

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

КАРПЕНКО ГАННА ІГОРІВНА

Допускається до захисту:
завідувач кафедри психології
д-р економ. наук, к. психол. н., професор
_____ В. А. Оверчук
« ____ » _____ 20__ р.

**ОСОБЛИВОСТІ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ
ДО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ
З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ**

Спеціальність 053 Психологія
Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник:
В. А. Оверчук, професор кафедри
д-р економ. наук, к. психол. н., професор

Оцінка: ____ / ____ / ____

Голова ЕК: _____

Вінниця 2024

АНОТАЦІЯ

Карпенко Г.І. «Особливості соціально-психологічної адаптації до дистанційного навчання старшокласників з різним рівнем емоційного інтелекту». Спеціальність 053 «Психологія», Освітня програма «Реабілітаційна психологія в надзвичайних ситуаціях». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2024.

Дистанційне навчання стало невід'ємною частиною освітнього процесу, особливо під час військового стану. Однак, важливо розуміти, як старшокласники, які мають різний рівень емоційного інтелекту, адаптуються до цієї форми навчання. Ця магістерська робота спрямована на вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації учнів середніх шкіл до дистанційного навчання з урахуванням їхнього рівня емоційного інтелекту.

Методи дослідження включають аналіз психологічних характеристик, анкетування та спостереження за учнями. Основні цілі дослідження включають вивчення впливу рівня емоційного інтелекту на ефективність дистанційного навчання та розуміння стратегій адаптації, які старшокласники використовують під час вивчення на відстані.

Результати цього дослідження можуть бути корисними для освітніх закладів, педагогів і батьків, сприяючи кращому розумінню потреб та можливостей учнів із різним рівнем емоційного інтелекту в умовах дистанційного навчання. Також, вони можуть вказати на можливість розробки індивідуальних підходів до навчання та психологічної підтримки старшокласників, які найбільше потребують додаткової підтримки під час дистанційного навчання.

Ключові слова: дистанційне навчання, старшокласники, соціально-психологічна адаптація, емоційний інтелект, ефективність навчання, стратегії адаптації, педагогічна підтримка.

109 с., 5рис., 6табл., 63 джерела.

ANOTATION

Karpenko H.I. Distance learning has become an integral part of the educational process, especially during a state of emergency. However, it is important to understand how high school students with varying levels of emotional intelligence adapt to this form of education. This master's thesis aims to study the peculiarities of the socio-psychological adaptation of secondary school students to distance learning, taking into account their level of emotional intelligence.

Research methods include the analysis of psychological characteristics, surveys, and observation of students. The main objectives of the study include investigating the impact of emotional intelligence levels on the effectiveness of distance learning and understanding the adaptation strategies that high school students employ when studying remotely.

The results of this research can be beneficial for educational institutions, educators, and parents, contributing to a better understanding of the needs and capabilities of students with different levels of emotional intelligence in the context of distance learning. They can also indicate the potential for developing individualized approaches to education and psychological support for high school students who require additional assistance during distance learning.

Keywords: distance learning, high school students, socio-psychological adaptation, emotional intelligence, learning effectiveness, adaptation strategies, pedagogical support.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ	10
1.1. Теоретичний аналіз підходів до вивчення поняття «соціально-психологічна адаптація» в психологічній науці.....	10
1.2. Аналіз сучасних досліджень з питань розвитку емоційного інтелекту	20
1.3. Особливості емоційного інтелекту в юнацькому віці	25
Висновки до розділу 1.....	30
РОЗДІЛ 2. ПЛАНУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ.....	32
2.1. Опис вибірки та етапів дослідження.....	32
2.2. Опис методів та методик дослідження.....	34
Висновки до розділу 2.....	38
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ.....	40
3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження показників емоційного інтелекту.....	40
3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження показників соціально-психологічної адаптації старшокласників.....	44
Висновки до розділу 3.....	63
ВИСНОВОК.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	69
ДОДАТКИ.....	78

ВСТУП

Актуальність дослідження. Зростання невизначеності та мінливості у сучасному світі підсилює проблему гармонійного взаємозв'язку між внутрішнім благополуччям (емоційним здоров'ям) та зовнішнім благополуччям (сприятливим комунікативним статусом) особистості. У цьому контексті особливо актуальним стає дослідження ролі емоційного інтелекту в соціально-психологічній адаптації особистості, зокрема здатності розуміти та керувати своїми емоціями.

Питання емоційного інтелекту, його впливу на різні аспекти життя та розвитку особистості в юнацькому віці цікавить науковців та практиків протягом останніх десятиліть. Це підтверджується зростанням кількості досліджень та наукових публікацій з цієї теми.

Дослідження підтверджують, що емоційний інтелект впливає на різні аспекти життя людини. Зокрема, такі фахівці, як В. Андерсон, М. А. Брекет, Р. М. Ворнер, В. Ю. Стрельников, Е. Фернхем та інші, вказують на його вплив на фізичний і психічний стан особи. Дослідження, проведені Д. Гоулманом, Х. Вейзингером, К. Коганом, А. Сафар та іншими, свідчать про зв'язок емоційного інтелекту з успішністю особистості. Також виявлено, що емоційний інтелект впливає на освітній процес, як показали дослідження Е. Аронсона, В. Зелюка, І. О. Калініченка, Л. Московця та інших вчених. Інші дослідження, зокрема О. І. Власової, Н. В. Ковриги, Д. В. Люсіна, Г. В. Юсупової та інших, вказують на важливість емоційного інтелекту у процесі міжособистісної взаємодії та соціалізації. Так само враховано, що існує тісний зв'язок емоційного інтелекту з адаптаційним потенціалом, як це підкреслили Р. Бар-Он, М. А. Брекет, С. П. Дерев'янка та інші. Додатково, вивчення моральності та емоційного самоконтролю, як вказують І. Ф. Аршава, В. І. Житарюк, М. А. Кузнецов, Т. А. Пашко та інші, підтверджує важливість емоційного інтелекту в цих аспектах.

Аналіз наукових джерел вказує на те, що, незважаючи на велику кількість психологічних досліджень щодо адаптації, роль емоційного інтелекту в соціально-психологічній адаптації старшокласників, зокрема під час дистанційного навчання в умовах військового стану, залишається недостатньо дослідженою. Цей недолік складає основу для обрання теми дослідження «Особливості соціально-психологічної адаптації старшокласників з різним рівнем емоційного інтелекту».

Мета дослідження: теоретично проаналізувати та емпірично дослідити особливості соціально-психологічної адаптації до дистанційного навчання старшокласників з різним рівнем емоційного інтелекту.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного підходу до аналізу визначити роль емоційного інтелекту в соціально-психологічній адаптації старшокласників.
2. Підібрати методики для емпіричного дослідження зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та характеристиками соціально-психологічної адаптації особистості до умов дистанційного навчання.
3. Проаналізувати емпіричним шляхом особливості впливу емоційного інтелекту на показники соціально-психологічної адаптації старшокласників
4. Розробити рекомендації щодо підвищення рівня соціально-психологічної адаптації старшокласників в умовах дистанційного навчання.

Об'єкт дослідження: соціально-психологічна адаптація до навчання.

Предмет дослідження: особливості соціально-психологічної адаптації до дистанційного навчання старшокласників з різним рівнем емоційного інтелекту

Гіпотеза емпіричного дослідження: у старшокласників з високим рівнем емоційного інтелекту будуть спостерігатися більш високі показники соціально-психологічної адаптації, ніж у старшокласників з низьким рівнем емоційного інтелекту.

Методи дослідження. Для вирішення намічених завдань використовувався комплекс різноманітних методів, який визначався об'єктом, предметом та метою дослідження. Зокрема, серед теоретичних підходів: аналіз, систематизація та

узагальнення наукової психологічної літератури. Для досягнення визначеної мети та реалізації завдань наукового дослідження застосовувались такі методи: спостереження, бесіда, тестування та математичні методи обробки емпіричних даних.

У ході експериментального дослідження були використані різноманітні стандартизовані психодіагностичні методи, зокрема методика діагностики рівня емоційного інтелекту, розроблена Н. Холлом. Ця методика дозволяє оцінити рівень розвитку емоційного інтелекту старшокласників, а саме їх емоційну обізнаність, здатність управляти своїми емоціями, самомотивацію, емпатію та вміння розпізнавати емоції інших людей.

Крім того, використовувалась методика соціально-психологічної адаптації, розроблена К. Роджерсом-Р. Даймонд, а також методика дослідження соціальної адаптованості та анкета для діагностики рівня готовності до дистанційного навчання.

База емпіричного дослідження. Для проведення дослідження соціально-психологічної адаптації до дистанційного навчання старшокласників з різним рівнем емоційного інтелекту була сформована вибірка на базі КЗ «Ліцей №3 Калинівської міської ради». Вибірка включала 58 учнів 10-11 класів віком 16-17 років, з яких 37 були дівчатами, а 21 - хлопцями.

Практична значущість: дане дослідження спрямоване на розвиток емоційного інтелекту старшокласників, так як сучасне життя в соціумі висуває певні вимоги в юнацькому віці, щоб бути конкурентно-орієнтованими, акцентуючись переважно на розвиткові логічного мислення, підготовці до тестів і вступі до вищих навчальних закладів. Емоційний інтелект набуває значущості і в контексті реформування української освітньої системи, створенні сприятливого навчального середовища для розкриття та реалізації особистісного потенціалу всіх суб'єктів освітнього процесу, і в контексті сприяння оптимізації світоглядно-диспозиційного самовизначення сучасного старшокласника, його гармонійного розвитку та формування змістовної основи спрямованості особистості. У підлітковому та юнацькому віці, тобто у період навчання в старших класах

закладів середньої освіти, психолого-педагогічні засоби розвитку емоційного інтелекту (EI) старшокласників можуть стати ефективною частиною індивідуально-психологічних і соціальних детермінант навчально-виховного процесу, що своєю чергою уможливить формування успішних, життєдіяльних, психологічно благополучних старшокласників.

Матеріал може бути використаний під час тренінгових занять, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту та оптимізацію соціально-психологічної адаптації особистості до дистанційного навчання і міжособистісних стосунків, в просвітницькій роботі та в процесі викладання в закладах освіти, зокрема для ознайомлення батьків старшокласників на класних чи загальношкільних зборах і розробці індивідуального підходу до навчання і психологічної підтримки учнів старших класів.

Наукова новизна. Наукова новизна даного дослідження полягає у вивченні соціально-психологічної адаптації старшокласників до дистанційного навчання в умовах війни з урахуванням їхнього рівня емоційного інтелекту. Ця проблематика стає особливо актуальною у сучасних умовах через різкі зміни в освітньому процесі, спричинені глобальними кризами, такими як військовий конфлікт. Дослідження зосереджується на адаптації старшокласників до дистанційного навчання саме в умовах військового конфлікту. Це новий контекст, який суттєво впливає на психологічний стан та адаптацію учнів. Дослідження розглядає вплив рівня емоційного інтелекту на процес соціально-психологічної адаптації. Це важливо, оскільки емоційний інтелект може визначати, як учні сприймають та реагують на стресові ситуації, якими можуть бути військові дії. Дослідження розглядає адаптацію учнів не лише в аспекті навчання, але й у соціальному та психологічному плані, що робить його більш комплексним та інтегрованим.

Апробація роботи відбувалась на базі III Міжнародної науково-практичної конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності» 16-17 листопада 2023 рік у м. Вінниці та I Всеукраїнській науково-практичній конференції з міжнародною

участю «Актуальні проблеми клінічної психології, психотерапії та психологічного консультування» 17-18 жовтня 2023 року у м. Київ.

Структура роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів та висновків до них, загальних висновків, списку використаної літератури із 63 найменувань. Містить 6 таблиць, 5 рисунків, загальний обсяг роботи 109 сторінок.



РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

1.1. Теоретичний аналіз підходів до вивчення поняття «соціально-психологічна адаптація» в психологічній науці

Адаптацією та адаптивними характеристиками особистості займалися такі психологи як І. Н. Андреева, Г. О. Балл, О. О. Реан. Психосоціальні чинники адаптації молодшої людини до навчання у вузі та майбутньої професії вивчала С. П. Дерев'янка, а окремими проблемами емоційної адаптації в соціально-психологічному просторі ВНЗ займалася Л. І. Дябел. Соціально-психологічна адаптація старшокласників до навчання онлайн в умовах військового стану складніша за звичну і ще не вивчена психологами в силу її новизни [4].

Теоретичні основи дослідження соціально-психологічної адаптації спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту ґрунтуються на загальних концепціях стосовно: адаптації та адаптивних характеристик особистості, які розглядали Г. Балл, Ф. Березін, О. Кокун, Л. Лепіхова, О. Мороз, А. Налчаджян, С. Посохова, В. Розов, Т. Титаренко, А. Фурман [1]; адаптації особи в умовах суспільних трансформацій, яку аналізували Є. Головаха, О. Донченко, О. Лактіонов, В. Моргун, Н. Паніна, О. Солодухова, Т. Титаренко [7]; соціальної адаптації як неперервного процесу, пов'язаного із суттєвими змінами в діяльності індивіда та його соціальному оточенні, що висвітлено в теоріях О. Асмолова, І. Булах, В. Гриценко, В. Казначеева, В. Лебедева, О. Леонтьєва, К. Обуховського, Г. Хомич та інших [3]; адаптації як процесу поступового перетворення суспільних норм та ідеалів в особистісні установки й цінності, взятих на увагу М. Єрмоленко, Г. Ковальовим, О. Морозом [4]; адаптації як процесу входження особистості в малу групу, засвоєння норм, відносин, знаходження конкретного місця в структурі групових відносин, про що

засвідчили І. Георгієва, П. Горностаї, Л. Чорна, Г. Циганенко [11]; групи як активного учасника адаптивної взаємодії, в т.ч. "адаптивної" здатності групи, визначеної А. Хохловою, а також спільноти як структурної одиниці суспільства і життєдіяльності особистості у значущому для неї середовищі, що розглядали В. Васютинський та інші; адаптації особистості в складних життєвих ситуаціях як результату оволодіння цією реальністю, який відзначено в теоріях О. Нестерової, R. Tedeschi, L. Calhoun, S. Joseph, P. Linley, C. Peterson, N. Park, N. Pole, M. Seligman [4]; адаптації як вибору альтернативних стратегій поведінки у таких ситуаціях чи умовах, що вимагають зміни зразків, способів поведінки і оцінки зовнішніх подій та критеріїв визначення цих стратегій, відзначеного Є. Вітенбергом, Р. Лазарусом, В. Москаленком, О. Посипановим, Т. Ронгінською та іншими [1].

В західній психології аспекти адаптації людини вивчаються в рамках необіхевіоризму (Н. Міллер, Дж. Даллард, Р. Сірс) та галузей психоаналітичної психології, спрямованих на культурну антропологію (Р. Бенедикт, М. Мід), психосоматичну медицину (Ф. Александер, Т. Френч); також розглядаються в рамках сучасних теорій адаптації і пристосувальної поведінки, представлених М. Chaturvedi, L. Kahle, R. Lazarus, S. Folkman, R. H. Moos, J. A. Schaefer; а також в контексті позитивної психології, що розглядає адаптацію як процес "позитивної адаптації" або "посттравматичного зростання" особистості в складних життєвих ситуаціях, як показано в теоріях R. Tedeschi, L. Calhoun, S. Joseph, P. Linley, C. Peterson, N. Park, N. Pole, M. Seligman [11].

Онлайн-комунікативна адаптація в умовах дистанційного навчання розуміється як процес активного пристосування індивіда до умов дистанційного навчання, вид взаємодії особистості з іншими школярами і вчителями у форматі онлайн спілкування. Тут особливу роль відіграють індивідуально-психічні ознаки особистості, а саме мислення, увага, пам'ять та почуття; характеристики темпераменту: інтенсивність, швидкість реакції, ригідність, пластичність; риси характеру особистості, зокрема відповідальність, інтерес,

працелюбність, комунікабельність. І все це в умовах дистанційного формату навчання під час військового стану [9].

Поняття соціально-психологічної адаптації є ключовим у психологічному дослідженні, оскільки воно відображає процес взаємодії особистості з соціальним середовищем та її здатність адаптуватися до змін у цьому середовищі. Частина даної роботи присвячена теоретичному аналізу різних підходів та концепцій до визначення та розуміння поняття «соціально-психологічна адаптація» в психологічній науці [2].

Таблиця 1.1.

Підходи у вивченні адаптації

№ з/п	Напрями та підходи вивчення	Суть підходу	Досліджуваний вид адаптації
1	Біолого-фізіологічний підхід	Адаптація та активне забезпечення необхідного рівня відповідності організму структурним особливостям до внутрішніх та зовнішніх змін, ініційованих впливом різноманітних факторів середовища, таких як біологічні, хімічні, екологічні, та фізіологічні (температура, атмосферний тиск, освітлення та інші).	біологічна, фізіологічна, анатомічна, медичка, екологічна, ергономічна
2	Психологічний підхід	Створення індивідуального стилю діяльності. Взаємодія між діяльними та соціально-психологічними відносинами суб'єктів адаптації та соціального оточення в рамках діалектичної єдності. Вступ людини у систему внутрішньо-групових взаємин та її пристосування до цього контексту. Формування образів мислення та поведінки, що відображають систему цінностей і норм конкретного виробничого колективу. Отримання, закріплення та розвиток навичок міжособистісного спілкування у даному колективі.	психологічна, соціальна, соціально-психологічна, особистісна, професійна

Продовження таблиці 1.1

3	Інформаційно-комунікативний підхід	Модифікація структури чи функції системи та вплив управління, заснована на отриманих даних і поточній інформації з метою досягнення оптимального стану у ситуаціях обмеженої апріорної інформації або змінених умовах діяльності. Пошук, сприйняття та обробка інформації у контактах залишаються важливими етапами цього процесу.	взаємна адаптація психосемантичних систем
---	------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------

Одним із перших підходів до вивчення соціально-психологічної адаптації в психології був психоаналітичний підхід. Зокрема, Зигмунд Фрейд розглядав адаптацію як процес психічного розвитку особистості, включаючи розв'язання конфліктів між ід, его та суперего. Він підкреслював важливість внутрішніх конфліктів у процесі адаптації [10].

У психосоціальному підході Ерік Еріксон розробив психосоціальну теорію, в якій висвітлюється роль соціальних факторів у формуванні індивідуальних ідентичностей та стадіях психосоціального розвитку. Він визначав концепцію адаптації як процес вирішення кризи на кожній стадії розвитку [7].

У своїх дослідженнях в рамках екологічного підходу Урі Бронфенбреннер визначав вплив навколишнього середовища на соціально-психологічну адаптацію. Він розробив модель «екологічного системного підходу», яка включає мікросистеми, мезосистеми, екзосистеми та макросистеми, і дозволяє враховувати вплив різних рівнів соціального середовища на адаптацію [12].

Як представник соціокультурного підходу Лев Виготський ввів поняття «проксимальний розвиток» та «зону найближчого розвитку». Він відзначав, що адаптація залежить від соціокультурного середовища та підтримки, яку надають інші особи [6].

Сучасні теорії вивчення поняття «соціально-психологічна адаптація» в психологічній науці відображають складний і багатогранний процес адаптації особистості до сучасного соціального середовища. У цій роботі ми розглянемо

деякі сучасні теорії та підходи до вивчення цього поняття, зазначаючи прізвища авторів.

1. Теорія екологічної системи (Urie Bronfenbrenner)

Urie Bronfenbrenner розробив теорію екологічної системи, яка визначає соціально-психологічну адаптацію як продукт взаємодії індивіда з різними рівнями його оточення. Він визначав п'ять рівнів системи, включаючи мікросистеми (найближче оточення), мезосистеми (взаємодія між мікросистемами), екзосистеми (вплив зовнішніх факторів), макросистеми (соціокультурний контекст), та хроносистеми (часові аспекти). Ця теорія допомагає розуміти вплив різних соціальних та культурних чинників на адаптацію особистості [13].

2. Теорія соціального конструкціонізму (Kenneth Gergen)

Kenneth Gergen розвинув теорію соціального конструкціонізму, яка стверджує, що індивідуальна ідентичність та адаптація формуються через соціальні взаємодії та спільне будівництво соціальної реальності. Він підкреслює роль соціального оточення у визначенні та створенні індивідуальних ідентичностей та адаптації до нього.

3. Теорія культурної адаптації (Berry, Poortinga, Segall)

Дослідники, такі як John Berry, Pierre R. Dasen та інші, працюють у галузі культурної психології та розглядають соціально-психологічну адаптацію через призму культурних різниць. Вони досліджують, як культурні цінності, переконання і норми впливають на сприйняття та адаптацію індивіда у різних культурних середовищах.

4. Теорія стресу та резильєнтності (Richard Lazarus та Susan Folkman)

Теорія стресу та резильєнтності розглядає адаптацію як процес відповіді на стресові ситуації. Richard Lazarus та Susan Folkman підкреслюють роль сприйняття стресу та копінг-стратегій у впливі на адаптацію. Вони визначають резильєнтність як здатність індивіда виходити зі стресових ситуацій з позитивним результатом [13].

5. Теорія соціальної мережі (Nicholas A. Christakis та James H. Fowler)

Сучасні дослідження у галузі соціальної мережі досліджують вплив соціального оточення та взаємодії з іншими особами на адаптацію. Дослідники, такі як Nicholas A. Christakis та James H. Fowler, досліджують, як соціальні зв'язки впливають на поширення інформації, ідеї та вплив у соціумі [14].

Ці сучасні теорії та підходи вивчення соціально-психологічної адаптації надають нові інсайти та розширюють наше розуміння цього важливого психологічного явища. Вони враховують складність адаптації в сучасному світі та вплив різних факторів на цей процес, допомагаючи психологам та дослідникам краще розуміти та вивчати соціально-психологічну адаптацію в сучасному суспільстві.

Для учнів актуальною стала соціально-психологічна адаптація не тільки до навчання в режимі онлайн, а й до спілкування з однокласниками та вчителями своїх шкіл.

Важливим урахуванням даної проблематики є індивідуальне та групове сприйняття теперішньої ситуації серед школярів. Адже більшість з них помилково вважають дистанційне навчання наче канікули. Через це більшості молодого покоління України важко адаптуватися до дистанційного навчання через його довготривалість і неправильне сприйняття даної ситуації. В учнів виникають проблеми з домашнім завданням, майже кожен другий думає, що цих завдань більше, ніж було під час класних занять. Тому через неправильне ставлення до ситуації війни та власного навчання у них виникають суттєві проблеми пристосування до дистанційного навчання вдома. За статистикою, більше третини учнів хоче повернутися до живих занять з вчителями через думку про те, що при навчанні вдома домашніх завдань стало в декілька разів більше. Проте це не так, адже кількість завдань в будь-якому випадку однакова і вдома, і в школах [16].

Проблема в поганій організованості самих учнів до даного виду навчання. Причинами цього є перебування в себе вдома, коли зазвичай це відбувається на канікулах; неправильна організація власного часу та послідовності виконання шкільних завдань, що виникає в результаті відсутності досвіду до умов

надзвичайної ситуації. Внаслідок цього в учнів присутнє негативне ставлення до онлайн-комунікативної адаптації в умовах дистанційного навчання [14].

Важливими моментами у житті старшокласників під час військового стану стали такі чинники: перерозподіл часу, незвичний режим дня в домашніх умовах, турбота про своє здоров'я, обмеженість в пересуванні, відсутність інтернет-мережі. В цих випадках необхідною умовою стало правильне розуміння ситуації серед друзів, вчителів та сім'ї. Більш помітними для батьків стали виявлятися риси характеру своїх дітей, їх інтереси, відповідальність, а головне емоції. Психологічне навантаження під час військового стану складно витримати без шкоди для психіки, а це в свою чергу може призвести до стресу [14].

Основоположник вчення про стрес, лікар, біолог Ганс Сельє характеризував стрес як специфічну реакцію організму на будь-який сильний подразник або сукупність захисних реакцій організму людини, реакція адаптації організму до екстремальних умов. З його точки зору існує 3 стадії стресу:

- стадія тривоги (мобілізаційний стрес), коли захисні сили організму мобілізуються;
- стадія резистентності, коли відбувається пристосування до складної ситуації. При цьому підготовлений організм реалізує свої можливості по максимуму;
- стадія виснаження - настає при сильному і тривалому стресі і може закінчитися смертю [17].

Г. Сельє вважав, що повне звільнення від стресу означало б для людини смерть. Для повноцінного життя людини нормальним явищем є слабкий стрес.

У світлі цього варто підкреслити, що військовий стан став стресом для суспільства і зокрема для школярів. У зв'язку з військовим станом та в залежності від епідеміологічної ситуації майже всі учні більшу частину навчального року знаходяться вдома. Спочатку це сприймалося з позитивними емоціями, а потім на зміну прийшла невизначеність, і, звісно, тривожність. Прийшлося мобілізувати захисні сили організму та навчитись працювати дистанційно. Для цього потрібно максимально реалізувати свої можливості. Згодом школярі

адаптувались і навчальний процес почав проходити успішно. Уряд, медичні працівники і психологи допомагають у даній ситуації.

Існує онлайн консультування з психологами, мобільний зв'язок з сімейними лікарями, гарячі лінії зв'язку по спірних питаннях. Все робиться для того, щоб питання вирішувалися і при цьому було збережене фізичне і психічне здоров'я нації [19].

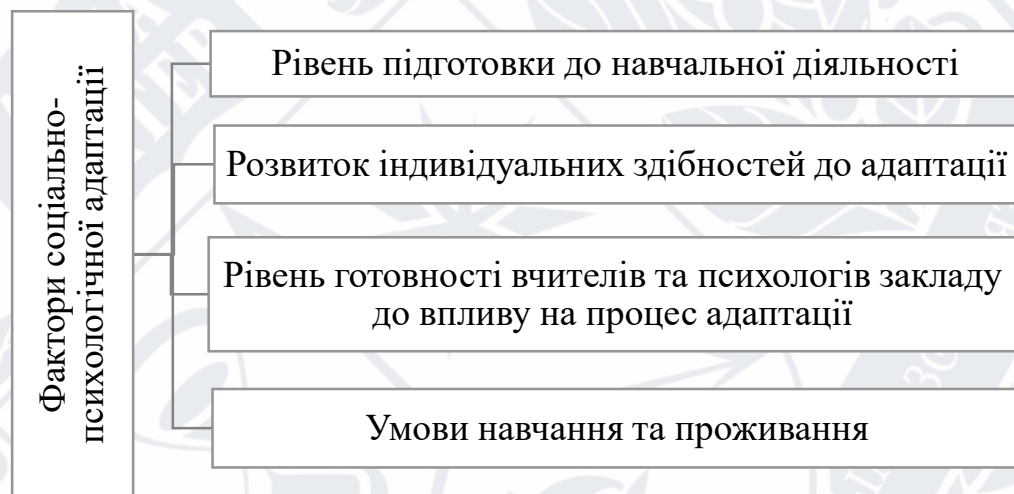


Рис. 1.1. Фактори соціально-психологічної адаптації учня в закладі освіти

Соціально-психологічна адаптація учня в закладі освіти є складним і багатоаспектним процесом, який залежить від численних факторів. Серед ключових чинників, які впливають на цей процес, можна виділити наступні аспекти:

Соціальне оточення та взаємодія: учень взаємодіє з іншими учнями, вчителями, адміністрацією та іншими представниками освітнього середовища. Якщо взаємодія продуктивна, то відчуття приналежності та соціальної підтримки підсилюється, що сприяє адаптації.

Культурні та етнічні особливості: учні мають різні культурні та етнічні фони, які можуть впливати на їх адаптацію. Підтримка та врахування цих різноманітностей може полегшити адаптаційний процес.

Педагогічний підхід: стиль викладання та методи, які використовуються в освітньому процесі, можуть впливати на сприйняття учнем навчального матеріалу та його психологічний стан.

Організація навчального процесу: ефективна організація навчального процесу, розподіл завдань, врахування індивідуальних особливостей учнів сприяють їхній успішній адаптації.

Психологічний клімат: атмосфера в класі, підтримка від педагогічного колективу та сприяння позитивних стосунків між учнями визначають психологічний комфорт та впливають на емоційний стан учнів.

Сімейна підтримка: роль сім'ї у процесі адаптації надважлива. Сімейна підтримка, відносини з батьками, їхнє ставлення до освіти впливають на психологічний стан учня.

Соціально-економічний статус: умови життя та економічний статус сім'ї можуть впливати на доступ до різних можливостей та ресурсів для навчання, що може визначати успішність адаптації.

Ці фактори взаємодіють та взаємопоеднуються, формуючи унікальні умови для кожного учня в контексті навчального закладу. Врахування цих аспектів є важливим для створення комфортного середовища, яке сприяє успішній соціально-психологічній адаптації учнів.

Адаптаційний період для учнів у новому навчальному закладі або середовищі може супроводжуватися різними труднощами.



Рис. 1.2. Фактори, які викликають труднощі соціально-психологічної адаптації учнів

Деякі з найпоширеніших труднощів включають:

1. Соціальна ізоляція: учні можуть відчувати себе відокремленими та ізольованими, особливо якщо вони не знають нікого в новому оточенні. Відсутність друзів чи соціальної підтримки може стати перешкодою у нормальному процесі адаптації.

2. Новий рівень навчального навантаження: зміна вимог до навчання та підвищений рівень складності може викликати стрес та труднощі в оволодінні новим матеріалом.

3. Культурний шок: учні, які переходять з інших країн або регіонів, можуть стикатися з культурними відмінностями, що може впливати на їхню адаптацію. Мовні труднощі та різниця в традиціях також можуть викликати стрес.

4. Неуспішність взаємодії з однолітками та вчителями: проблеми у встановленні позитивних відносин з однолітками чи вчителями можуть призвести до відчуття відмежування та неприйняття.

5. Невпевненість в собі: нове середовище може породжувати почуття непевненості та страху перед викликами, особливо для учнів з високими вимогами.

6. Відсутність підтримки вдома: якщо учень не отримує достатньої підтримки вдома, це може ускладнити його адаптацію в новому оточенні.

7. Проблеми з самоідентифікацією: учні можуть стикатися з труднощами у визначенні своєї ролі в новому колективі та виявленні власної ідентичності.

8. Академічні проблеми: невдалі навчальні результати або труднощі з розумінням матеріалу можуть призводити до стресу та непевненості у власних здібностях.

Урахування цих труднощів та надання підтримки учням у цей період допомагає створити сприятливі умови для їхньої ефективної соціально-психологічної адаптації.

Таким чином, дослідження соціально-психологічної адаптації старшокласників до дистанційного навчання в умовах військового конфлікту з урахуванням рівня емоційного інтелекту є актуальним та новаторським. Воно спрямоване на розуміння впливу військового конфлікту на навчальний процес та психологічний стан учнів, а також на роль емоційного інтелекту у цьому контексті. Результати цього дослідження можуть мати важливе значення для педагогів, батьків та освітніх закладів, сприяючи покращенню адаптації старшокласників під час дистанційного навчання в умовах військових дій.

1.2. Аналіз сучасних досліджень з питань розвитку емоційного інтелекту

Аналіз сучасних досліджень з питань розвитку емоційного інтелекту відображає зростаючий інтерес до цієї теми та важливість розвитку емоційної компетентності в сучасному суспільстві.

На сьогодні наукові пошуки у сфері психології емоцій не лише не призвели до узгодженого розуміння сутності емоційного інтелекту (EQ), але й розходяться

щодо термінології, яка використовується для позначення даного явища. Окрім терміну "емоційний інтелект" (Р. Бар-Он, Д. Гоулман, Дж. Мейер, П. Селовей та ін.), також поширені такі терміни як "емоційна грамотність" (К. Штайнер), "емоційна компетентність" (К. Саарні), "міжособистісний" і "внутрішньоособистісний" інтелекти (Г. Гарднер), "соціальний інтелект" (Дж. Гілфорд, Е. Торндайк). К. Штайнер називає емоційну грамотність "емоційним інтелектом, спрямованим на любов" [21]. Інші вчені, в основному, згодні, що EQ передбачає вміння ідентифікувати та усвідомлювати як власні емоції, так і емоції партнера, а також направляти їх у конструктивне русло. При цьому дослідження емоційного інтелекту, переважно, базуються на ідеї, що емоції вимагають контролю з боку розуму, без якого вони можуть загрожувати успішному функціонуванню особистості (Г. Г. Гарська, Д. Гоулман, Дж. Мейер, Е. Л. Носенко, П. Селовей та ін.) [19].

Одна з перших і найбільш відомих моделей емоційного інтелекту була розроблена Джоном Майером і Пітером Селовеєм в 1990 році. Вивченням емоційного інтелекту займалися також зарубіжні вчені: Р. Бар-Он, Г. Гарднер, Д. Гоулман, Д. Карузо, С. Хейн та інші [21].

«Велика революція XXI століття складається в реванші почуття над інтелектом», - стверджує психолог Гарвардського університету Деніель Гоулман у своїй книзі «Емоційний інтелект». Це стало проривом у вивченні людських ресурсів і їх ефективного використання. Експериментами підтверджено, що потенційні можливості людини визначає EQ, а не IQ [23].

Таблиця 1.2.

Сучасні підходи до вивчення поняття емоційного інтелекту

Науковці	Визначення
Г. Майер, П. Селовей	Емоційний інтелект - здатність глибоко проникати, відчувати та виражати емоції, пов'язувати їх із думками, розуміти причину емоцій, регулювати їх, що сприяє емоційному та інтелектуальному зростанню особистості

Продовження таблиці 1.2

Р. Бар-Он	Емоційний інтелект – множина некогнітивних компетентностей, які впливають на ефективність подолання вимог і впливів середовища
Д. Гоулман	Емоційний інтелект - здатність людини тлумачити власні емоції та емоції інших таким чином, щоб використовувати отриману інформацію для реалізації власних цілей
Д. Люсін	Емоційний інтелект – інтелектуальна здатність до розуміння своїх і чужих емоцій, управління ними

Емоційний інтелект – це здатність людини розуміти і контролювати свої емоції і емоції оточуючих. Саме він відіграє вирішальну роль у досягненнях людини і показує, чому люди з високим коефіцієнтом інтелекту не можуть зробити блискучу кар’єру, а інші, які вчилися в школі не досить добре, заробляють великі статки. «Справа в тім, - стверджує Д. Гоулман, що саме емоції відповідальні за прийняття рішень» [22].

Високий інтелектуальний коефіцієнт, який раніше мав велике значення під час прийому на роботу, зараз поступився розвиненому емоційному інтелекту. На співбесіді сьогодні відбирають працівників креативних, комунікабельних, з нестандартними рішеннями.

Українські вчені також займаються вивченням емоційного інтелекту, серед них професор, доктор психологічних наук Елеонора Львівна Носенко проводила дослідження з вивчення цього феномену.

«Традиційний коефіцієнт інтелекту, або IQ, виявляє можливості людини оперувати інформацією, логічними правилами, схемами тощо. Для успіху в житті цього, вочевидь, недостатньо. Потрібно, як мінімум, ще розуміти почуття, емоції як свої, так і інших людей, керувати ними. Тому дослідники звернулися до так званого емоційного інтелекту – EQ», зазначає доктор психологічних наук, академік НАПН України, професор Л. Бурлачук [26].

Емоційний інтелект має декілька рівнів:

- усвідомлення своїх емоцій, вміння розпізнавати, яку емоцію відчуваєш на даний час, пояснення базових емоцій, які входять в основу складної емоції;
- вміння керувати власними емоціями, з'ясувати джерело і причину виникнення емоцій, вміння замінити їх іншими;
- розпізнавання емоцій інших людей, розуміння їх емоційних станів за допомогою вербальних і невербальних ознак [34].

Австралійські вчені Емі Чан і Пітер Капуті дослідили, що існує залежність між емоційним інтелектом і задоволенням життям. Люди з вищим емоційним інтелектом частіше відчувають себе щасливими, ніж люди, в яких слабо розвинений емоційний інтелект. Така тенденція спостерігається в сім'ї і на роботі. Особливо це стосується освітян, насамперед вчителів. Викладацька робота – це постійне спілкування зі школярами і колегами, а це передбачає постійний вияв емоцій [27].

В умовах військового стану емоції переповнюють як учнів, так і вчителів. Це постійні переживання за поганий інтернет, відсутність живого спілкування і одночасно нав'язливі думки. Це втомлює емоційно і вимагає від кожного учасника навчального процесу вміння керувати своїми емоціями і бути винахідливими. І тут в нагоді стає емоційний інтелект. Чим він краще розвинутий, тим простіше старшокласникові зрозуміти, оцінити і керувати своїми емоціями, бути спокійним, а значить продуктивно працювати дистанційно [29].

Емоційний інтелект напряму пов'язаний з емпатією – здатністю розуміти емоційний стан іншої людини та співпереживати їй.

Це важливо під час навчання онлайн в умовах військового стану, тому що бувають різні труднощі з мобільним зв'язком або з інтернет-мережею, ще гірше, коли учень знаходиться в умовах окупації, а це може бути кімната без потрібних умов для існування і наявність високого психічного напруження в проблемній ситуації. Тільки школярі з високим рівнем емоційного інтелекту продуктивно співпрацюють в команді і не відчувають себе самотніми і відокремленими від

суспільства. Як показують дослідження, почуття самотності залежить від емоційного інтелекту на 24% [38].

Розуміння емоцій і емоційних станів інших людей за допомогою вербальних і невербальних ознак стає допоміжним компонентом при дистанційному навчанні. Це допомагає краще засвоювати поданий матеріал, бути терпимими і швидше реагувати на зміни в навчальному процесі. Високий рівень емоційного інтелекту дає можливість свідомо керувати емоційною сферою, розуміти власні емоції та емоції інших людей, асимілювати їх в мислення. Асиміляція – це процес інтеграції зовнішніх об'єктів (людей, предметів, ідей, цінностей) і несвідомого змісту в свідомості. В процесі емоційної саморегуляції під час дистанційного навчання високий рівень емоційного інтелекту відіграє значну роль. В основі емоційного сприйняття, пізнання і регуляції емоційної сфери також лежить EQ. Емоційний інтелект є основою формування емоційної компетентності, тобто здатності учня і вчителя здійснювати оптимальну координацію між своїми емоціями і адекватною цілеспрямованою поведінкою. Психофізіологічною передумовою емоційної компетентності є комплекс властивостей, який виявляється у чутливості до розбіжності між очікуваним і отриманим результатом, в почутті задоволення досягнутим [36].

Стрес у школярів під час військового стану, визначає таку психологічну особливість, як стресостійкість. Вона має дві сторони: з одного боку викликає переживання стресової ситуації суб'єктом, а з іншого є в основі успішної діяльності, так як за допомогою самоконтролю, емоційної стійкості, саморегуляції реалізується у соціальній активності, розвиває емоційний інтелект і піднімає його на вищий рівень емоційної компетентності [33].

Яков Гехт, засновник мережі демократичних шкіл та радник міністрів освіти Ізраїлю, поділився своїми прогнозами щодо освіти після пандемії під час онлайн-конференції EdCamp. Він сказав, що коронавірус лихоманить традиційну школу і показує освітянам можливості, якими треба негайно скористатися. Потрібно учнів і студентів вчити стійкості і адаптивності, тому що ці навички, як вважають експерти, стануть ключовими у світі, коли закінчиться пандемія.

Вони ефективно протидіють кризовим ситуаціям, а значить допомагають пристосуватись і виживати у складних життєвих ситуаціях [35].

Доцент кафедри практичної психології Київського університету імені Бориса Грінченка Т. В. Циганчук вважає, що з підвищенням рівня емоційного інтелекту знижується соціальний самоконтроль та зростає самоконтроль в емоційній сфері. Послаблення самоконтролю в соціальній сфері пов'язано з поглибленням розуміння власних емоцій. В той же час, розуміння емоцій інших накладає певні обмеження в поведінкових проявах, спілкуванні [29].

Можна з впевненістю сказати, що здатність управляти своїми емоціями допомагає здійснювати контроль за результатами власної діяльності та за спонтанними емоційними проявами.

Складність існування сучасного суспільства зумовлює гостру потребу в розвитку потенціалу емоційного інтелекту людини для ефективної адаптації та успішної самореалізації.

1.3. Особливості емоційного інтелекту в юнацькому віці

Юнацький вік посідає особливе місце в загальному процесі формування особистості, оскільки супроводжується необхідністю молодої людини самовизначитись, тобто побудувати свій життєвий план. Пошуки ідентичності сучасними молодими людьми, ускладнені несприятливими колізіями розвитку українського суспільства, часто набувають стресового характеру, що спричиняє переживання ними підвищеної тривожності. В цей період складається система уявлень про самого себе, і незалежно від того, правильне воно чи ні, це є психологічною реальністю, яка впливає на поведінку і ті чи інші переживання. Цей вік характеризується підвищеною емоційною збудливістю [39].

Хронологічні межі юнацького віку визначаються у психології по різному. У схемі вікової періодизації юнацький вік виділяється з 16 до 21 року, для дівчат це 16-20 років, а для хлопців – 17-21 рік [42].

Головною особливістю соціальної ситуації розвитку в юнацькому віці є те, що дівчата та юнаки перебувають на порозі вступу в самостійне життя. Перехід від підліткового до юнацького віку пов'язаний зі зміною внутрішньої позиції. Проблема вибору подальшого життєвого шляху стає основною спрямованістю особистості.

У юнацькому віці відбувається набування особистісного самовизначення, самостійне обрання життєвої платформи, цілей та професії; розвиваються ціннісні світоглядні орієнтації, самостійність, відповідальність, рефлексивна самосвідомість, самоцінність, самоповага, психосексуальна ідентичність; виробляється індивідуальний стиль розумової діяльності, розвиваються та удосконалюються розумові та спеціальні здібності на основі диференціації інтересів та орієнтації на майбутню професію [43].

Під час військового стану навчання перейшло на дистанційний режим. Сприйняти це, навчитись критично мислити і обробити неоднозначну інформацію було нелегко кожному старшокласнику. Потрібно було проявити терпіння, прийняти ситуацію такою, якою вона є, тому що вплинути на неї неможливо, знайти баланс між раціональним сприйняттям емоцій, щоб мати змогу знаходити правильні рішення, адаптуватись до нових умов. І тут роль емоційного інтелекту є неоціненною. Адже розвинений емоційний інтелект підвищує задоволення від життя, а при військовому стані, в зв'язку зі страхом за своє життя, все інше стає не таким вже і важливим. Позитивного і приємного якраз не вистачає і потрібно вміти його віднайти, при цьому бути успішними, а значить не переставати вчитися у будь-якій ситуації. А ще хочеться бути щасливими, а не тільки конструктивними. Емоційний інтелект допомагає віднайти гармонію в самому собі і з навколишнім світом, щоб не бути заручником військового стану [37].

Емоційний інтелект у юнацькому віці має свої власні особливості і важливі аспекти, які впливають на розвиток та функціонування підлітків. Ось деякі з них:

1. Інтенсивність емоцій: у юнацькому віці зазвичай спостерігається збільшення інтенсивності емоцій. Особи юнацького віку можуть переживати

емоції більш яскраво та глибоко, що може викликати як позитивні, так і негативні реакції.

2. Емоційна лабільність: особи юнацького віку часто відзначаються емоційною лабільністю, тобто здатністю швидко змінювати свої емоційні стани. Це може призводити до раптових змін настрою та реакцій на події.

3. Сприйняття та розпізнавання емоцій: у цьому віці особи юнацького віку активно вивчають, як розпізнавати та інтерпретувати емоції, які вони відчують у себе та інших. Це важливий компонент розвитку емоційного інтелекту.

4. Емпатія і соціальна свідомість: юнаки навчаються відчувати емпатію та розуміти почуття інших. Вони починають усвідомлювати соціальні норми та цінності, що впливає на їхню здатність взаємодіяти з іншими та вирішувати конфлікти.

5. Самосвідомість і самопізнання: особи юнацького віку дедалі більше цікавляться своєю ідентичністю та власною особистістю. Вони розвивають навички самосвідомості та самопізнання, що може впливати на їхню здатність розуміти та керувати власними емоціями.

6. Соціальна взаємодія та конфлікти: у цьому віці юнаки активно вступають у соціальні взаємодії та стикаються з конфліктами. Розвиток емоційного інтелекту допомагає їм краще розуміти і вирішувати конфлікти в міжособистісних стосунках.

7. Вплив оточуючого середовища: середовище, в якому зростає підліток, має великий вплив на розвиток його емоційного інтелекту. Сім'я, школа, друзі та культурні чинники можуть формувати спосіб, яким підліток розуміє та виражає свої емоції [72].

Розвиток емоційного інтелекту у підлітковому віці є важливим аспектом їхнього загального розвитку та психологічного благополуччя. Ефективний розвиток цих навичок може сприяти покращенню взаємин з іншими, зниженню стресу та досягненню особистого успіху.

Люди з високим рівнем емоційного інтелекту мають такі характеристики:

- вони усвідомлюють, що зміни – це частина нашого життя, вони їх не бояться і готові бути гнучкими;
- вони можуть легко назвати сильні свої сторони і зони росту, такі люди чітко знають, над чим потрібно працювати і що варто розвивати, а також, як це робити;
- вони вміють розуміти почуття інших людей, правильно реагують на них, а значить проявляють емпатію;
- в професійному та особистому житті вони шукають та знаходять баланс;
- таким людям подобається досліджувати, вони цікавляться новинками, завжди відкриті до всього нового [44].

Всі ці якості на практиці допомагають пристосуватися учням до дистанційного навчання. Психологи також допомагають протидіяти впливу стресу на психологічне здоров'я і запустили в Києві віртуальну платформу для емоційної підтримки киян на базі міського моніторингового центру. Це безкоштовна психологічна допомога для тих, кому вона потрібна, а також – це емоційна розрядка.

Домашні завдання, контрольні та іспити теж проходять дистанційно. Це психологічно дуже складно. В самий відповідальний момент перестає працювати мобільний інтернет, а для виконання завдання виділений певний час. Старшокласники нервуються, емоції переповнюють, а відповіді не можна надіслати вчасно. Вчителеві важко адекватно розібратись в ситуації, тому що він не бачить справжньої причини затримки. Тільки вміння контролювати свої емоції допомагає ліквідувати нервові напруження і прийняти ситуацію такою, якою вона є. В плані пересування і прогулянок на повітрі село постає у виграшному варіанті, але для дистанційного навчання школярам в плані комунікацій місто є більш прогресивним. Вміння змиритись з тимчасовими незручностями, правильно розставити пріоритети і бути задоволеним тим, що ти маєш теж говорить про розвинений емоційний інтелект. А якщо є психічна гармонія і стабільність, то можна ще і отримувати задоволення від спілкування і навчання онлайн. Під час адаптації учні розвивають свої здібності, шукають шляхи

вирішення нестандартних ситуацій, продовжують йти до своєї мети, можливо повільніше, але головне не зупиняючись. І хоч спочатку йде супротив, але потім новизна починає подобатись [47].

Важливим для старшокласників в період військового стану є емоційна стабільність, яка залежить і від матеріальної стабільності та правильного режиму дня. Потрібно адаптуватись до нових умов навчання, які проявились у різних аспектах і підходах. Скрізь прийшлося вчитись бути гнучкими у вирішенні різних завдань. Навчання, відпочинок, дозвілля і спілкування зазнали змін.

Бути емоційно компетентним на практиці зіграло провідну роль в адаптації учнів. Американський письменник, психолог, автор книги «Емоційний інтелект» Деніель Гоулман описав такі компетенції емоційного інтелекту:

- самосвідомість, тобто розуміння власних емоцій;
- самоконтроль, тобто управління власними емоціями;
- соціальне розуміння, тобто розуміння емоцій інших людей;
- управління взаємовідносинами, тобто управління емоціями інших людей

Як ми бачимо, всі ці якості дуже доречні під час військового стану. У кожної людини є свій ресурс психологічного здоров'я і вміння правильно його витратити. Здібністю є знаходити підтримку і опору не тільки в інших, але в самому собі теж, бо тільки психологічна зрілість допоможе подолати всі перешкоди на нашому шляху і вказати правильний орієнтир [53].

Доречно зауважити, що в адаптації до нових умов навчання є і негативні сторони: спілкування онлайн потребує більше зусиль, ніж звичайно. Учень не може прийняти зручну позу, його погляд повинен бути зосереджений на екрані, він не може відволікатись, щоб не пропустити значення сказаного. При цьому виділяються гормони стресу: кортизол і адреналін, а вони переважають над дофаміном і окситоцином. При звичайному спілкуванні все відбувається навпаки. Свою експресію доводиться стримувати. Кількість зусиль при цьому теж більше використовується. Невербальна інформація від вчителя і учня теж потерпає змін, вона збідніла внаслідок недоотримання багатьох проявів:

змінюється інтонація голосу, не відчуються запахи, видно одне одного тільки сидячи і до поясу [51].

Щоб зрозуміти думку вчителя і донести свою відповідь, потрібно набагато більше розумової концентрації, ментальних зусиль. І це не завжди спрацьовує і є ефективним. Комунікація стомлює через одноманітність і замкненість в просторі. При цьому страждає психологічний стан. Інші негативні фактори: перебої з інтернетом, запізнілі слова, відключення в самому відповідальному місці, неможливість спонтанності. Це все пригнічує і викликає тривожність. Набагато менше позитивних емоцій отримується під час дистанційного навчання, а значить і менше задоволення. Але і тут можна знайти плюс: учні краще розвивають емоційний інтелект, щоб вийти на новий рівень спілкування. Дотики до тіла і дружні обійми замінюються влучними словами, які потрібно віднайти швидко, щоб сприйняття було адекватним [43].

Отже, емоційний інтелект в юнацькому віці є складним та важливим аспектом розвитку особистості. Особи юнацького віку переживають інтенсивні емоції, навчаються розпізнавати та керувати ними, розвивають емпатію та соціальну свідомість. Важливо пам'ятати, що розвиток емоційного інтелекту у підлітків може бути підтриманим та сприяти їхньому психологічному та соціальному благополуччю.

Висновки до розділу 1

В розділі "Теоретичне вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації до дистанційного навчання старшокласників з різним рівнем емоційного інтелекту" були проведені та аналізовані ключові аспекти, які визначають процес адаптації учнів до нових умов навчання. Висновки цього розділу можна узагальнити наступним чином:

Проблема адаптації старшокласників до дистанційного навчання стала особливо актуальною в умовах сучасних викликів, таких як військовий конфлікт

та пандемія. Розуміння цього процесу має важливе значення для освітнього процесу та психологічного благополуччя учнів.

Емоційний інтелект виявився ключовим фактором, що впливає на адаптацію старшокласників до дистанційного навчання. Розвиток навичок управління емоціями, розпізнавання емоцій та емпатії може покращити якість навчання та соціальні відносини учнів.

Соціально-психологічна адаптація старшокласників до дистанційного навчання включає в себе не лише аспекти навчання, але й соціальну взаємодію та психологічне самопочуття. Ця комплексність вимагає додаткового дослідження та розробки індивідуальних підходів для підтримки учнів.

Результати теоретичного аналізу свідчать про важливість розробки практичних рекомендацій для освітніх закладів, педагогів та батьків з метою поліпшення адаптації старшокласників до дистанційного навчання.

Отже, теоретичне вивчення соціально-психологічної адаптації до дистанційного навчання старшокласників з різним рівнем емоційного інтелекту становить основу для подальших досліджень та розробки практичних рекомендацій у цій важливій області.

РОЗДІЛ 2. ПЛАНУВАННЯ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

2.1. Опис вибірки та етапів дослідження

Дослідження процесу соціально-психологічної адаптації старшокласників до дистанційного навчання з урахуванням їхнього рівня емоційного інтелекту може бути розділене на кілька етапів. Нижче описані основні етапи цього дослідження.

Для проведення дослідження соціально-психологічної адаптації до дистанційного навчання старшокласників з різним рівнем емоційного інтелекту була сформована вибірка на базі КЗ «Ліцей №3 Калинівської міської ради». Вибірка включала 58 учнів 10-11 класів віком 16-17 років, з яких 37 були дівчатами, а 21 - хлопцями.

Етапи дослідження:

Етап 1: планування та підготовка

На цьому етапі було розроблено детальний план дослідження та визначено основні цілі та завдання. Також були визначені методи та інструменти дослідження, а також критерії включення учасників до вибірки.

Етап 2: теоретичний аналіз

На етапі теоретичного вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації до дистанційного навчання старшокласників з різним рівнем емоційного інтелекту проводився аналіз наукової літератури та попередніх досліджень, спрямованих на розуміння цієї проблеми. Ідентифіковано ключові концепції, теорії та гіпотези, що стосувалися адаптації до дистанційного навчання та рівня емоційного інтелекту. Важливо було визначити фактори, які впливають на соціально-психологічну адаптацію старшокласників, зокрема їхні

емоційні здібності. Також на цьому етапі формувалися теоретичні передумови для подальшого емпіричного дослідження.

Етап 3: збір даних

Для збору даних були використані наступні методи: зокрема, серед теоретичних методів – аналіз, систематизація та узагальнення наукової психологічної літератури. Для досягнення мети і реалізації завдань наукового дослідження застосовувались наступні методи: спостереження, бесіда, тестування, математичні методи обробки емпіричних даних.

В експериментальному дослідженні були використані наступні стандартизовані психодіагностичні методики: методика діагностики рівня емоційного інтелекту Н. Холла (для визначення рівня розвитку емоційного інтелекту старшокласників: емоційної обізнаності, здатності до управління своїми емоціями, само мотивації, емпатії та розпізнавання емоцій інших людей), методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса-Р. Даймонд, методика дослідження соціальної адаптованості, анкета діагностики до дистанційного навчання.

Етап 4: обробка та аналіз даних

Зібрані дані були оброблені та проаналізовані за допомогою статистичних програм. Були використані методи статистичного аналізу, такі як кореляційний аналіз та аналіз дисперсії, для встановлення зв'язків між рівнем емоційного інтелекту та соціально-психологічною адаптацією.

Етап 5: формулювання висновків та рекомендацій

На останньому етапі дослідження були сформульовані висновки, в яких було підкреслено важливість емоційного інтелекту в адаптації до дистанційного навчання. Також були сформульовані практичні рекомендації для освітніх закладів, педагогів і батьків щодо підтримки учнів із різним рівнем емоційного інтелекту під час дистанційного навчання.

Дослідження пройшло кілька етапів, включаючи планування та підготовку, вибірку учасників, збір даних, обробку та аналіз даних, а також формулювання висновків та рекомендацій.

Цей підхід дозволив провести дослідження з врахуванням різних показників, таких як рівень емоційного інтелекту та соціально-психологічна адаптація, і встановити можливі зв'язки між ними. Результати цього дослідження можуть бути корисними для подальших досліджень у галузі освіти та розвитку емоційного інтелекту учнів.

2.2. Опис методів та методик дослідження

Для проведення дослідження соціально-психологічної адаптації до дистанційного навчання старшокласників з різним рівнем емоційного інтелекту були використані різні методи та методики. Ось їх опис:

1. Методика діагностики рівня емоційного інтелекту Н. Холла: ця методика була використана для визначення рівня розвитку емоційного інтелекту старшокласників. Вона включає в себе оцінку п'яти ключових аспектів емоційного інтелекту: емоційної обізнаності, здатності до управління своїми емоціями, самомотивації, емпатії та розпізнавання емоцій інших людей.

2. Методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса-Р. Даймонд: ця методика використовувалася для оцінки соціально-психологічної адаптації старшокласників. Вона дозволяє визначити рівень адаптації учнів до нових умов, включаючи дистанційне навчання.

3. Методика дослідження соціальної адаптованості: ця методика була використана для оцінки загальної соціальної адаптованості старшокласників, зокрема їхньої здатності адаптуватися до змінних умов навчання та соціального середовища.

4. Анкета діагностики до дистанційного навчання: ця анкета була розроблена спеціально для дослідження адаптації старшокласників до дистанційного навчання. Вона включає запитання, спрямовані на визначення ставлення учнів до дистанційного навчання, їхніх вподобань та труднощів, з якими вони можуть зіткнутися під час такого виду навчання.

Ці методи та методики дозволили провести комплексний аналіз адаптації старшокласників до дистанційного навчання, враховуючи їхній рівень емоційного інтелекту та соціально-психологічну адаптованість.

Методика дослідження соціальної адаптованості.

Категорія респондентів (вік, клас, учитель, батьки тощо): з 12 років.

Адаптація соціальна — активне пристосування індивіда до умов середовища і результату цього процесу.

Соціальна адаптація має дві форми:

1. Активна форма (індивід намагається вплинути на оточуюче середовище, змінити його, тобто активно включається у процес соціалізації).
2. Пасивна форма (не взаємодіє із середовищем, не прагне його змінити, адаптується до власних норм, оцінок та методів діяльності) [26].

Для вимірювання соціально-психологічної адаптації використовувався опитувальник К. Роджерса і Р. Даймонд "Діагностика соціально-психологічної адаптації" [48]. Респонденти включали учнів 9-11 класів.

Показник адаптованості відображає загальний рівень ефективності процесу адаптації до умов трудового колективу та самої трудової діяльності. Він віддзеркалює ступінь психологічної напруженості та тривожності, які досліджуваний відчуває на даний момент. Зазначимо, що чим вищий бал отримує суб'єкт за цією шкалою, тим більш пристосованим є індивід до умов соціального середовища та тим вище його інтеграція з іншими членами колективу.

Показник самосприйняття відображає уявлення особи про себе, її можливості та потреби. Високий рівень самосприйняття є важливою умовою соціально-психологічної адаптації, оскільки він відображає рівень адекватності сприйняття себе та своїх соціальних зв'язків. Спотворене або недостатньо розвинене уявлення про себе може призводити до порушень адаптації, а в крайньому випадку — до аутизму.

Показник сприйняття інших відображає узагальнені уявлення суб'єкта про наміри та потреби оточуючих, їх ставлення до нього як до незалежної та унікальної особистості. Чим більш розвинені та об'єктивні є уявлення про інших

членів колективу, тим ефективніше відбувається взаємодія суб'єкта з іншими людьми. Під час вибору стратегії взаємодії, суб'єкт може узгоджувати свої наміри та інтереси з інтересами іншої сторони.

Показник "емоційний комфорт" відображає рівень задоволеності чи пригніченості. Чим вищий бал за цією шкалою, тим менше відчуває суб'єкт рівень фрустрації. Низькі значення на шкалі свідчать про високий внутрішній стрес, підвищену тривожність та незадоволеність взаєминами з оточуючими та своєю роллю у колективі.

Показник "інтернальність" відображає внутрішній локус контролю (згідно із концепцією Дж. Роттера), що виявляється в почутті відповідальності за результати власної діяльності. Особи, які отримали високі оцінки за цією шкалою, менш схильні слідувати впливам інших та виявляють опір, коли відчувають спроби маніпуляції. Вони ефективніше діють самостійно, реагують на втрату особистої свободи та контролюють власні дії.

У разі, коли людина сприймає всі події в своєму житті як результат впливу зовнішніх, не залежних від неї сил — випадку, інших осіб, провидіння (таких людей називають екстерналами), вона більше орієнтується на прийняття усього, що відбувається. Така особистість менше досягає творчих вершин, які властиві інтерналам, відчуває себе менш значущою в цьому житті, але при цьому уникає складних завдань. Екстернали частіше піддаються соціальному тиску, краще працюють в команді, ніж наодинці. Вони важко організують свою діяльність, здебільшого враховуючи зовнішні вимоги (наприклад, готувати матеріали до іспиту або готувати святковий обід, якщо очікуються гості).

Локус контролю пов'язаний із тим, як особа встановлює відносини з іншими людьми. Зазвичай інтернали більш впевнені у собі, популярні в групі та мають велику терпимість, порівняно з екстерналами. Інтернали більше зацікавлені в стані свого здоров'я, краще ознайомлені з його особливостями, більше дбають про нього і частіше звертаються за профілактичною допомогою. З іншого боку, екстернальність пов'язана із зниженим настроєм, переживанням тривоги за власне здоров'я.

Показник "прагнення до домінування" характеризує ступінь тенденції до лідерства, володіння, незалежності від думок інших, самостійності. Суб'єкти з високими балами по цій шкалі виявляють схильність ігнорувати соціальні конвенції та авторитети, діють сміливо, енергійно, керуючись власними законами, активно та агресивно захищають свої права на незалежність та вимагають її від оточення. Низькі значення по шкалі свідчать про конформність, відсутність намагань відстоювати власну думку, невіру у власні можливості, залежність від більш сильних, пасивність та послідовність.

Показник "ескапізм" відображає схильність до уникнення проблем, ухилення від невизначених ситуацій, які вимагають прийняття рішень та використання конкретних стратегій для їх подолання. Високі показники по шкалі "ескапізм" характерні для осіб, які відчувають сильну невпевненість у власних силах щодо розв'язання проблемних ситуацій, вони ухиляються від труднощів та ситуацій, що можуть викликати ускладнення, перебуваючи у світі власних фантазій з метою зменшення напруги від зазначених обставин. З іншого боку, особи, які отримали низькі бали за цією шкалою, не бояться викликів (ні реальних, ні потенційних). Вони ретельно аналізують ситуації та приймають рішення, не відчуваючи емоційного застрягання на можливих наслідках, що заважає ефективній реакції. Такі особи не уникають проблемних ситуацій і вірять у власні здібності вирішувати їх.

Діагностика "емоційного інтелекту" (Н. Холл) [53] проводиться за допомогою тесту, спрямованого на визначення рівня емоційного інтелекту у старшокласників, з врахуванням їхнього віку (14 років і старше). Методика Н. Холла ґрунтується на змішаній моделі емоційного інтелекту. Респондентам надається шестиступенева шкала відповідей: "повністю не погоджуюсь", "в основному не погоджуюсь", "частково не погоджуюсь", "частково погоджуюсь", "в основному погоджуюсь", "повністю погоджуюсь". Автор методики розподіляє рівні емоційного інтелекту на низький (7 і менше), середній (8-13) та високий (14 і більше балів).

Ця методика призначена для виявлення здібностей особистості у розумінні відносин, які репрезентуються в емоціях, та керування власною емоційною сферою через прийняття рішень та оцінює п'ять аспектів емоційного інтелекту: емоційна обізнаність, управління власними емоціями (емоційна відхідливість, емоційна неригідність), самомотивація (довільне керування власними емоціями), емпатія, розпізнавання емоцій інших людей (вміння впливати на емоційний стан інших) [53].

Таким чином, на даному етапі в дослідженні використовувалися такі методи та методики: діагностика рівня емоційного інтелекту Н. Холла, методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса-Р. Даймонд для оцінки соціальної адаптації, методика дослідження соціальної адаптованості та анкета діагностики до дистанційного навчання. Ці методи та методики дозволили провести комплексний аналіз адаптації старшокласників до дистанційного навчання, враховуючи їх рівень емоційного інтелекту та соціально-психологічну адаптованість.

Висновки до розділу 2

У розділі 2 нашого дослідження були проведені опис вибірки, етапів та методів і методик дослідження, спрямованих на вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації старшокласників до дистанційного навчання з урахуванням рівня їхнього емоційного інтелекту.

Вибірка була представлена достатньою кількістю учасників, що дозволило провести об'єктивне та репрезентативне дослідження.

Етапи дослідження включали в себе теоретичний аналіз наукової літератури щодо соціально-психологічної адаптації, аналіз методів дослідження та їхнє обґрунтування, а також практичну реалізацію дослідження з використанням відповідних методик та анкет.

За допомогою методів діагностики рівня емоційного інтелекту, соціально-психологічної адаптації та анкетування було отримано необхідні дані для

подальшого аналізу та висновків щодо адаптації старшокласників до дистанційного навчання. Висновки цього розділу становлять теоретичну та методологічну основу для подальших досліджень у цій області та надають зрозумілість та обґрунтування для подальших аналітичних та емпіричних розділів дослідження.



РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження показників емоційного інтелекту

Для дослідження особливостей соціально-психологічної адаптації до дистанційного навчання старшокласників з різним рівнем емоційного інтелекту були використані наступні методи та методики дослідження: методика діагностики рівня емоційного інтелекту Н. Холла, методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса -Р. Даймонд для оцінки соціальної адаптації, методика дослідження соціальної адаптованості та анкета діагностики до дистанційного навчання.

Отже обраним тестом на визначення рівня розвитку емоційного інтелекту виступив Тест емоційного інтелекту EQ Н. Холла. Отримані результати наведені в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1. Показники за тестом EQ Н. Холла

Шкала	Рівень	Низький		Середній		Високий	
		К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%
Емоційна обізнаність		26	44,8	28	48,28	4	6,89
Управління своїми емоціями		20	34,5	32	55,17	6	10,34
Самомотивація		30	51,72	25	43,1	3	5,17
Емпатія		12	20,7	19	32,75	27	46,55
Управління емоціями інших людей		18	30,03	32	55,17	8	13,8

Отож, з даної таблиці ми бачимо, що за шкалами управління своїми емоціями та управління емоціями інших людей у старшокласників чітко переважає середній рівень – по 55,17% кожна. За шкалою емоційна обізнаність

результати розділилися майже порівну між низьким та середнім рівнем – 44,8% та 48,28% відповідно. За шкалою самомотивація більше ніж половина респондентів продемонструвала низький рівень ознаки – 51,72%, а от за шкалою емпатія, навпаки перевага відійшла високому рівню – 32,75%. Більш детально пропонуємо розглянути інформацію на рисунку 3.1.

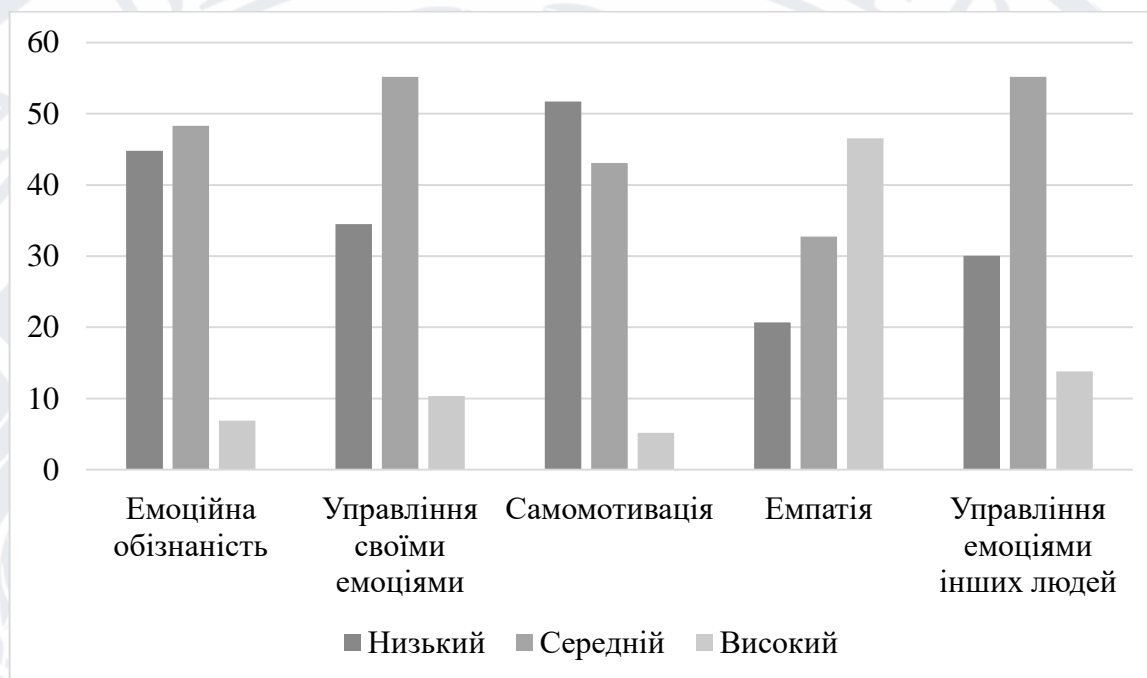


Рис. 3.1. Середній розподіл групових показників за тестом EQ Н. Холла (%)

Як вказано на діаграмі 3.1., за шкалою "емоційна обізнаність" серед учнів старших класів спостерігається майже однаковий розподіл між середнім і низьким рівнями, а саме 44,8% та 48,28% відповідно. Це свідчить про те, що значна частина групи має обмежене розуміння власних емоцій, важко ідентифікує їх, та має труднощі в назві та інтерпретації своїх емоційних проявів. Ті, хто показав низький рівень емоційної обізнаності, стикаються із значними труднощами у розумінні словникового запасу емоцій та в розрізненні своїх переживань на конструктивні та ті, що ускладнюють взаємодію з оточенням. Учні, які належать до середнього рівня, досягли певного успіху в розумінні свого внутрішнього світу та в розпізнаванні емоцій, проте ще не повністю оволоділи цими навичками. Високий рівень був виявлений у 6,9% опитаних, що свідчить про їхнє вміння ефективно оцінювати інтенсивність своїх емоцій, навіть

визначати їх вид та вплив на поведінку. Також ці підлітки можуть розпізнавати стани інших людей та інтерпретувати їхні переживання завдяки високому рівню емоційної обізнаності. За шкалою "управління своїми емоціями" видно, що більшість групи володіє цією навичкою на середньому рівні, тобто 55,17% респондентів володіють базовими навичками стримування небажаних емоційних проявів, але, все ж таки, не завжди здатні досягти влади над собою в необхідний момент.

Для 34,5% підлітків управління власними емоціями є вразливим моментом, що означає, що вони майже не можуть контролювати себе та діяти, не піддаваючись впливу власних емоцій. Саме цій групі підлітків важливо працювати над розвитком навичок для мінімізації впливу внутрішніх переживань на відносини з оточенням.

У решти – 10,34% опитаних виявлено високий рівень управління своїми емоціями, що свідчить про розвинений внутрішньоособистісний інтелект, що допомагає цим підліткам вирішувати проблемні ситуації за допомогою спокійного та легкого емоційного підходу.

Щодо шкали "самотивація", низький рівень переважає з результатом 51,72%. Ймовірно, це пов'язано з тим, що наші респонденти – підлітки, мають труднощі з тим, щоб змусити себе ставити цілі та досягати їх, не отримуючи мотивації від внутрішніх джерел.

Для більшості з них усвідомлення власних реальних потреб є ще не вивченою територією. Зазвичай, зовнішні фактори, такі як оцінки, похвала батьків чи вчителів, впливають на їхню мотивацію. У 35,7% є якесь уявлення про справжню ціль, але навіть це не завжди стає достатнім стимулом для реалізації планів у житті. Натомість, у 5,17% самотивація знаходиться на високому рівні, і вони здатні подолати перешкоди, втілюючи свої бажання в життя, ігноруючи зовнішні фактори. Ця група може підтримувати свою мотивацію виключно внутрішньою похвалою.

Цікаво, що за шкалою "емпатія" найвищий показник на високому рівні становить 46,55%. Це свідчить про те, що майже половина наших учасників

розвинула здатність розпізнавати емоції інших людей, оцінювати їх емоційний стан за жестами та мімікою, а також виражати співчуття та розуміння оточуючим. З позначкою трохи менше група середнього рівня – 32,75%, але це також є хорошим результатом. Ці респонденти можуть бути відмінними співрозмовниками, надійними друзями та підтримкою для близьких людей у потрібний момент. Іноді вони можуть мати труднощі в розпізнаванні істинних почуттів інших, що може спричинити неправильне їх інтерпретування.

Низький рівень емпатії зафіксовано у 20,7% опитаних, що свідчить про те, що ця група не вміє розбиратися в почуттях інших людей і взагалі має мало інтересу до чужих проблем, оскільки їхня увага більше зосереджена на власному житті.

На останній шкалі "управління емоціями інших" видно, що у більшості це вміння знаходиться на середньому рівні – 55,17%. Це означає, що в деяких ситуаціях респонденти можуть розуміти ситуацію, оцінити емоційний стан близької людини і почати взаємодіяти, а іноді їм це важко. Ймовірно, це залежить від співрозмовника, обставин та їхнього настрою. У 30,03% підлітків ця здатність на низькому рівні, їм важко впливати на почуття інших, вони можуть відсторонюватися або ігнорувати цей аспект спілкування, оскільки не володіють чіткими навичками управління емоціями інших. А от для 13,8% опитаних зрозуміти друга і направляти його емоційні вияви в потрібне русло дуже легко, оскільки вони на високому рівні володіють навичками управління емоціями інших людей і продовжують вдосконалюватися в цьому напрямку.

Отже, аналізуючи результати дослідження за методикою Н. Холла щодо учнів старших класів, можна зробити наступні висновки та рекомендації:

Серед учнів старших класів спостерігається переважання середнього рівня управління своїми емоціями та управлінням емоціями інших людей (55,17% по обох шкалах). Це може вказувати на те, що більшість учнів володіють середніми навичками управління емоціями, що може впливати на їхню здатність ефективно взаємодіяти у соціальних ситуаціях.

Учні в основному мають низький та середній рівень емоційної обізнаності (44,8% та 48,28% відповідно). Це може вказувати на необхідність спрямованих зусиль для поліпшення розпізнавання та управління власними емоціями серед учнів.

Понад половина учнів (51,72%) мають низький рівень самомотивації. Це може вказувати на можливі труднощі у збереженні мотивації до навчання та досягнення цілей. Рекомендується розглянути заходи для підтримки та підвищення мотивації серед учнів.

Лише 32,75% учнів виявили високий рівень емпатії. Це вказує на необхідність розвитку навичок співчуття та здатності розуміти емоції інших людей серед учнів.

Підсумковий аналіз показує важливість приділення уваги розвитку в старшокласників здатності управління емоціями, емоційної обізнаності, самомотивації та емпатії. Впровадження спеціальних програм та методик вдосконалення цих навичок може сприяти покращенню загального благополуччя та соціальних відносин серед учнів старших класів.

3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження показників соціально-психологічної адаптації старшокласників

На основі результатів діагностики емоційного інтелекту за методикою Н. Холла, вибірку було розділено на три групи. Група 1 включає особи з низьким рівнем емоційного інтелекту, які виявили низькі показники за шкалами емоційної обізнаності, управління своїми емоціями, самомотивації, емпатії та управління емоціями інших людей – 12 осіб. Група 2 включає особи з середніми показниками – 28 осіб. Група 3 складається з осіб із високими показниками – 18 осіб.

Враховуючи цей розподіл, було проведено аналіз результатів психологічної діагностики за методикою "Методика діагностики соціально-психологічної адаптації" (К. Роджерса-Р. Даймонд). Це дозволило визначити наявність серед

опитуваних старшокласників трьох рівнів адаптованості: оптимального високого, умовно оптимального середнього та негативного низького, що свідчить про прояв дезадаптованості.

Загальний аналіз результатів дослідження дає можливість зробити висновок про важливість забезпечення умов для соціально-психологічної адаптації старшокласників в умовах дистанційного навчання.

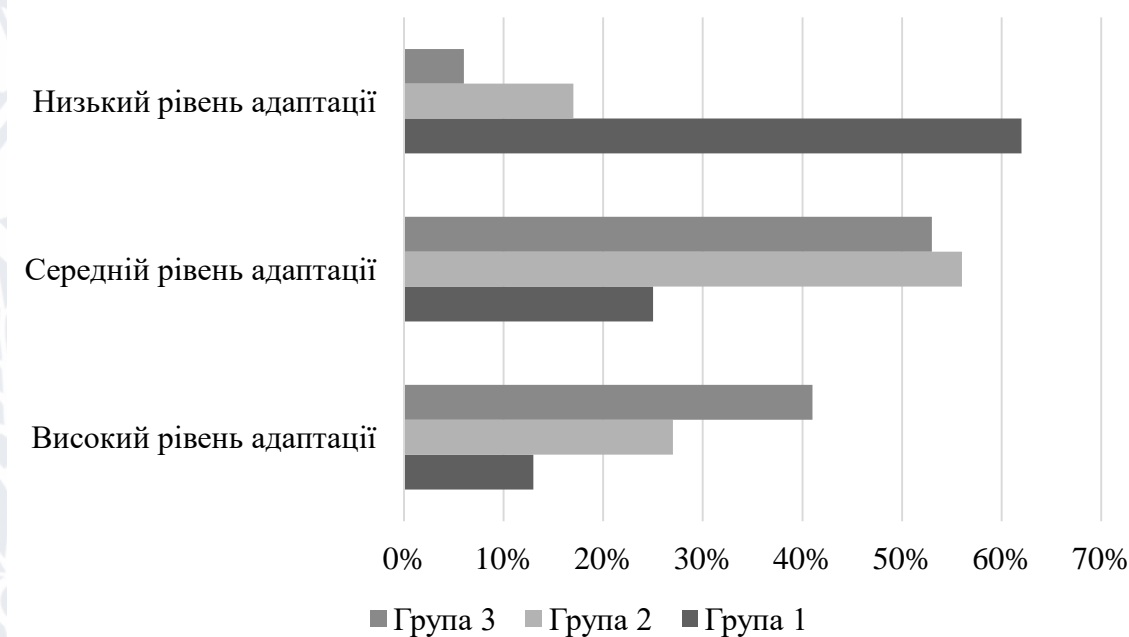


Рис. 3.2. Розподіл рівня адаптивності за методикою К. Роджерса-Р. Даймонд за трьома групами

За методикою К. Роджерса-Р. Даймонд виявлено, що 41% осіб з високим рівнем адаптованості мають високий рівень емоційного інтелекту. Це свідчить про те, що ці люди легко адаптуються до змінних умов та вміють контролювати свої емоції та поведінку, що допомагає їм пристосовуватися до нових ситуацій та співрозмовників.

З іншого боку, всього 6% осіб з низьким рівнем емоційного інтелекту мають високий рівень адаптованості. Це може бути пов'язано з тим, що низькі показники цих факторів не є достатніми для досягнення високого рівня адаптованості.

У осіб з низьким рівнем емоційного інтелекту було виявлено у 62% низький рівень адаптації. Це може пояснюватися тим, що такі люди мають тенденцію бути менш гнучкими та пристосовуватися до змін, що може ускладнювати їх адаптацію до різних життєвих ситуацій. Також, низький рівень емоційного інтелекту успішній адаптації, оскільки такі люди можуть перебувати у постійному стані напруги та стресу.

Проаналізуємо детальніше отримані дані щодо характеристик соціально-психологічної адаптації старшокласників в умовах дистанційного навчання (табл. 3.2.).

Таблиця 3.2. Характеристики соціально-психологічної адаптації старшокласників за методикою К. Роджерса-Р. Даймонд

Шкали	Рівні	% респондентів		
		Група 1	Група 2	Група 3
Адаптивність (загальна шкала)	Високий	13	27	41
	Середній	25	56	53
	Низький	62	17	6
Прийняття себе	Високий	40	46	61
	Середній	40	48	34
	Низький	20	6	5
Прийняття інших	Високий	33,3	37,5	48,4
	Середній	43,3	48,4	33,3
	Низький	23,3	14,1	18,3
Емоційний комфорт	Високий	33,3	37,5	43,3
	Середній	40	44	40
	Низький	26,7	18,5	16,7
Внутрішній контроль	Високий	50	47	61
	Середній	26,7	37,5	37,5
	Низький	23,3	15,5	1,5
Домінування	Високий	46,7	37,5	26,7
	Середній	26,7	26,7	46,7
	Низький	26,7	35,8	36,6
Екстапизм (зворотна шкала)	Високий	26,7	15,5	15,5
	Середній	33,3	26,7	37,5
	Низький	40	57,8	47

Результати аналізу за методикою соціально-психологічної адаптації старшокласників у групі 1, яка характеризується низьким рівнем емоційного

інтелекту за методикою К. Роджерса-Р. Даймонд, вказують на деякі важливі аспекти їхньої соціальної адаптації та міжособистісних відносин. Ось детальний аналіз результатів за кожною шкалою:

Рівень адаптивності (загальна адаптація):

Високий рівень адаптації (13%): ця група старшокласників демонструє високий рівень здатності успішно адаптуватися до різних соціальних ситуацій та взаємодії з оточуючими.

Низький рівень адаптації (62%): значна частка учасників групи зазнає труднощів у взаємодії зі своїм соціальним оточенням, що може вказувати на потребу в додатковій підтримці та навичках соціальної адаптації.

Шкала прийняття себе:

Високий рівень прийняття себе (40%): частина учасників має високий рівень самоприйняття та впевненості в собі.

Низький рівень прийняття себе (20%): проте, є також ті, хто має низьку самооцінку та потребує додаткової підтримки в розвитку позитивного відношення до себе.

Шкала прийняття інших:

Високий рівень прийняття інших (33.3%): ця частина групи демонструє високий рівень толерантності та готовності до взаємодії з іншими.

Низький рівень прийняття інших (23.3%): однак, існують особи, які виявляють складнощі у взаєморозумінні та конфліктують з оточуючими.

Шкала емоційний комфорт:

Високий рівень емоційного комфорту (33.3%): деякі учасники можуть керувати своїми емоціями та відчувати комфорт у соціальних ситуаціях.

Низький рівень емоційного комфорту (26.7%): інші можуть зазнавати стресу та важко впоратися зі своїми емоціями у різних ситуаціях.

Шкала внутрішній контроль:

Високий рівень внутрішнього контролю (50%): половина групи має високий рівень впевненості в собі та здатність до самоконтролю.

Низький рівень внутрішнього контролю (23%): однак, частина учасників може відчувати труднощі у самоконтролі та прийнятті рішень.

Шкала домінування:

Високий рівень домінування (46.7%): ця частина групи може бути більш активною у взаємодії з іншими та демонструвати лідерські якості.

Низький рівень домінування (26.7%): інша частина може виявляти більш пасивність та бажання уникати конфліктів.

Шкала ескапізму (зворотна шкала):

Високий рівень ескапізму (26.7%): ці особи можуть намагатися уникнути стресових ситуацій або відповідальності.

Низький рівень ескапізму (40%): інші, навпаки, можуть впоратися зі стресом та шукати конструктивні вирішення проблем.

Ці результати вказують на різноманіття в уміннях та характеристиках учасників групи 1. Особи цієї групи мають певний потенціал для соціальної адаптації, проте для більшої частини групи цей процес може бути складним та вимагати підтримки у розвитку навичок управління емоціями та соціальної взаємодії.

Результати аналізу за методикою соціально-психологічної адаптації старшокласників за методикою К. Роджерса-Р. Даймонд у групі 2 (з середнім рівнем емоційного інтелекту) показують, що у цієї групи є різноманіття у рівні адаптивності та соціальних навичках учасників. Ось детальний аналіз результатів за кожною шкалою:

Рівень адаптивності (загальна адаптація):

Високий рівень адаптації виявлений у 27% учасників, що свідчить про успішну соціальну адаптацію та взаємодію з оточуючим середовищем.

Низький рівень адаптації виявлений у 17% учасників, що, хоч і менше, ніж високий рівень, все ж може вказувати на труднощі у соціальній адаптації для частини учасників.

Шкала прийняття себе:

Високий рівень прийняття себе спостерігається у 46% учасників, що може свідчити про високий рівень самоприйняття та впевненості в собі.

Низький рівень прийняття себе виявлений у 6% учасників, що є дуже позначеною особливістю цієї групи та може вказувати на серйозні проблеми зі самооцінкою.

Шкала прийняття інших:

Високий рівень прийняття інших спостерігається у 37.5% учасників, що вказує на вміння доброзичливо співпрацювати та сприймати інших у сприятливому світлі.

Низький рівень прийняття інших виявлений у 14.1% учасників, що може вказувати на можливі конфліктні ситуації або відчуття відстані від інших.

Шкала емоційний комфорт:

Високий рівень емоційного комфорту спостерігається у 37.5% учасників, що може свідчити про їхню здатність керувати власними емоціями та відчувати себе комфортно у різних ситуаціях.

Низький рівень емоційного комфорту виявлений у 18.5% учасників, що, хоч і менше, ніж високий рівень, свідчить про те, що частина учасників може мати проблеми зі стресом та емоційною стабільністю.

Шкала внутрішній контроль:

Високий рівень внутрішнього контролю спостерігається у 47% учасників, що може вказувати на їхню здатність взяти справи в свої руки та відчуття впевненості у власних можливостях.

Низький рівень внутрішнього контролю виявлений у 15.5% учасників, що може вказувати на тенденцію до зовнішньої контрольованості та брак самостійності в прийнятті рішень.

Шкала домінування:

Високий рівень домінування спостерігається у 37.5% учасників, що може вказувати на їхню схильність приймати лідерську роль та впливати на оточуючих.

Низький рівень домінування виявлений у 35.8% учасників, що свідчить про більш рівні взаємини та відсутність схильності до контролю над іншими.

Шкала ескапізму (зворотна шкала):

Високий рівень ескапізму спостерігається у 15.5% учасників, що може свідчити про те, що частина учасників може уникати стресових ситуацій або намагатися уникнути відповідальності.

Низький рівень ескапізму виявлений у 57.8% учасників, що може свідчити про їхню здатність впоратися зі стресом та шукати конструктивні шляхи вирішення проблем.

Ці результати вказують на різноманіття в уміннях і характеристиках учасників групи 2. Особи цієї групи мають відзначений потенціал для соціальної адаптації, але деякі з них можуть зіткнутися із складністю у взаємодії з іншими або управлінні емоціями в стресових ситуаціях. Підтримка та розвиток навичок управління власними емоціями та взаємодії з іншими людьми можуть допомогти цій групі досягти більш високого рівня соціальної адаптації.

Результати аналізу за методикою соціально-психологічної адаптації старшокласників у групі 3, яка характеризується високим рівнем емоційного інтелекту за методикою К. Роджерса-Р. Даймонд, вказують на високий рівень соціальної адаптації та здатності до міжособистісних відносин учасників групи. Ось детальний аналіз результатів за кожною шкалою:

Рівень адаптивності (загальна адаптація):

Високий рівень адаптації (41%): значна частка учасників групи проявляє успішну соціальну адаптацію та взаємодію з оточуючими, що свідчить про їхню вміння легко вписуватися у різні соціальні ситуації.

Низький рівень адаптації (6%): мінімальний відсоток учасників з низьким рівнем адаптації свідчить про відсутність серйозних проблем у соціальній взаємодії.

Шкала прийняття себе:

Високий рівень прийняття себе (61%): більшість учасників групи має високий рівень самоприйняття та впевненості в собі.

Низький рівень прийняття себе (5%): мінімальний відсоток осіб із низьким самоприйняттям може свідчити про те, що більшість учасників відчуває позитивне ставлення до себе.

Шкала прийняття інших:

Високий рівень прийняття інших (48.4%): ця частина групи виявляє толерантність та готовність до співпраці з оточуючими.

Низький рівень прийняття інших (18.3%): мінімальний відсоток осіб із складнощами у взаєморозумінні може свідчити про відсутність серйозних конфліктів у групі.

Шкала емоційний комфорт:

Високий рівень емоційного комфорту (43.3%): більшість учасників може ефективно управляти своїми емоціями та відчувати комфорт у різних соціальних ситуаціях.

Низький рівень емоційного комфорту (16.7%): мінімальний відсоток осіб із стресом може свідчити про високий рівень емоційної стабільності учасників групи.

Шкала внутрішній контроль:

Високий рівень внутрішнього контролю (61%): більшість учасників має високий рівень впевненості в собі та самостійності в прийнятті рішень.

Низький рівень внутрішнього контролю (1.5%): мінімальний відсоток осіб із слабким внутрішнім контролем може свідчити про загальний високий рівень самоконтролю в групі.

Шкала домінування:

Високий рівень домінування (26.7%): ця частина групи може мати схильність до лідерства та впливу на інших.

Низький рівень домінування (36.6%): інша частина може бути менш активною та пасивною у взаємодії з іншими.

Шкала ескапізму (зворотна шкала):

Високий рівень ескапізму (15.5%): ці особи можуть уникати стресових ситуацій або намагатися уникнути відповідальності.

Низький рівень ескапізму (47%): більшість учасників може впоратися зі стресом та шукати конструктивні вирішення проблем.

Ці результати вказують на високий рівень соціальної адаптації та здатності до міжособистісних відносин учасників групи 3. Більшість учасників має високий рівень самоприйняття, толерантності до інших та уміння управляти власними емоціями, що свідчить про їхню високу емоційну стабільність та готовність до конструктивної взаємодії у різних ситуаціях.

Порівнюючи результати методики соціально-психологічної адаптації за методикою К. Роджерса-Р. Даймонд у трьох групах, можна визначити кілька ключових відмінностей між ними.

Перша група відзначається низьким рівнем адаптації та проблемами у соціальних відносинах, виявляючи труднощі у прийнятті себе та інших.

Друга група має середній рівень адаптації, індивіди можуть зазнавати труднощів у взаємодії з іншими та контролюванні власних емоцій.

Третя група характеризується високим рівнем адаптації, самоприйняттям та прийняттям інших, високою емоційною стабільністю та внутрішнім контролем.

Ці відмінності вказують на важливі аспекти соціальної адаптації та емоційного інтелекту серед старшокласників у різних групах.

У період навчання в умовах дистанційного навчання через війну можна зробити висновок, що більше третини респондентів мають низький рівень емоційного інтелекту, що перешкоджає успішній адаптації до змін навколишнього середовища.

Отже, високий рівень адаптованості залежить від багатьох факторів, включаючи рівень розвитку емоційного інтелекту. Особи з високими показниками мають більші шанси досягти високого рівня адаптованості.

Наступними методиками діагностики адаптації до навчання в умовах дистанційної освіти стали методики з автоматизованої системи роботи шкільних практичних психологів АІС «Я-ПСИХОЛОГ» - методика дослідження соціальної адаптованості та анкета діагностики до дистанційного навчання.

Результати методики наступні:

Таблиця 3.3. Розподіл результатів за методикою діагностики соціальної адаптації між трьома групами

Рівень адаптованості	Група 1 (к-ть / %)		Група 2 (к-ть / %)		Група 3 (к-ть / %)	
	Висока	1	8,33	9	32,15	7
Середня	4	33,34	15	53,57	8	44,44
Низька	6	50	4	14,28	3	16,66
Дуже низька	1	8,33	0	0	0	0

За методикою діагностики соціальної адаптації «Адаптація соціальна» — активне пристосування індивіда до умов середовища і результату цього процесу.

Адаптація соціальна має дві форми:

- активну (індивід прагне вплинути на середовище, змінити його, тобто активно входить у процес соціалізації);
- пасивну (не взаємодіє із середовищем, не прагне змінити його, пристосуватися до особистих норм, оцінок, засобів діяльності).

Графічний розподіл адаптації між трьома групами з різним рівнем емоційного інтелекту виявився наступним.

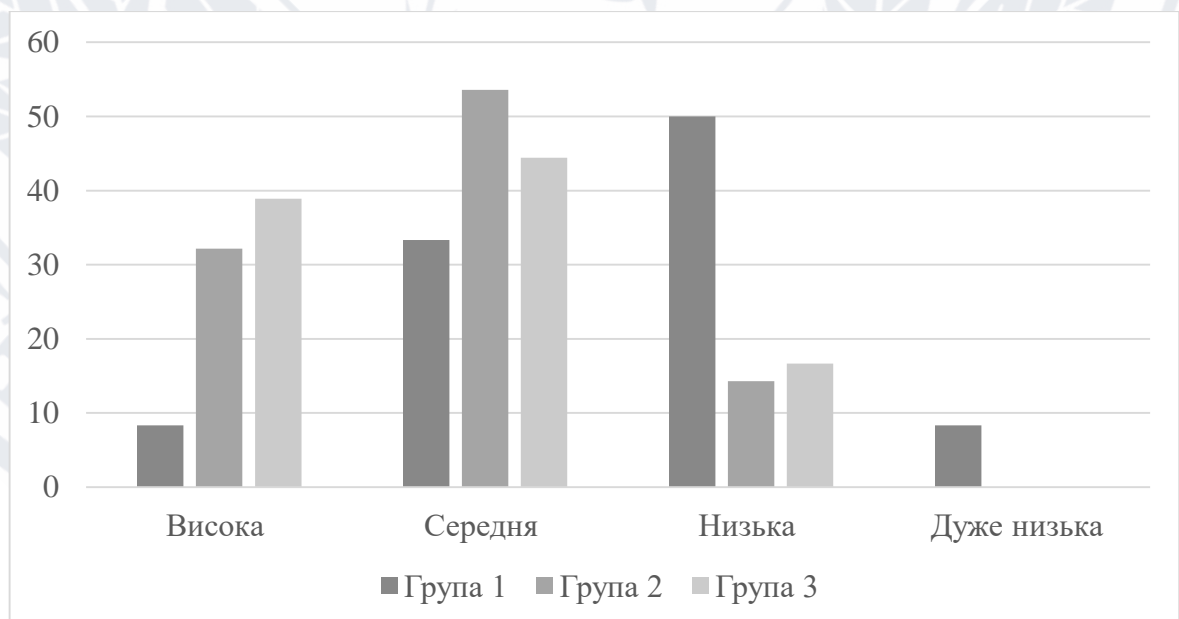


Рис. 3.3. Розподіл результатів за методикою діагностики соціальної адаптації між трьома групами старшокласників

Зазначені результати діагностики соціально-психологічної адаптації у групі 1 з низьким рівнем емоційного інтелекту вказують на важливі аспекти їхньої адаптації та потребують уважного аналізу та управління. Ось детальний розгляд результатів:

Високий рівень емоційної адаптації (8,33%): для цієї малої частини учасників високий рівень емоційної адаптації може вказувати на їхню відмінну здатність ефективно взаємодіяти з оточуючими та керувати своїми емоціями у різних ситуаціях.

Середній рівень емоційної адаптації (33,34%): цей показник показує, що значна кількість учасників має середні навички управління своїми емоціями та взаємодії з оточуючими людьми. Це може бути основою для подальшого розвитку та покращення їхньої емоційної компетентності.

Низький рівень емоційної адаптації (50%): половина учасників має низький рівень емоційної адаптації, що може свідчити про важкі труднощі в управлінні емоціями та взаємодії з іншими. Ці особи можуть потребувати індивідуальної підтримки та навчання у сфері соціальної адаптації.

Дуже низький рівень емоційної адаптації (8,33% - дезадаптація): ця група показує дуже низький рівень емоційної адаптації, що може вказувати на серйозні труднощі у взаємодії зі своєю соціальною та психологічною навколишньою середовищем. Ці учасники можуть вимагати найбільшої уваги та індивідуалізованих підходів для покращення їхньої емоційної стійкості та адаптації.

Результати діагностики соціально-психологічної адаптації для групи 2, яка характеризується середнім рівнем розвитку емоційного інтелекту, показують наступну картину:

Високий рівень емоційної адаптації (32,15%): для цієї частини учасників характерно високий рівень емоційної адаптації. Це означає, що вони вміють ефективно управляти своїми емоціями та успішно взаємодіють з оточуючими людьми. Такі особи можуть бути гнучкими у різних ситуаціях та легко пристосовуватися до змін у соціальному оточенні.

Середній рівень емоційної адаптації (53,57%): більшість учасників має середній рівень емоційної адаптації. Це може свідчити про те, що вони можуть ефективно керувати власними емоціями та знаходити способи взаємодії з іншими людьми. Однак ця група може також виграти від розвитку додаткових навичок управління емоціями для підвищення своєї соціальної компетентності.

Результати діагностики соціально-психологічної адаптації для групи 3, яка характеризується високим рівнем розвитку емоційного інтелекту, показують наступне:

Високий рівень емоційної адаптації (38,9%): для цієї частини учасників характерно високий рівень емоційної адаптації. Це свідчить про їхню здатність успішно управляти власними емоціями та знаходити способи взаємодії з оточуючими людьми в різних ситуаціях.

Середній рівень емоційної адаптації (44,44%): більшість учасників має середній рівень емоційної адаптації. Це може свідчити про те, що вони вміють ефективно впорюватися зі своїми емоціями та взаємодіяти з іншими людьми, але можуть мати деякі труднощі у більш вимогливих чи непередбачуваних ситуаціях.

Низький рівень емоційної адаптації (16,66% - дезадаптація не виявлено): ця група показує низький рівень емоційної адаптації. Однак дезадаптації не виявлено, що може означати, що навіть ті, хто має низький рівень емоційної адаптації, все ж можуть управляти своїми емоціями та взаємодіяти з іншими в межах прийнятних нормативів.

Загальною тенденцією є те, що більшість учасників групи 3 має високий або середній рівень емоційної адаптації. Це може свідчити про їхню здатність ефективно управляти емоціями та взаємодіяти з іншими. Однак деякі з них можуть потребувати підтримки та навичок у виправленні деяких аспектів емоційної взаємодії, особливо у більш складних або стресових ситуаціях. Підтримка та навчання цих умінь можуть сприяти їхній більш успішній соціальній адаптації та забезпечити їхню психосоціальну стійкість.

Загальні спостереження за результатами діагностики соціально-психологічної адаптованості старшокласників з різним рівнем емоційного інтелекту такі:

- група 1 демонструє тенденцію до пасивної адаптації, що може свідчити про відсутність активної взаємодії зі своїм соціальним оточенням;
- група 2 показує змішаний підхід, але з певним наголосом на пасивній адаптації, вказуючи на те, що багато учасників не проявляють високого рівня активності у взаємодії зі світом;
- група 3 має схожий розподіл, проте більше учасників демонструє активний підхід, що свідчить про їхню здатність впливати на навколишнє середовище та адаптуватися до змін.

Усі ці висновки вказують на важливість розвитку навичок активної соціальної адаптації для всіх трьох груп, особливо для тих, хто виявляє пасивний підхід. Підтримка та навчання в сфері емоційної грамотності може допомогти учасникам більш успішно адаптуватися до соціального оточення, активно взаємодіяти з ним та підтримувати позитивні взаємини з іншими людьми.

Таким чином на основі отриманих результатів рекомендується розробити та впровадити програми та інтервенції, спрямовані на розвиток навичок управління емоціями, підтримку учасників із середнім та низьким рівнями адаптації, і надати особливу увагу та індивідуальні підходи для осіб із дуже низьким рівнем емоційної адаптації (дезадаптацією). Це може допомогти збільшити їхню емоційну стабільність та покращити їхню якість життя у соціальному середовищі.

Анкетування (анкета адаптації до дистанційного навчання) враховувало наступні критерії: складність навчання дистанційно та суть труднощів, допомога з боку батьків, мотивація навчання дистанційно, успішність та самопочуття дитини.

Відповідно до загального контент-аналізу за результатами анкетування було виявлено наступне:

Складність навчання дистанційно. Високий рівень складності (42 особи, 72%): більшість учасників анкетування відзначили велику складність навчання на відстані, можливо через відсутність особистого контролю вчителів або відсутність мотивації для самостійної роботи. Середній рівень складності (14 осіб, 24%): деякі учні відчувають середню складність, можливо через здатність самостійно керувати часом та робочим процесом. Низький рівень складності (2 особи, 4%): невелика кількість учнів відзначили низький рівень складності, що може вказувати на їхню високу адаптивність до дистанційного навчання.

Труднощі та їх суть. Технічні труднощі (25 осіб, 43%): учні стикаються з проблемами, пов'язаними зі з'єднанням до Інтернету, незручністю використання платформ або програмного забезпечення. Мотиваційні труднощі (18 осіб, 31%): більшість учнів відчувають відсутність мотивації до навчання, можливо, через відсутність особистого контакту з вчителями та однокласниками. Труднощі у виконанні завдань (15 осіб, 26%): учні намагаються впоратися з великою кількістю домашніх завдань та складних відомостей.

Допомога з боку батьків. Активна допомога (30 осіб, 52%): батьки активно допомагають з навчанням, надають підтримку та намагаються розв'язати труднощі своїх дітей. Обмежена допомога (20 осіб, 35%): деякі батьки надають обмежену допомогу, можливо, через власну зайнятість або відсутність необхідних знань. Відсутність допомоги (8 осіб, 13%): деякі учні відзначили відсутність допомоги батьків, що може вплинути на їхній успіх у навчанні.

Мотивація навчання дистанційно. Висока мотивація (18 осіб, 31%): деякі учні мають внутрішню мотивацію до навчання та розвитку навичок. Середня мотивація (28 осіб, 48%): більшість учнів мають середню мотивацію, можливо, потрібна додаткова стимуляція для збереження інтересу до навчання. Низька мотивація (12 осіб, 21%): деякі учні відзначили відсутність мотивації, що може вплинути на їхню активність та результативність.

Успішність та самопочуття дитини. Висока успішність і самопочуття (22 особи, 38%): деякі учні відчувають впевненість та досягають високих результатів навчання. Середня успішність і самопочуття (25 осіб, 43%): більшість учнів

мають середній рівень успішності та самопочуття, можливо, мають моменти стресу чи невпевненості. Низька успішність і самопочуття (11 осіб, 19%): деякі учні відчувають низьку самооцінку та відзначають низьку успішність, що може вимагати додаткової підтримки та допомоги.

Загальний контент-аналіз вказує на велику різноманітність у досвіді старшокласників під час дистанційного навчання, враховуючи їхні труднощі, підтримку від батьків, мотивацію, успішність та самопочуття.

Таблиця 3.4.

Результати контент-аналізу за анкетую адаптації до дистанційного навчання за трьома групами

Категорії Групи	Складність навчання	Труднощі та їх суть	Допомога батьків	Мотивація	Успішність та самопочуття
Група 1 (Низький Емоційний Інтелект)					
Високий Рівень	11%	44%	33%	18%	25%
Середній Рівень	39%	43%	50%	54%	54%
Низький Рівень	50%	29%	17%	29%	21%
Група 2 (Середній Емоційний Інтелект)					
Високий Рівень	27%	15%	37.5%	18%	33%
Середній Рівень	17%	14.1%	50%	54%	50%
Низький Рівень	39%	57.8%	35.8%	29%	17%
Група 3 (Високий Емоційний Інтелект)					
Високий Рівень	44%	56%	33%	44%	33%
Середній Рівень	44%	33%	50%	39%	50%
Низький Рівень	0%	17%	17%	17%	17%

Контент-аналіз результатів анкетування старшокласників з різним рівнем емоційного інтелекту під час дистанційного навчання:

Група 1 (низький рівень емоційного інтелекту - 12 осіб):

Складність навчання дистанційно. Високий рівень складності (10 осіб, 83%): учні з низьким емоційним інтелектом відзначають значну складність навчання на відстані, можливо, через труднощі у вирішенні емоційних та мотиваційних завдань. Середній рівень складності (2 особи, 17%): декілька учнів відчувають середню складність, можливо, зумовлену технічними аспектами навчання.

Труднощі та їх суть. Емоційні труднощі (11 осіб, 92%): учні зазнають труднощів у керуванні власними емоціями, що може впливати на їхню здатність концентруватися на навчанні. Мотиваційні труднощі (7 осіб, 58%): виникають труднощі в утриманні мотивації до навчання, що може вести до втрати інтересу.

Допомога з боку батьків. Активна допомога (3 особи, 25%): деякі батьки надають активну допомогу, сприяючи створенню сприятливого навчального середовища. Обмежена допомога (7 осіб, 58%): існує обмежена підтримка батьків, можливо, через їхню власну неспроможність управляти емоційними потребами дитини. Відсутність допомоги (2 особи, 17%): декілька учнів відзначають відсутність підтримки батьків, що може поглибити їхні труднощі.

Мотивація навчання дистанційно. Висока мотивація (1 особа, 8%): лише одна особа з групи відзначає внутрішню мотивацію до навчання. Середня мотивація (6 осіб, 50%): більшість учнів мають середню мотивацію, можливо, їм потрібні додаткові стимули для активності. Низька мотивація (5 осіб, 42%): виникають труднощі в утриманні мотивації, що може впливати на їхню навчальну успішність.

Успішність та самопочуття дитини. Висока успішність і самопочуття (1 особа, 8%): лише одна особа відчуває впевненість та досягає високих результатів навчання. Середня успішність і самопочуття (7 осіб, 58%): більшість учнів мають середній рівень успішності та самопочуття, можливо, вони відчувають певний рівень стресу чи невпевненості. Низька успішність і самопочуття (4 особи, 34%): деякі учні відчувають низьку самооцінку та низьку успішність, що може вимагати додаткової підтримки та допомоги.

Група 2 (середній рівень емоційного інтелекту - 28 осіб):

Складність навчання дистанційно. Високий рівень складності (15 осіб, 54%): більшість учасників групи відзначили значну складність навчання, можливо, через незручність використання технічних засобів або відсутність особистого контролю вчителів. Середній рівень складності (11 осіб, 39%): деякі учні відчувають середню складність, можливо, через можливість самостійно контролювати свою навчальну діяльність. Низький рівень складності (2 особи, 7%): невелика кількість учнів відзначили низький рівень складності, можливо, через їхню високу адаптивність до дистанційного навчання.

Труднощі та їх суть. Технічні труднощі (18 осіб, 64%): учні стикаються з проблемами, пов'язаними з технічними аспектами навчання, такими як низька якість з'єднання або проблеми з програмним забезпеченням. Мотиваційні труднощі (12 осіб, 43%): проблеми у підтриманні мотивації до навчання, що може призвести до втрати інтересу та зниження продуктивності. Труднощі у виконанні завдань (8 осіб, 29%): учні зустрічають труднощі виконання великої кількості завдань або завдань із складним змістом.

Допомога з боку батьків. Активна допомога (10 осіб, 36%): деякі батьки активно допомагають з навчанням, надають підтримку та допомагають вирішувати труднощі. Обмежена допомога (14 осіб, 50%): батьки надають обмежену допомогу, що може вказувати на те, що учні в змозі впоратися з більшістю завдань самостійно. Відсутність допомоги (4 особи, 14%): декілька учнів відзначили відсутність підтримки батьків, можливо, через їхню власну неспроможність управляти навчальним процесом.

Мотивація навчання дистанційно. Висока мотивація (5 осіб, 18%): деякі учні мають внутрішню мотивацію до навчання та прагнуть досягати високих результатів. Середня мотивація (15 осіб, 54%): більшість учнів мають середню мотивацію, можливо, потрібні додаткові стимули для підтримки навчального інтересу. Низька мотивація (8 осіб, 29%): труднощі в утриманні мотивації, що може впливати на їхній навчальний успіх.

Успішність та самопочуття дитини. Висока успішність і самопочуття (7 осіб, 25%): деякі учні відчувають впевненість та досягають високих результатів

навчання, можливо, завдяки підтримці батьків та вчителів. Середня успішність і самопочуття (15 осіб, 54%): більшість учнів мають середній рівень успішності та самопочуття, можливо, вони переживають деякий стрес чи невпевненість. Низька успішність і самопочуття (6 осіб, 21%): деякі учні відчувають низьку самооцінку та низьку успішність, що може вимагати додаткової підтримки та допомоги.

Група 3 (високий рівень емоційного інтелекту - 18 осіб):

Складність навчання дистанційно. Високий рівень складності (8 осіб, 44%): деякі учні з високим рівнем емоційного інтелекту стикаються з великою складністю навчання, можливо, через незручність використання технічних засобів чи високі вимоги навчальних завдань. Низький рівень складності (8 осіб, 44%): інші учні відчувають середню складність, можливо, вони здатні ефективно вирішувати труднощі.

Труднощі та їх суть. Технічні труднощі (10 осіб, 56%): учні стикаються з проблемами, пов'язаними з технічними аспектами навчання, такими як низька якість з'єднання або проблеми з програмним забезпеченням. Мотиваційні труднощі (7 осіб, 39%): проблеми у підтриманні мотивації до навчання, що може призвести до втрати інтересу та зниження продуктивності. Труднощі у виконанні завдань (6 осіб, 33%): учні зустрічають труднощі виконання великої кількості завдань або завдань із складним змістом.

Допомога з боку батьків. Активна допомога (6 осіб, 33%): деякі батьки активно допомагають з навчанням, надають підтримку та допомагають вирішувати труднощі. Обмежена допомога (9 осіб, 50%): батьки надають обмежену допомогу, що може вказувати на те, що учні в змозі впоратися з більшістю завдань самостійно. Відсутність допомоги (3 особи, 17%): декілька учнів відзначили відсутність підтримки батьків, можливо, через їхню власну неспроможність управляти навчальним процесом.

Мотивація навчання дистанційно. Висока мотивація (8 осіб, 44%): деякі учні мають внутрішню мотивацію до навчання та прагнуть досягати високих результатів. Середня мотивація (7 осіб, 39%): більшість учнів мають середню

мотивацію, можливо, потрібні додаткові стимули для підтримки навчального інтересу. Низька мотивація (3 особи, 17%): є труднощі в утриманні мотивації, що може впливати на їхній навчальний успіх.

Успішність та самопочуття дитини. Висока успішність і самопочуття (6 осіб, 33%): деякі учні відчувають впевненість та досягають високих результатів навчання, можливо, завдяки підтримці батьків та вчителів. Середня успішність і самопочуття (9 осіб, 50%): більшість учнів мають середній рівень успішності та самопочуття, можливо, вони переживають деякий стрес чи невпевненість. Низька успішність і самопочуття (3 особи, 17%): деякі учні відчувають низьку самооцінку та низьку успішність, що може вимагати додаткової підтримки та допомоги.

Цей контент-аналіз показує різницю у досвіді студентів різних груп в контексті навчання на відстані та виділяє потреби кожної групи у відповідній підтримці та ресурсах для навчання під час дистанційного навчання.

В умовах дистанційного навчання старшокласники зазнають значних викликів, пов'язаних із соціально-психологічною адаптацією. Нижче наведено рекомендації, спрямовані на підвищення рівня адаптації учнів до нових умов навчання.

Організація віртуальних спільнот: створення віртуальних спільнот на основі інтересів та навчальних груп допоможе старшокласникам відчути соціальну підтримку та взаємодію з однолітками. Можливості для обговорення тем навчання, обміну досвідом та взаємопідтримкою сприятимуть формуванню позитивного соціального середовища.

Онлайн-психологічна підтримка: забезпечення доступу до онлайн-консультування психолога для учнів допоможе вирішувати проблеми, пов'язані зі стресом, невпевненістю та адаптацією до нового формату навчання.

Регулярні віртуальні заходи: організація віртуальних зустрічей, клубів та заходів дозволить старшокласникам спілкуватися не лише на питаннях навчання, але й розвивати соціальні навички, що є важливим аспектом соціальної адаптації.

Залучення батьків: сприяння активної участі батьків у процесі дистанційного навчання, проведення онлайн-зустрічей для обговорення питань адаптації та спільних стратегій підвищення мотивації до навчання.

Адаптація навчального матеріалу: забезпечення різноманітності та доступності навчального матеріалу, а також використання інтерактивних методів навчання допоможе залучити учнів та зменшити відчуття ізоляції під час самостійної роботи.

Систематичний моніторинг стану адаптації: введення регулярних опитувань та оцінювання рівня адаптації дозволить швидко виявляти проблеми та розробляти індивідуальні стратегії підтримки для кожного учня.

Залученість учнів до інших соціальних груп як офлайн, так і онлайн: модель поведінки учня може змінюватися залежно від оточення, в якому він перебуває. В кожній з таких груп старшокласник має можливість спробувати різні формати спілкування, по-різному себе позиціонувати, що в результаті дасть йому додаткове розуміння своїх «вдалих» і «невдалих» моделей спілкування, а отже адаптація в наступній такій спільноті проходитиме швидше та комфортніше.

Ці рекомендації спрямовані на створення ефективних умов для соціально-психологічної адаптації старшокласників, сприяючи їхньому успіхові та забезпечуючи позитивний досвід дистанційного навчання.

Висновки до розділу 3

Висновки за усіма вище описаними методиками свідчать про різні рівні соціально-психологічної адаптації старшокласників під час дистанційного навчання.

За методикою Н. Холла, більшість старшокласників демонструє середні рівні здатності до управління власними емоціями та емоціями інших людей.

Однак у них може бути високий рівень емпатії, що свідчить про здатність сприймати та реагувати на почуття інших.

За методикою К. Роджерса-Р. Даймонд спостерігається, що старшокласники з низьким рівнем емоційного інтелекту мають низьку адаптивність та відчувають труднощі у прийнятті себе та інших. Середній рівень емоційного інтелекту пов'язаний з різними рівнями адаптації, а високий рівень емоційного інтелекту вказує на вищий рівень адаптивності та здатність ефективно управляти емоціями.

У загальному можна зробити висновок, що дистанційне навчання має різний вплив на старшокласників залежно від їхнього рівня емоційного інтелекту. Старшокласники з низьким рівнем емоційного інтелекту можуть відчувати більше труднощів у процесі адаптації та потребувати додаткової підтримки, тоді як ті, у кого високий рівень емоційного інтелекту, можуть бути більш успішними та впевненими у навчанні на відстані.

Ці висновки можуть бути корисні для шкільних психологів, педагогів і батьків для розробки ефективних стратегій підтримки та адаптації старшокласників під час дистанційного навчання.

ВИСНОВКИ

На першому етапі роботи були досліджені та проаналізовані ключові аспекти, що визначають процес адаптації учнів до нових умов навчання. Основні висновки цього розділу можуть бути узагальнені наступним чином:

Проблема адаптації старшокласників до дистанційного навчання набула особливого значення в умовах нинішніх викликів, таких як військовий конфлікт та пандемія. Розуміння цього процесу стає ключовим для ефективності освітнього процесу та психологічного благополуччя учнів.

Емоційний інтелект виявився суттєвим фактором, який впливає на адаптацію старшокласників до дистанційного навчання. Розвиток навичок управління емоціями, розпізнавання емоцій та виявлення емпатії може позитивно позначитися на якості навчання та соціальних відносинах учнів.

Соціально-психологічна адаптація старшокласників до дистанційного навчання не обмежується лише аспектами навчання, але охоплює і соціальну взаємодію, і психологічне самопочуття. Ця складність потребує подальших досліджень та створення індивідуальних підходів до підтримки учнів.

Результати теоретичного аналізу вказують на важливість розробки практичних рекомендацій для освітніх закладів, педагогів та батьків з метою покращення адаптації старшокласників до дистанційного навчання.

У розділі 2 нашого дослідження були проведені опис вибірки, етапів та методів і методик дослідження, спрямованих на вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації старшокласників до дистанційного навчання з урахуванням рівня їхнього емоційного інтелекту.

Вибірка для дослідження була сформована на базі КЗ «Ліцей №3 Калинівської міської ради» і включала 58 учнів 10-11 класів віком 16-17 років, серед яких 37 дівчат і 21 хлопець. Ця вибірка була представлена достатньою кількістю учасників, що дозволило провести об'єктивне та репрезентативне дослідження.

Етапи дослідження включали в себе теоретичний аналіз наукової літератури щодо соціально-психологічної адаптації, аналіз методів дослідження та їхнє обґрунтування, а також практичну реалізацію дослідження з використанням відповідних методик та анкет.

За допомогою методів діагностики рівня емоційного інтелекту, соціально-психологічної адаптації та анкетування було отримано необхідні дані для подальшого аналізу та висновків щодо адаптації старшокласників до дистанційного навчання. Висновки цього розділу становлять теоретичну та методологічну основу для подальших досліджень у цій області та надають зрозумілість та обґрунтування для подальших аналітичних та емпіричних розділів дослідження.

На підставі результатів емоційного інтелекту за методикою Н. Холла, обрана група була класифікована на три категорії. Група 1 представлена особами із низьким рівнем емоційного інтелекту, які демонструють низькі показники на шкалах емоційної обізнаності, управління своїми емоціями, самомотивації, емпатії та управління емоціями інших людей – це 12 осіб. Група 2 представлена особами із середніми показниками – 28 осіб. Група 3 складається з осіб із високими показниками – 18 осіб.

Враховуючи це розподілення, були проаналізовані результати психологічної діагностики за методикою "Методика діагностики соціально-психологічної адаптації" (К. Роджерса-Р. Даймонд), методики діагностики адаптації та опитування з адаптації до дистанційного навчання. Це дозволило виявити три рівні адаптованості серед старшокласників: оптимально високий, умовно оптимальний середній та негативно низький. Такий аналіз свідчить про наявність дезадаптованості у деяких учасників опитування.

За методикою К. Роджерса-Р. Даймонд спостерігається, що старшокласники з низьким рівнем емоційного інтелекту мають низьку адаптивність та відчувають труднощі у прийнятті себе та інших. Середній рівень емоційного інтелекту пов'язаний з різними рівнями адаптації, а високий рівень

емоційного інтелекту вказує на вищий рівень адаптивності та здатність ефективно управляти емоціями.

Загальні висновки, зроблені на основі аналізу результатів соціально-психологічної адаптованості старшокласників із різним рівнем емоційного інтелекту, можуть бути наступними. Група 1 проявляє тенденцію до пасивної адаптації, вказуючи на обмежену взаємодію із соціальним оточенням. Група 2 має змішаний підхід, із певним нахилом до пасивної адаптації, що свідчить про обмежений активний контакт із світом для багатьох учасників. Група 3 також відзначається схожим розподілом, проте з більшою кількістю активно налаштованих учасників, що підкреслює їхню здатність впливати на навколишнє середовище та адаптуватися до змін.

Ці висновки підкреслюють важливість розвитку навичок активної соціальної адаптації, особливо для тих, хто виявляє пасивний підхід. Підтримка та навчання з емоційної інтелігентності може ефективно сприяти успішній адаптації учасників до соціального оточення, створюючи позитивні взаємини та взаємодію з іншими людьми.

Таким чином на основі отриманих результатів рекомендується розробити та впровадити програми та інтервенції, спрямовані на розвиток навичок управління емоціями, підтримку учасників із середнім та низьким рівнями адаптації, і надати особливу увагу та індивідуальні підходи для осіб із дуже низьким рівнем емоційної адаптації (дезадаптацією). Це може допомогти збільшити їхню емоційну стабільність та покращити їхню якість життя у соціальному середовищі.

Таким чином гіпотеза, щодо того, що у старшокласників з високим рівнем емоційного інтелекту будуть спостерігатися більш високі показники соціально-психологічної адаптації до умов дистанційного навчання ніж у старшокласників з низьким рівнем емоційного інтелекту підтвердилась.

Перспективою подальшого дослідження може бути подальше вивчення конкретних стратегій та методів розвитку емоційного інтелекту у

старшокласників, які сприяють поліпшенню їхньої адаптації до дистанційного навчання



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю. І. Соціальна адаптація підлітків у контексті їх життєздатності. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 8(26). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-8\(26\)-390-398](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-8(26)-390-398) (дата звернення: 10.09.2023).
2. Атаманчук П. С., Атаманчук В. П. Інноватики в управлінні якістю навчання індивіда. *Актуальні питання у сучасній науці*. 2023. № 8(14). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-8\(14\)-711-724](https://doi.org/10.52058/2786-6300-2023-8(14)-711-724) (дата звернення: 10.09.2023).
3. Белова В. В. Особливості дистанційного навчання в зовнішніх умовах війни та пандемії. *European science*. 2023. Sge20-03. С. 105–116. URL: <https://doi.org/10.30890/2709-2313.2023-20-03-006> (дата звернення: 10.12.2023).
4. Борисова А. Готовність сім'ї до отримання соціальної підтримки. *Věda a perspektivy*. 2021. № 5 (5). URL: [https://doi.org/10.52058/2695-1584-2021-5\(5\)-97-108](https://doi.org/10.52058/2695-1584-2021-5(5)-97-108) (дата звернення: 07.06.2023).
5. Брілліантов А. Сучасне дистанційне навчання як запорука формування особистісних і професійних якостей. *Освітні обрії*. 2023. Т. 56, № 1. С. 127–130. URL: <https://doi.org/10.15330/obrii.56.1.127-130> (дата звернення: 10.09.2023).
6. Ганущак Р. І. Типологія і характеристика життєвих світів: психологічні координати, адаптація та пошуки сенсу. *Психологічні студії*. 2023. № 2. С. 34–43. URL: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.2.4> (дата звернення: 10.09.2023).
7. Гончарук В. В., Гончарук В. А. Дистанційне навчання у контексті викликів сьогодення. *Pedagogy and psychology in the modern world: the art of teaching and learning*. 2021. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-041-4-86> (дата звернення: 10.12.2023).

8. Григорова М. О., Григоров Г. О. Онлайн-освіта та гібридні моделі навчання: адаптація традиційних педагогічних підходів в умовах цифрової трансформації. *Pedagogical sciences theory and practice*. 2023. № 2. С. 24–30. URL: <https://doi.org/10.26661/2786-5622-2023-2-04> (дата звернення: 10.09.2023).
9. Грись А. Соціально-психологічна адаптація студентів-психологів як умова їх успішної професійної соціалізації. *Психологічне здоров'я*. 2021. № 2. С. 24–34. URL: <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2021-2-3> (дата звернення: 08.06.2023).
10. Денефіль О. В., Мусієнко С. А., Зьомко Ю. В. Психологічна адаптація студентів старших курсів під час війни. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*. 2023. № 4. С. 100–104. URL: <https://doi.org/10.11603/1811-2471.2022.v.i4.13504> (дата звернення: 10.09.2023).
11. Дистанційне навчання як виклик сучасної вищої освіти: методико-правовий вимір / М. Теловата та ін. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. № 1(15). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-1\(15\)-446-459](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-1(15)-446-459) (дата звернення: 10.09.2023).
12. Дорофеева У. С., Бойчук О. Г., Матвійків Н. І. Особливості психоемоційного статусу жінок із непліддям у пізньому репродуктивному віці. *Актуальні питання педіатрії, акушерства та гінекології*. 2021. № 1. С. 48–54. URL: <https://doi.org/10.11603/24116-4944.2021.1.12354> (дата звернення: 07.06.2023).
13. Змішане навчання в епоху цифрової трансформації / І. Шевченко та ін. *Вісник науки та освіти*. 2023. № 5(11). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-5\(11\)-815-830](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-5(11)-815-830) (дата звернення: 10.09.2023).
14. Каленик О. О., Цареградська Т. Л. Соціально-психологічна адаптація іноземних слухачів підготовчих відділень закладів вищої освіти України. *Bulletin of alfred nobel university. series «pedagogy and psychology»*. 2020. Т. 1, № 19. С. 52–57. URL: <https://doi.org/10.32342/2522-4115-2020-1-19-6> (дата звернення: 08.06.2023).

15. Кириченко В. Е-портфоліо у вихованні старшокласників. *Modern scientific research: achievements, innovations and development prospects*. 2021. URL: <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-126-8-42> (дата звернення: 10.12.2023).
16. Когут У., Сікора О., Вдовичин Т. Виклики навчання та викладання в умовах війни. *Молодь і ринок*. 2022. № 6/204. URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2022.260171> (дата звернення: 10.12.2023).
17. Колісник Л. О., Колесник Л. А., Kolisnyk L. O. Емоційний чи соціальний інтелект? : thesis. 2016. URL: <http://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/47397> (дата звернення: 08.06.2023).
18. Кононович Д. Емоційний інтелект як фактор протидії маніпуляціям свідомістю. *Integración de las ciencias fundamentales y aplicadas en el paradigma de la sociedad post-industrial*. 2020. URL: <https://doi.org/10.36074/24.04.2020.v3.36> (дата звернення: 10.09.2023).
19. Кононович Д. Емоційний інтелект як фактор протидії маніпуляціям свідомістю. *Integración de las ciencias fundamentales y aplicadas en el paradigma de la sociedad post-industrial*. 2020. URL: <https://doi.org/10.36074/24.04.2020.v3.36> (дата звернення: 08.06.2023).
20. Костира І. В., Юдіна А. Г. Емоційний інтелект для ефективного лідерства : thesis. 2018. URL: <http://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/40471> (дата звернення: 10.09.2023).
21. Краус Є. О. Соціально-психологічна адаптація військовослужбовців-учасників антитерористичної операції : магістерська робота. 2020. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/4198> (дата звернення: 08.06.2023).
22. Кузан Г. Диджиталізація освітнього процесу і дистанційне навчання в Україні: виклики, проблеми, перспективи. *Молодь і ринок*. 2023. № 9/207. С. 107–111. URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2022.271161> (дата звернення: 10.09.2023).

23. Куца С. В. Формування особистісної готовності жінки до материнства : thesis. 2017. URL: <http://elartu.tntu.edu.ua/handle/123456789/18961> (дата звернення: 07.06.2023).
24. Лабач М. М. Емоційний інтелект як передумова успішного розвитку особистості. *Вісник Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*. 2016. № 13. С. 214–220.
25. Лебідь О., Саламацька О. Дистанційне навчання в Україні: проблеми та переваги в умовах війни. *Наукові інновації та передові технології*. 2023. № 13(27). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-13\(27\)-720-730](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2023-13(27)-720-730) (дата звернення: 10.12.2023).
26. Льошенко О. Емоційний інтелект та емоційна компетентність: проблеми співвідношення. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. Педагогіка. Соціальна робота*. 2011. Вип. 2. С. 49–52.
27. Ляц О., Хуртенко О., Марчук С. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 79–86. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-74-4-79-86> (дата звернення: 10.09.2023).
28. Маліцька Л. Б. Соціально-психологічна адаптація студентів до умов навчання. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Т. 3. С. 163–181. URL: <https://doi.org/10.31812/psychology.v3i.7492> (дата звернення: 10.09.2023).
29. Мельник А. Дистанційне навчання в умовах воєнного стану. *Actual problems in the system of education: general secondary education institution – pre-university training – higher education institution*. 2023. № 3. С. 444–457. URL: <https://doi.org/10.18372/2786-5487.1.17727> (дата звернення: 10.12.2023).
30. Мінтій І. Комбіноване навчання: аналіз досвіду. Ін-т цифровізації освіти НАПН України, 2023. URL: <https://doi.org/10.31812/123456789/7415> (дата звернення: 10.09.2023).

31. Ненько Ю., Іващенко О. Дистанційне оцінювання здобувачів вищої освіти в умовах пандемії covid-19. *Education. Innovation. Practice*. 2023. Т. 11, № 1. С. 22–27. URL: <https://doi.org/10.31110/2616-650x-vol11i1-004> (дата звернення: 10.09.2023).
32. Нечитайло Л., Курас Л., Дзяман О. Адаптація студентів-першокурсників до навчання у вищих навчальних закладах в умовах війни. *Перспективи та інновації науки*. 2023. № 9(27). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-9\(27\)-315-325](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-9(27)-315-325) (дата звернення: 10.09.2023).
33. Носаль М. І. Емоційний інтелект як фактор професійної самореалізації молоді : thesis. 2021. URL: <https://er.nau.edu.ua/handle/NAU/52238> (дата звернення: 10.09.2023).
34. Панов М. С. Соціально-психологічна адаптація особистості: дослідження феномену. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2019. № 3(50)Т3. С. 255–266. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2019-50-3-3-255-266> (дата звернення: 08.06.2023).
35. Пасечник С., Співачук В. Дидактична сутність інтегрованого процесу навчання. *Вісник науки та освіти*. 2023. № 6(12). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-6\(12\)-562-575](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2023-6(12)-562-575) (дата звернення: 10.09.2023).
36. Перепелюк Т. Д. Емоційний інтелект: емпатійний дискурс. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. № 3. С. 98–102. URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.3.15> (дата звернення: 10.09.2023).
37. Психологічна адаптація учасників освітнього процесу до умов війни / Н. М. Савельєва та ін. *Scientific and practical journal «Stomatological Bulletin»*. 2023. Т. 121, № 4. С. 15–21. URL: <https://doi.org/10.35220/2078-8916-2022-46-4.3> (дата звернення: 10.09.2023).
38. Ракітянська Л. Сутність та зміст поняття «емоційний інтелект». *Педагогічний процес: теорія і практика*. 2018. Вип. 4 (63). С. 35–42.

39. Ракітянська Л. М. Генезис та сутнісний зміст концепту «емоційний інтелект». Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоман., 2019. URL: <https://doi.org/10.31812/123456789/3410> (дата звернення: 10.09.2023).
40. Розлущка Г., Куриця В. Адаптація та дезадаптація у новому освітньому середовищі дітей вимушених переселенців старшого дошкільного віку. *International science journal of education & linguistics*. 2023. Т. 2, № 3. С. 7–13. URL: <https://doi.org/10.46299/j.isjel.20230203.02> (дата звернення: 10.09.2023).
41. Рудницька О., Кузик П., Дзямко В. Перспективи онлайн-навчання в умовах війни. *Наука і техніка сьогодні*. 2022. № 7(7). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-6025-2022-7\(7\)-196-204](https://doi.org/10.52058/2786-6025-2022-7(7)-196-204) (дата звернення: 10.12.2023).
42. Сиротинська Н. Музика і філософія: емоційний інтелект. *Українська музика*. 2020. Число 3 (37). С. 14–18.
43. Соха О. Б. Психологічні аспекти готовності до сурогатного материнства : магістерська робота. 2020. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/4788> (дата звернення: 07.06.2023).
44. Соціально-психологічна адаптація дітей молодшого шкільного віку засобами ігор у воді / У. Іскра та ін. *Sport science and human health*. 2019. № 2. URL: <https://doi.org/10.28925/2664-2069.2019.2.3> (дата звернення: 08.06.2023).
45. Старинська О. Проблема психологічної сутності понять «соціальний інтелект» та «емоційний інтелект»: науковий дискурс. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. 2023. № 3(56). С. 40–44. URL: <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.3.6> (дата звернення: 10.09.2023).
46. Сулова В. О. Соціально-психологічна адаптація молоді до іншокультурного середовища і навчальна мотивація. *Вісник Одеського національного університету. Серія: психологія*. 2018. Т. 23, вип. 2 (48). С. 136–145.

47. Химич І., Химич О. Емоційний інтелект як можливість забезпечення опірності перед інфодемією. *Стратегічні напрямки розвитку науки: фактори впливу та взаємодії*. 2020. URL: <https://doi.org/10.36074/22.05.2020.v2.09> (дата звернення: 10.09.2023).
48. Хмарська І. А. Ефективність організації дистанційного навчання в умовах війни. *Акредитація освітніх програм економічного блоку в умовах війни*. 2022. URL: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-259-6-22> (дата звернення: 10.12.2023).
49. Цвілій К. Д. Соціально-психологічна готовність студентської молоді до створення сім'ї : магістерська робота. 2021. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/6467> (дата звернення: 07.06.2023).
50. Чебикін О. Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції. *Наука і освіта. Психологія. Медицина. Педагогіка*. 2020. № 1 (182). С. 19–28.
51. Шаповалова Т., Кондратенко Л., Кібенко Л. Адаптація студентів до умов дистанційного навчання. *Перспективи та інновації науки*. 2022. № 3 (8). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-3\(8\)-152-162](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-3(8)-152-162) (дата звернення: 10.09.2023).
52. Aging and Socio-Psychological Adaptation / D. F. Chebotarev et al. *Altern – Ein lebenslanger Prozeß der sozialen Interaktion*. Heidelberg, 1990. P. 301–311. URL: https://doi.org/10.1007/978-3-642-72448-0_26 (date of access: 10.12.2023).
53. Beese J. Expanding learning opportunities for high school students with distance learning. *American journal of distance education*. 2014. Vol. 28, no. 4. P. 292–306. URL: <https://doi.org/10.1080/08923647.2014.959343> (date of access: 10.12.2023).
54. Jesness R. High school online learning. *Encyclopedia of distance learning*. P. 998–1005. URL: <https://doi.org/10.4018/978-1-59140-555-9.ch146> (date of access: 10.12.2023).

55. Kanishevska L. Формування безпеки життя у старшокласників. *Освітній простір України*. 2019. № 16. С. 143–150. URL: <https://doi.org/10.15330/esu.16.143-150> (дата звернення: 10.12.2023).

56. Lambina K. A., Nevolina V. V. Phenomenological study of the concept of "Socio-psychological adaptation". *Scientific development trends and education*. 2019. Vol. 8. URL: <https://doi.org/10.18411/lj-05-2019-167> (date of access: 10.12.2023).

57. Lapi M., Krasna M. The distance learning implications on high school students. *2021 44th international convention on information, communication and electronic technology (MIPRO)*, Opatija, Croatia, 27 September – 1 October 2021. 2021. URL: <https://doi.org/10.23919/mipro52101.2021.9597143> (date of access: 10.12.2023).

58. Rodinova N., Solodkova S., Smirnova S. The mechanisms of socio-psychological adaptation improving. *Scientific research and development. socio-humanitarian research and technology*. 2020. Vol. 8, no. 4. P. 35–39. URL: <https://doi.org/10.12737/2587-912x-2020-35-39> (date of access: 10.12.2023).

59. Semenova T. S. Adaptation of students to the distance learning format. *Professional education in the modern world*. 2022. Vol. 12, no. 2. P. 309–320. URL: <https://doi.org/10.20913/2618-7515-2022-2-14> (date of access: 10.12.2023).

60. Senchenko K. Socio-psychological adaptation of externally displaced Ukrainians in Germany. *Sociology – social work and social welfare: regulation of social problems*. 2023. URL: <https://doi.org/10.23939/sosrsw2023.194> (date of access: 10.12.2023).

61. Sitosanova O. Socio-psychological adaptation of first year students. *Scientific papers collection of the angarsk state technical university*. 2022. Vol. 2022, no. 1. P. 415–418. URL: <https://doi.org/10.36629/2686-7788-2022-1-415-418> (date of access: 10.12.2023).

62. Vakil J. R. Mechanisms of socio-psychological adaptation of refugees. *Journal of interdisciplinary debates*. 2020. Vol. 1, no. 1. URL: <https://doi.org/10.29327/217379.1.1-3> (date of access: 10.12.2023).

63. Volkova N. Socio-psychological aspects of personnel adaptation. *Pryazovskyi economic herald*. 2019. No. 6(17).
URL: <https://doi.org/10.32840/2522-4263/2019-6-48> (date of access: 10.12.2023).



ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета діагностики адаптації до дистанційного навчання

Вітаємо! Дорогі учні, дайте відповідь на кілька простих запитань, щоб покращити процес дистанційного навчання! Всі ваші зауваження та пропозиції обов'язково будуть враховані в майбутньому! Дане опитування є анонімним та конфіденційним!

1. Твоя стать?
 - Чоловіча
 - Жіноча
2. Тобі складно навчатися дистанційно?
 - Так
 - Ні
 - Важко відповісти
3. В чому полягають труднощі дистанційного навчання?
 - Багато завдань
 - Отримую лише завдання для самостійного опрацювання
 - Складно зосередитись вдома
 - Не маю технічних засобів у власному користуванні
 - Повільний інтернет
4. Чи допомагають тобі батьки у навчанні?
 - Так
 - Інколи
 - Ні
5. Ти хотів би продовжити навчатись дистанційно?
 - Так, це круто!
 - Ні, хочу швидше до школи!
6. Які програми, інтернет-платформи використовуються тобою для дистанційного навчання (можливо обрати один або декілька варіантів відповідей)?
 - Skype
 - Viber
 - Zoom
 - Google Classroom
 - YouTube
 - Telegram
 - Сайт школи з дистанційного навчання

- Телеканали
 - Facebook
 - Електронна пошта
7. Який останній урок тобі сподобався та вкажіть, хто його викладає!
Ваша відповідь: _____
8. Ти виконуєш всі завдання?
- Так
 - Ні
 - Інколи
 - Лише з деяких предметів
9. Вчителі оцінюють твої досягнення?
- Так
 - Ні
 - Не всі
10. Твоя успішність
- Покращилась
 - Знизилась
 - Не змінилась
11. Скільки часу ти витрачаєш на навчання?
- До 1 години
 - 1-2 години
 - 2-3 години
 - 3-4 години
 - більше 4 годин
 - не вчусь взагалі
12. Тобі комфортно навчатись вдома?
- Так
 - Ні
 - Як коли
13. Чи потребуєш консультації вчителя чи психолога?
- Так, вчителя
 - Так, психолога
 - Ні
14. На даний момент твоєму життю та здоров'ю нічого не загрожує?
- Все добре
 - Перебуваю в стані стресу
 - Мене дуже щось турбує, відчуваю страх
 - Мені потрібна допомога

Стимульний матеріал методики діагностики рівня соціально-психологічної адаптації К. Роджерса-Р. Даймонд

ІНСТРУКЦІЯ: Прочитайте висловлювання та порівняйте їх зі своїм досвідом. **Оберіть** варіант відповіді який притаманний Вам. **Загальна кількість запитань (тверджень) - 101.** Максимальний час для проходження - 90 хвилин, відображається у правому верхньому куті. Якщо час буде вичерпано, діагностика завершиться автоматично. **Перед початком тестування обов'язково вкажіть клас/гурт/групу, вік та стать.**

1. Відчуває незручність, коли вступає з кимось у діалог.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

2. Не має бажання розкриватися перед іншими.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

3. У всьому подобається ризик, боротьба, змагання.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

4. Має до себе високі вимоги.

- це до мене абсолютно не відноситься

- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

5. Часто сварить себе за те, що зробив.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

6. Часто відчуває себе пригнобленим.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

7. Має сумніви, що може подібатися особам протилежної статі.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

8. Свої обіцянки виконує завжди.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене

- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

10. Людина стримана, замкнена, тримається осторонь.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

11. У невдачах звинувачує себе.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

12. Людина відповідальна, на неї можна покластися.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

13. Відчуває, що не у змозі змінити щось, усі зусилля марні.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

14. На багато речей дивиться очима однолітків.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості

- це на мене схоже
- це точно про мене

15. Приймає в цілому ті правила й вимоги, яких варто дотримуватись.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

16. Власних переконань і правил не вистачає.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

17. Подобається мріяти, іноді - вдень, важко повертається від мрії до реальності.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

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

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

19. Уміє керувати собою і власними вчинками, примушувати себе або дозволяти собі, самоконтроль для нього - не проблема.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе

- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

20. Часто змінюється настрій, настає нудьга.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

21. Усе, що стосується інших, не хвилює, зосереджений на собі, зайнятий собою.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

22. Люди, як правило, йому подобаються.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

24. Серед великого скупчення людей відчуває себе дещо самотньо.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості

- це на мене схоже
- це точно про мене

25. Нині бажає все покинути, кудись сховатися.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

26. З оточуючими зазвичай вільно спілкується.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

27. Важко боротися із самим собою.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

28. Напружено сприймає доброзичливе ставлення оточуючих, якщо вважає, що не заслуговує на нього.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

29. У душі - оптиміст, вірить у найкраще.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже

- це точно про мене

30. Людина вперта, таких називають важкими.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

31. До людей критичний, засуджує їх, якщо вважає, що вони цього заслуговують.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

32. Часто відчуває себе не тим, хто веде, а тим, кого ведуть, йому не завжди вдається думати і діяти самостійно.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

33. Більшість із тих, хто його знає, добре до нього ставиться, люблять його.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

34. Іноді бувають такі думки, про які не хочеться комусь розповідати.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості

- це на мене схоже
- це точно про мене

35. Людина з привабливою зовнішністю.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

36. Відчуває себе безпомічним, має потребу відчувати когось поруч.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

37. Прийнявши рішення, виконує його.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

38. Приймаючи самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе немає сенсу.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості

- це на мене схоже
- це точно про мене

40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

41. Усім задоволений.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

42. Почувається погано, не може організувати себе.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

43. Відчуває млявість, усе, що раніше хвилювало, стало байдужим.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

44. Урівноважений, спокійний.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

45. Роздратований, часто не може стриматися.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

46. Часто відчуває себе ображеним.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

47. Людина спонтанна, нетерпляча, гарячкувата, бракує стриманості.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

48. Буває, що поширює плітки.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

49. Не дуже довіряє своїм почуттям, вони іноді підводять його.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

50. Досить важко бути самим собою.

- це до мене абсолютно не відноситься

- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

51. На першому місці - думки, а не почуття, перед тим як щось зробити, добре поміркує.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

52. Те, що відбувається, тлумачить по-своєму, здатен нафантазувати зайве.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

53. Терплячий до інших і приймає кожного таким, яким він є.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

54. Намагається не думати про свої проблеми.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

55. Вважає себе цікавою людиною - привабливою як особистість, помітною.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

56. Людина сором'язлива.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

57. Обов'язково треба нагадувати, підштовхувати, щоб доводив справу до кінця.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

58. У душі відчуває перевагу над іншими.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

«59. Немає нічого, у чому б виявив індивідуальність, своє «Я»».

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

60. Бойться думок інших про себе.

- це до мене абсолютно не відноситься

- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

61. Честолубний, небайдужий до успіху, схвалення, у тому, що для нього суттєво, намагається бути кращим.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

62. Людина, у якої на даний момент багато такого, що викликає презирство.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

63. Людина діяльна, енергійна, ініціативна.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

64. Пасує перед труднощами й ситуаціями, які загрожують ускладненнями.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

65. Просто недостатньо оцінює себе.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

66. Ватажок, вмiє впливати на iнших.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

67. Ставиться до себе в цiлому добре.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

68. Людина наполеглива, їй завжди важливо зробити все по-своєму.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

69. Не подобається, коли з кимось порушуються зв'язки, особливо - якщо починаються сварки.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

70. Досить довго не може прийняти рішення, потім має сумніви щодо його правильності.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

71. Розгублений, невпевнений у собі.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

72. Задоволений собою.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

73. Йому часто не щастить.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

74. Людина приємна, приваблює інших.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

75. Можливо, не дуже вродливий, але може подобатися як людина, особистість.

- це до мене абсолютно не відноситься

- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

76. З презирством ставиться до осіб протилежної статі й не має контактів із ними.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

77. Коли треба щось зробити, його охоплюють страх, сумніви.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

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

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

79. Уміє наполегливо працювати.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

80. Відчуває, що росте, дорослішає, змінюється сам і змінює ставлення до навколишнього світу.

- це до мене абсолютно не відноситься

- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

81. Іноді говорить про те, про що насправді не має уявлення.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

82. Завжди говорить тільки правду.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

83. Схвильований, напружений.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

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

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

85. Відчуває невпевненість у собі.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене

- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

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

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

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

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

88. Людина, якій подобається міркувати.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

89. Іноді подобається хизуватися.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

90. Приймає рішення і відразу змінює їх, звинувачує себе у відсутності волі, а вдіяти з собою нічого не може.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене

- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

92. Ніколи не запізнюється.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

93. Відчуває внутрішню несвободу.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

94. Відрізняється від інших.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

95. Не дуже надійний, на нього не можна покластися.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе

- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

96. Добре себе розуміє, усе в собі приймає.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

97. Товариська, відкрита людина, легко спілкується з людьми.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

98. Сили і здібності відповідають тим завданням, які треба вирішувати, усе може виконати.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

99. Себе не цінує, ніхто його не сприймає серйозно, у кращому випадку усі до нього ставляться поблажливо, просто терплять.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

100. Хвилюється, що забагато переймається особами протилежної статі.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься

- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

101. Усі свої звички вважає позитивними.

- це до мене абсолютно не відноситься
- це до мене не відноситься
- сумніваюся, що це можна віднести до мене
- не наважуюся віднести це до себе
- це схоже на мене, але немає упевненості
- це на мене схоже
- це точно про мене

Стимульний матеріал методики діагностики рівня емоційного інтелекту**Н. Холла**

ІНСТРУКЦІЯ: Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні аспекти життя. Оберіть відповідь, виходячи з вашого ступеня згоди з ним. Загальна кількість запитань (тверджень) - 30. Максимальний час для проходження - 45 хвилин, відображається у правому верхньому куті. Якщо час буде вичерпано, діагностика завершиться автоматично. Перед початком тестування обов'язково вкажіть клас/гурт/групу, вік та стать.

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції слугують джерелом знання про те, як чинити в житті

- повністю не згоден
- переважно не згоден
- частково не згоден
- частково згоден
- переважно згоден
- повністю згоден

2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у власному житті

- повністю не згоден
- переважно не згоден
- частково не згоден
- частково згоден
- переважно згоден
- повністю згоден

3. Я спокійний, коли відчуваю тиск

- повністю не згоден
- переважно не згоден
- частково не згоден
- частково згоден
- переважно згоден
- повністю згоден

4. Я здатний спостерігати зміну власних почуттів

- повністю не згоден
- переважно не згоден
- частково не згоден
- частково згоден

- переважно згоден
- повністю згоден

5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя

- повністю не згоден
- переважно не згоден
- частково не згоден
- частково згоден
- переважно згоден
- повністю згоден

6. Коли необхідно, я можу викликати в себе широкий спектр позитивних емоцій, як-от веселощі, радість, внутрішнє піднесення і гумор

- повністю не згоден
- переважно не згоден
- частково не згоден
- частково згоден
- переважно згоден
- повністю згоден

7. Я стежу за тим, як почувуюся

- повністю не згоден
- переважно не згоден
- частково не згоден
- частково згоден
- переважно згоден
- повністю згоден

8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися з власними почуттями

- повністю не згоден
- переважно не згоден
- частково не згоден
- частково згоден
- переважно згоден
- повністю згоден

9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей

- повністю не згоден
- переважно не згоден
- частково не згоден
- частково згоден
- переважно згоден
- повністю згоден

10. Я не зациклююся на негативних емоціях

- повністю не згоден

- переважно не згоден
- частково не згоден
- частково згоден
- переважно згоден
- повністю згоден

11. Я чутливий до емоційних потреб інших

- повністю не згоден
- переважно не згоден
- частково не згоден
- частково згоден
- переважно згоден
- повністю згоден

12. Я можу впливати на інших людей заспокійливо

- повністю не згоден
- переважно не згоден
- частково не згоден
- частково згоден
- переважно згоден
- повністю згоден

13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди

- повністю не згоден
- переважно не згоден
- частково не згоден
- частково згоден
- переважно згоден
- повністю згоден

14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо

- повністю не згоден
- переважно не згоден
- частково не згоден
- частково згоден
- переважно згоден
- повністю згоден

15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей

- повністю не згоден
- переважно не згоден
- частково не згоден
- частково згоден
- переважно згоден
- повністю згоден

16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості

- повністю не згоден
- переважно не згоден
- частково не згоден
- частково згоден
- переважно згоден
- повністю згоден

17. Коли є час, я звертаюся до власних негативних почуттів і з'ясовую, у чому проблема

- повністю не згоден
- переважно не згоден
- частково не згоден
- частково згоден
- переважно згоден
- повністю згоден

18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення

- повністю не згоден
- переважно не згоден
- частково не згоден
- частково згоден
- переважно згоден
- повністю згоден

19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки «хорошої форми»

- повністю не згоден
- переважно не згоден
- частково не згоден
- частково згоден
- переважно згоден
- повністю згоден

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито

- повністю не згоден
- переважно не згоден
- частково не згоден
- частково згоден
- переважно згоден
- повністю згоден

21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя

- повністю не згоден
- переважно не згоден
- частково не згоден
- частково згоден

переважно згоден

повністю згоден

22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти

повністю не згоден

переважно не згоден

частково не згоден

частково згоден

переважно згоден

повністю згоден

23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, чого потребують інші

повністю не згоден

переважно не згоден

частково не згоден

частково згоден

переважно згоден

повністю згоден

24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших

повністю не згоден

переважно не згоден

частково не згоден

частково згоден

переважно згоден

повністю згоден

25. Люди, які усвідомлюють власні справжні почуття, ліпше керують своїм життям

повністю не згоден

переважно не згоден

частково не згоден

частково згоден

переважно згоден

повністю згоден

26. Я здатний поліпшити настрої інших людей

повністю не згоден

переважно не згоден

частково не згоден

частково згоден

переважно згоден

повністю згоден

27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми

повністю не згоден

переважно не згоден

- частково не згоден
- частково згоден
- переважно згоден
- повністю згоден

28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей

- повністю не згоден
- переважно не згоден
- частково не згоден
- частково згоден
- переважно згоден
- повністю згоден

29. Я допомагаю іншим використовувати їхні спонукання для досягнення особистих цілей

- повністю не згоден
- переважно не згоден
- частково не згоден
- частково згоден
- переважно згоден
- повністю згоден

30. Я можу легко абстрагуватися від переживання неприємностей

- повністю не згоден
- переважно не згоден
- частково не згоден
- частково згоден
- переважно згоден
- повністю згоден

Додаток Д

Стимульний матеріал методики діагностики соціальної адаптованості

ІНСТРУКЦІЯ: Вам пропонуються твердження. Якщо ці твердження справедливі (на вашу думку), то дайте відповідь - «так». Якщо несправедливі, то - «ні». Загальна кількість запитань (тверджень) - 25. Максимальний час для проходження - 45 хвилин, відображається у правому верхньому куті. Якщо час буде вичерпано, діагностика завершиться автоматично. Перед початком тестування обов'язково вкажіть клас/гурт/групу, вік та стать.

1. Я часто відчуваю нудоту

- Так
- Ні

2. Працюючи, я втомлююся

- Так
- Ні

3. Я не можу зосередитися на чомусь одному

- Так
- Ні

4. Я хвилююся з будь-якої причини

- Так
- Ні

5. Коли я щось роблю, мої руки тремтять

- Так
- Ні

6. Я часто хвилююся

- Так
- Ні

7. Мені часто сняться страшні сни

- Так
- Ні

8. Я пітнію навіть у холодну погоду

- Так
- Ні

9. Я постійно відчуваю голод

- Так
- Ні

10. Мене часто непокоїть шлунок

- Так
- Ні

11. Іноді через хвилювання не можу спати

Так

Ні

12. Мене легко вивести з рівноваги

Так

Ні

13. Я більш чутливий, ніж інші

Так

Ні

14. Я часто через щось хвилююся

Так

Ні

15. Дуже прикро, що я не такий щасливий, як інші

Так

Ні

16. Я легко можу заплакати

Так

Ні

17. Коли мені доводиться чекати, це мене дратує

Так

Ні

18. Іноді я відчуваюся таким метушливим, що не можу всідіти на одному місці

Так

Ні

19. Я боюся труднощів

Так

Ні

20. Іноді я відчуваю свою непотрібність

Так

Ні

21. Я сором'язлива людина

Так

Ні

22. Я думаю, що для мене в усьому багато труднощів

Так

Ні

23. Я завжди напружений

Так

Ні

24. Іноді я відчуваюся розбитим

Так

Ні

25. Я уникаю труднощів

- Так
- Ні

