

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА  
Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти  
Кафедра практичної психології

**ЗВ'ЯЗОК РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА АДАПТИВНОСТІ  
ПІДЛІТКІВ**

Бакалаврська робота

Студент групи КПб-1-21-4.0д

**ШМЕНДРУК ВЄРОНІКА**

Науковий керівник

Викладач кафедри практичної психології

**ШАФОРОСТ АЛІНА**

## ЗМІСТ

|                                                                                                                            |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ЗМІСТ.....                                                                                                                 | 2  |
| ВСТУП.....                                                                                                                 | 3  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ.....                                               | 5  |
| 1.1. Поняття та структура емоційного інтелекту.....                                                                        | 5  |
| 1.2. Особливості емоційного розвитку підлітків.....                                                                        | 8  |
| 1.3. Соціальна та психологічна адаптація підлітків.....                                                                    | 11 |
| 1.4. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та адаптації.....                                                                  | 15 |
| Висновки до першого розділу.....                                                                                           | 18 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА АДАПТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ.....                                | 20 |
| 2.1. Характеристика діагностичного інструментарію.....                                                                     | 20 |
| 2.2. Програма емпіричного дослідження.....                                                                                 | 25 |
| Висновки до другого розділу.....                                                                                           | 27 |
| РОЗДІЛ 3. ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ..... | 29 |
| 3.1. Аналіз рівня емоційного інтелекту досліджуваних.....                                                                  | 29 |
| 3.2. Аналіз результатів за методикою Роджерса-Даймонда.....                                                                | 35 |
| 3.3. Кореляційний аналіз зв'язку між емоційним інтелектом і адаптацією.....                                                | 37 |
| 3.4. Практичне значення дослідження.....                                                                                   | 40 |
| Висновки до третього розділу.....                                                                                          | 42 |
| ВИСНОВКИ.....                                                                                                              | 44 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....                                                                                        | 48 |

## ВСТУП

Бакалаврська робота присвячена дослідженню зв'язку рівня емоційного інтелекту та адаптивності підлітків.

**Актуальність дослідження.** Підлітковий вік є важливим періодом у розвитку особистості, оскільки саме в цей час відбуваються значні фізіологічні, когнітивні та соціальні зміни, які передбачають перебування цієї вікової категорії в зоні ризику виникнення криз через внутрішню конфліктність, викликану прагненням до самостійності та неможливістю задовольнити це бажання. Одним із ключових факторів, що впливає на успішність соціальної адаптації підлітків, є рівень їхнього емоційного інтелекту. Сучасні дослідження вказують на важливість емоційного інтелекту у процесах регуляції емоцій, ефективної комунікації та побудови міжособистісних стосунків. Водночас адаптаційні механізми підлітків значною мірою визначають їхню здатність до взаємодії з однолітками, успішного навчання та інтеграції в суспільство.

Проблема взаємозв'язку рівня емоційного інтелекту та адаптивності підлітків є важливою як для психологічної науки, так і для практики. Розуміння цього зв'язку може сприяти розробці ефективних освітніх і корекційних програм, які допоможуть підліткам краще адаптуватися до соціальних умов і впоратися з емоційними викликами.

Емоційний інтелект є сферою наукового інтересу таких вчених як М. Белдок, Дж. Майєр, П. Саловей, Д. Гоулмен, Р. Бар-Он, Г.Гарднер, Д. Карузо, О. Чебикін, Л. Мороз, Ю. Мединська, Н. Меленчук та інших.

Адаптацію досліджують М. Блажівський, О. Сергеєнкова, В. Синявський, К. Суарес-Ороско, К. Ворд, К. Левін, Д. Чарні, П. Фрейзер та інші.

**Мета дослідження** полягає у вивченні зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та адаптивністю підлітків, а також в аналізі особливостей цього зв'язку на основі емпіричних даних.

**Об'єкт дослідження:** емоційний інтелект та адаптація підлітків.

**Предмет дослідження:** взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та адаптацією підлітків.

**Гіпотеза дослідження:** передбачається, що існує позитивний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та адаптивністю підлітків, тобто підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють кращу соціально-психологічну адаптацію.

Враховуючи тему, мету та гіпотезу дослідження, ми виділили такі **завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічного змісту поняття адаптивність та емоційний інтелект.
2. Емпірично дослідити взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та адаптацією підлітків.
3. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту для покращення адаптивних можливостей у підлітковому віці.

**Методи дослідження.** У роботі використовувалися теоретичні (аналіз, узагальнення, систематизація наукової літератури), емпіричні методи (анкетування, психологічні методики оцінки рівня емоційного інтелекту та адаптації, кореляційний аналіз отриманих результатів), психодіагностичні (методика дослідження емоційного інтелекту В.Зарицької; методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонд) та методи математичної статистики (описова статистика, кореляційний аналіз за критерієм Пірсона)

**Практичне значення дослідження** полягає у можливості використання отриманих результатів у педагогічній та психологічній практиці для створення програм розвитку емоційного інтелекту та підвищення адаптивності підлітків.

**Структура роботи.** Дослідження складається з вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі розглядаються теоретичні аспекти емоційного інтелекту та адаптації підлітків. Другий розділ присвячений методології дослідження, опису вибірки, інструментів

та методів аналізу. У третьому розділі представлено результати емпіричного дослідження, їх аналіз та інтерпретація.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ

#### 1.1. Поняття та структура емоційного інтелекту

Саме поняття “емоційний інтелект” з’явився приблизно на початку 1990-х років, хоча насправді дану концепцію можна прослідкувати ще в роботах давніх філософів, наприклад Аристотеля.

Наразі науковці виділяють п’ять періодів дослідження даного феномену, що охоплюють 20-21 сторіччя, не враховуючи попередні праці.

Приблизно на початку 20 століття розпочалося дослідження відмінностей між емоціями та інтелектом, які призвели до усвідомлення, що два поняття є взаємопов’язаними, проте не тотожними. Вже наприкінці цього ж століття відбулося повноцінне відокремлення поняття “емоційний інтелект” та його ідентифікація. Уточнення концептуалізації конструкта емоційного інтелекту триває і дотепер.

Сьогодні під емоційним інтелектом ми маємо на увазі емоційний простір, створений внаслідок інтеграції індивідуального емоційного досвіду та емоційну репрезентацію, які можна прослідкувати у цьому просторі (Максьом, 2018).

Емоційний інтелект — це здатність людини розпізнавати, розуміти, контролювати й управляти власними емоціями, а також емоціями інших людей. Це концепція, яка інтегрує емоційні та когнітивні процеси, дозволяючи людині ефективно взаємодіяти в соціумі, адаптуватися до змін та приймати обґрунтовані рішення (Боковець, 2022).

Термін «емоційний інтелект» уперше запропонували Пітер Саловей та Джон Маєр у 1990 році, визначивши його як здатність до сприйняття, оцінки та вираження емоцій; розуміння та аналізу емоційної інформації; а також регулювання емоцій для сприяння особистісному зростанню. Найбільш

популяризував концепцію Деніел Гоулман, який розширив її зміст і визначив п'ять ключових компонентів емоційного інтелекту (Mayer & Salovey, 1990; Goleman, 1990).

Емоційний інтелект – це те, що визначає, наскільки людина вміє розуміти власні почуття, керувати ними та ефективно взаємодіяти з іншими. Протягом багатьох років вчені намагалися знайти найбільш точний спосіб описати цю здатність, і так з'явилися різні моделі емоційного інтелекту. Серед них найбільш відомими є модель Саловея-Маєра, модель Гоулмана та модель Бар-Она.

Модель Саловея-Майєра пропонує нам розглядати емоційний інтелект як цілісну структуру, що складається із чотирьох компонентів:

1. Сприйняття/вираження емоцій — навичка, пов'язана з ідентифікацією власних емоцій та емоцій інших, відповідно до їх вербальних та невербальних проявів.
2. Використання емоцій для стимуляції мислення — використання емоцій як чинник мотивації для активації мислення та активації творчості.
3. Розуміння емоцій — уміння розпізнавати тригери та усвідомлювати зв'язок між когніціями та емоціями, процес переходу від почуття однієї емоції до іншої.
4. Управління емоціями — здатність використовувати власні емоційні реакції для досягнення бажаного, вміння контролювати та приборкувати емоції.

Вищезазначена модель отримала назву “модель здібностей”, оскільки розглядає емоційний інтелект як набір когнітивних здібностей, які можна розвивати (Salovey, Mayer, Caruso, & Lopes, 2003).

Напротивагу моделі здібностей, американський психолог Д. Гоулман створив “змішану модель емоційного інтелекту”, згідно з якою даний конструкт має такі складники: самопізнання, саморегуляцію, соціальні навички, емпатію та мотивацію. Самопізнання інтерпретується автором як здатність ідентифікувати емоції, усвідомлювати власну мотивацію, визначати цінності та приймати сильні й слабкі сторони; саморегуляція – це про уміння стримувати власні імпульси;

соціальні навички – про уміння використовувати емоції в процесі вибудовування взаємостосунків; емпатія – про уміння співпереживати та брати до уваги не тільки власні емоції, а й переживання інших у процесах прийняття рішень; мотивація – прагнення досягнень цілей. Дану модель часто використовують з метою досягнення свідомої поведінки в контексті професійного середовища у галузі професійного відбору (Кулик & Гільова, 2018).

1996 року під час зборів Американської асоціації психологів у Канаді, ізраїльський психолог Р. Бар-Он представив власну модель соціального й емоційного інтелекту. Дослідник дав визначення емоційному інтелекту, згідно з яким останній – той, що допомагає долати різні життєві ситуації та включає всі некогнітивні здібності, знання і компетентність особистості. Структуру емоційного інтелекту та всі сфери, які увійшли до його складу продемонстровано на рис. 1.1.



Рис. 1.1. Структура емоційного інтелекту, згідно з моделлю Р. Бар-Она

Поєднання усіх вищезазначених сфер дозволяє об'єднати знання та уміння в контексті емоційної сфери, а також особистісні особливості людини. Бар-Он у своїй концепції прагне відділити емоційний інтелект від інтелекту та аналізувати його як частину емоційних проявів.

Отже, емоційний інтелект є не просто структурною частиною певних особистісних конструктів, а самостійною цілісною системою взаємопов'язаних навичок, умінь, та знань.

Враховуючи, що наразі психологічна спільнота продовжує дослідження поняття, а також розробка нових моделей не зупиняється — можна сказати, що дане поняття є складним та неоднозначним, а отже, потребує додаткових досліджень. Всі науковці наголошують на тому, що емоційний інтелект є не стійким показником, а таким, що може бути динамічним, а отже: його можна розвивати й вдосконалювати, якщо докласти необхідних зусиль. Усвідомлення власних емоцій, уміння контролювати їх, розуміння почуттів інших та ефективної взаємодії з соціумом сприяє розвитку емоційного інтелекту, а також допомагає не тільки досягати професійних цілей, а й будувати гармонійні відносини та жити повноцінним життям.

## **1.2. Особливості емоційного розвитку підлітків**

Підлітковий вік є критичним періодом у формуванні особистості, під час якого відбувається інтенсивний розвиток емоційної сфери. Ці зміни зумовлені як біологічними факторами (гормональні перебудови, дозрівання головного мозку), так і соціальними (розширення кола спілкування, формування соціальної ідентичності). У цей період емоції набувають особливої виразності, а підлітки поступово вчаться керувати ними, розуміти себе та інших, розвиваючи навички емоційного інтелекту (Гончаренко, 2022).

Однією з основних характеристик підліткового віку є емоційна нестабільність, що проявляється у різких змінах настрою, схильності до імпульсивних рішень та підвищеній чутливості до зовнішніх чинників. Це пов'язано з активною перебудовою ендокринної системи, зокрема зі збільшенням рівня таких гормонів, як адреналін, кортизол, тестостерон і естроген, що безпосередньо впливають на емоційний стан.

Підлітки часто реагують на події більш емоційно, ніж дорослі. Наприклад, незначна критика з боку батьків чи вчителів може спричинити сильне роздратування або навіть відчуття несправедливості. Навпаки, схвалення або підтримка викликають яскраві позитивні переживання, що підкреслює їхню високу емоційну чутливість.

У цей період відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості, що супроводжується посиленою рефлексією над власними переживаннями та поведінкою. Підлітки починають більше аналізувати свої почуття, намагаючись зрозуміти, чому вони реагують так чи інакше. Вони також починають порівнювати себе з іншими, оцінювати свою емоційну стійкість і самоконтроль.

На цьому етапі формуються уявлення про власну особистість, що впливає на самооцінку. Наприклад, якщо підліток відчуває, що не відповідає очікуванням соціального середовища, це може призвести до невпевненості у собі та підвищеного рівня тривожності. Навпаки, позитивний досвід у соціальній взаємодії сприяє розвитку впевненості та стабільності емоційного стану.

Соціальне середовище відіграє ключову роль у становленні емоційної сфери підлітка. У цей період особливо важливими стають взаємини з однолітками, адже саме вони стають головним референтним колом, на яке підліток орієнтується у своїй поведінці (Климчук, 2020).

Потреба у визнанні та приналежності до групи сприяє розвитку соціальних навичок, таких як емпатія, комунікабельність, уміння знаходити компроміси. Однак негативний соціальний досвід (наприклад, булінг або відторгнення) може призвести до стресових переживань, зниження самооцінки та навіть розвитку депресивних станів.

У цей період також зростає значення авторитетних фігур за межами сім'ї – це можуть бути вчителі, тренери, ментори або старші друзі. Їхній вплив може бути як позитивним, допомагаючи підлітку впоратися з труднощами, так і негативним, якщо вони демонструють деструктивні моделі поведінки.

Оскільки спілкування з однолітками займає провідну діяльність у підлітковому віці, відбувається активний розвиток емпатії – здатності розуміти й співпереживати емоціям інших людей. Це важливий етап, оскільки він впливає на побудову дружніх і романтичних стосунків.

Попри зростання рівня емпатії, підліткам ще складно регулювати свої емоції. Часто вони діють імпульсивно, не замислюючись над наслідками. Наприклад, відчувши гнів або розчарування, вони можуть різко реагувати, говорити образливі слова або навіть демонструвати агресивну поведінку. З іншого боку, вони поступово починають усвідомлювати, що контроль емоцій необхідний для ефективної комунікації та соціальної взаємодії.

Здатність до емоційної регуляції формується через досвід. Якщо підлітки навчаються розпізнавати свої почуття, виражати їх конструктивно та знаходити способи зниження стресу, це сприяє їхньому емоційному благополуччю.

#### Емоційні кризи та ризики підліткового віку

Через високу емоційну чутливість підлітки можуть стикатися з різними кризами, що впливають на їхній психологічний стан. Основні емоційні ризики цього вікового періоду включають (Гаврилюк, 2020):

- ✓ Підвищену тривожність – через навчальні навантаження, соціальні очікування та внутрішній пошук ідентичності.
- ✓ Депресивні стани – які можуть виникати через відчуття самотності, відторгнення або невдачі в особистому житті.
- ✓ Агресивну поведінку – як спосіб відреагування на стрес або спробу самоствердження.
- ✓ Ризикову поведінку – зокрема, вживання психоактивних речовин або експерименти з небезпечними діями, які можуть бути способом виразити протест або привернути увагу.

## Шляхи підтримки емоційного розвитку підлітків

Для сприяння гармонійному емоційному розвитку підлітків важливо створювати умови для розвитку їхньої емоційної грамотності та саморегуляції. Деякі ефективні підходи включають:

- ✓ Підтримку з боку сім'ї – батьки та близькі повинні надавати емоційну підтримку, проявляти розуміння та допомагати підліткам усвідомлювати свої почуття.
- ✓ Розвиток емоційного інтелекту – навчання підлітків розпізнавати власні емоції, контролювати їх та розуміти емоції інших людей.
- ✓ Формування навичок стресостійкості – через залучення до фізичної активності, творчих занять або інших методів самовираження.
- ✓ Створення безпечного соціального середовища – підтримка позитивних стосунків з однолітками та дорослими, які можуть стати наставниками та рольовими моделями.

Підлітковий період є ключовим у формуванні емоційної зрілості. Саме в цей час відбувається становлення самосвідомості, розвиток емпатії та навичок емоційної регуляції. Проте цей вік також супроводжується емоційною нестабільністю та ризиком кризових ситуацій. Важливо забезпечити підліткам підтримку, навчити їх управляти власними емоціями та допомогти їм будувати гармонійні соціальні відносини, що сприятиме їхньому психологічному благополуччю в майбутньому.

### 1.3. Соціальна та психологічна адаптація підлітків

Підлітковий вік є одним із найбільш динамічних та складних періодів у розвитку людини. Підлітки переживають численні зміни у своїй соціальній та

психологічній сфері, оскільки їхня особистість та світогляд активно формуються під впливом нових соціальних ролей, емоційних переживань і взаємодії з оточенням. Успішна соціальна та психологічна адаптація підлітків визначає їхнє емоційне благополуччя, здатність справлятися зі стресом, встановлювати здорові взаємини з іншими людьми та знаходити своє місце в суспільстві (Кравченко, 2022).

Соціальна адаптація підлітків означає їх здатність ефективно інтегруватися в суспільство, будувати взаємини з іншими людьми та вписуватися у соціальні групи, такі як родина, школа, коло друзів та більша соціальна спільнота. Вона включає кілька важливих аспектів:

1. Роль однолітків. У підлітковому віці набуває особливої ваги вплив групи однолітків. Підлітки прагнуть бути прийнятими в групі своїх ровесників, і це може значно впливати на їхню самооцінку та поведінку. Вони шукають підтримки в друзях, і відносини з однолітками можуть стати джерелом як позитивних, так і негативних емоцій. Якщо підліток не відчуває себе частиною групи або стикається з булінгом, це може призвести до низької самооцінки, депресії та ізоляції.

2. Зміни у взаєминах з батьками. Важливим аспектом соціальної адаптації є взаємини підлітка з батьками. У цей період діти прагнуть до більшої незалежності, що іноді супроводжується конфліктами з батьками. Це є частиною природного процесу відокремлення і розвитку власної ідентичності. Важливо, щоб батьки мали здатність підтримувати конструктивний діалог і створювати простір для самовираження підлітка, водночас зберігаючи необхідні рамки і правила.

3. Вплив соціальних мереж та медіа. У сучасному світі соціальні мережі стали важливим елементом соціалізації підлітків. Вони використовують соціальні мережі для встановлення контактів, самовираження та підтримки зв'язків з однолітками. Однак, в той самий час, соціальні мережі можуть стати джерелом стресу і тривоги, якщо підлітки переживають соціальне порівняння або зустрічаються з кібербулінгом.

4. Адаптація до навчального середовища. Школа є важливим соціальним середовищем, де підлітки не тільки отримують знання, але й активно взаємодіють з однолітками та педагогами. Вони шукають визнання серед однокласників, що впливає на їхню самооцінку. Якщо підліток стикається з труднощами в навчанні або ж проблемами у міжособистісних стосунках з однокласниками, це може призвести до соціальної ізоляції та стресу (Антоненко, 2020).

Психологічна адаптація підлітків передбачає здатність підлітка справлятися з емоційними й психологічними змінами, що супроводжують цей період, а також їхню здатність адаптуватися до нових ситуацій, викликів і вимог.

1. Формування ідентичності. Підлітковий вік — це час активного формування особистої ідентичності, тобто пошуку себе. У цей період підлітки ставлять питання: «Хто я?» та «Яка моя роль у світі?». Це може бути часом кризи ідентичності, коли підлітки сумніваються у своїх переконаннях, потребах та цілях. Успішна адаптація передбачає здатність прийняти й зрозуміти різні аспекти своєї особистості та знайти своє місце у світі.

2. Самооцінка та емоційне благополуччя. Підлітковий вік — це період, коли самооцінка може бути нестабільною і піддається значним коливанням. Підлітки часто порівнюють себе з іншими, намагаючись знайти своє місце в соціумі. Висока самооцінка сприяє психологічному благополуччю, тоді як низька самооцінка може призвести до стресу, тривожності та депресії. Також важливим є вміння виражати свої емоції адекватно і конструктивно, не пригнічуючи їх.

3. Емоційна саморегуляція. У підлітковому віці зростає інтенсивність емоційних переживань, що часто супроводжується труднощами в управлінні емоціями. Підлітки можуть бути схильні до імпульсивних вчинків, проявів агресії або, навпаки, замкнутості. Здатність до емоційної саморегуляції — це важливий аспект психологічної адаптації, який допомагає підліткам ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, зберігаючи внутрішню рівновагу і психологічне здоров'я.

4. Стрес і способи його подолання. Підлітки часто стикаються з різними джерелами стресу, такими як проблеми у школі, зміни в родині, конфлікти з

однолітками чи самоствердження у соціумі. Це може викликати тривогу, депресивні стани, а також сприяти розвитку негативних емоційних розладів. Важливою складовою психологічної адаптації є вміння справлятися зі стресом, застосовувати здорові способи подолання труднощів, такі як фізична активність, медитація, творчість або підтримка з боку близьких людей.

5. Мотивація та здатність до досягнення цілей. Підлітковий вік також є періодом формування мотивації. Підлітки активно шукають свої інтереси, визначають життєві цілі й прагнуть до їх досягнення. Важливо, щоб підлітки мали підтримку з боку батьків та педагогів для розвитку їхньої мотивації і навчання цілеспрямованості.

Фактори, що впливають на адаптацію підлітків охоплюють як зовнішні умови, так і внутрішні особливості особистості, формуючи комплексну систему впливів на психоемоційний стан і соціальну поведінку молодої людини.

1. Сімейне середовище. Сім'я є основним фактором, що визначає соціальну і психологічну адаптацію підлітків. Підтримка з боку батьків, а також здатність батьків створити атмосферу довіри та відкритості сприяють успішному проходженню адаптаційних процесів. Відсутність такої підтримки може призвести до емоційних труднощів, проблем з самооцінкою і соціалізацією.

2. Освітнє середовище. Школа та інші освітні установи створюють умови для соціалізації підлітків, розвитку їх інтелектуальних здібностей і формування соціальних зв'язків. Підлітки, які відчують себе комфортно в навчальному середовищі, мають високий рівень адаптації, що позитивно впливає на їхню психіку і соціальне благополуччя.

3. Особисті ресурси підлітка. Індивідуальні особливості, такі як емоційна стабільність, здатність до саморегуляції, оптимізм і соціальні навички, суттєво впливають на процес адаптації. Підлітки з високим рівнем емоційної інтелігентності й здоровими комунікативними навичками можуть краще справлятися з труднощами соціалізації.

Соціальна та психологічна адаптація підлітків є ключовими аспектами їхнього розвитку, які мають велике значення для формування здорової

особистості, здатної до ефективного функціонування в суспільстві. Цей процес залежить від багатьох факторів, включаючи родину, однолітків, школу та індивідуальні якості підлітка. Важливою умовою успішної адаптації є підтримка з боку дорослих, розвитку емоційної саморегуляції та формування здорової самооцінки.

#### **1.4. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та адаптації**

Емоційний інтелект (EI) є важливою складовою особистості, що забезпечує здатність людини розуміти, управляти та використовувати емоції у взаємодії з іншими людьми та в контексті особистого розвитку. Адаптація, своєю чергою, є процесом, в якому підлітки повинні пристосуватися до нових умов соціального, психологічного та емоційного середовища. Взаємозв'язок між емоційним інтелектом і адаптацією є ключовим для розуміння того, як підлітки справляються з викликами, які постають перед ними в процесі дорослішання (Баришева, 2021).

Емоційний інтелект передбачає здатність до самоусвідомлення, розпізнавання емоцій, їх регуляції та ефективного використання у взаємодії з іншими. Ці навички, у свою чергу, є основними для успішної адаптації підлітків до змінюваного соціального та психологічного середовища. Вищий рівень емоційного інтелекту дає підлітку можливість краще розуміти свої емоції й, відповідно, коректно реагувати на зміни, що відбуваються в їхньому житті.

1. Самоусвідомлення та адаптація. Одним із основних компонентів емоційного інтелекту є самоусвідомлення — здатність підлітка розуміти свої емоції, їх причини та наслідки. Самоусвідомлення допомагає підлітку краще орієнтуватися в складних соціальних ситуаціях, адаптувати свою поведінку до вимог оточення. Наприклад, підлітки, які мають високий рівень

самоусвідомлення, здатні краще справлятися з емоційними конфліктами, таким чином легше адаптуються до змін у відносинах з однолітками та родиною.

2. Саморегуляція та адаптивність. Саморегуляція — це вміння контролювати свої емоційні реакції й адаптувати їх до ситуації. Підлітки, які мають високу саморегуляцію, здатні зменшити негативний вплив стресу, не піддаватися імпульсивним реакціям та зберігати емоційну рівновагу навіть у складних ситуаціях. Це дозволяє їм ефективно адаптуватися до стресових факторів, таких як зміна соціальних ролей, конфлікти з однолітками або проблеми в родині.

3. Емпатія та соціальна адаптація. Емпатія — здатність розуміти емоції інших людей та співпереживати з ними — є важливим аспектом емоційного інтелекту, який безпосередньо впливає на соціальну адаптацію підлітків. Розуміння емоцій і потреб інших людей допомагає підліткам налагоджувати ефективні взаємодії з однолітками, батьками та педагогами, що в свою чергу сприяє розвитку позитивних соціальних зв'язків і зміцненню соціальної підтримки. Такі підлітки, як правило, мають більше друзів і можуть успішно адаптуватися до різних соціальних груп.

4. Мотивація та психологічна адаптація. Мотивація — внутрішня рушійна сила, що допомагає людині досягати своїх цілей і долати труднощі. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє підліткам зберігати внутрішній оптимізм і наполегливість, навіть коли вони стикаються з важкими життєвими ситуаціями, такими як стрес у школі чи сімейні труднощі. Мотивація, що базується на здатності підлітка контролювати свої емоції і встановлювати здорові цілі, є важливим елементом психологічної адаптації.

Спроможність підлітка успішно адаптуватися в соціумі значною мірою залежить від його емоційного інтелекту. Це включає здатність до конструктивної комунікації, вирішення конфліктів і формування стабільних соціальних зв'язків (Васильченко, 2013).

1. Конфліктні ситуації. Підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту здатні більш конструктивно вирішувати конфлікти з однолітками та батьками.

Вони краще розуміють свої емоції та емоції інших людей, що дозволяє їм реагувати на конфлікти без надмірної агресії чи пасивності. Це сприяє їх соціальній адаптації, оскільки вони можуть ефективно будувати стосунки з оточенням.

2. Ідентифікація і належність до групи. Підлітки, які мають високий рівень емоційного інтелекту, мають більшу здатність до самоідентифікації і взаємодії з різними соціальними групами. Вони розуміють, як їхня поведінка може вплинути на інших, і тому частіше здобувають визнання серед однолітків. Це дозволяє їм бути соціально інтегрованими та знижує ризик ізоляції чи соціальної тривожності.

3. Адаптація до змін у соціальному середовищі. Зміни в соціальному середовищі, такі як зміна школи, переїзд, вступ до нової групи або формування нових ролей, можуть бути стресовими для підлітка. Емоційний інтелект допомагає їм гнучко реагувати на ці зміни, зберігаючи емоційну стійкість і конструктивно адаптуючись до нових обставин. Наприклад, підлітки з високим рівнем ЕІ можуть ефективно налагоджувати нові дружні стосунки і швидко знаходити своє місце в нових соціальних групах.

Емоційний інтелект є критично важливим фактором, що визначає успішність адаптації підлітків до різних аспектів їхнього життя. Підвищений рівень емоційного інтелекту допомагає підліткам краще справлятися з емоційними і соціальними викликами, сприяє розвитку здорових міжособистісних зв'язків, а також дозволяє ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Тому розвиток емоційного інтелекту є важливою складовою підтримки підлітків у процесі їхнього становлення та адаптації до дорослого життя.

## Висновки до першого розділу

У межах першого розділу нами було теоретично проаналізовано психологічний зміст поняття емоційний інтелект. Ми встановили, що дана тема потребує подальших ґрунтовних досліджень, оскільки науковці досі не дійшли єдиної думки щодо чіткого визначення, структури та меж цього явища. Проте, незважаючи на відсутність уніфікованого підходу, більшість дослідників сходяться на тому, що емоційний інтелект є складним особистісним конструктом, який, ймовірно, виступає одним із компонентів множинного інтелекту людини. Його пов'язують передусім з емоційною сферою, а також із здатністю особистості усвідомлювати власні емоції та емоції інших людей, регулювати їх і ефективно використовувати в контексті досягнення життєвих цілей. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє розвитку адаптивних механізмів, покращує якість міжособистісної взаємодії, знижує ризик виникнення емоційних розладів та сприяє загальному психологічному благополуччю.

Адаптація підлітків – надзвичайно важливе й актуальне психологічне явище, оскільки саме в підлітковому віці особистість переживає інтенсивні зміни, як на фізіологічному, так і на соціально-психологічному рівні. Цей період супроводжується підвищеною емоційною чутливістю, прагненням до автономії, формуванням ідентичності, що часто призводить до внутрішніх суперечностей і потенційних криз. Підлітки перебувають у зоні ризику виникнення різного роду труднощів, зокрема тих, що пов'язані з налагодженням міжособистісних стосунків, прийняттям себе, пошуком власного «Я» та інтеграцією у соціальне середовище.

Фактори, що впливають на адаптацію особистості підліткового віку, включають не лише зовнішні умови (такі як сімейне середовище, шкільний клімат, наявність соціальної підтримки), а й низку внутрішніх психологічних характеристик. До них належать ціннісна сфера, рівень самооцінки та самоприйняття, емоційна стабільність, здатність до саморегуляції, толерантність до невизначеності, схильність до тривожності та рівень розвитку емоційного

інтелекту. Ці внутрішні ресурси можуть як підсилювати, так і послаблювати здатність підлітка ефективно адаптуватися до нових умов і вимог соціального середовища.

Такий інтегративний підхід до поняття адаптації дозволяє розглядати її не як механічну реакцію на зовнішні впливи, а як складний, багатогранний процес взаємодії між особистістю та середовищем. Він формує комплексну систему впливів, що визначає рівень психологічного благополуччя, стиль соціальної поведінки, здатність до встановлення стосунків і подолання життєвих труднощів у період підліткових змін.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА АДАПТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ

#### 2.1. Характеристика діагностичного інструментарію

Для дослідження емоційного інтелекту нами було обрано методику дослідження емоційного інтелекту В. Зарицької. Авторка пропонує розглядати емоційний інтелект як цілісну структуру, що охоплює чотири сфери: розуміння особистістю власних емоцій, самоконтроль і саморегуляцію емоцій, розуміння особистістю емоцій інших та здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні. При цьому, кожен із вищезазначених компонентів стосується цілого переліку показників та здібностей особистості, рівня розвитку софт-скілів, комунікативних навичок тощо. У методиці оцінювання емоційного інтелекту в тест ввійшли найбільш вагомі судження, взяті з різних методик і доповнені судженнями у контексті розробленої структури емоційного інтелекту та критеріїв, за якими визначається рівень його розвитку (Зарицька, 2017).

Методика містить 76 тверджень, що стосуються різних особистісних здатностей, пов'язаних з емоційною гранулярністю. Респонденту пропонується обрати одну із запропонованих відповідей: так, часто, інколи та ніколи, які відповідно оцінюють від 1 до 4 балів. Авторка у викладі результатів власного дослідження стверджує, що дана методика є однією із найкращих для дослідження емоційного інтелекту, оскільки охоплює всі важливі аспекти поняття та дозволяє відслідкувати рівень розвитку кожного. Також методика дає змогу оцінити загальний рівень розвитку інтелекту.

Загалом, ми можемо побачити результати з високим, достатнім, середнім та низьким рівнем розвитку різних компонентів емоційного інтелекту та загального його рівня.

Людина з високим рівнем емоційного інтелекту добре розуміє власні емоції та вміє ними управляти. Вона здатна тонко відчувати емоції інших, легко налагоджує стосунки, емпатична, стійка до стресу, впевнено почувається в соціальних обставинах. Така людина зазвичай є добрим комунікатором, вміє конструктивно вирішувати конфлікти, володіє високим рівнем саморефлексії та здатна до гнучкої адаптації у важких обставинах.

Особи з достатнім рівнем емоційного інтелекту загалом розуміють свої емоції та можуть ними управляти в більшості ситуацій. Вони здатні встановлювати позитивні взаємини з людьми, зазвичай демонструють емпатію, хоча можуть іноді втрачати контроль над емоціями в стресових або конфліктних ситуаціях. Їм властива певна емоційна зрілість, але ще є простір для розвитку, особливо в складних міжособистісних взаємодіях.

Людина з середнім рівнем розвитку ЕІ може мати складнощі в розпізнаванні й вираженні власних емоцій. Часто не до кінця розуміє, чому відчуває певні емоції, або реагує імпульсивно. Може виявляти емпатію, але не завжди здатна врахувати емоційний стан інших у взаємодії. Соціальні навички можуть бути недостатньо розвиненими, можливі конфлікти або труднощі в спілкуванні, особливо у напружених ситуаціях.

Люди з низьким рівнем емоційного інтелекту часто не усвідомлюють власних емоцій або не розуміють їхнього впливу на поведінку. Вони можуть мати значні складнощі в спілкуванні, конфліктні, емоційно нестабільні або замкнуті. Їм важко поставити себе на місце іншого, проявити співчуття, регулювати власні емоції. Такі особи можуть неефективно справлятися зі стресом, бути схильними до емоційних зривів або, навпаки, пригнічувати свої почуття.

Ключ підрахунку балів продемонстровано у табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Ключ для визначення рівня розвитку вибраних нами здатностей,  
які відбивають рівень розвитку емоційного інтелекту

| Шкала                                                        | № питань | Макс. к-сть балів | Рівень розвитку емоційного інтелекту |           |          |         |
|--------------------------------------------------------------|----------|-------------------|--------------------------------------|-----------|----------|---------|
|                                                              |          |                   | Високий                              | Достатній | Середній | Низький |
| Розуміння особистістю власних емоцій                         | 1 - 20   | 60                | 51 - 60                              | 31 - 50   | 16 - 30  | 0 - 15  |
| Самоконтроль і саморегуляція емоцій                          | 21 - 38  | 54                | 47 - 54                              | 28 - 46   | 14 - 27  | 0 - 13  |
| Розуміння особистістю емоцій інших                           | 39 - 59  | 63                | 55 - 63                              | 32 - 54   | 17 - 31  | 0 - 16  |
| Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні | 60 - 76  | 51                | 45 - 51                              | 26 - 44   | 13 - 25  | 0 - 12  |
| Загальний рівень розвитку емоційного інтелекту               | 1 - 76   | 228               | 198 - 228                            | 117 - 197 | 60 - 116 | 0 - 59  |

Для дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації особистості та пов'язаних з цим властивостей було обрано методику діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда. Цей опитувальник дозволяє оцінити інтегральні показники, що безпосередньо стосуються адаптивності: адаптація, самосприйняття, прийняття інших, емоційна комфортність, інтернальність та прагнення до домінування.

- Адаптація – демонструє загальну здатність особистості пристосовуватися до соціального середовища, ефективно функціонувати в різних умовах, підтримувати гармонійні взаємини з оточенням і водночас зберігати внутрішню стабільність.

- Самосприйняття – відображає рівень самоповаги, прийняття себе, впевненість у власних силах. Високий показник свідчить про позитивне ставлення до себе, низький – про внутрішній конфлікт, самокритику чи занижену самооцінку.
- Прийняття інших – характеризує рівень толерантності, відкритості до інших людей, здатність будувати доброзичливі міжособистісні взаємини без упередженості й ворожості.
- Емоційний комфорт – показує ступінь емоційної стабільності, рівноваги, здатності особистості зберігати позитивний емоційний стан навіть у складних ситуаціях. Високий показник свідчить про гармонійний емоційний стан, низький – про напруженість, тривожність, невпевненість.
- Інтернальність – вказує на те, наскільки особистість відчуває себе автором власного життя та відповідальною за події, що відбуваються. Люди з високою інтернальністю вважають, що більшість подій залежить від їхніх дій, натомість особи з низькою інтернальністю (екстернальністю) схильні перекладати відповідальність на обставини чи інших людей.
- Прагнення до домінування – відображає активність особистості у соціальних взаємодіях, прагнення впливати на інших, обіймати лідерські позиції. Високий рівень цього показника може свідчити як про сильну волю, ініціативність, так і про схильність до авторитаризму, залежно від контексту.

Методика містить 101 твердження, На яке респонденту пропонується дати відповідь, базуючись на таких оцінках : 0 - це мене зовсім не стосується; 1 - це мене не стосується; 2 - мабуть, це мене стосується; 3 - не знаю, чи це мене стосується; 4 - це схоже на мене, але маю сумніви; 5 - це схоже на мене; 6 - це точно я. Розрахунок результатів відбувається відповідно до таблиці, зображеною на рис. 2.1.

| № з/п |   | Показники                    | Номер висловлювань                                                                                                                              | Норма   |
|-------|---|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| А     | а | Адаптивність                 | 4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98 | 68-136  |
|       | б | Деадаптивність               | 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100        | 68-136  |
| 2     |   | Неправда -                   | 34,45, 48,81,89                                                                                                                                 | 18 - 36 |
|       |   | Неправда +                   | 8, 82, 92, 101                                                                                                                                  |         |
| S     | а | Прийняття себе               | 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96                                                                                                      | 22-42   |
|       | б | Неприйняття себе             | 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99                                                                                                                       | 14 - 28 |
| L     | а | Прийняття інших              | 9, 14, 22, 26, 53, 97                                                                                                                           | 12 - 24 |
|       | б | Неприйняття інших            | 2, 10,21,28, 40, 60, 76                                                                                                                         | 14 - 28 |
| E     | а | Емоційний комфорт            | 23,29,30,41,44,47, 78                                                                                                                           | 14 - 28 |
|       | б | Емоційний дискомфорт         | 6, 42, 43, 49, 50, 83, 85                                                                                                                       | 14 - 28 |
| I     | а | Внутрішній контроль          | 4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79,91,98                                                                                                  | 26 - 52 |
|       | б | Зовнішній контроль           | 13, 25, 36, 52, 57, 70,71,73, 77                                                                                                                | 18 - 36 |
| D     | а | Домінування                  | 58,61,66                                                                                                                                        | 6 - 12  |
|       | б | Підлеглість                  | 16, 32, 38, 69, 84, 87                                                                                                                          | 12 - 24 |
| 8     |   | Есканізм (уникнення проблем) | 17, 18, 54, 64, 86                                                                                                                              | 10 - 20 |

Рис. 2.1. Обробка та оцінювання результатів

Інтегральні показники за кожною шкалою розраховують за формулами:

- Адаптація:  $A = a / (a+b) * 100\%$ ;
- Самоприйняття:  $S = a / (a+b) * 100\%$ ;
- Прийняття інших:  $L = 1.2a / (1.2a+b) * 100\%$ ;
- Емоційний комфорт:  $E = a / (a+b) * 100\%$ ;
- Інтернальність:  $I = a / (a+1.4b) * 100\%$ ;
- Прагнення до домінування:  $D = 2a / (2a+b) * 100\%$ .

Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (К. Роджерса та Р. Даймонда) дозволяє отримати інтегральні показники за кожною шкалою : адаптація, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність та прагнення до домінування. Оскільки в класичному варіанті даної методики немає чітко встановлених інтегральних норм, тобто еталонних чисел для індексу,

ми змогли вирахувати інтегральні показники для подальшого якісного аналізу та порівняння показників з шкалами іншої методики.

## **2.2. Програма емпіричного дослідження**

З метою отримання емпіричних даних методом простої випадкової вибірки до дослідження запрошено 40 учасників-підлітків, з яких 20 хлопців та 20 дівчат, що дозволило збалансувати вибірку за статтю. Такий підхід був важливим для аналізу можливих відмінностей у розвитку емоційного інтелекту та соціальної адаптації залежно від статевих характеристик.

Вік учасників становив від 16 до 18 років, що дозволяє врахувати різні етапи підліткового розвитку, адже в цьому віці відбуваються важливі психологічні трансформації, зміни у соціальних відносинах та емоційних реакціях.

Усі учасники на момент проведення дослідження навчалися в ліцеях та гімназіях м. Києва, що дозволило зосередитись на підлітках, які перебувають у типовому соціальному та освітньому середовищі. З метою дотримання конфіденційності дані про місце навчання вилучено.

Оскільки учасниками дослідження є неповнолітні особи, було обов'язковим отримання письмової згоди від батьків або опікунів на участь у дослідженні. Це є важливою етичною вимогою для досліджень, що проводяться з підлітками.

Для участі в дослідженні не повинно бути обмежень за станом психологічного здоров'я учасників. Таким чином, у вибірку не потрапляли підлітки, які мали серйозні психологічні або психічні розлади, що могли б вплинути на їхні емоційні та когнітивні процеси. Це дозволило досліджувати зв'язок емоційного інтелекту та адаптації в стандартних умовах розвитку.

Процес добору учасників відбувався за допомогою кількох етапів:

1. Рекрутинг учасників: поширення запитів на участь у дослідженні через соціальні мережі та шкільні платформи. Це дозволило залучити підлітків із різних шкіл та соціальних груп.

2. Згода: кожен учасник, а також його батьки або опікуни, надали згоду на участь у дослідженні. Цей документ містив інформацію про мету дослідження, інструментарій, а також гарантії конфіденційності.

Хоча вибірка включала різних підлітків за віком, статтю та соціальним статусом, вона має кілька обмежень:

1. Географічні обмеження: усі учасники дослідження проживають в межах однієї адміністративної одиниці (м. Київ), що може впливати на культурні, соціальні та економічні особливості групи.

2. Самовибір: оскільки участь у дослідженні була добровільною, це може призвести до того, що у вибірку потрапили лише ті підлітки, які зацікавлені в участі, що може дещо вплинути на репрезентативність результатів.

Вибірка дослідження, що складається зі 150 підлітків, є достатньо великою і різноманітною для того, щоб зробити достовірні висновки про зв'язок між емоційним інтелектом і соціальною адаптацією. Ретельно обрані критерії відбору та методи формування вибірки дозволяють досліджувати ці аспекти в контексті підліткового розвитку, а також порівнювати їх між різними підгрупами за віком, статтю та соціальним статусом.

Метод отримання емпіричних даних — опитування, яке є одним із найпоширеніших і найбільш ефективних способів збору соціально-психологічної інформації, особливо в дослідженнях, що стосуються особистісних характеристик. У межах цього дослідження використовувалися стандартизовані психодіагностичні методики для оцінки рівня емоційного інтелекту та соціальної адаптації. Анкетування проводилося індивідуально й без безпосередньої присутності дослідника, проте, з можливістю звернутися для уточнення питань, що дозволило забезпечити розуміння питань і підвищити надійність відповідей.

Збір даних для оцінки емоційного інтелекту та адаптації здійснювався через стандартизований питальник згідно з обраними методиками дослідження, який містив питання закритого типу зі стандартизованими відповідями, а також соціально-демографічні характеристики (вік, стать, регіон, місце навчання). Опитування проведене дистанційно, через ресурс Google-Forms.

Для аналізу отриманих даних ми використовували IBM SPSS (англ. Statistical Package for the Social Sciences — «статистичний пакет для соціальних наук), який дав змогу отримати. Дане програмне забезпечення дало змогу нам отримати надійні результати як по описовій статистиці, так і по кореляційному аналізу. Переваги використання SPSS в порівнянні з самостійним підрахунком по формулах є дуже суттєвими, оскільки програма виконує всі математичні операції таким чином, що це мінімізує ризик людського фактору та зменшує кількість помилок в підрахунках; допомагає економити час, оскільки аналіз великих обсягів даних відбувається за кілька секунд; підтримує всі методи аналізу, які необхідні для дослідження; надає можливість комбінувати різні методи в одному дослідженні; дозволяє створити різні графічні зображення, діаграми, графіки, рисунки, таблиці тощо.

## **Висновки до другого розділу**

В першому параграфі розділу обгрунтовано використані методики: розкрито зміст понять, які вони досліджують; надані авторами значення; інструкції щодо підрахунку результатів та їх інтерпретації.

За допомогою методики дослідження емоційного інтелекту В.Зарицької ми зможемо оцінити загальний рівень розвитку емоційного інтелекту, а також ще

чотири особистісні здатності, які відбивають рівень розвитку емоційного інтелекту.

Методика Деймонда Роджерса дає змогу отримати інтегральні показники за запропонованими авторами шкалами, що дозволяє провести аналіз цілої вибірки, а не окремого респондента, що дає змогу більш узагальнено прослідкувати тенденцію особистостей підліткового віку, як єдиної вікової категорії.

У дослідженні взяли участь 150 підлітків віком 12–18 років, порівну хлопців та дівчат. Вибірку сформовано методом випадкового добору серед учнів ліцеїв і гімназій м. Києва, що дозволило охопити типове освітнє середовище та різні етапи підліткового розвитку. Участь була добровільною, за наявності письмової згоди батьків або опікунів.

Збір даних відбувався дистанційно через Google Forms із використанням стандартизованих психодіагностичних методик. Для обробки результатів застосовано програму IBM SPSS, що забезпечило точність підрахунків та якісний аналіз взаємозв'язків між емоційним інтелектом і соціальною адаптацією.

### РОЗДІЛ 3

## ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ

### 3.1. Аналіз рівня емоційного інтелекту досліджуваних

Методика Зарицької дозволяє визначити рівень розвитку різних здатностей, які відбивають рівень розвитку емоційного інтелекту.

На рис. 3.1. графічно відображено результати розподілу за шкалою розуміння особистістю власних емоцій.

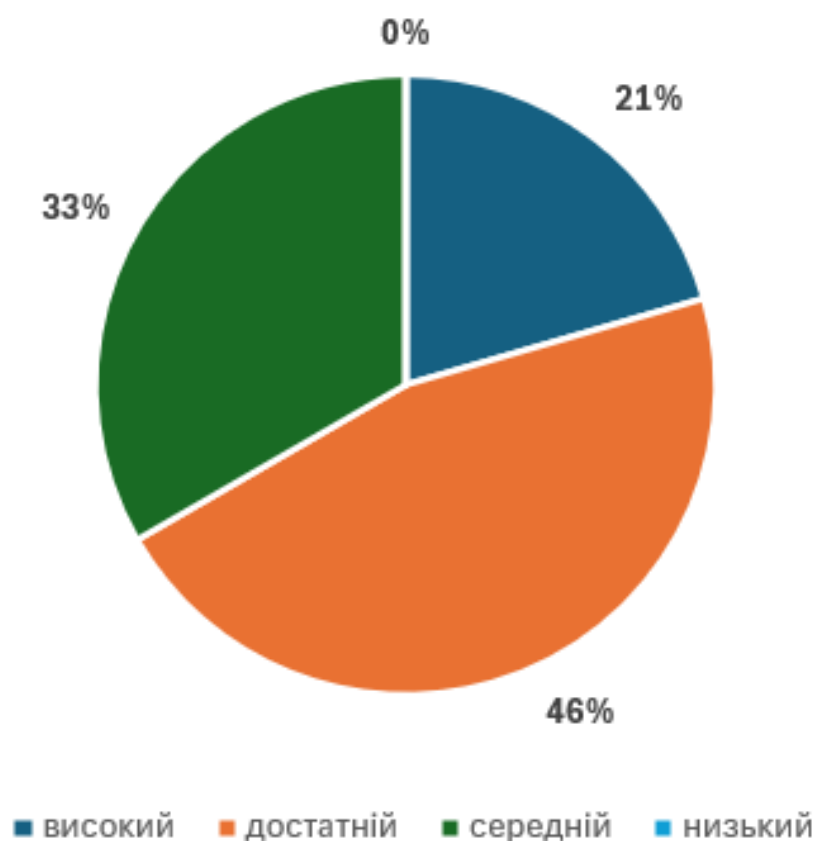


Рис. 3.1. Розподіл за шкалою розуміння особистістю власних емоцій

Висновки за підсумками розподілу рівня розуміння особистістю власних емоцій серед підлітків віком 16–18 років вказують про в цілому достатній

розвиток цієї частини емоційного інтелекту. Зокрема, 21% опитаних продемонстрували високий рівень здатності усвідомлювати власні емоції, що засвідчує про сформовані навички самопізнання та емоційної рефлексії. Найбільша частка респондентів (46%) мають достатній рівень, що також можливо вважати позитивним показником. Разом з тим 33% підлітків показали лише середній рівень, що свідчить про потребу в подальшому розвитку емоційної обізнаності в цієї групи. Відсутність респондентів із низьким рівнем є сприятливою ознакою, що підтверджує загальну тенденцію до сформованості базових навичок розпізнавання власних емоцій у підлітковому віці.

На рис.3.2 відображено результати розподілу за шкалою самоконтроль і саморегуляція емоцій.

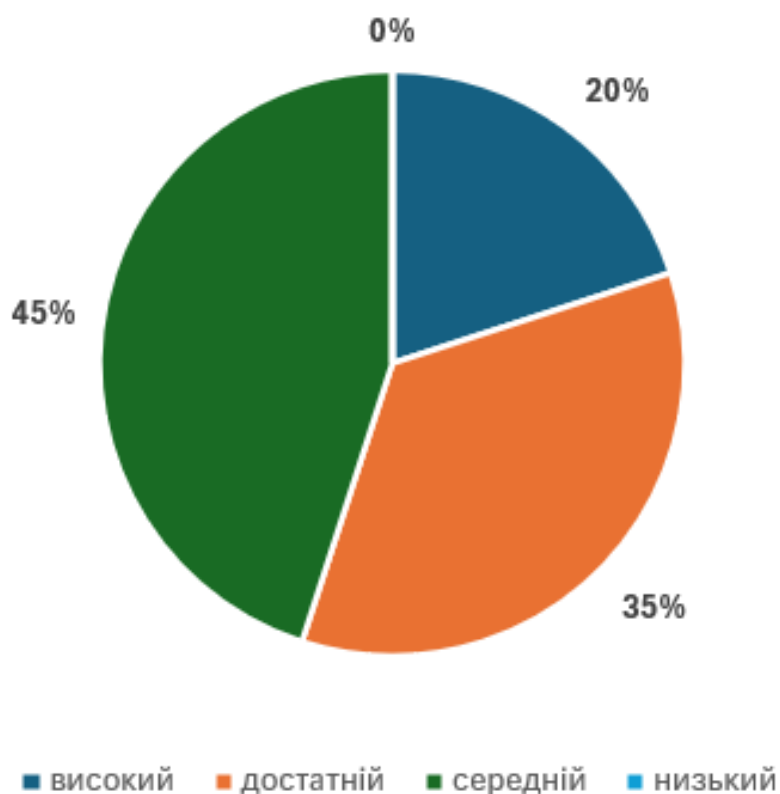


Рис. 3.2 Розподіл за шкалою самоконтроль і саморегуляція емоцій

Результати дослідження рівня самоконтролю та саморегуляції емоцій засвідчують про здебільшого середній рівень сформованості цієї частини емоційного інтелекту. Зокрема, 45% респондентів показали середній рівень, що вказує на наявність базових вмінь емоційного управління, але також на потребу в

їх подальшому розвитку. Достатній рівень спостерігається у 35% підлітків, що є позитивним показником здатності контролювати емоційні реакції в типових життєвих обставинах. Високий рівень саморегуляції продемонстрували 20% опитаних, що свідчить про їх високу емоційну зрілість та вміння зберігати емоційну стабільність. Відсутність низьких показників може свідчити про те, що в досліджуваній вибірці підлітки загалом мають сформовану здатність до емоційного самоконтролю на прийнятному рівні.

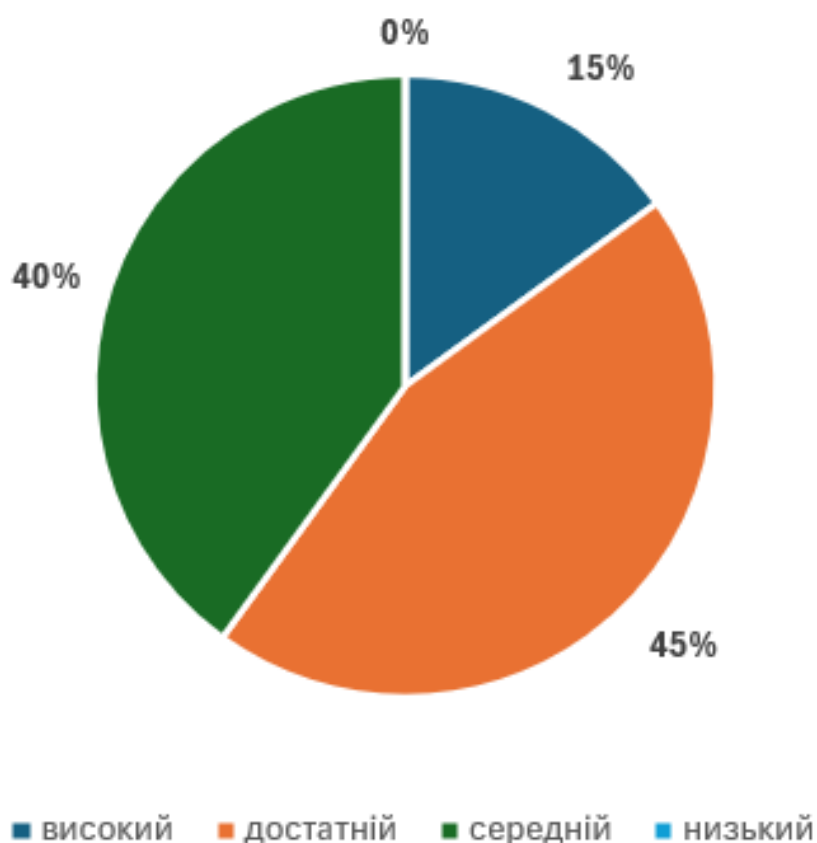


Рис. 3.3. Розподіл за шкалою розуміння особистістю емоцій інших

На рис. 3.3 ми можемо побачити результати за іншою шкалою. Аналіз підсумків за шкалою розуміння особистістю емоцій інших людей засвідчив, що більшість підлітків мають достатній або середній рівень розвитку цієї вмінності. Отже, 45% респондентів продемонстрували достатній рівень, що вказує на їхню здатність помічати та вірно інтерпретувати емоційні стани оточення у звичайному спілкуванні. Середній рівень зафіксовано у 40% опитаних, що вказує на часткову сформованість емпатичних умінь і потенціал для подальшого розвитку

міжособистісної чуйності. Тільки 15% учасників дослідження мають високий рівень розуміння емоцій інших, що свідчить про високий рівень емпатії та соціальної уважності. Загалом підсумки свідчать про наявність у підлітків основ емпатійного сприйняття, але водночас підкреслюють важливість цілеспрямованого розвитку цієї складової емоційного інтелекту.

Крайня шкала в опитувальнику стосується здатності використовувати емоції у діяльності та спілкуванні. На рис.3.4 продемонстровано графічно результати.

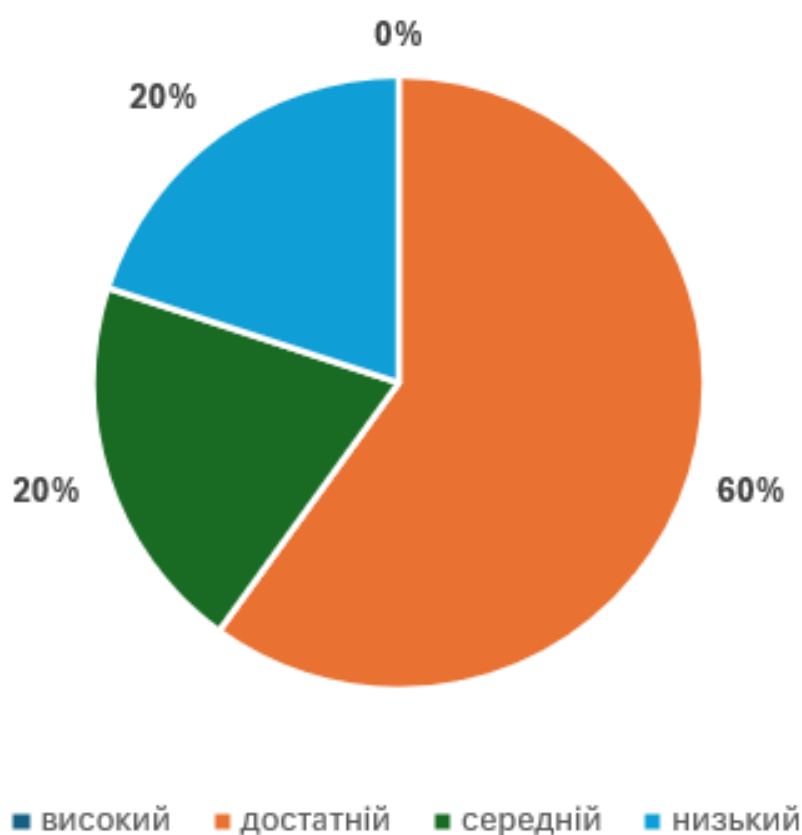


Рис.3.4 Розподіл за шкалою здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні

Результати за шкалою здатності застосовувати емоції у діяльності та спілкуванні вказують на певні складнощі в підлітків з використанням емоцій як ресурсу у щоденній взаємодії та виконанні задач. Більшість респондентів (60%) виявили достатній рівень, що свідчить про часткове вміння використовувати емоційний стан для підтримки мотивації, ефективного спілкування та досягнення

цілей. Водночас 20% підлітків мають середній рівень, що вказує на недостатню міцність цієї навички, а ще 20% – низький рівень, що свідчить про труднощі в керуванні емоціями у контексті діяльності. Брак високих показників вказує на те, що ця сфера вимагає цілеспрямованого розвитку, зокрема через створення умов для формування навичок емоційної саморегуляції у ситуаціях спілкування, навчання та інших видів активності.

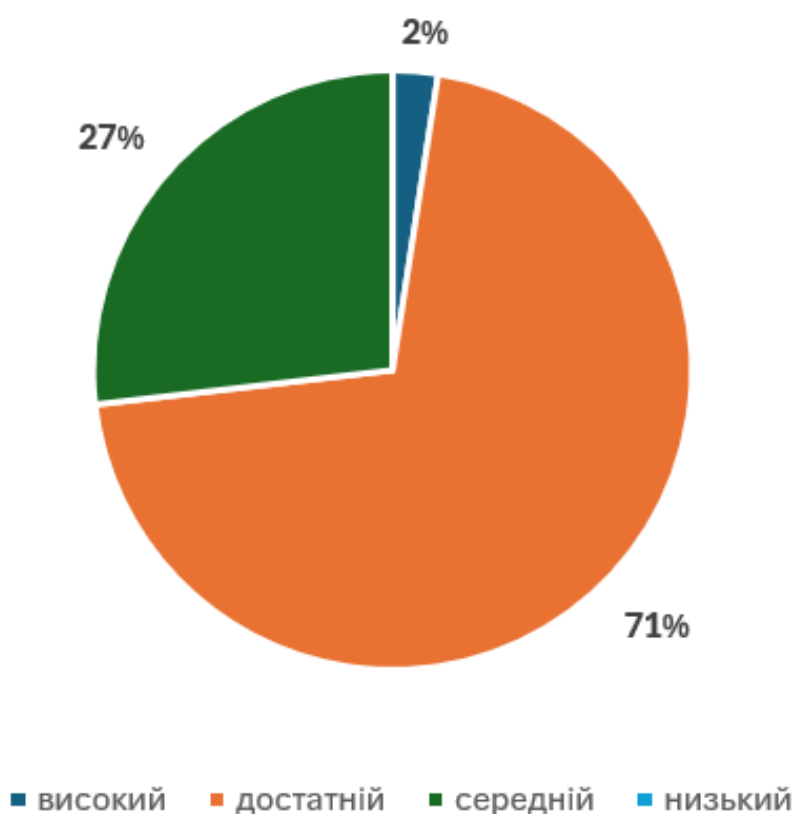


Рис.3.5 Розподіл за загальним рівнем розвитку емоційного інтелекту

Аналіз загального рівня розвитку емоційного інтелекту серед підлітків віком 16–18 років демонструє, що більшість респондентів мають достатній рівень сформованості емоційних умінь. Зокрема, 71% підлітків показали достатній рівень, що свідчить про загальну здатність розуміти як власні емоції, так і емоції інших, а також часткову здатність до емоційної регуляції та застосування емоцій у повсякденній діяльності. Середній рівень емоційного інтелекту спостерігається у 27% респондентів, що вказує на наявність базових емоційних навичок, але з

потребою в подальшому розвитку. Високий рівень продемонстрували лише 2% учасників, що є дуже незначною часткою вибірки й засвідчує, що повноцінна емоційна зрілість у підлітковому віці є скоріше винятком, ніж нормою. Загалом результати відображають типову картину емоційного розвитку в підлітковому віці та підкреслюють важливість підтримки та розвитку емоційного інтелекту в цьому періоді.

За результатами дослідження рівня емоційного інтелекту серед підлітків віком 16–18 років можна зробити узагальнений висновок про те, що більшість підлітків демонструють достатній рівень розвитку емоційних навичок. Це стосується як розуміння власних емоцій, так і здатності розпізнавати емоції інших, а також уміння контролювати та регулювати свої емоційні стани. Водночас частина підлітків має середній рівень, що вказує на потребу в подальшому розвитку та формуванні більш стійких емоційних компетенцій, особливо в аспекті використання емоцій у діяльності та спілкуванні, де спостерігаються найнижчі показники.

На нашу думку, серед чинників, які позитивно впливають на рівень розвитку емоційного інтелекту підлітків можна виділити такі:

1. Особливість вікового періоду, що пов'язана з прагненням бути членом спільноти та будувати взаємостосунки з однолітками стимулює розвиток комунікативних навичок та емпатії.
2. Зростаюча увага до емоційної компетентності в навчальних закладах.
3. Доступність інформації про психологію в цілому та поширення інформації в соціальних мережах, медіа тощо.
4. Інтенсивний процес формування самосвідомості особистості, що природно сприяє розвитку в тому числі й емоційного інтелекту.

Проте є й причини, через які емоційний інтелект у підлітків може розвиватися не повністю. Це, наприклад, недостатня кількість можливостей практично використовувати емоції у різних справах, емоційна нестабільність, що часто буває

у цьому віці, а також різні соціальні та психологічні труднощі, з якими стикаються підлітки. Ці фактори вимагають подальшого дослідження та уваги з боку освітян і психологів для ефективної підтримки розвитку емоційної компетентності молоді.

### **3.2. Аналіз результатів за методикою Роджерса-Даймонда**

Для здійснення узагальненого аналізу рівня соціально-психологічної адаптації було використано методику К. Роджерса та Р. Даймонда. Після отримання індивідуальних результатів за кожною з шести шкал (адаптація, самоприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, прагнення до домінування) ми розрахували інтегральні показники, що дають змогу оцінити рівень сформованості кожної характеристики в межах усієї вибірки.

Для цього було визначено середнє арифметичне значення балів по кожній шкалі серед усіх респондентів. Отримані середні значення трактуються як інтегральні показники сформованості певної характеристики в межах вибірки.

У межах даної вибірки, середнє арифметичне за кожною шкалою вказує на ступінь сформованості певного аспекту соціально-психологічної адаптації в усій досліджуваній групі у процентному співвідношенні (де 1 = 100%, а 0.5 = 50%).

Цей підхід дозволяє отримати цілісну картину рівня адаптації підлітків і виявити, які саме компоненти є найбільш або найменш розвиненими. На підставі таких узагальнених показників можна будувати якісні висновки щодо потреб і ресурсів підліткової групи в контексті соціальної адаптації. Середні інтегральні показники за всіма шкалами методики соціально-психологічної адаптації відображено в табл.3.1.

Таблиця 3.1

## Середні інтегральні показники

| Шкала                    | Середній інтегральний показник |
|--------------------------|--------------------------------|
| Адаптація                | 0,51                           |
| Самоприйняття            | 0,61                           |
| Прийняття інших          | 0,51                           |
| Емоційний комфорт        | 0,55                           |
| Інтернальність           | 0,51                           |
| Прагнення до домінування | 0,49                           |

## 1. Шкала «Адаптація» (0,51)

Середній показник перебуває на рівні трохи вище за середній, що свідчить про достатній загальний рівень адаптованості підлітків до соціального середовища та повсякденних життєвих ситуацій. Більшість респондентів демонструють здатність справлятися з вимогами соціального оточення.

## 2. Шкала «Самоприйняття» (0,61)

Це найвищий показник серед усіх шкал, що вказує на переважно позитивне ставлення підлітків до себе, прийняття власних рис характеру, зовнішності та поведінки. Це є важливою умовою для формування стабільної самооцінки.

## 3. Шкала «Прийняття інших» (0,51)

Цей показник також знаходиться на межі середнього та достатнього рівнів. Це свідчить про загалом позитивне, але помірно сприйняття та прийняття інших людей, а також про здатність до соціальної взаємодії без різко вираженого негативізму чи упередженості.

## 4. Шкала «Емоційний комфорт» (0,55)

Результат вказує на помірний рівень внутрішньої стабільності, емоційної рівноваги та відносної відсутності тривоги. Підлітки переважно почуваються емоційно комфортно, хоча окремі з них можуть відчувати внутрішню напругу чи нестійкість.

### 5. Шкала «Інтернальність» (0,51)

Цей показник відображає відповідальність особистості за власні дії та події в житті. Підлітки в середньому демонструють помірну внутрішню відповідальність і контроль за подіями, не перекладаючи повністю провину на зовнішні чинники.

### 6. Шкала «Прагнення до домінування» (0,49)

Це єдиний показник, що трохи нижчий за середній рівень. Це може свідчити про помірну або знижену потребу контролювати інших, тобто підлітки не прагнуть нав'язувати свою думку чи займати лідерські позиції за будь-яку ціну. Такий результат може бути ознакою демократичного стилю взаємодії або ж проявом невпевненості в собі.

Отримані результати свідчать про те, що підлітки віком 16–18 років у загальному мають достатній рівень соціально-психологічної адаптації. Вони демонструють помірну емоційну стабільність, позитивне ставлення до себе та прийняття інших, а також здатність до взаємодії в соціумі без надмірної потреби в домінуванні. Хоча окремі аспекти, зокрема прагнення до домінування, виявилися дещо зниженими, загальна картина вказує на переважно сформовані адаптаційні механізми, що є характерним для вікового етапу активного особистісного становлення.

## **3.3. Кореляційний аналіз зв'язку між емоційним інтелектом і адаптацією**

Кореляційний аналіз є одним із основних методів статистичного дослідження, який дозволяє виявити та оцінити ступінь зв'язку між двома або більше змінними. У контексті дослідження зв'язку між емоційним інтелектом і адаптацією підлітків, кореляційний аналіз дозволяє встановити, чи існує статистично значущий зв'язок

між рівнем емоційного інтелекту та рівнем адаптації, а також оцінити, наскільки сильним є цей зв'язок [33].

Для кореляційного аналізу в нашому дослідженні були обрані дві основні змінні:

- Емоційний інтелект та його структурні частки;
- Адаптація та інші показники,

Кореляція Пірсона має діапазон значень від -1 до +1, де:

- +1 означає ідеальний позитивний зв'язок, коли зростання однієї змінної супроводжується пропорційним зростанням іншої;
- 0 означає відсутність зв'язку між змінними;
- -1 означає ідеальний негативний зв'язок, коли зростання однієї змінної супроводжується зниженням іншої.

Таблиця 3.2

#### Результати кореляційного аналізу

|                          | Розуміння особистістю власних емоцій | Самоконтроль і саморегуляція емоцій | Розуміння особистістю емоцій інших | Здатність використовувати емоції у діяльності та спілкуванні | Загальний рівень розвитку емоційного інтелекту |
|--------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Адаптація                | 0,069                                | -0,132                              | <b>0,392</b>                       | -0,010                                                       | 0,153                                          |
| Самоприйняття            | 0,109                                | -0,170                              | 0,247                              | -0,167                                                       | 0,014                                          |
| Прийняття інших          | -0,021                               | -0,040                              | 0,153                              | -0,125                                                       | -0,013                                         |
| Емоційний комфорт        | -0,148                               | -0,065                              | 0,195                              | -0,148                                                       | -0,079                                         |
| Інтернальність           | -0,092                               | -0,023                              | 0,075                              | 0,098                                                        | 0,024                                          |
| Прагнення до домінування | -0,160                               | <b>-0,388</b>                       | 0,062                              | 0,152                                                        | -0,170                                         |

В ході кореляційного аналізу нами було віднайдено лише два статистично значущі зв'язки: помірний позитивний між адаптацією та розумінням особистістю емоцій інших ( $r=0,392$ ); помірний негативний між прагненням до домінування та самоконтролем і саморегуляцією емоцій ( $r= -0,388$ ).

Позитивна кореляція між здатністю розуміти емоції інших людей і рівнем адаптації цілком закономірна. У підлітковому віці (16–18 років) формування здатності до емоційного зчитування оточуючих стає особливо важливим. Підлітки все більше взаємодіють із однолітками поза сімейним колом, і успішна соціальна адаптація вимагає розуміння невербальних сигналів, емоційних реакцій інших та здатності адекватно на них реагувати.

Ті, хто краще орієнтується в емоційних станах інших, легше налагоджують дружні стосунки, долучаються до групової діяльності, адаптуються до вимог соціального оточення, зокрема в шкільному середовищі. Це, у свою чергу, зменшує ризик конфліктів і сприяє формуванню почуття психологічної безпеки та прийняття, що є критично важливим у підлітковому віці.

Також варто врахувати роль родини. Підлітки, які з дитинства мали приклади емпатійної поведінки батьків, як правило, краще розвинені в розумінні емоцій інших. Така емоційна база дозволяє їм краще інтегруватися в нові соціальні групи, легше пристосовуватись до змін (перехід у старшу школу, зміна колективу тощо), що безпосередньо підвищує рівень їх соціальної адаптації.

Негативна кореляція між самоконтролем і прагненням до домінування свідчить про те, що чим вищий рівень розвитку навичок саморегуляції у підлітка, тим менш вираженим є його прагнення домінувати в стосунках. Це пояснюється тим, що самоконтроль передбачає здатність стримувати імпульсивні емоційні реакції, критично оцінювати власну поведінку, зважувати її наслідки. Такі підлітки, навіть маючи сильну емоційну реакцію чи бажання нав'язати свою думку, швидше виявляють здатність до компромісу й врахування позиції інших.

З іншого боку, низький рівень саморегуляції часто поєднується з підвищеною потребою в домінуванні, що може бути способом захисту або компенсації внутрішньої нестабільності. У підлітковому віці ця нестабільність пов'язана з гормональними змінами, кризою ідентичності, боротьбою за автономію. Діти, які не вміють керувати своїми емоціями, можуть використовувати домінування як засіб утвердження себе в групі, підвищення власної значущості чи контролю над ситуацією.

На цей процес також може впливати стиль виховання в родині. Якщо дитина зростає в умовах авторитарного контролю або, навпаки, без встановлених меж, вона або копіює агресивну модель поведінки, або намагається компенсувати відсутність стабільності через домінування над іншими.

Імовірний мотив відсутності більшої кількості статистично вагомих кореляцій між шкалами емоційного інтелекту та показниками соціально-психологічної адаптації може критися у віковій неоднорідності вибірки — підлітки 16 і 18 років перебувають на різних етапах психоемоційного розвитку, тому демонструють різні рівні усвідомленості, саморефлексії та здатності до регуляції поведінки. Окрім того, емоційний інтелект формується під впливом багатьох чинників, зокрема сімейного середовища, освітнього контексту, стилю виховання, рівня соціальної підтримки, особистого досвіду підлітка — тому результати можуть бути «розмитими» й не утворювати однозначних лінійних залежностей. Також ймовірно, що частина шкал є відносно незалежними, або ж вплив однієї змінної проявляється лише в поєднанні з іншими, що не враховано в межах цього аналізу. Не варто відкидати й обмеження методології, зокрема недостатню чутливість опитувальників до тонких виявів емоційного функціонування підлітків.

### **3.4. Практичне значення дослідження**

Практичне значення дослідження полягає в тому, що емпірично підтверджено наявність взаємозв'язку між соціальною адаптацією підлітків та рівнем їхнього емоційного інтелекту. Це свідчить про те, що розвиток емоційного інтелекту може сприяти кращій адаптації в соціальному середовищі, а також про те, що сам процес адаптації, проходження підлітками різних соціальних ситуацій і викликів, у свою чергу, стимулює формування емоційної компетентності. Такий

взаємозв'язок є важливим орієнтиром для освітніх психологів, педагогів і батьків у підтримці розвитку особистості підлітків.

Для покращення адаптації та підвищення емоційного інтелекту нами було розроблено практичні рекомендації для практичних психологів, соціальних педагогів, вчителів та в цілому тих, хто працює з підлітками або ж якимось чином взаємодіє з ними. Переважна більшість рекомендацій стосується саме шкільного середовища.

1. Залучайте учнів різного віку до тренінгових занять, що стосуються психологічної просвіти, оскільки регулярна психоедукація сприятиме розвитку емоційної самосвідомості, що відіграє важливу роль в ефективній адаптації.
2. Сприяйте створенню безпечного емоційного клімату, оскільки підтримка, прийняття та повага підвищують здатність особистості справлятися з труднощами й знижує рівень тривожності, шляхом позитивного впливу на самоцінність та самоповагу.
3. Організуйте просвітницькі заходи для батьків, для інформування їх про значення емоційного інтелекту для всебічного розвитку дитини, а також про важливість їх ролі як емоційної моделі в житті дитини.
4. Залучайте підлітків до гуртків і групової діяльності, оскільки це стимулюватиме емоційну залученість та взаємодію, розвиток навичок співпраці, емпатії та відповідальності.
5. Проводьте тематичні заходи в шкільному середовищі (квести, змагання, ігри тощо).
6. Сприяйте навчанню вчителів емоційної гранулярності та правилам спостереження, оскільки своєчасне виявлення проблем із адаптацією може запобігти соціальній ізоляції, проблемам у навчанні тощо.
7. Регулярно проводьте психодіагностику з метою виявлень груп ризику та проблемних питань.

8. Проводьте психокорекційні заняття в індивідуальній формі для виявлення причин, особливостей труднощів, а також в груповій формі для проведення цільових інтервенцій.

### **Висновки до третього розділу**

В першому параграфі розділу проаналізовано результати емпіричного дослідження з використання психодіагностичної методики Зарицької. Переважна більшість респондентів (71%) демонструють середній рівень емоційного інтелекту, що свідчить про достатнє розуміння власних емоцій, вміння аналізувати вербальні та невербальні прояви емоцій інших, достатній рівень емоційної саморегуляції та прицільне використання емоцій для досягнення бажань.

Серед чинників, що сприяють розвитку емоційного інтелекту, виділено такі: підвищення важливості емоційної компетентності в Україні; реформи в системі освіти, що спрямовані на індивідуальний підхід та підтримку розвитку особистості; вікові особливості, пов'язані з формуванням самосвідомості; провідна діяльність підлітків, що стосується міжособистісного спілкування тощо.

Водночас є також чинники, які можуть затримувати, або ж зовсім спиняти розвиток емоційного інтелекту: дисфункціональні моделі емоційної взаємодії в сім'ї; сповільнення реформації освіти, внаслідок війни; емоційна нестабільність та недостатнє розуміння себе тощо.

Результати, що відображено у другому параграфі розділу дозволяють зробити висновок про те, що загалом підлітки мають достатній рівень соціально-психологічної адаптації. Однак, зважаючи на отримані показники, надалі важливим буде вирахувати крайні показники, оскільки саме максимально полярні значення є для нас важливими, оскільки формують групу ризику розвитку

труднощів та проблем. Загальні результати вказують на те, що у більшості наявні сформовані адаптаційні механізми, які є характерними для підліткового віку, як того етапу, що характеризується активним особистісним становленням.

У третьому параграфі відображено результати кореляційного аналізу, згідно з якими існує значущий помірний зв'язок між адаптаційними особливостями та компонентами емоційного інтелекту. Такий взаємозв'язок говорить про можливість одночасного паралельного розвитку одразу обох сфер. Проте, враховуючи особливості вибірки, можна сказати, що результат не є надійним, оскільки кількість респондентів є недостатньою для узагальнення, адже не охоплює усі можливі варіації у віці, рівні розвитку, культурних особливостях, соціальному статусі тощо. Також результати можуть бути спотворені, оскільки підлітковий вік характеризується сильною чутливістю до критики та оцінки зі сторони, що могло вплинути на відповіді респондентів та їх щирість. Також важливо зазначити, що через розмір вибірки деякі реально існуючі закономірності можуть бути непомітними.

Четвертий параграф присвячений практичним рекомендаціям, які доцільно буде застосовувати у шкільному середовищі для розвитку емоційного інтелекту та підвищення рівня адаптації підлітків. Рекомендації спрямовані на формування в підлітків здатності до емоційної саморегуляції, розуміння себе й інших, конструктивного вирішення конфліктів і активної участі в соціальному житті. Це, своєю чергою, сприяє їхній успішній адаптації та зниженню ризиків дезадаптації в підлітковому віці.

## ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження було вивчено зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та адаптацією підлітків. Під час роботи над темою були розглянуті теоретичні основи емоційного інтелекту та адаптації підлітків, зокрема поняття і структура емоційного інтелекту, емоційний розвиток підлітків, а також соціальна і психологічна адаптація в період підліткового віку. Основною метою дослідження було виявлення взаємозв'язку між емоційним інтелектом та адаптацією підлітків до соціальних і психологічних умов.

У першому розділі було розглянуто поняття емоційного інтелекту як комплексного особистісного утворення, що охоплює здатність розуміти, регулювати та вдало використовувати емоції. Не дивлячись на відсутність єдиного визначення, дослідники визнають його важливу роль у психологічному благополуччі, міжособистісних стосунках і здатності до адаптації. Дослідження показало, що емоційний інтелект підлітків є важливим чинником, що впливає на їх здатність до адаптації в соціумі. Підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють кращі результати в адаптації до нових соціальних умов, швидше налагоджують міжособистісні стосунки, мають вищий рівень емоційної стійкості та самоконтролю. Важливим фактором у розвитку емоційного інтелекту є здатність до самопізнання, регулювання власних емоцій, а також ефективне розуміння емоцій інших людей.

Адаптація підлітків розглядається як динамічний процес взаємодії із соціальним оточенням, що залежить не тільки від зовнішніх умов (родина, школа), а й від внутрішніх ресурсів — самооцінки, емоційної стійкості, саморегуляції та рівня емоційного інтелекту. Саме тому вивчення зв'язку між цими явищами є актуальним, а результати та подальші розробки є нагальними у контексті підліткового розвитку. Адаптація підлітків, зокрема соціальна і психологічна, є важливим аспектом вивчення в контексті емоційного інтелекту. Результати дослідження показали, що підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту більш успішно адаптуються до змін, що відбуваються у їхньому житті. Вони краще

справляються з емоційними та соціальними труднощами, мають розвинуті навички комунікації і співпраці, що полегшує їхнє вписування в нові колективи.

У другому розділі обґрунтовано вибір дослідницького інструментарію: детально розкрито сенс понять, які вимірюють методики, подано авторські трактування, алгоритми підрахунку результатів та принципи й правила їх інтерпретації.

Методика В. Зарицької дала змогу окреслити не тільки загальний рівень емоційного інтелекту, а й чотири його ключові складові, що віддзеркалюють особистісну емоційну компетентність. Методика Д. Роджерса забезпечила здобуття узагальнених показників за кількома шкалами, що дозволило проаналізувати не окремих респондентів, а загальні закономірності в рамках однієї вікової групи — підлітків.

Вибірка налічує 150 респондентів, віком від 16 до 18 років, що входить в межі підліткового періоду. Серед респондентів рівна кількість хлопців і дівчат. Вибірку сформовано методом випадкового добору серед учнів київських ліцеїв і гімназій, що дозволило охопити різні вікові етапи та типові соціально-освітнє середовище. Участь у дослідженні була добровільною за обов'язкової письмової згоди батьків або опікунів.

Опитування проводилось онлайн через платформу Google Forms із використанням стандартизованих психодіагностичних методик. Для статистичної обробки даних використовувалась програма IBM SPSS, що дозволило забезпечити високу точність аналізу та виявити наявні зв'язки між емоційним інтелектом і соціальною адаптованістю підлітків.

У межах третього розділу представлено результати емпіричного дослідження, проведеного за психодіагностичною методикою В. Зарицької. Більшість респондентів (71%) продемонстрували середній рівень емоційного інтелекту, що свідчить про загалом сформовану здатність усвідомлювати й регулювати власні емоції, розуміти емоції інших та ефективно використовувати їх у повсякденному житті. До чинників, які сприяють розвитку емоційного інтелекту, віднесено посилення уваги до емоційної компетентності в освіті, вікову чутливість до

самопізнання, а також провідну роль міжособистісного спілкування у підлітковому віці. Водночас розвитку емоційного інтелекту можуть заважати конфліктні моделі емоційної взаємодії в сім'ї, нестабільна освітня ситуація, спричинена воєнним станом, та емоційна нестійкість підлітків.

Також у межах розділу проаналізовано показники соціально-психологічної адаптації. Встановлено, що загалом підлітки мають достатній рівень адаптованості до соціального середовища. Проте акцент зроблено на важливості врахування крайніх (максимально високих і низьких) показників, які дозволяють виявити потенційні ризики дезадаптації. Отримані результати свідчать про наявність у більшості підлітків адаптаційних механізмів, притаманних цьому віковому етапу активного особистісного розвитку.

У межах третього розділу також проведено кореляційний аналіз, який виявив статистично значущий зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та соціальною адаптацією. Це означає, що підлітки з більш розвиненим емоційним інтелектом мають більшу здатність до адаптації в соціальних та психологічних аспектах їхнього життя. Результати підтвердили, що емоційний інтелект є важливим ресурсом для успішної адаптації в умовах підліткового віку, коли відбувається інтенсивний процес соціалізації і формування особистості. Також це дає підстави говорити про їхній взаємовплив: підвищення емоційної компетентності сприяє кращій адаптації, а сприятливе соціальне середовище, у свою чергу, створює умови для розвитку емоційного інтелекту. Водночас з огляду на обмежену вибірку, отримані дані не можна екстраполювати на всіх підлітків, оскільки не охоплено повного спектра вікових, культурних та соціальних варіацій.

На завершення розділу сформульовано практичні рекомендації для освітнього середовища. Зважаючи на отримані результати, можна зробити висновок, що розвиток емоційного інтелекту є важливим фактором підтримки адаптаційного процесу підлітків. Рекомендується активно впроваджувати програми, що сприяють розвитку емоційного інтелекту в школах та інших навчальних закладах. Запропоновано використовувати тренінгові заняття з емоційної грамотності, вправи на розвиток емпатії, саморегуляції, конструктивного вирішення конфліктів,

а також проводити психопросвітницьку роботу з педагогами та батьками. Це дозволить підліткам краще справлятися з емоційними і соціальними труднощами, забезпечуючи більш гармонійний процес адаптації в колективі та суспільстві. Такий підхід сприятиме поліпшенню адаптації підлітків, формуванню емоційної стійкості та зниженню ризиків дезадаптації.

Дослідження має певні обмеження, зокрема воно обмежене тільки однією групою підлітків, що може впливати на генералізацію результатів. У подальших дослідженнях доцільно розширити вибірку, включити різні вікові групи та порівняти адаптацію підлітків з різним рівнем емоційного інтелекту в різних соціокультурних контекстах. Це дозволить більш глибоко зрозуміти вплив емоційного інтелекту на адаптаційні процеси в підлітковому віці.

Таким чином, результати дослідження підтверджують важливість емоційного інтелекту для успішної адаптації підлітків в соціальному та психологічному контекстах. Подальші дослідження цього зв'язку можуть допомогти розробити ефективні методики для підтримки підлітків у період адаптації до різноманітних змін у їхньому житті.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

Антоненко В.В. Підлітки та суспільні проблеми сьогодення. Розвиток ідей Г.С. Костюка в сучасних психологічних дослідженнях: Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. К.: Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2020. Вип.20. ч. 1. С.42 – 49.

Анциферова Л.І. Епігенетична концепція розвитку особистості. Принцип розвитку в психології. К.: Наука, 2023. С. 212–242.

Бандура А. Теорія соціального наочіння: пер. з англ. К.: Євразія, 2020. 320 с.

Баришева О.І. Самовизначення та самореалізація як мотив участі старшокласників у гуртковій роботі: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Інститут психології ім. Костюка АПН України. К., 2021. 20 с.

Боришевський М.Й. Здатність до самосуб'єктної активності як критерій особистісного розвитку індивіда. Сучасна психологія в ціннісному вимірі: Матеріали Костюківських читань. К., 2014. т. 2. С.155 – 156.

Боришевський М.Й. Самоактивність як умова суб'єктного становлення особистості дитини у виховному процесі. Психологічні проблеми навчання, виховання, активності та розвитку особистості: Матеріали звітної наукової сесії. К., 2015 С. 256–265.

Васильченко О. Соціальні очікування українського студентства. Соціально-психологічний вимір демократичних перетворень в Україні. К.: Український центр політичного менеджменту, 2013. С.284–295. 85

Васильченко О.М. Етносоціальні уявлення в структурі Я–концепції університетської молоді: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2013. 19 с.

Виготський Л.С. Педагогічна психологія. К.: Педагогіка, 2021. 480 с.

Волянчук Н. Феноменологія суб'єктної активності. Соціальна психологія. К.: Український центр політичного менеджменту, 2014. № 3. С.97–109.

Гуменюк О. Психологія Я–концепції. Т.: Економічна думка, 2022. 186 с.

Давидюк Н.О. Загальновікові тенденції становлення «Я» у особистості. Проблеми загальної та педагогічної психології: Зб. наук. пр. / за ред. С.Д.Максименко. К.: Ін-т психології ім. Г.С.Костюка АПН України, 2020. Т.ІІ, ч.2. С. 22–25.

Долинська Л.В. Формування «Я–образу» підлітка активними соціальнопсихологічними методами навчання. Соціалізація особистості: Міжкафедральний зб. наук. ст. / за ред. А.Й. Капської. К.: Національний пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2018. С. 117 – 130.

Дьяконов Г.В. Психологія педагогічного спілкування: Теоретичні та прикладні проблеми. Кіровоград: Кіровоградський гос. пед. ін-т ім. В.К. Винниченко, 2022. 213 с.

Кон І.С. В пошуках себе: особистість та її самосвідомість. К.: Слово, 2014. 335 с.

Кон І.С. Категорія «Я» в психології. Психологічний журнал. 2021.Т. 2. № 3. С. 25–38.

Корнєв М.Н., Коваленко А.Б. Соціальна психологія: Підручник. К., 2015. 304 с. 86

Коростеліна К.В. Структура та динаміка системи соціальної ідентичності. Дис. ... докт. психол. наук: 19.00.05. Симферополь, 2013. 446с

Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психологічний розвиток особистості. К.: Наука, 2019. 188 с.

Кривоконь Н.І. Роль професійної ідентифікації в процесі підготовки соціальних працівників. Проблеми загальної та педагогічної психології, 2021. Т.3. ч.1. С. 123-126.

Кузикова С. Б. Корекція Я–концепції як умова подолання конфліктності у підлітків: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2020. 20 с.

Кузикова С.Б. Основи вікової психокорекції: навч.-мет. Посіб. Сумський держ.пед.ін-т ім. А.С.Макаренка. Суми: ВВП «Мрія-1» ЛТД, 2016. Ч.1. 168 с.

Кузикова С.Б. Психологічна програма корекції та розвитку особистості в підлітковому віці: навч.-мет. посібник. Суми: Сумський гос. пед. ін-т ім. А.С.Макаренка, 2018. 79 с.

Куєвда В.Т. Теоретичні засади соціалізації особистості. Соціалізація особистості: Міжкафедральний зб. наук. ст. / за ред. А.Й. Капської. К.: Національний пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова, 2018. С. 21–36.

Леонтьєв А.Н. Діяльність. Свідомість. Особистість. К.: Слово, 2015. 304 с.

Лукашевич Н.П. Соціологія виховання: Курс лекцій. К.: МАУП, 2016. 180 с.

Рождественський А.Ю. Рефлексія тілесного потенціалу в життєвому самовизначенні старшокласників: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Інститут психології ім. Костюка АПН України. К., 2022. 227 с.

Ілійчук В.І. Саморегуляція підлітків у подоланні конфлітної поведінки: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Ун-т ім. М.П. Драгоманова К., 2016. 25 с.

Абдюкова Н.В. Психологічні особливості соціалізації сучасного підлітка: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Київський Державний університет ім. Т.Г. Шевченка. К., 2020. 16с.

Андрієнко О. П. Взаємодія підлітків у соціальному середовищі: психологічні аспекти // Журнал соціальних досліджень. – 2021. – № 4. – С. 57–69.

Бех І. Д. Особистісно орієнтоване виховання: науково-методичні засади. – Київ: Либідь, 2021. – 312 с.

Божович Л. І. Особистість і її формування в дитячому віці. – Київ: Основи, 2018. – 284 с.

Виготський Л. С. Проблеми розвитку психіки дитини. – Київ: Педагогічна думка, 2019. – 256 с.

Виготський Л.С. Питання дитячої психології. К: Наука, 2017. 224 с.

Гаврилюк О. М. Соціалізація підлітків у сучасному інформаційному просторі. – Львів: Світ, 2020. – 230 с.

Гнатюк О. А. Вплив соціальних мереж на становлення особистості підлітка. – Харків: Видавництво ХНУ, 2019. – 240 с.

Гончаренко М. С. Вплив однолітків на формування особистості підлітка: соціальні аспекти // Геополітичні дослідження. – 2022. – № 3(28). – С. 112–128.

Державна цільова соціальна програма «Молодь України» на 2021-2025 рр. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://dsmsu.gov.ua>

Доля О. В. Соціальна адаптація підлітків: психологічний аспект. – Київ: Наукова думка, 2021. – 275 с.

Дорошенко І. О. Соціальна адаптація підлітків у системі міжособистісних відносин // Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Психологія». – 2020. – № 2(10). – С. 89–103.

Климчук В. О. Молодіжна субкультура: вплив на соціалізацію та ідентичність. – Дніпро: Моноліт, 2020. – 265 с.

Конвенція ООН про права дитини [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_021](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_021)

Кононенко В. І. Соціально-психологічний розвиток підлітків у взаємодії з однолітками. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2018. – 248 с.

Кравченко Т. М. Психологія підліткового віку: від теорії до практики. – Київ: Юрінком Інтер, 2022. – 312 с.

Лозова В.І., Троцько Г.В. Теоретичні основи виховання і навчання. Навч. Посібник Харківський держ. пед. ун-т ім. Г.С.Сковороди. 2-е вид., випр. і доп. Харків: «ОВС», 2022. 400 с.

Мартинюк О. Л. Дружба і соціальна підтримка як фактори підліткової самоідентифікації // Європейський психологічний дискурс. – 2021. – № 1(19). – С. 45–60.

Назаренко С. В. Дитинство і підлітковий вік: соціальні виклики та перспективи розвитку. – Запоріжжя: Книга плюс, 2019. – 210 с.

Реан А.А. Соціалізація особистості. Психологія особистості в працях вітчизняних психологів. Львів.: Вид-во «Наука», 2020. С. 360–364.

Романова В.Г. Особливості статевої ролі соціалізації підлітків: Автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2022. 19 с.

Романовський А.Г. Соціалізація особистості: Навч-методичний посібник. Х.: НТУХПІ, 2202. 52 с.

Рубінштейн С.Л. Основи загальної психології. Х.: Дивосвіт, 2019. 720 с.

Сабанадзе І.О. Соціально-психологічні фактори дезадаптивності та її корекція у підлітків: Автореф. дисс. ... канд. психол.наук: 19.00.05. Нац. пед. ун-т ім. Драгоманова. К., 2017. 18 с.

Сакаль Л. Д. Обґрунтування критеріїв оцінки успішності соціалізації підлітків-спортсменів. Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць за матеріалами IV міжнар. наук.-практ. конф. Київ – Вінниця : ДОВ «Вінниця», 2021. С. 144–148.

Сакаль Л. Д. Ідентифікація спортсменів-підлітків як фактор оптимізації процесу управління їх поведінкою. Наукові праці МАУП. Соціальнопсихологічні проблеми вдосконалення управлінської діяльності. К.: МАУП, 2023. Вип. 6. С. 113–115.

Сакаль Л. Д., Петровська Т. В. Особливості та перспективи дослідження соціалізації в підлітковому віці. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. Прикарпатський університет ім. Василя Стефаника. – Івано-Франківськ, 2020. Вип. 5, ч. 1. С. 88–91.

Сакаль Л.Д. Критерії успішної соціалізації підлітків-спортсменів. Соціально-психологічний вимір демократичних перетворень в Україні / за ред. С.Д. Максименка, В.Т. Циби, Ю.Ж. Шайгородського та ін. К. : Український центр політичного менеджменту, 2023. С. 348–356.

Сакаль Л.Д. Особливості ідентифікації підлітків-спортсменів 11–12 років та успішність їх соціалізації. Молода спортивна наука України : Зб. наук. 90 статей з галузі фіз. культ. і спорту. Львів : ЛДІФК, 2021. Вип. 5, т. 1. С. 378–383.

Сакаль Л.Д. Особливості ідентифікації спортсменів-підлітків та успішність їх соціалізації. Актуальні проблеми психології : Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка, Л.М. Карамушки. К. : Міленіум, 2023. Т. 1, ч. 10. С. 111–114.

Сакаль Л.Д. Порівняльний аналіз структури ідентичності старших та молодших підлітків-спортсменів. Молода спортивна наука України : Зб. наук. праць з галузі фіз. культ. і спорту. Львів : Вид. дім «Панорама», 2022. Вип. 6, т. 2. С. 213–217.

Сакаль Л.Д. Проблема вивчення процесу соціалізації при підготовці психологів спорту. Актуальні проблеми професійної підготовки практичних психологів: зб. наук. праць. К.: МАУП, 2020. С. 173–174.

Тихонова І. С. Психологічні механізми впливу одноліткової групи на особистісний розвиток підлітків // Український журнал психології і соціології. – 2021. – № 3. – С. 99–114.

**Методика дослідження рівня розвитку емоційного інтелекту В.В.  
Зарицької**

Інструкція: кожний респондент дає відповідь на 76 суджень. Відповідь «майже завжди» означає високий рівень і оцінюється в 4 бали, відповідь «часто» означає достатній рівень і оцінюється в 3 бали, відповідь «частково» означає середній рівень і оцінюється у 2 бали, відповідь «майже ніколи» означає низький рівень і оцінюється в 1 бал. Судження у тесті сформульовані таким чином, щоб сутність окремої здатності можна було визначити з певною точністю з допомогою ключа.

Судження:

- 1 Мене легко розхвилювати
- 2 Мене важко засмутити
- 3 Я не відчуваю розгубленості перед труднощами
- 4 Я відчуваю в собі впевненість
- 5 Я надмірно хвилююсь навіть через дрібниці
- 6 Я відчуваю себе беззахисним перед відповідальними особами
- 7 Хвилювання заважає мені зосередитися на справі
- 8 Від образи я плачу
- 9 У важких ситуаціях, я, як дитина, потребую, щоб мене пожаліли
- 10 Відчуваю розгубленість перед труднощами, коли не знаю як їх подолати
- 11 Неприємності викликають в мене хвилювання
- 12 Критика на мою адресу в присутності інших викликає в мене хвилювання
- 13 Для забезпечення власного спокою я намагаюсь підтримувати з людьми позитивні стосунки
- 14 Радісні новини викликають у мене почуття задоволення
- 15 Критика віч-на-віч змушує мене зробити відповідні висновки
- 16 Я адекватно реагую на негативну критику на свою адресу
- 17 Мені не важко самого себе критикувати
- 18 Я не відчуваю неприязні до людини, яка мене критикувала

19 На необґрунтовану критику на людях я спокійно даю пояснення

20 Я позитивно ставлюся до критики віч-на-віч

21 Я не серджусь, коли в мене щось не виходить в роботі

22 Я не втрачаю терпіння, коли треба когось чекати

23 Мені не важко забути образи та простити людину, яка зробила мені боляче

24 Мене виводить з рівноваги безвідповідальне ставлення інших людей до роботи

25 Коли я гніваюсь, то не схильний щось ламати чи розбивати

26 Я привітно ставлюсь до людей у повсякденному житті та уважно в умовах конфлікту

27 Я проявляю незадоволення, якщо не вдається доробити справу до кінця

28 Складні життєві ситуації не викликають у мене неспокій

29 Незначні неприємності не викликають у мене спалаху гніву

30 У стресовому стані я можу зосередитися на роботі

31 У стресовому стані мої звички не змінюються

32 Коли я гніваюсь, то намагаюсь нікому не зашкодити

33 Перед розв'язанням складного завдання я намагаюсь настроїтися на його виконання

34 Я залишаюсь спокійним у період змін у житті: нова робота, нові викладачі, нові друзі та інше

35 Я складаю список завдань, які треба виконати в першу чергу

36 Якщо під час відпочинку щось іде не за планом, я спокійно реагую на зміни

37 Якщо мене щось турбує, я намагаюсь знайти шлях розв'язання проблеми

38 Якщо мені терміново треба прийняти рішення, я намагаюсь подивитися на проблему очима

сторонньої людини

39 Сумний вигляд людини означає, що вона чимось схвильована

40 Пригнічений вигляд означає, що людину хтось принизив

41 Оптимістичний вигляд означає, що людину хвалять за роботу

42 Ображений вигляд означає, що людину необґрунтовано звинувачують

43 Почуття провини означає, що людина зробила щось не так

44 Сумний вираз обличчя означає втрату чогось важливого в житті

45 Щаслива очікувана подія надає обличчю вираз бурхливої радості

- 46 Людина, якій довіряє оточення, має оптимістичний вигляд
- 47 Байдужість до всього означає, що у людини відсутня мета в житті, в роботі
- 48 Причиною недовіри до людей можуть бути образи в дитинстві
- 49 Зрада може викликати сильний гнів
- 50 Втрата сенсу життя викликає печаль
- 51 Якщо людина робить щось корисне для інших є впевненість у тому, що до неї будуть ставитись із вдячністю
- 52 Якщо у людини здійснюються мрії, то її можна вважати щасливою
- 53 Важкі хронічні захворювання можуть призводити до песимізму, нервових зривів
- 54 Байдужість до людей призводить потім до самотності
- 55 Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточення чимось пригнічене
- 56 Я не можу залишатися спокійним, якщо оточення чимось схвильоване
- 57 Коли друзі говорять про свої проблеми, я намагаюсь їм допомогти
- 58 Мене охоплює хвилювання, коли бачу заплакану дитину
- 59 Веселий настрій оточення викликає в мене аналогічні емоції
- 60 У мене не часто змінюється настрій
- 61 Мене важко образити
- 62 Я сплю спокійно
- 63 У конфліктних ситуаціях я намагаюсь виглядати спокійно
- 64 У мене викликає хвилювання, коли я виглядаю гірше, ніж інші
- 65 У будь-яких справах я проявляю активність
- 66 Коли ситуація складна, я намагаюсь стримувати емоції
- 67 Якщо з людьми довірливі стосунки, то я вільно проявляю емоції
- 68 Якщо важлива розмова, то емоції проявляю відповідно до ситуації
- 69 Якщо людина для мене не цікава, то не проявляю ніяких емоцій
- 70 На несуттєву розмову я реагую спокійно
- 71 У мене вигляд врівноваженої людини
- 72 Я намагаюсь бути спокійним навіть тоді, коли в душі схвильований
- 73 Я все роблю з позитивним настроєм
- 74 У діловому спілкуванні я намагаюсь проявляти симпатію до співрозмовника
- 75 Я сміливо дивлюсь в вічі співрозмовнику

76 Якщо я симпатизую людині, то ніщо мені не заважає це проявляти

**Ключ для визначення рівня розвитку вибраних нами здатностей,  
які відбивають рівень розвитку емоційного інтелекту**

| №                                                 | Шкала                                                              | Пункт твер-<br>джен | Максимальна<br>кількість балів | Рівень розвитку емоційного інтелекту (в балах) |           |          |         |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------|------------------------------------------------|-----------|----------|---------|
|                                                   |                                                                    |                     |                                | Високий                                        | Достатній | Середній | Низький |
| 1                                                 | Розуміння особистістю<br>власних емоцій                            | 1–20                | 60                             | 51–60                                          | 31–50     | 16–30    | 0–15    |
| 2                                                 | Самоконтроль<br>і саморегуляція емоцій                             | 21–38               | 54                             | 47–54                                          | 28–46     | 14–27    | 0–13    |
| 3                                                 | Розуміння особистістю<br>емоцій інших                              | 39–59               | 63                             | 55–63                                          | 32–54     | 17–31    | 0–16    |
| 4                                                 | Здатність використовувати<br>емоції у діяльності<br>та спілкуванні | 60–76               | 51                             | 45–51                                          | 26–44     | 13–25    | 0–12    |
| Загальний рівень розвитку<br>емоційного інтелекту |                                                                    | 76                  | 228                            | 198–228                                        | 117–197   | 60–116   | 0–59    |

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

Інструкція: пропоную прочитати висловлювання та порівняти їх зі своїм досвідом.

Слід зазначити відповідь, базуючись на таких оцінках:

- 0 - це мене зовсім не стосується;
- 1 - це мене не стосується;
- 2 - мабуть, це мене не стосується;
- 3 - не знаю, чи це мене стосується;
- 4 - це схоже на мене, але травню сумніви;
- 5 - це схоже на мене;
- 6 - це точно я.

**Текст методики**

1. Відчуваю незручність, коли вступаю з кимось у діалог
2. Не має бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.
4. Маю до себе високі вимоги.
5. Часто сварю себе за те, що зробив.
6. Часто відчуваю себе пригніченим.
7. Маю сумніви, що можу подобатися особам протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконую завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнена, тримаюся осторонь.
11. У невдачах звинувачую себе.
12. Людина відповідальна, на яку можна покластися.
13. Відчуваю, що не в змозі змінити щось, всі зусилля марні.
14. На багато що, дивлюся очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто

дотримуватись.

16. Власних переконань і правил не вистачає.

17. Подобається мріяти, іноді – втягує, важко повертатися від мрії до реальності.

18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу; переживаю образи болісно, розмірковуючи над способами помсти.

19. Умію керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі; самоконтроль для мене - не проблема.

20. Часто змінюється настрій, настає нудьга.

21. Все що стосується інших не хвилює. Зосереджений на собі, зайнятий собою.

22. Люди, як правило, мені подобаються.

23. Не соромлюся своїх почуттів, відкрито їх виражаю.

24. Серед великого скупчення людей відчуваю себе дещо самотньо.

25. Нині бажаю все покинути, кудись сховатися.

26. З оточуючими зазвичай вільно спілкуюся.

27. Важко боротися із самим собою.

28. Напружено сприймаю доброзичливе ставлення оточуючих, вважаю що не заслуговую на нього.

29. У душі - оптиміст, вірю у найкраще.

30. Людина вперта, таких називають важкими.

31. До людей критичний, засуджую їх, якщо вважаю що самі цього заслуговують.

32. Часто відчуваю себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть: мені не завжди вдається думати і діяти самостійно.

33. Більшість із тих, хто мене знає, добре до мене ставиться, любить мене.

34. Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуваю себе безпомічним, маю потребу відчувати когось поруч.
37. Приймаючи рішення, виконую його.
38. Приймаючи самостійні рішення, не можу звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуваю почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.
40. Відчуваю неприязнь до того, що його оточує.
41. Всим задоволений.
42. Почуваюся погано: не можу організувати себе.
43. Відчуваю млявість. Все що раніше хвилювало, стало байдужим.
44. Врівноважений, спокійний.
45. Роздратований, часто не можу стриматися.
46. Часто відчуваю себе ображеним.
47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата. Бракує стриманості.
48. Буває, що поширюю плітки.
49. Не дуже довіряю своїм відчуттям, вони іноді підводять мене.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці - думки, а не почуття, перед тим як щось зробити, добре поміркую.
52. Те, що відбувається, трактую по- своєму, здатен нафантазувати зайве.
53. Терплячий до інших і приймаю іншого таким, яким він є.

54. Намагаюся не думати про свої проблеми.
55. Вважаю себе цікавою людиною, привабливою як особистість, помітною.
56. Людина сором'язлива.
57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.
58. У душі відчуваю перевагу над іншими.
59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє "Я".
60. Боюся думок інших про себе.
61. Чеснолюбивий, небайдужий до успіху, схвалення, у тому, що для мене важливо, намагаюся бути кращим.
62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.
63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.
64. Пасую перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Просто недостатньо оцінюю себе.
66. Ватажок, вмію впливати на інших.
67. Ставлюся до себе в цілому добре.
68. Людина наполеглива, мені завжди важливо зробити все по- своєму.
69. Не подобається, коли з кимось порушуються відносини, особливо якщо починаються сварки.
70. Досить довго не можу прийняти рішення, потім маю сумніви щодо його правильності.
71. Розгублений, невпевнений у собі.
72. Задоволений собою.
73. Мені часто не щастить.
74. Людина приємна, привабливою інших.

75. Можливо, не дуже вродливий, але можу подобатись як людина, особистість.

76. З презирством ставлюся до осіб протилежної статі й не маю контактів з ними.

77. Коли треба щось зробити, мене охоплює страх, сумніви.

78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно хвилювало б.

79. Умію наполегливо працювати.

80. Відчуваю, що расту, дорослішаю, змінююся сам і змінюється ставлення до навколишнього світу.

81. Іноді говорю про то, про що насправді не маю уявлення.

82. Завжди кажу тільки правду.

83. Схвильований, напружений.

84. Щоб я щось зробив, треба вперто наполягати на цьому.

85. Відчуваю невпевненість у собі.

86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватись і обґрунтовувати свої вчинки.

87. Людина поступлива, м'яка у ставленні до інших.

88. Людина, якій подобається міркувати.

89. Іноді подобається хизуватися.

90. Приймаю рішення і відразу змінюю їх, звинувачую себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не можу.

91. Намагаюся покладатися на свої сили, не розраховую на чийсь допомогу.

92. Ніколи не запізнююся.

93. Відчуваю внутрішню несвободу.

94. Відрізняюся від інших.

95. Не дуже надійний, на мене не можна покластися.
96. Добре себе розумію, все в собі приймаю.
97. Товариська, відкрита людина, легко спілкуюся з людьми.
98. Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати, все можу виконати.
99. Себе не ціную, ніхто мене не сприймає серйозно, в кращому випадку всі до мене ставляться поблажливо, просто терплять.
100. Хвилююся, що забагато переймаюся особами протилежної статі.
101. Всі свої звички вважаю позитивними.

### Ключ

| № з/п |   | Показники                    | Номер висловлювань                                                                                                                              | Норма   |
|-------|---|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| А     | а | Адаптивність                 | 4, 5, 9, 11, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 72, 74, 75, 78, 79, 80, 88, 91, 94, 96, 97, 98 | 68-136  |
|       | б | Деадаптивність               | 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 52, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 65, 70, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100        | 68-136  |
| 2     |   | Неправда -                   | 34,45, 48,81,89                                                                                                                                 | 18 - 36 |
|       |   | Неправда +                   | 8, 82, 92, 101                                                                                                                                  |         |
| S     | а | Прийняття себе               | 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96                                                                                                      | 22-42   |
|       | б | Неприйняття себе             | 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99                                                                                                                       | 14 – 28 |
| L     | а | Прийняття інших              | 9, 14, 22, 26, 53, 97                                                                                                                           | 12 – 24 |
|       | б | Неприйняття інших            | 2, 10,21,28, 40, 60, 76                                                                                                                         | 14 – 28 |
| E     | а | Емоційний комфорт            | 23,29,30,41,44,47, 78                                                                                                                           | 14 – 28 |
|       | б | Емоційний дискомфорт         | 6, 42, 43, 49, 50, 83, 85                                                                                                                       | 14 – 28 |
| I     | а | Внутрішній контроль          | 4, 5, 11, 12, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79,91,98                                                                                                  | 26 – 52 |
|       | б | Зовнішній контроль           | 13, 25, 36, 52, 57, 70,71,73, 77                                                                                                                | 18 – 36 |
| D     | а | Домінування                  | 58,61,66                                                                                                                                        | 6 – 12  |
|       | б | Підлеглість                  | 16, 32, 38, 69, 84, 87                                                                                                                          | 12 – 24 |
| 8     |   | Есканізм (уникнення проблем) | 17, 18, 54, 64, 86                                                                                                                              | 10 – 20 |

Інтегральні показники за кожною шкалою розраховують за формулами:

- Адаптація:  $A = a / (a+b) * 100\%$ ;
- Самоприйняття:  $S = a / (a+b) * 100\%$ ;
- Прийняття інших:  $L = 1.2a / (1.2a+b) * 100\%$ ;
- Емоційний комфорт:  $E = a / (a+b) * 100\%$ ;
- Інтернальність:  $I = a / (a+1.4b) * 100\%$ ;
- Прагнення до домінування:  $D = 2a / (2a+b) * 100\%$ .

## Додаток В

**Результати методик, використані для кореляційного аналізу  
(окремо по шкалам)**

| A       | S       | L       | E       | I       | D       | 1  | 2  | 3  | 4  | Загальний |
|---------|---------|---------|---------|---------|---------|----|----|----|----|-----------|
| 0,53419 | 0,65217 | 0,42857 | 0,5625  | 0,625   | 0,61538 | 44 | 44 | 31 | 34 | 153       |
| 0,49561 | 0,55357 | 0,45783 | 0,47826 | 0,56701 | 0,4     | 22 | 48 | 27 | 42 | 139       |
| 0,53469 | 0,58065 | 0,50382 | 0,68421 | 0,51471 | 0,55    | 25 | 14 | 41 | 47 | 127       |
| 0,53069 | 0,64865 | 0,57983 | 0,61538 | 0,4717  | 0,59574 | 36 | 32 | 31 | 16 | 115       |
| 0,47755 | 0,56452 | 0,55882 | 0,46939 | 0,44118 | 0,375   | 37 | 19 | 31 | 37 | 124       |
| 0,4918  | 0,63333 | 0,44934 | 0,5102  | 0,57743 | 0,55556 | 20 | 19 | 28 | 15 | 82        |
| 0,51373 | 0,60345 | 0,47005 | 0,6     | 0,48387 | 0,42857 | 57 | 41 | 28 | 21 | 147       |
| 0,53543 | 0,63793 | 0,47761 | 0,5     | 0,54839 | 0,57143 | 25 | 28 | 35 | 45 | 133       |
| 0,52399 | 0,6     | 0,53333 | 0,45283 | 0,53427 | 0,55    | 55 | 23 | 54 | 34 | 166       |
| 0,51471 | 0,65278 | 0,46154 | 0,52174 | 0,48421 | 0,48148 | 40 | 35 | 53 | 37 | 165       |
| 0,45098 | 0,53704 | 0,34426 | 0,57143 | 0,53846 | 0,45455 | 21 | 29 | 23 | 32 | 105       |
| 0,52381 | 0,63889 | 0,58537 | 0,59649 | 0,46835 | 0,58824 | 21 | 16 | 57 | 14 | 108       |
| 0,5     | 0,56364 | 0,46352 | 0,45238 | 0,58824 | 0,47368 | 39 | 27 | 34 | 42 | 142       |
| 0,50182 | 0,62319 | 0,45652 | 0,56863 | 0,50661 | 0,41026 | 17 | 44 | 58 | 19 | 138       |
| 0,51793 | 0,67123 | 0,44444 | 0,4878  | 0,48148 | 0,6087  | 39 | 16 | 17 | 36 | 108       |
| 0,54694 | 0,65574 | 0,52055 | 0,57447 | 0,50725 | 0,52381 | 16 | 42 | 45 | 12 | 115       |
| 0,52143 | 0,5303  | 0,54545 | 0,53571 | 0,51948 | 0,5     | 51 | 54 | 58 | 34 | 197       |
| 0,53962 | 0,63768 | 0,67532 | 0,59574 | 0,52516 | 0,5     | 18 | 20 | 46 | 15 | 99        |
| 0,508   | 0,66667 | 0,48    | 0,47059 | 0,57082 | 0,33333 | 38 | 46 | 38 | 16 | 138       |
| 0,55459 | 0,54717 | 0,45283 | 0,75862 | 0,56701 | 0,59649 | 35 | 30 | 59 | 43 | 167       |
| 0,52439 | 0,67797 | 0,58824 | 0,51351 | 0,55944 | 0,56604 | 36 | 17 | 36 | 49 | 138       |
| 0,49412 | 0,57895 | 0,62882 | 0,54167 | 0,48596 | 0,5098  | 24 | 21 | 26 | 49 | 120       |
| 0,49265 | 0,53226 | 0,4918  | 0,5625  | 0,50633 | 0,54167 | 25 | 23 | 20 | 40 | 108       |
| 0,5364  | 0,56923 | 0,56897 | 0,66667 | 0,51471 | 0,6383  | 35 | 50 | 30 | 35 | 150       |
| 0,4781  | 0,5303  | 0,50199 | 0,54348 | 0,50955 | 0,46809 | 32 | 19 | 39 | 37 | 127       |
| 0,45148 | 0,44681 | 0,52555 | 0,53659 | 0,44393 | 0,33333 | 50 | 50 | 17 | 21 | 138       |
| 0,45018 | 0,50794 | 0,49541 | 0,48889 | 0,45181 | 0,36842 | 20 | 49 | 19 | 23 | 111       |
| 0,52301 | 0,64706 | 0,49438 | 0,64103 | 0,55425 | 0,45455 | 31 | 19 | 38 | 14 | 102       |
| 0,53282 | 0,6     | 0,55414 | 0,59574 | 0,50905 | 0,46154 | 25 | 42 | 56 | 34 | 157       |
| 0,49609 | 0,64706 | 0,54545 | 0,50847 | 0,40964 | 0,42105 | 60 | 14 | 25 | 21 | 120       |
| 0,48413 | 0,62162 | 0,46494 | 0,475   | 0,45035 | 0,3125  | 37 | 37 | 45 | 30 | 149       |
| 0,49402 | 0,65455 | 0,47368 | 0,58537 | 0,51198 | 0,34783 | 60 | 52 | 47 | 23 | 182       |
| 0,52917 | 0,67213 | 0,61883 | 0,51163 | 0,48578 | 0,52632 | 30 | 48 | 59 | 32 | 169       |
| 0,51515 | 0,63636 | 0,4898  | 0,475   | 0,48193 | 0,48485 | 45 | 29 | 49 | 45 | 168       |
| 0,50228 | 0,61111 | 0,42857 | 0,63158 | 0,42283 | 0,45    | 36 | 27 | 40 | 45 | 148       |
| 0,58672 | 0,66667 | 0,53532 | 0,62745 | 0,55046 | 0,62963 | 47 | 17 | 29 | 23 | 116       |
| 0,54286 | 0,57971 | 0,47653 | 0,59574 | 0,61404 | 0,55814 | 52 | 21 | 39 | 41 | 153       |
| 0,52569 | 0,5942  | 0,56311 | 0,65116 | 0,51724 | 0,47059 | 31 | 38 | 42 | 14 | 125       |
| 0,528   | 0,67241 | 0,61883 | 0,5     | 0,48421 | 0,4     | 56 | 47 | 29 | 42 | 174       |
| 0,49434 | 0,625   | 0,48    | 0,52381 | 0,5     | 0,42553 | 54 | 25 | 45 | 50 | 174       |

## Додаток Д

## Результати кореляційного аналізу

|   |                    | Корреляции |        |       |       |       |
|---|--------------------|------------|--------|-------|-------|-------|
|   |                    | EI1        | E12    | EI3   | EI4   | EI    |
| A | Корреляция Пирсона | ,069       | -,132  | ,392* | -,010 | ,153  |
|   | Знч.(2-сторон)     | ,672       | ,417   | ,012  | ,949  | ,346  |
|   | N                  | 40         | 40     | 40    | 40    | 40    |
| S | Корреляция Пирсона | ,109       | -,170  | ,247  | -,167 | ,014  |
|   | Знч.(2-сторон)     | ,502       | ,293   | ,124  | ,304  | ,934  |
|   | N                  | 40         | 40     | 40    | 40    | 40    |
| L | Корреляция Пирсона | -,021      | -,040  | ,153  | -,125 | -,013 |
|   | Знч.(2-сторон)     | ,900       | ,807   | ,345  | ,442  | ,935  |
|   | N                  | 40         | 40     | 40    | 40    | 40    |
| E | Корреляция Пирсона | -,148      | -,065  | ,195  | -,148 | -,079 |
|   | Знч.(2-сторон)     | ,362       | ,692   | ,228  | ,363  | ,627  |
|   | N                  | 40         | 40     | 40    | 40    | 40    |
| I | Корреляция Пирсона | -,092      | -,023  | ,075  | ,098  | ,024  |
|   | Знч.(2-сторон)     | ,572       | ,889   | ,644  | ,549  | ,885  |
|   | N                  | 40         | 40     | 40    | 40    | 40    |
| D | Корреляция Пирсона | -,160      | -,388* | ,062  | ,152  | -,170 |
|   | Знч.(2-сторон)     | ,323       | ,013   | ,703  | ,349  | ,293  |
|   | N                  | 40         | 40     | 40    | 40    | 40    |