якість взаємодії з однолітками, педагогами та батьками, розвиток емоційної стійкості, когнітивної гнучкості. Наявність підтримуючого та безпечного освітнього середовища значно полегшує процес адаптації, тоді як агресивне чи байдужне середовище ускладнює його та провокує дезадаптивні прояви.

Таким чином, проведене теоретичне обґрунтування дає всі підстави стверджувати, що розвиток емоційного інтелекту є одним із ключових напрямів ефективної психолого-педагогічної підтримки учнів в умовах сучасного освітнього середовища.

Формування навичок емоційної саморегуляції, емпатії, розуміння і конструктивного використання емоцій значною мірою забезпечує успішну соціалізацію учнів, їхню академічну результативність, психологічне благополуччя та готовність до подальшого професійного і життєвого самовизначення. У сучасних умовах саме розвиток емоційного інтелекту виступає важливим фактором не тільки особистісного зростання школярів, а й стійкої адаптації до складного, світу, що весь час змінюється.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСНОВНИХ ПОКАЗНИКІВ ДОСЛІДЖУВАНОЇ ПРОБЛЕМИ

2.1. Організація дослідження: мета, вибірка, методи, процедура

Мета дослідження

Метою емпіричного етапу дослідження було вивчення особливостей впливу рівня розвитку емоційного інтелекту на процес соціально-психологічної адаптації здобувачів освіти першого року навчання у професійно-технічному навчальному закладі до умов освітнього середовища, а також розробка й апробація програми розвитку емоційного інтелекту як чинника оптимізації адаптаційних процесів.

Опис досліджуваної групи (здобувачі освіти Державного професійно технічного навчального закладу «Фастівський центр професійно-технічної освіти»).

Дослідження проводилося на базі Державного професійно технічного навчального закладу «Фастівський центр професійно-технічної освіти»), що є сучасним освітнім закладом профільного спрямування для обдарованої учнівської молоді.

Навчання у закладі професійної освіти передбачає підвищені академічні вимоги, участь у конкурсах, олімпіадах, науково-дослідницькій діяльності, що створює специфічне соціальне середовище, орієнтоване на інтелектуальний розвиток і досягнення. Водночас така атмосфера може бути джерелом підвищеного емоційного навантаження, що актуалізує проблему соціально-психологічної адаптації здобувачів освіти.

Опис вибірки (характеристики учасників дослідження)

У дослідженні взяли участь 40 здобувачів освіти (учні 10–11 класів) «Фастівський центр професійно-технічної освіти»).

Вік учасників: 15–17 років.

Стать: 24 дівчини (60 %), 16 юнаків (40 %).

Профіль навчання: гуманітарний, природничо-математичний та технологічний напрямки.

Соціально-економічний статус: переважно середній та середній плюс (родини з стабільним матеріальним становищем).

Вибірка була розподілена на:

експериментальну групу (20 осіб), яка брала участь у програмі розвитку емоційного інтелекту;

контрольну групу (20 осіб), яка навчалася за звичайною програмою без додаткового втручання.

Усі учасники надали добровільну письмову згоду на участь у дослідженні, відповідно до етичних вимог психологічної науки. (див. Додаток А)

Методики дослідження

Для досягнення поставленої мети застосовано комплекс діагностичних методик:

Методики для оцінки рівня емоційного інтелекту:

Тест емоційного інтелекту Н. Холла (адаптована українська версія) – для вимірювання загального рівня емоційного інтелекту та його складових: емоційної обізнаності, саморегуляції, емпатії, мотивації [18; 31].

Методики для оцінки рівня соціально-психологічної адаптації:

Методика діагностики соціальної адаптації Роджерса – Даймонда – для вивчення емоційної комфортності, адаптивності, комунікабельності, самоприйняття.

Опитувальник соціальної тривожності Філіпса – для оцінки рівня тривожності в соціальних ситуаціях.

Додаткові інструменти:

Анкетування для збору соціально-демографічних даних та самооцінки емоційного стану здобувачів освіти.

Спостереження за поведінкою здобувачів у навчальному середовищі в процесі реалізації програми. (див. Додаток Б)

Процедура дослідження

Організація дослідницької роботи передбачала кілька етапів:

1. Констатувальний етап:

Проведення первинної діагностики емоційного інтелекту та рівня соціально-психологічної адаптації здобувачів освіти.

Формування експериментальної та контрольної груп.

2. Формувальний етап:

Реалізація програми розвитку емоційного інтелекту (для експериментальної групи).

Включення в програму тренінгів з розвитку саморегуляції, емпатії, управління емоціями, комунікативної компетентності.

3. Контрольний етап:

Повторна діагностика для оцінки змін у рівнях емоційного інтелекту та адаптаційних характеристик.

Статистичний аналіз отриманих даних з метою виявлення ефективності проведеного втручання.

Усі дослідницькі процедури здійснювались із дотриманням принципів наукової етики, конфіденційності та добровільності участі.

2.2. Аналіз результатів дослідження емоційного інтелекту здобувачів освіти першого року навчання

Кількісний та якісний аналіз даних

За результатами первинного констатувального етапу дослідження було встановлено, що рівень розвитку емоційного інтелекту серед здобувачів освіти («Фастівський центр професійно-технічної освіти»), варіюється у межах від середнього до нижче середнього показника.

Згідно з тестом емоційного інтелекту Н. Холла:

високий рівень емоційного інтелекту продемонстрували лише 12,5 % учасників (5 осіб),

середній рівень виявлено у 57,5 % здобувачів (23 особи),

низький рівень зафіксовано у 30 % старшокласників (12 осіб).

Найкраще розвиненими компонентами емоційного інтелекту були емоційна обізнаність та емпатія, тоді як найнижчі результати спостерігалися у сферах емоційної саморегуляції та управління емоційними станами.

Якісний аналіз відповідей учасників додаткового анкетування та спостереження засвідчив, що старшокласники з нижчим рівнем емоційного інтелекту частіше демонстрували:

- труднощі в адекватному вираженні емоцій,
- імпульсивність у поведінці,
- підвищену вразливість до критики,
- труднощі у встановленні довірливих контактів із однолітками і педагогами.

Натомість здобувачі освіти з високим рівнем емоційного інтелекту відзначалися більшою саморефлексією, емоційною стабільністю, схильністю до конструктивної комунікації та кращою адаптивністю у навчальному середовищі. (див. Додаток В)

Порівняння результатів за показниками емоційного інтелекту в різних групах

Порівняльний аналіз експериментальної та контрольної груп на етапі первинної діагностики показав, що розподіл рівнів емоційного інтелекту був статистично однаковим ($p > 0,05$), що свідчить про еквівалентність груп на початку дослідження.

Після реалізації програми розвитку емоційного інтелекту у учнів експериментальної групи відбулися суттєві позитивні зміни:

частка учнів із високим рівнем емоційного інтелекту зросла з 15 % до 50 %;

кількість учасників із низьким рівнем зменшилася з 30 % до 10 %;

середні бали за окремими компонентами емоційного інтелекту (самосвідомість, саморегуляція, емпатія) підвищилися у середньому на 20–25 %.

У контрольній групі суттєвих змін у рівні емоційного інтелекту не зафіксовано: результати залишилися на рівні початкових показників або мали незначні коливання в межах статистичної похибки.

Статистичний аналіз результатів за допомогою t-критерію Стьюдента підтвердив значущість відмінностей між експериментальною та контрольною групами після формувального етапу ($p < 0,01$). (див. Додаток Д)

Оцінка кореляцій між рівнем емоційного інтелекту і адаптацією до навчального середовища

Кореляційний аналіз показав наявність помірного до сильного позитивного зв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту і показниками соціально-психологічної адаптації здобувачів освіти:

коефіцієнт кореляції Пірсона між загальним рівнем емоційного інтелекту і загальним рівнем адаптації склав $r = 0,62$ ($p < 0,01$);

найбільш тісний зв'язок виявлено між рівнем емоційної саморегуляції та емоційною комфортністю в освітньому середовищі ($r = 0,68$);

рівень емпатії істотно корелює з успішністю міжособистісних стосунків у класному колективі ($r = 0,59$).

Отримані результати дослідження переконливо підтверджують, що розвиток емоційного інтелекту є важливим чинником підвищення адаптивних можливостей здобувачів освіти в умовах освітнього середовища. Підвищення рівня емоційної обізнаності, уміння керувати власними емоціями, розвиток емпатії сприяють зниженню соціальної тривожності, що, у свою чергу, дозволяє учням почуватися впевненіше у процесі міжособистісної взаємодії з однолітками та педагогами.

Зміцнення емоційної стійкості і вдосконалення навичок соціальної комунікації позитивно впливають на якість адаптації до навчального середовища, сприяють формуванню конструктивних моделей поведінки, зменшують емоційне напруження та стресовий фон.

Крім того, розвиток емоційного інтелекту забезпечує підвищення академічної мотивації: учні стають більш орієнтованими на досягнення, готовими до подолання труднощів, демонструють активнішу участь у навчальному процесі та вищу зацікавленість у власному особистісному і професійному зростанні.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують провідну роль емоційного інтелекту в забезпеченні психологічного благополуччя й соціальної успішності здобувачів освіти у складних умовах сучасного освітнього простору.

2.3. Визначення впливу емоційного інтелекту на адаптацію здобувачів освіти

Оцінка емоційної стабільності і її вплив на соціальні взаємодії

Результати дослідження переконливо засвідчили, що емоційна стабільність, як один із базових компонентів емоційного інтелекту, є критичним чинником успішної соціально-психологічної адаптації здобувачів освіти до умов освітнього середовища.

Емоційна стабільність забезпечує здатність учня зберігати внутрішню рівновагу в умовах стресових впливів, контролювати імпульсивні емоційні реакції, адекватно реагувати на фрустраційні ситуації, підтримувати позитивний контакт із оточенням навіть у разі складних комунікативних чи навчальних викликів.

Учні з високим рівнем емоційної саморегуляції демонстрували підвищену стійкість до стресових ситуацій, швидше поверталися до емоційного балансу після переживання фрустрацій, не допускали емоційних "зривів" у процесі взаємодії. Такі старшокласники краще справлялися з емоційними викликами, зокрема з ситуаціями невдач, критики, міжособистісних конфліктів, демонструючи зрілі стратегії реагування, такі як конструктивне вирішення проблем, відкрита комунікація, прийняття альтернативних поглядів.

Важливо зазначити, що емоційно стабільні учні зберігали конструктивний стиль поведінки навіть у напружених чи конфліктних взаємодіях: вони прагнули до вирішення проблеми шляхом переговорів, демонстрували повагу до співрозмовника, проявляли емоційну стриманість і гнучкість у пошуку компромісів. Таким чином, емоційна стабільність старшокласників суттєво полегшувала їхню адаптацію до соціально-освітнього середовища, сприяла формуванню позитивного емоційного клімату в учнівському колективі та зниженню ризиків соціальної ізоляції й емоційного вигорання.

Аналіз поведінкових проявів показав, що емоційно стабільні здобувачі:

активніше ініціювали соціальні контакти з однолітками,
швидше інтегрувалися в навчальні групи,
краще долали перешкоди у спілкуванні та співпраці,
демонстрували вищий рівень довіри до оточення.

Натомість здобувачі з низьким рівнем емоційної стабільності частіше уникали взаємодії, проявляли емоційні зриви, підвищену тривожність у групових ситуаціях, що ускладнювало процес їхньої адаптації та знижувало ефективність міжособистісної взаємодії [18; 31].

Отже, емоційна стабільність є базовою передумовою ефективної соціальної інтеграції здобувачів у шкільне середовище, що ще раз підкреслює важливість розвитку емоційного інтелекту у здобувачів освіти. (див. Додаток Д)

Аналіз психологічних стратегій адаптації, пов'язаних із рівнем емоційного інтелекту

У процесі дослідження було встановлено, що рівень емоційного інтелекту здобувачів освіти безпосередньо впливає на вибір психологічних стратегій адаптації у навчальному середовищі.

Здобувачі освіти з високим рівнем емоційного інтелекту частіше використовували:

конструктивні стратегії подолання труднощів (пошук підтримки, активне вирішення проблем, рефлексивний аналіз ситуацій),

емоційну регуляцію як спосіб збереження психологічної рівноваги в стресових умовах,

позитивну реінтерпретацію подій (здатність бачити можливості навіть у складних ситуаціях).

Водночас здобувачі освіти з низьким рівнем емоційного інтелекту частіше вдавалися до:

уникання проблем (емоційна відстороненість, втеча від складних ситуацій),

афективних реакцій (гнів, тривога, агресія),

пасивних стратегій (покладання на обставини, бездіяльність).

(див. Додаток Е)

Результати дослідження показали, що емоційно компетентні здобувачі демонстрували вищий рівень психологічної гнучкості, що проявлялося у здатності адаптивно реагувати на зміну вимог освітнього середовища, нові соціальні виклики та непередбачувані обставини. Такі здобувачі освіти краще орієнтувалися у складних ситуаціях, ефективніше аналізували власні емоційні стани та поведінкові реакції, що дозволяло їм усвідомлено обирати конструктивні стратегії поведінки.

Крім того, вони виявляли розвинуту саморегуляцію: здатність управляти емоційними імпульсами, контролювати негативні емоції, підтримувати оптимальний емоційний стан у стресових умовах. Це дозволяло їм не тільки краще справлятися з навчальними навантаженнями та міжособистісними конфліктами, а й зберігати високу мотивацію до досягнення успіху та підтримувати позитивний рівень академічної успішності.

Емоційно розвинуті здобувачів освіти проявляли готовність до самостійного пошуку рішень у складних навчальних і соціальних ситуаціях, що свідчить про формування в них важливої життєвої компетенції – уміння брати відповідальність за свої вчинки і рішення, критично мислити, активно долати труднощі [7; 33].

Таким чином, емоційний інтелект не лише полегшує процес соціалізації та адаптації здобувачів, а й сприяє формуванню стійких адаптивних моделей поведінки, які забезпечують:

- емоційний комфорт у шкільному середовищі,
- високий рівень навчальної мотивації,
- позитивний соціальний досвід у взаємодії з однолітками та педагогами,
- підвищення рівня самореалізації в освітньому та особистісному розвитку.

Виходячи з вищевикладеного можна стверджувати що розвиток емоційного інтелекту виступає не тільки чинником оптимізації адаптаційних процесів, але й важливою умовою формування життєво успішної, емоційно стійкої і соціально компетентної особистості.

Висновки до 2 розділу

У другому розділі було здійснено емпіричне дослідження впливу рівня розвитку емоційного інтелекту на соціально-психологічну адаптацію здобувачів освіти до умов освітнього середовища.

На основі проведеного кількісного та якісного аналізу встановлено, що:

Рівень емоційного інтелекту серед здобувачів освіти варіюється від середнього до низького, саме емоційна саморегуляція виявилася найменш розвиненою складовою емоційного інтелекту.

Учасники експериментальної групи після реалізації програми розвитку емоційного інтелекту продемонстрували суттєве зростання показників емоційної компетентності, що супроводжувалося підвищенням рівня соціально-психологічної адаптації до навчального середовища.

Порівняльний аналіз результатів експериментальної і контрольної груп підтвердив, що розвиток емоційного інтелекту позитивно впливає на адаптивні можливості здобувачів освіти:

знижується рівень соціальної тривожності;

підвищується емоційна стабільність;

покращується якість міжособистісної взаємодії;

зростає мотивація до навчання та загальна задоволеність перебуванням у шкільному середовищі.

Кореляційний аналіз результатів дослідження засвідчив наявність стійкого позитивного зв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту та рівнем соціально-психологічної адаптації учнів. Чим вищий рівень емоційної компетентності демонстрували здобувачі, тим вищими були показники їхньої емоційної стійкості, соціальної інтегрованості, конструктивної міжособистісної взаємодії та внутрішнього відчуття комфорту в освітньому середовищі.

Ці результати підтверджують, що розвиток емоційного інтелекту є одним із провідних ресурсів підтримки психоемоційного благополуччя здобувачів освіти, оскільки саме емоційна обізнаність, навички саморегуляції та емпатії сприяють не лише адаптації до вимог навчального процесу, а й підвищенню загальної якості соціального функціонування особистості в підлітковому віці.

Таким чином, результати емпіричного дослідження логічно обґрунтовують необхідність активного впровадження цілеспрямованих програм розвитку емоційного інтелекту в закладах професійної освіти. Такі програми мають стати не лише інструментом профілактики дезадаптаційних проявів серед учнівської молоді, а й важливим засобом ефективної підтримки адаптаційних процесів, формування психологічної стійкості, соціальної компетентності та мотивації до особистісного і професійного розвитку здобувачів.

РОЗДІЛ 3

РОЗРОБКА КОРЕКЦІЙНИХ І ПРОФІЛАКТИЧНИХ ЗАХОДІВ З ВИРІШЕННЯ ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ

3.1. Програма розвитку емоційного інтелекту у здобувачів освіти

Теоретичне обґрунтування програми

Аналіз широкого кола теоретичних джерел, а також результати проведеного емпіричного дослідження переконливо підтвердили, що розвиток емоційного інтелекту є важливою умовою успішної соціально-психологічної адаптації здобувачів освіти першого року навчання у професійно-технічному навчальному закладі до умов освітнього середовища.

Емоційний інтелект виступає не тільки як внутрішній психологічний ресурс, а й як дієвий механізм, що забезпечує здатність підлітків адекватно сприймати і регулювати власні емоційні стани, розпізнавати та інтерпретувати емоційні прояви інших людей, будувати продуктивні й стійкі міжособистісні стосунки. Особливо актуальним розвиток емоційного інтелекту є у старшому шкільному віці – в період інтенсивної соціалізації, самовизначення, формування професійної орієнтації та активного включення у складні соціальні взаємодії, де емоційна компетентність стає запорукою успішної інтеграції в освітнє і соціальне середовище.

Теоретичними засадами для розробки програми розвитку емоційного інтелекту стали:

концепція емоційного інтелекту П. Саловея і Дж. Майєра, в якій цей феномен розглядається як сукупність когнітивних здібностей щодо обробки і використання емоційної інформації для покращення мислення та соціальної взаємодії [18; 37];

модель емоційної компетентності Д. Гоулмана, яка акцентує увагу на практичній значущості розвитку самосвідомості, саморегуляції, мотиваційної сфери, емпатії та соціальних навичок як необхідних елементів емоційної грамотності особистості [7; 35].

Крім того, програма розвитку емоційного інтелекту спирається на принципи особистісно-орієнтованого навчання, які передбачають активне включення учнів у процес самопізнання й саморозвитку, стимулювання рефлексивного осмислення власного емоційного досвіду, розвиток навичок критичної саморефлексії та формування умінь ефективно управляти емоційними станами в різних соціальних ситуаціях.

Таким чином, програму було побудовано на основі інтеграції сучасних теоретичних уявлень про емоційний інтелект як ключовий чинник психологічного благополуччя та соціальної адаптації здобувачів освіти.

Структура і етапи програми

Програма розвитку емоційного інтелекту для здобувачів освіти професійно-технічного навчального закладу має модульну структуру і передбачає реалізацію у три послідовні етапи:

1. Діагностично-підготовчий етап:

Проведення первинної діагностики рівня емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації.

Формування групи учасників і мотивація до участі у програмі.

2. Основний етап (розвитковий модуль):

Проведення серії тренінгових занять, спрямованих на розвиток окремих компонентів емоційного інтелекту:

Модуль 1. Самосвідомість (розпізнавання та усвідомлення власних емоцій).

Модуль 2. Саморегуляція (техніки управління емоційними станами).

Модуль 3. Емпатія (розуміння і прийняття емоцій інших людей).

Модуль 4. Соціальні навички (розвиток навичок ефективної комунікації).

Модуль 5. Мотивація (формування внутрішніх стимулів для навчання і саморозвитку).

3. Заключний етап (рефлексійно-оцінювальний модуль):

Проведення підсумкової діагностики рівня емоційного інтелекту та соціальної адаптації.

Рефлексивне обговорення змін, досягнутих у процесі участі в програмі.

Формулювання індивідуальних планів подальшого розвитку емоційної компетентності.

Методи і техніки для розвитку емоційного інтелекту

У програмі використовуються інтерактивні, практико-орієнтовані методи й техніки, зокрема:

Тренінги емоційної грамотності: вправи на усвідомлення емоційних переживань; техніки "емоційного щоденника" та "емоційної карти".

1. «Емоційний щоденник»

Мета: розвинути навичку фіксувати й аналізувати власні емоції протягом дня.

Процедура:

Упродовж тижня учень щодня записує:

- ситуацію, яка викликала емоцію;
- назву емоції (напр., страх, радість, злість, сум);
- рівень інтенсивності (від 1 до 10);

- фізичні та поведінкові прояви емоції;
- свою реакцію на емоцію;
- можливу альтернативну реакцію.

Результат: підвищення емоційної усвідомленості, розвиток навичок саморефлексії.

2. «Колесо емоцій» (на основі моделі Р. Плутчика)

Мета: навчити розрізняти спектр базових і похідних емоцій.

Процедура:

Учасникам дається «колесо емоцій» з кольоровими секторами.

Завдання – обрати 2-3 емоції, які вони переживали протягом дня/тижня, і описати:

- у якій ситуації це було,
- як ця емоція вплинула на їхню поведінку,
- які емоції були поруч (змішані емоції).

Результат: формування словника емоцій, розвиток емоційної гнучкості.

3. «Емоція у тілі»

Мета: сформувати зв'язок між емоціями та тілесними відчуттями.

Процедура:

Учасникам пропонують згадати ситуацію, яка викликала сильну емоцію.

Потім – визначити:

- де в тілі вони її відчували (напр., здавлення в грудях, пітливість долонь),
- як тіло реагувало (напруга, дрижання тощо),
- що могло допомогти заспокоїтись.

Результат: розвиток тілесної саморефлексії та навичок емоційної регуляції.

4. «Мапа настрою»

Мета: допомогти учням відслідковувати зміну настрою протягом дня.

Процедура:

Протягом дня/заняття учень кілька разів позначає свій настрій на шкалі або в таблиці:

Ранок: _____ Обід: _____ Вечір: _____

Також коротко пояснює, що спричинило зміну.

Результат: усвідомлення зовнішніх і внутрішніх чинників, які впливають на емоції.

5. «Я в емоціях і емоції в мені»

Мета: розвинути метафоричне мислення та емоційне усвідомлення.

Процедура:

Учням пропонується завершити речення:

"Гнів – це як...",

"Сум схожий на...",

"Я відчуваюсь, ніби...",

Потім обговорити або написати міні-текст, у якому емоція виступає персонажем.

Результат: глибше осмислення емоцій та розвиток емоційної лексики.

Тренінги саморегуляції: дихальні вправи, вправи на релаксацію; техніки "емоційної паузи" та самоконтролю.

1. Дихальні вправи «Квадратне дихання»

Мета: зменшення емоційної напруги, стабілізація внутрішнього стану.

Інструкція:

Вдих – 4 секунди

Затримка – 4 секунди

Видих – 4 секунди

Затримка – 4 секунди

Повторити 5–7 разів

Результат: зниження тривожності, активізація парасимпатичної нервової системи.

2. Вправа на релаксацію «Сканування тіла»

Мета: зняття м'язового напруження, розвиток тілесної саморефлексії.

Інструкція:

Учасник у зручному положенні по черзі фокусує увагу на різних частинах тіла (від голови до стоп).

На кожному етапі – свідомо розслаблює м'язи.

Результат: відчуття заспокоєння, зниження фізіологічних проявів стресу.

3. Техніка «Емоційна пауза»

Мета: формування вміння зупинити імпульсивну емоційну реакцію.

Інструкція:

У ситуації емоційного збудження учасник внутрішньо вимовляє: «Стоп. Я зроблю паузу».

Робить глибокий вдих, зосереджується на диханні 10–15 секунд.

Лише після цього обирає, як реагувати.

Результат: розвиток емоційної стриманості, зменшення кількості конфліктних реакцій.

4. Вправа «Світлофор самоконтролю»

Мета: навчити учнів розпізнавати рівень емоційної напруги та регулювати її.

Інструкція:

Учасник позначає свій стан:

Червоний – я злий/збуджений, мені потрібно зупинитися.

Жовтий – я напружений, мені потрібно подумати.

Зелений – я спокійний, можу діяти.

Результат: підвищення усвідомлення емоційного стану і готовність до його саморегуляції.

Ці техніки рекомендовано проводити на тренінгових заняттях 1–2 рази на тиждень упродовж реалізації програми. Вони прості в освоєнні, підходять для індивідуального та групового формату, і можуть стати частиною психогігієнічної практики здобувачів освіти.

Ігрові та рольові методи: моделювання складних комунікативних ситуацій; рольові ігри "Я – в емоціях іншого" для розвитку емпатії.

1. Моделювання складних комунікативних ситуацій

Мета: розвиток здатності усвідомлювати емоції у спілкуванні та вибудовувати ефективну стратегію поведінки в проблемних ситуаціях.

Процедура:

Групі пропонуються типові ситуації з шкільного життя (наприклад: "викладач несправедливо звинуватив у списуванні", "однолітки ігнорують учня в групі", "конфлікт із батьками через оцінки").

Учасники отримують ролі (учень, учитель, друг, батьки тощо) й інсценізують ситуацію.

Після гри відбувається групова рефлексія:

Які емоції були пережиті?

Що могло допомогти краще впоратися з емоціями?

Які альтернативні реакції могли бути?

Результат: підвищення емоційної обізнаності, розвиток рефлексивного мислення, емпатії й конструктивної поведінки.

2. Рольова гра «Я – в емоціях іншого»

Мета: розвиток емпатійного слухання, здатності розуміти внутрішній світ іншої людини та співпереживати.

Процедура:

Один учасник розповідає історію з емоційною складовою (напр. "я боявся виступати перед класом").

Інший учасник отримує завдання увійти в роль – відчувати і висловити ті емоції, які, на його думку, переживав герой ситуації.

Ведучий ставить запитання:

Що ти відчував би на його місці?

Як ти думаєш, що було найважчим?

Як ти б підтримав цю людину?

Результат: розвиток внутрішньої емпатії, здатності ідентифікувати емоційні стани інших та формувати підтримувальну поведінку.

Ігрові та рольові підходи є ефективними інструментами формування емоційної компетентності, оскільки дозволяють учням безпечно прожити, відрефлексувати та проаналізувати емоційно насичені ситуації. Вони сприяють розвитку емпатії, саморегуляції, комунікативних навичок і навичок конструктивного вирішення конфліктів. Ці вправи створюють емоційно насичене, але контрольоване середовище, де учні можуть без ризику тренувати емоційне самовираження і співпереживання, що особливо важливо в підлітковому віці, коли формується здатність до глибоких соціальних зв'язків.

Рефлексивні методики: групові обговорення, мозкові штурми; техніка "психологічного дзеркала" для розвитку самосвідомості.

1. Групові обговорення

Мета: формування навичок емоційного самовираження, здатності до осмислення власного досвіду та вміння слухати інших.

Процедура:

Після виконання вправ або рольових ігор учні діляться своїми переживаннями, емоціями, труднощами.

Ведучий ставить запитання:

Що ти відчував у цій ситуації?

Що було для тебе найважчим/неочікуваним?

Що ти дізнався про себе?

Результат: підвищення емоційної відкритості, розвиток рефлексивного мислення, формування толерантності до різних точок зору.

2. Мозковий штурм (brainstorming)

Мета: навчити учнів співвідносити емоції та рішення, розширити репертуар адаптивних стратегій реагування на складні емоційні ситуації.

Процедура:

Учням пропонується проблема (наприклад: "як впоратися з гнівом у школі", "як підтримати однокласника, який почувається ізольованим").

Усі учасники висловлюють свої ідеї без оцінювання.

Потім – обговорення кожної пропозиції з точки зору емоційних наслідків.

Результат: розвиток емоційно-когнітивної гнучкості, здатності аналізувати варіанти поведінки й передбачати їхній емоційний ефект.

3. Техніка «Психологічне дзеркало»

Мета: поглибити самосвідомість учня через відображення його емоцій і поведінки в реакціях інших.

Процедура:

Учень розповідає про ситуацію, у якій відчував сильні емоції.

Інші учасники (або ведучий) у формі зворотного зв'язку описують, як вони уявляють:

Що він міг відчувати;

Як виглядала його поведінка збоку;

Що викликало співпереживання або дискомфорт.

Результат: розвиток емоційної рефлексії, здатності бачити себе очима інших, формування відповідальності за власну поведінку.

Рефлексивні методи спрямовані на розвиток усвідомлення власних емоцій, поведінкових реакцій та ціннісних установок, що є базою для формування самосвідомості, емоційної зрілості та внутрішнього самоконтролю. Такі методики не лише підвищують рівень емоційного інтелекту, а й створюють у групі атмосферу довіри, відкритості й психологічної підтримки, що особливо важливо для здобувачів освіти у період соціальної самореалізації.

Техніки формування мотивації: вправи на виявлення особистісно значущих цілей; вправи на зміцнення внутрішніх ресурсів саморозвитку.

1. Вправа «Мої цілі – мій шлях»

Мета: допомогти учням усвідомити особистісно значущі цілі та визначити кроки до їх реалізації.

Процедура:

Учень відповідає на запитання письмово або в малих групах:

Якою людиною я хочу стати через 5 років?

Які мої три головні цілі зараз?

Що я вже роблю для цього?

Які емоції виникають, коли я думаю про цю мету?

Потім складає індивідуальну «карту шляху»: мета → кроки → можливі труднощі → ресурси → результат.

Результат: зростання внутрішньої мотивації, поява емоційно заряджених образів майбутнього, формування стратегії дій.

2. Вправа «Мої внутрішні ресурси»

Мета: допомогти учню усвідомити власні психологічні сильні сторони та навчитися спиратися на них у складних ситуаціях.

Процедура:

Учасники отримують шаблон, у якому заповнюють поля:

Мої три головні якості, які мені допомагали раніше.

Моє досягнення, яким я пишаюся.

Хто/що мене надихає?

Що мене підтримує у стресових ситуаціях?

Потім – коротке обговорення або рефлексивне коло.

Результат: зміцнення впевненості у собі, формування установки «я можу», активація внутрішніх джерел саморегуляції.

3. Вправа «Мотиваційна візуалізація»

Мета: створити емоційно позитивний образ бажаного майбутнього.

Процедура:

Учасник у спокійній атмосфері уявляє себе в майбутньому, коли досягнув певної мети.

Візуалізує:

де він знаходиться;

що відчуває;

як поводить ся;

що каже собі.

Результат: активізація мотиваційного потенціалу, створення емоційного підкріплення для щоденних зусиль.

Розвиток внутрішньої мотивації до навчання та саморозвитку є важливою складовою емоційного інтелекту, оскільки пов'язаний із цілеспрямованістю, емоційною витривалістю, вмінням зберігати внутрішню енергію в умовах стресу та невизначеності. Запропоновані нижче техніки сприяють підвищенню рівня осмисленості життєвих цілей, розвитку впевненості у власних силах і позитивного емоційного ставлення до себе.

Ці вправи є доступними, простими в реалізації та ефективними для підлітків, які перебувають у процесі особистісного самовизначення й формування внутрішньої системи цінностей.

Заняття проводяться у форматі інтерактивних тренінгових сесій тривалістю 60–90 хвилин, двічі на тиждень протягом 8–10 тижнів.

3.2. Оцінка ефективності програми розвитку емоційного інтелекту

Оцінка результатів формувального експерименту

Оцінювання ефективності розробленої програми розвитку емоційного інтелекту здійснювалося шляхом порівняльного аналізу результатів констатувального та контрольного етапів дослідження у експериментальній та контрольній групах здобувачів освіти. На констатувальному етапі було визначено вихідний рівень емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації учасників обох груп із використанням стандартизованих психодіагностичних методик. Після впровадження формувального впливу повторна діагностика дозволила оцінити динаміку змін і визначити ефективність програми.

Після реалізації формувального етапу учасники експериментальної групи пройшли повторну діагностику за допомогою:

Тесту емоційного інтелекту Н. Холла (Додаток Ж) для вимірювання змін у загальному рівні емоційної компетентності та її складових;

Методики соціально-психологічної адаптації Роджерса – Даймонда для оцінки змін у рівні емоційного комфортного функціонування в навчальному середовищі;

Опитувальника соціальної тривожності Філіпса для виявлення змін у рівні емоційної напруженості та тривожності у соціальних взаємодіях.

За підсумками експерименту було встановлено, що учасники експериментальної групи продемонстрували істотне підвищення рівня емоційного інтелекту, зокрема у компонентах самосвідомості, саморегуляції та емпатії, а також помітне покращення показників соціально-психологічної адаптації: зниження рівня соціальної

тривожності, зростання емоційної комфортності та покращення міжособистісних стосунків.

На відміну від експериментальної групи, у контрольній групі значущих позитивних змін не зафіксовано, що свідчить про ефективність реалізованої програми і її безпосередній вплив на розвиток емоційної компетентності та адаптаційних ресурсів здобувачів освіти.

Порівняння досягнутих змін у рівнях емоційного інтелекту учасників

Результати порівняння показали:

Частка старшокласників із високим рівнем емоційного інтелекту в експериментальній групі зросла з 15 % до 50 %.

Кількість учнів із низьким рівнем емоційного інтелекту зменшилася з 30 % до 10 %.

Значно підвищилися середні бали за такими складовими емоційного інтелекту:

- самосвідомість (+22 %),
- саморегуляція (+25 %),
- емпатія (+20 %),
- соціальні навички (+23 %).

Результати обробки даних із застосуванням t-критерію Стьюдента засвідчили, що відмінності між експериментальною та контрольною групами після формувального впливу є статистично значущими ($p < 0,01$). (див. Додаток К рис.1-3)

Таким чином, проведена програма розвитку емоційного інтелекту виявилася ефективною у підвищенні рівня емоційної компетентності здобувачів освіти.

Визначення впливу програми на соціально-психологічну адаптацію здобувачів

Поряд зі зростанням рівня емоційного інтелекту було зафіксовано позитивні зміни в адаптаційних характеристиках здобувачів освіти експериментальної групи:

- рівень емоційної комфортності в освітньому середовищі підвищився на 28 %;
- рівень комунікативної компетентності зріс на 24 %;
- показники соціальної тривожності знизилися на 30 %;
- рівень загальної соціально-психологічної адаптації зріс на 26 %.

Кореляційний аналіз результатів формувального експерименту засвідчив, що підвищення рівня емоційного інтелекту старшокласників безпосередньо пов'язане з покращенням їхніх адаптаційних процесів у навчальному середовищі.

Зокрема, здобувачі освіти, які досягли вищих показників за шкалами емоційної обізнаності, саморегуляції та емпатії, демонстрували вищий рівень впевненості у власних силах, що проявлялося у зростанні їхньої ініціативності, готовності брати на себе відповідальність за результати навчальної діяльності, а також у більш позитивному емоційному ставленні до себе та оточення.

Крім того, підвищення емоційного інтелекту супроводжувалося покращенням навичок вирішення міжособистісних конфліктів: здобувачі частіше застосовували конструктивні стратегії розв'язання суперечок, проявляли більшу гнучкість у спілкуванні, демонстрували емпатійне розуміння позиції інших. Це, у свою чергу, сприяло зміцненню позитивного емоційного клімату в колективах.

Важливо також відзначити, що після проходження програми здобувачі освіти стали більш активно залученими як у навчальну, так і в соціальну активність: збільшилася кількість учнів, які брали участь у

позакласних заходах, проектах, волонтерських ініціативах, що свідчить про зростання їхньої соціальної мотивації та бажання брати участь у житті освітньої спільноти.

Таким чином, проведений формувальний експеримент довів, що розвиток емоційного інтелекту є ефективним засобом підвищення рівня соціально-психологічної адаптації здобувачів освіти до вимог сучасного освітнього середовища, сприяючи не лише покращенню емоційного самопочуття здобувачів освіти, а й розширенню їхніх можливостей для успішної соціалізації та самореалізації.

3.3. Рекомендації для педагогічного колективу щодо підвищення емоційної готовності здобувачів освіти до соціальних викликів

Практичні поради для вчителів і батьків

Аналіз результатів дослідження та формувального експерименту дозволив сформулювати низку практичних рекомендацій для педагогів і батьків з метою підвищення емоційної готовності здобувачів освіти до подолання соціальних викликів:

Створювати емоційно безпечне освітнє середовище, в якому учні відчують довіру, повагу і підтримку. Позитивний психологічний клімат у групі знижує рівень соціальної тривожності та сприяє розвитку емоційної стабільності здобувачів освіти.

Розвивати в здобувачів навички самопізнання і саморефлексії через систематичне використання вправ на усвідомлення власних емоцій, обговорення емоційних переживань, аналіз ситуацій спілкування.

Формувати навички саморегуляції емоцій за допомогою технік управління стресом, релаксаційних методик, навчання емоційної самодопомоги у складних ситуаціях.

Заохочувати розвиток емпатії через моделювання ситуацій співпереживання, рольові ігри, обговорення прикладів моральних дилем.

Підтримувати позитивну мотивацію учнів, звертаючи увагу не тільки на результат, а й на процес подолання труднощів, заохочуючи зусилля і наполегливість.

Співпрацювати з батьками, залучаючи їх до програм емоційного розвитку здобувачів, надаючи поради щодо підтримки емоційної стійкості дітей у сімейному середовищі.

Розвивати комунікативні компетентності учнів, навчаючи їх ефективних стратегій вирішення конфліктів, ведення діалогу, активного слухання.

Особливу увагу слід приділяти учасникам із низьким рівнем емоційного інтелекту та проявами соціальної тривожності, надаючи їм індивідуальну психологічну підтримку і супровід.

Пропозиції щодо використання результатів дослідження для вдосконалення навчального процесу

На основі отриманих емпіричних даних можна запропонувати такі напрями вдосконалення навчального процесу:

Інтеграція елементів емоційного навчання у повсякденну освітню діяльність: впровадження коротких практичних вправ з емоційної саморегуляції на уроках, створення «емоційних пауз», організація тренінгів з емоційної грамотності.

Розробка і впровадження спеціальних факультативів або модулів з розвитку емоційного інтелекту для здобувачів освіти.

Проведення систематичних тренінгових занять для учнів, спрямованих на розвиток навичок емоційного самоконтролю, емпатії, конструктивної комунікації.

Підвищення кваліфікації педагогічного персоналу з питань емоційного розвитку підлітків шляхом організації семінарів, майстер-класів, участі у програмах професійного розвитку.

Створення системи освітнього психологічного супроводу, орієнтованої на діагностику емоційного стану здобувачів освіти, профілактику емоційних порушень, індивідуальне консультування і групову підтримку.

Врахування рівня емоційного інтелекту при плануванні виховної роботи, особливо у групах підвищеного ризику дезадаптації.

Таким чином, реалізація запропонованих рекомендацій дозволить не лише підвищити рівень емоційної компетентності здобувачів освіти, а й істотно поліпшити якість їхньої соціально-психологічної адаптації до вимог сучасного освітнього середовища.

Розвиток емоційного інтелекту старшокласників сприятиме зниженню рівня соціальної тривожності, підвищенню емоційної стабільності, формуванню конструктивних моделей соціальної поведінки та ефективних стратегій подолання стресових ситуацій.

Крім того, формування навичок емоційного самопізнання, саморегуляції й емпатії створить стійку основу для подальшої особистісної і професійної самореалізації здобувачів освіти, забезпечуючи їхню готовність до життя в умовах постійних соціальних змін і викликів.

Рекомендації для впровадження програм з розвитку емоційного інтелекту в освітньому процесі

На основі проведеного дослідження пропонується:

1) Інтегрувати розвиток емоційного інтелекту в навчальні програми і виховні заходи на рівні закладів професійної освіти.

2) Розробляти і реалізовувати тренінгові програми, курси, факультативи, спрямовані на розвиток навичок самосвідомості, саморегуляції, емпатії, мотивації і соціальних навичок у здобувачів.

3) Забезпечити системну роботу психологічної служби в освітніх закладах щодо ранньої діагностики емоційних проблем здбувачів освіти та надання адресної психологічної підтримки.

4) Підвищувати психологічну компетентність педагогічного колективу шляхом організації семінарів, тренінгів та майстер-класів з питань емоційного розвитку та емоційної підтримки здобувачів освіти.

5) Залучати батьків до процесу розвитку емоційного інтелекту учнів через інформаційні зустрічі, тренінги та консультування з питань емоційної підтримки підлітків у сім'ї.

6) Сприяти створенню емоційно безпечного освітнього середовища, де кожен здобувач освіти матиме можливість вільно висловлювати свої почуття, розвивати емоційні й комунікативні навички без страху осуду чи відторгнення.

Реалізація зазначених рекомендацій дозволить не лише вирішити актуальні завдання сучасної освіти щодо підвищення психологічної стійкості здобувачів, а й значно підвищити рівень їхньої соціально-психологічної адаптації до умов стрімко мінливого освітнього середовища.

Формування емоційної компетентності сприятиме розвитку життєстійкості здобувачів освіти, їхньої здатності ефективно долати стресові ситуації, адаптуватися до нових соціальних вимог і самостійно будувати траєкторію особистісного і професійного зростання.

Таким чином, систематичний розвиток емоційного інтелекту в здобувачів є запорукою успішної самореалізації молодого особистості в умовах сучасного світу, де особливо актуальними стають навички емоційного самоконтролю, соціальної відповідальності, емпатії, критичного мислення і конструктивної взаємодії.

Отже, розвиток емоційного інтелекту в здобувачів освіти є не тільки важливим напрямом психолого-педагогічної підтримки в освітньому середовищі, а й однією з ключових умов для формування психологічно зрілої, соціально активної і життєво успішної особистості.

Висновки до 3 розділу

У третьому розділі було здійснено розробку, реалізацію та оцінку ефективності програми розвитку емоційного інтелекту здобувачів освіти як чинника їхньої соціально-психологічної адаптації до умов освітнього середовища.

Теоретичне обґрунтування програми спиралося на сучасні концепції емоційного інтелекту (П. Саловея, Дж. Майєра, Д. Гоулмана) та принципи особистісно-орієнтованого підходу в освіті. Програма була структурована у логічні модулі, що передбачали розвиток самосвідомості, саморегуляції, емпатії, мотивації і соціальних навичок учнів.

Аналіз результатів формувального експерименту засвідчив, що участь у програмі сприяла істотному підвищенню рівня емоційної компетентності здобувачів освіти, зростанню їхньої емоційної стабільності, розвитку навичок ефективної комунікації та позитивного сприйняття себе та інших у навчальному середовищі.

Було доведено, що розвиток емоційного інтелекту безпосередньо впливає на підвищення рівня соціально-психологічної адаптації здобувачів освіти: учасники програми продемонстрували зменшення соціальної тривожності, поліпшення міжособистісних стосунків, підвищення мотивації до навчання та активну участь в освітніх спільнотах.

На основі результатів дослідження були сформульовані практичні рекомендації для педагогічного колективу щодо впровадження в освітній процес заходів із розвитку емоційного інтелекту здобувачів освіти. Запропоновані рекомендації мають сприяти не лише підвищенню емоційної готовності школярів до соціальних викликів, а й формуванню стійкої основи для їхньої подальшої особистісної та професійної самореалізації.

Таким чином, результати третього розділу підтвердили доцільність і ефективність цілеспрямованого розвитку емоційного інтелекту як одного з ключових ресурсів підтримки психоемоційного благополуччя й успішної адаптації здобувачів освіти у сучасних умовах освітньої діяльності.

ВИСНОВКИ

1. Узагальнення результатів дослідження

Проведене теоретико-емпіричне дослідження дало змогу всебічно розкрити проблему розвитку емоційного інтелекту як чинника соціально-психологічної адаптації здобувачів освіти до умов освітнього середовища.

У теоретичній частині роботи обґрунтовано, що емоційний інтелект виступає інтегративною характеристикою особистості, яка забезпечує здатність до емоційної саморегуляції, емпатії, конструктивної комунікації та психологічної стійкості в умовах соціальної взаємодії.

Аналіз наукових джерел дозволив визначити основні складові емоційного інтелекту та підходи до його розвитку, а також окреслити зв'язок між рівнем емоційної компетентності та ефективністю адаптації до навчального середовища.

У процесі емпіричного дослідження було встановлено, що старшокласники з вищим рівнем емоційного інтелекту демонструють кращу адаптивність, вищу емоційну стабільність, розвинені навички вирішення міжособистісних конфліктів і вищу академічну мотивацію. Розроблена і впроваджена програма розвитку емоційного інтелекту продемонструвала високу ефективність: учасники експериментальної групи значно підвищили рівень емоційної компетентності й адаптаційної готовності, на відміну від контрольної групи.

Кореляційний аналіз підтвердив стійкий позитивний зв'язок між рівнем розвитку емоційного інтелекту та показниками соціально-психологічної адаптації здобувачів освіти, що теоретично й практично обґрунтовує важливість системного розвитку емоційних навичок у підлітковому віці.

2. Практична значущість і внесок у розв'язання проблеми соціально-психологічної адаптації здобувачів освіти

Практична значущість дослідження полягає у:

- розробці, обґрунтуванні та успішній апробації програми розвитку емоційного інтелекту, що може бути впроваджена в практику роботи психологічних служб та закладів професійної освіти;
- виявленні ефективних методичних підходів до розвитку ключових емоційних компетентностей, які сприяють зниженню рівня соціальної тривожності, покращенню міжособистісної взаємодії та підвищенню рівня адаптації здобувачів освіти;
- формулюванні комплексу практичних рекомендацій для педагогів і батьків щодо створення емоційно безпечного освітнього середовища і підтримки емоційної стійкості здобувачів освіти;
- підкріпленні емпіричними даними важливості емоційного інтелекту як ресурсу психологічного благополуччя підлітків в умовах сучасного суспільства.

Отримані результати можуть бути використані для вдосконалення виховної роботи, шкільного консультування, профілактики емоційної дезадаптації здобувачів та розробки освітніх програм, спрямованих на розвиток життєвих компетентностей.

Перспективи подальших досліджень

Перспективи подальших досліджень у даному напрямі полягають у поглибленому вивченні особливостей розвитку емоційного інтелекту в різних вікових групах здобувачів, зокрема в учнів середньої школи, що дозволить визначити оптимальні шляхи формування емоційної компетентності на різних етапах онтогенезу. Доцільним є також розширення дослідження впливу емоційного інтелекту на інші аспекти особистісного розвитку, такі як академічна успішність, професійна орієнтація, психологічне благополуччя та життєстійкість у кризових ситуаціях.

Окремого значення набуває подальша розробка інноваційних програм розвитку емоційного інтелекту із залученням цифрових технологій, тренінгових платформ та інтеграційних моделей співпраці школи, сім'ї та громади для створення максимально сприятливих умов соціалізації та самореалізації молоді в сучасному світі.

Отже, проведені дослідження дозволяють стверджувати, що розвиток емоційного інтелекту є ключовим чинником успішної соціально-психологічної адаптації здобувачів освіти, сприяє формуванню їхньої емоційної стійкості, соціальної компетентності та готовності до самореалізації в умовах сучасного світу.

Розроблена програма, позитивні результати її впровадження, а також запропоновані практичні рекомендації відкривають нові можливості для вдосконалення освітнього процесу та психологічного супроводу учнівської молоді.

Здобувачі освіти стоять на порозі складного і водночас вирішального життєвого етапу – визначення професійної траєкторії та соціальної самореалізації. На цьому етапі дитячі уявлення про майбутнє ("ким я стану") поступово трансформуються у реальну необхідність зробити усвідомлений вибір, який може мати довготривалі наслідки для особистісного та професійного розвитку. Цей вибір супроводжується внутрішньою напругою, тривожністю, сумнівами у власних силах і страхом помилитися, що, своєю чергою, може поглиблювати емоційні дисбаланси й ускладнювати процес соціально-психологічної адаптації.

В умовах нестабільного соціального середовища, інформаційного перевантаження та високих очікувань з боку оточення, здобувачі часто відчувають дефіцит психологічної підтримки та емоційної стабільності, що є критичним фактором у прийнятті важливих рішень. У цьому контексті роль батьків, педагогів та соціальних інституцій полягає не лише у наданні інформації чи

орієнтації, але й у формуванні емоційної підтримки, розвитку емоційного інтелекту та здатності до рефлексії та самоприйняття.

Отже, головне завдання школи та сім'ї – не нав'язувати вибір, а створювати умови для його усвідомлення, розкриття внутрішнього потенціалу, розуміння своїх емоцій і прийняття відповідальності за майбутнє. Лише за таких умов здобувачі освіти здатні зробити справді осмислений вибір і сформувати адаптивну модель входження у доросле життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева Г.М. Соціальна психологія: Підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 376 с.
2. Бек Т. Когнітивна терапія та емоційні розлади. Київ: Наукова думка, 2021. 402 с.
3. Бойко В.В. Емоційний інтелект як психологічна категорія. Київ: Вид-во «Професіонал», 2019. 284 с.
4. Бреслав Г.М. Емоційний розвиток і соціалізація особистості. Київ: Логос, 2015. 312 с.
5. Васильєва О.С. Адаптація учнів до нових освітніх умов: психолого-педагогічний аспект. Київ: Ніка-Центр, 2020. 274 с.
6. Вовк О.Е. Психологія емоцій. Київ: КНТ, 2021. 240 с.
7. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Чому він може бути важливішим за IQ. Київ: Видавництво Старого Лева, 2020. 544 с.
8. Гоулман Д. Соціальний інтелект: нова наука про людські стосунки. Київ: Наш формат, 2021. 416 с.
9. Гриценко Т.І. Психологічна адаптація школярів в освітньому середовищі. Київ: Освіта України, 2018. 268 с.
10. Дьяків С.Ю. Емоційна компетентність у підлітковому віці: діагностика і розвиток. Львів: Світ, 2022. 300 с.
11. Зінченко В.П. Основи психологічної діагностики. Київ: Либідь, 2019. 398 с.
12. Крайг Г. Психологія розвитку. Київ: Видавництво "Літера ЛТД", 2020. 832 с.
13. Лазарус Р. Емоції і адаптація. Львів: Український католицький університет, 2019. 354 с.
14. Лефрануа Р. Психологія розвитку: від народження до смерті. Київ: АртЕк, 2018. 680 с.

15. Макарова Н.Ю. Психологічні аспекти емоційної компетентності особистості. Київ: Кондор, 2022. 256 с.
16. Маслоу А. Мотивація і особистість. Київ: Наш формат, 2021. 424 с.
17. Матис Т. Психологія емоцій: Путівник по світу емоційних процесів. Київ: Літопис, 2020. 344 с.
18. Мейер Дж.Д., Саловея П. Емоційний інтелект: теоретичні основи. Київ: Альтерпрес, 2021. 288 с.
19. Мітягіна А.В. Емоційний інтелект як ресурс соціальної адаптації підлітків. Київ: КНТ, 2023. 212 с.
20. Національна академія педагогічних наук України. Психологічна підтримка учнів у закладах освіти: методичний посібник. Київ: ІПТО НАПН України, 2022. 216 с.
21. Ночнік О.Л. Психологічні особливості комунікативної компетентності старшокласників. *Психолого-педагогічні чинники формування професійної компетентності кваліфікованих робітників в умовах воєнного часу*: електронний збірник матеріалів регіонального науково-практичного семінару, м.Біла Церква, 26 квітня 2024 р./упорядники: В.С.Кулішов, І.В.Пахомов. Біла Церква: БІНПО, 2024. 238с.
22. Павелків Р.В. Психологія особистості: розвиток емоційного інтелекту. Львів: Світ, 2017. 312 с.
23. Петровська Л.А. Психологія міжособистісного спілкування. Київ: Академія, 2019. 274 с.
24. Петруня В.П. Емоційний інтелект у контексті психології особистості. Київ: Ніка-Центр, 2021. 246 с.
25. Пірс Г. Психологія емоцій і мотивації. Київ: АртЕк, 2018. 400 с.
26. Савчин М.В. Психологія емоційного розвитку особистості. Ужгород: Патент, 2020. 356 с.
27. Салігман М. Оптимізм як життєва стратегія. Київ: Наш формат, 2018. 320 с.

28. Саржевська І.М. Соціально-психологічні чинники адаптації підлітків. Київ: Генеза, 2020. 278 с.
29. Сорокіна Л.М. Емоційний інтелект у навчальному середовищі: розвиток і діагностика. Київ: Кондор, 2022. 288 с.
30. Ткаченко Т.П. Соціально-психологічна адаптація особистості у перехідних періодах розвитку. Харків: Основа, 2021. 332 с.
31. Чіксентмігай М. Потік: психологія оптимального переживання. Київ: Наш формат, 2020. 344 с.
32. Шевченко С.А. Емоційний інтелект у підлітковому віці: механізми розвитку. Київ: Ніка-Центр, 2021. 276 с.
33. Brackett M.A., Rivers S.E., Salovey P. Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success. *Social and Personality Psychology Compass*, 2011. Vol. 5(1), 88–103.
34. Caruso D.R., Mayer J.D. Emotional intelligence and emotional leadership. In R.E. Riggio (Ed.), *Leadership and the Emotional Dimensions*. San Francisco: Jossey-Bass, 2006. pp. 55–73.
35. Goleman D. *Emotional Intelligence*. New York: Bantam Books, 2006. 352 p.
36. Lopes P.N., Salovey P., Côté S. Emotional intelligence and adaptive success: A profile analysis. *Motivation and Emotion*, 2005. 29(2), 123–148.
37. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Emotional Intelligence: New Ability or Eclectic Traits? *American Psychologist*, 2008. 63(6), 503–517.
38. Petrides K.V., Furnham A. Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*, 2001. 15(6), 425–448.
39. Saarni C. *The development of emotional competence*. New York: Guilford Press, 1999. 386 p.
40. Schutte N.S., Malouff J.M., Hall L.E. Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 1998. 25(2), 167–177.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для збору соціально-демографічної інформації

Мета:

Зібрати основні соціально-демографічні характеристики учасників дослідження.

Інструкція:

Будь ласка, дайте відповіді на запропоновані запитання.

1. Ваш вік: _____
2. Ваша стать: ☐ Чоловіча ☐ Жіноча
3. Клас навчання: ☐ 10 ☐ 11
4. Ваш профіль навчання: ☐ Гуманітарний ☐ Природничо-математичний ☐ Технологічний
5. Ваші улюблені шкільні предмети: _____
6. Ваші позашкільні захоплення: _____
7. Яким чином ви зазвичай реагуєте на труднощі у навчанні?
(коротко опишіть) _____
8. Чи вважаєте ви себе емоційно стійкою особистістю? ☐ Так ☐ Ні
☐ Важко відповісти
9. Чи виникають у вас труднощі в спілкуванні з однолітками? ☐
Часто ☐ Іноді ☐ Рідко ☐ Ніколи
10. Ваш рівень задоволеності навчальним процесом (оцініть від 1 до 10): _____

Опитувальник емоційної обізнаності здобувачів освіти (фрагмент)**Мета:**

Виявити рівень усвідомлення власних емоційних станів.

Інструкція:

Виберіть ту відповідь, яка найбільш відповідає вашій поведінці.

1. Я легко можу визначити, яку емоцію зараз відчуваю:
☐ Завжди ☐ Часто ☐ Іноді ☐ Ніколи
2. Я розумію, що викликає мої позитивні або негативні емоції:
☐ Завжди ☐ Часто ☐ Іноді ☐ Ніколи
3. Я можу словами описати свої емоційні переживання:
☐ Завжди ☐ Часто ☐ Іноді ☐ Ніколи
4. Я зауважую, як змінюються мої емоції протягом дня:
☐ Завжди ☐ Часто ☐ Іноді ☐ Ніколи
5. Я знаю, як впливають мої емоції на мої рішення:
☐ Завжди ☐ Часто ☐ Іноді ☐ Ніколи

Фрагмент результатів дослідження (констатувальний етап)

Група	Високий рівень ЕІ (%)	Середній рівень ЕІ (%)	Низький рівень ЕІ (%)
Експериментальна група	15	55	30
Контрольна група	12,5	57,5	30

Пояснення:

На констатувальному етапі більшість учасників обох груп продемонстрували середній або низький рівень розвитку емоційного інтелекту.

Фрагмент результатів дослідження (після формувального етапу)

Група	Високий рівень ЕІ (%)	Середній рівень ЕІ (%)	Низький рівень ЕІ (%)
Експериментальна група	50	40	10
Контрольна група	15	55	30

Пояснення:

Після реалізації програми розвитку емоційного інтелекту значно збільшилась кількість у із високим рівнем емоційного інтелекту в експериментальній групі.

**Основні показники соціально-психологічної адаптації
(порівняльний аналіз)**

Показник адаптації	До формувального етапу (експериментальна група)	Після формувального етапу (експериментальна група)
Емоційна комфортність (%)	54	82
Комунікативна компетентність (%)	58	82
Рівень соціальної тривожності (зниження)	+15%	-30%

Приклад завдання з тренінгу розвитку емоційної саморегуляції**Завдання:**

"Емоційний барометр"

Учасникам пропонується кожні 15 хвилин тренінгового заняття фіксувати свій емоційний стан на шкалі від -5 (максимально негативний стан) до +5 (максимально позитивний стан) та коротко зазначати емоцію, яку вони переживають. Наприкінці заняття учасники аналізують динаміку своїх емоційних змін.

Таблиці, діаграми

Таблиця 1

Рівні розвитку емоційного інтелекту на констатувальному етапі

Група	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
Експериментальна	15	55	30
Контрольна	12,5	57,5	30

Таблиця 2

Рівні розвитку емоційного інтелекту після формувального етапу

Група	Високий рівень (%)	Середній рівень (%)	Низький рівень (%)
Експериментальна	50	40	10
Контрольна	15	55	30

Таблиця 3

Показники соціально-психологічної адаптації здобувачів

Показник адаптації	До програми (%)	Після програми (%)
Емоційна комфортність	54	82
Комунікативна компетентність	58	82
Соціальна тривожність (зниження %)	-15	-30

Зразок тесту Н. Холла:**Мета:**

Діагностика рівня емоційного інтелекту як сукупності емоційних і соціальних навичок особистості.

Тест складається з 30 тверджень, які оцінюються за п'ятибальною шкалою:

1 — зовсім не згоден ... 5 — повністю згоден.

Визначаються 5 шкал (по 6 питань кожна):

1. Емоційна обізнаність (самосвідомість)
2. Управління емоціями (саморегуляція)
3. Самомотивація
4. Емпатія (розуміння емоцій інших)
5. Розпізнавання емоцій у міжособистісній взаємодії

Приклад запитань із тесту:

1. Я добре розумію, коли починаю нервувати.
2. Мені важко стримати емоції, коли я засмучений.
3. Я легко знаходжу спільну мову з новими людьми.
4. Я вмію зберігати спокій у складних ситуаціях.
5. Я помічаю емоційні зміни у своєму оточенні.

Інтерпретація результатів:

- 30–60 балів — низький рівень емоційного інтелекту;
- 61–90 балів — середній рівень;
- 91–120 балів — високий рівень емоційного інтелекту.

Рис. 1

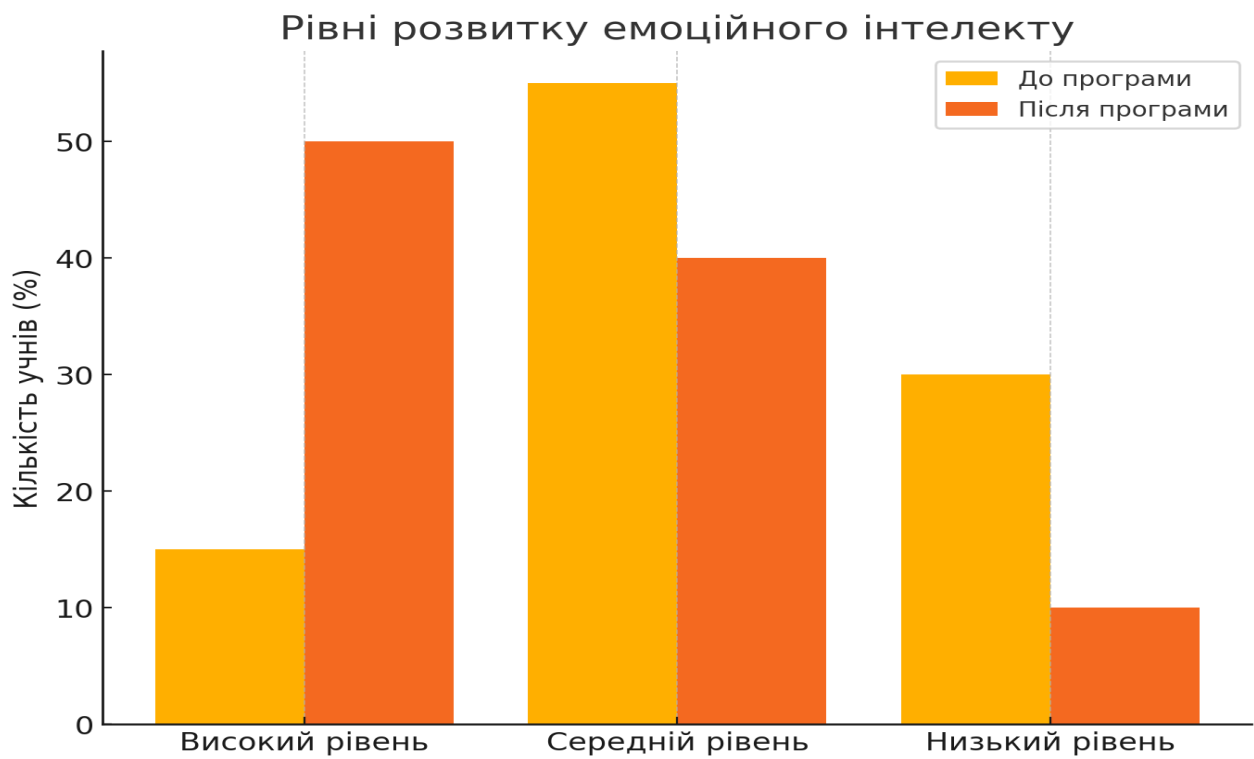


Рис. 2

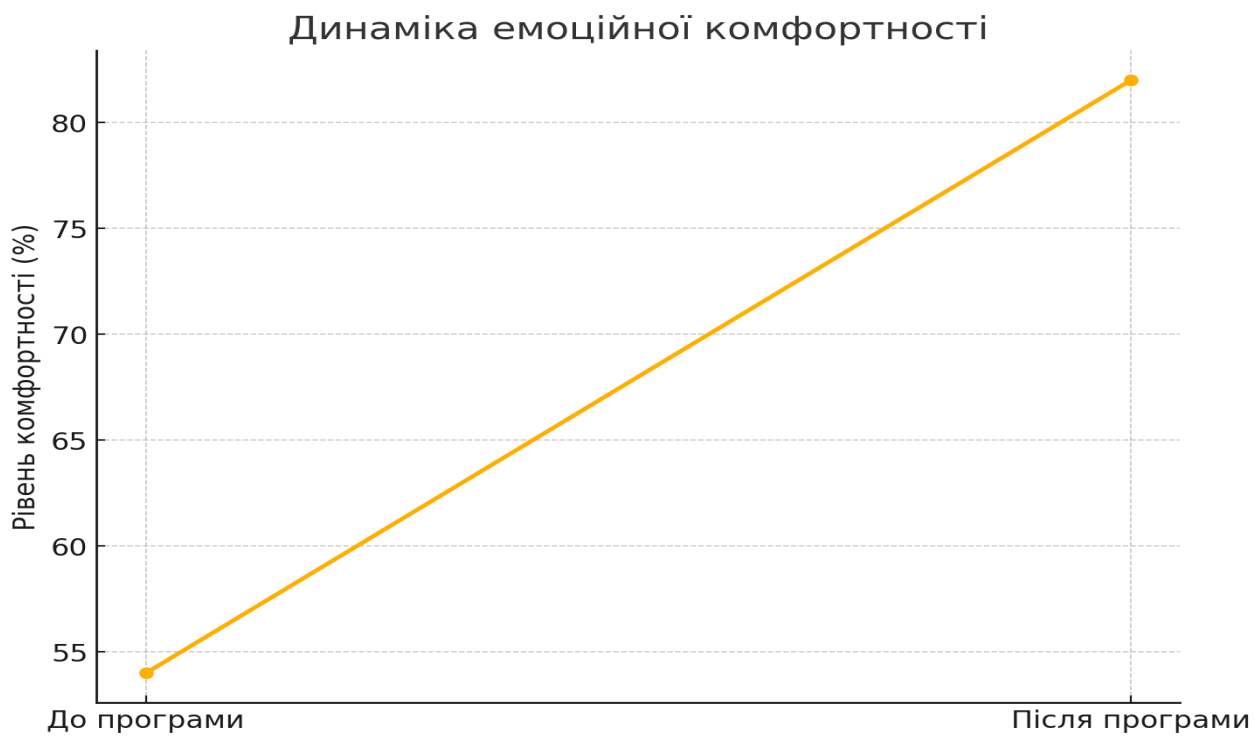


Рис. 3

