

ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
«ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
Навчально-науковий інститут
міжнародних відносин і соціальних наук

Кафедра психології

Дубровська Лариса Анатоліївна

Кваліфікаційна робота

на тему: **«Психологічні аспекти розвитку емоційної
зрілості студентів»**
(на прикладі Білоцерківського центру дистанційно-заочного
навчання Східноєвропейського університету ім. Р. Аблязова)

Група ТУбц-8-21-Б₁ПС (4,0зdc)

Спеціальність: 053 Психологія

Спеціалізація: -

Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський)

*Дипломна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів, текстів інших авторів мають посилання на відповідне
джерело*

Науковий керівник

Кандидат

психологічних наук

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

Л.А. Дубровська

(прізвище та ініціали)

Допущено до захисту в ЕК

Завідувач кафедри

Д.пс.н., професор

(посада, науковий ступінь, вчене звання)

(підпис)

О.І. Алексєєва

(прізвище та ініціали)

(підпис)

В.Б. Синякова

(прізвище та ініціали)

Київ 2025 р.

АНОТАЦІЯ

Дубровська Л.А. «Психологічні аспекти розвитку емоційної зрілості студентів» (на прикладі Білоцерківського центру дистанційно-заочного навчання Східноєвропейського університету ім. Р. Аблязова) – кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеню «Бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія» у галузі знань 05 – Соціальні та поведінкові науки. – ПрАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія управління персоналом».

У роботі проаналізовано теоретико-психологічні підходи до розвитку емоційної зрілості у студентів, а саме: феномен емоційної зрілості та емоційної компетентності в психологічній теорії та практиці; емоційну зрілість студентської молоді в сучасних умовах.

Здійснено експериментальне дослідження психологічних аспектів розвитку емоційної зрілості у студентів та описано його результати.

Висвітлено практичні аспекти розвитку емоційної зрілості студентської молоді та розроблено програму тренінгу «Емоційна зрілість: шлях до успішної адаптації та самореалізації студентів».

Ключові слова: емоції, емоційна зрілість, емоційна компетентність, тривожні стани, переживання, самопізнання, усвідомлення.

ANNOTATION

Dubrovskaya L.A. “Psychological aspects of the development of students' emotional maturity” (on the example of the Bila Tserkva Center for Distance and Correspondence Learning of the R. Ablyazov Eastern European University) – qualification work in the form of a manuscript.

Qualification work for the degree of «Bachelor» in the specialty 053 «Psychology» in the field of knowledge 05 – Social and behavioral sciences. – PrJSC «Higher Education Institution «Interregional Academy of Personnel Management».

The work analyzes theoretical and psychological approaches to the development of emotional maturity in students, namely: the phenomenon of emotional maturity and emotional competence in psychological theory and practice; emotional maturity of student youth in modern conditions.

An experimental study of the psychological aspects of the development of emotional maturity in students was carried out and its results were described.

Practical aspects of the development of emotional maturity of student youth were highlighted and a training program «Emotional maturity: the path to successful adaptation and self-realization of students» was developed.

Keywords: emotions, emotional maturity, emotional competence, anxiety states, experiences, self-knowledge, awareness.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ У СТУДЕНТІВ	11
1.1. Феномен емоційної зрілості та емоційної компетентності в психологічній теорії та практиці.....	11
1.2. Емоційна зрілість студентської молоді в сучасних умовах.....	29
РОЗДІЛ 2 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ У СТУДЕНТІВ.....	36
2.1. Організація та методики дослідження психологічних аспектів розвитку емоційної зрілості у студентів.....	36
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічних аспектів розвитку емоційної зрілості у студентів.....	44
РОЗДІЛ 3 РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ У СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	55
3.1. Практичні аспекти розвитку емоційної зрілості студентської молоді ...	55
3.2. Зміст тренінгової програми «Емоційна зрілість: шлях до успішної адаптації та самореалізації студентів».....	59
ВИСНОВКИ.....	63
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	67
ДОДАТКИ	71

ВСТУП

Актуальність теми дослідження обумовлена важливістю емоційної зрілості як складового елементу загального психічного розвитку молоді, зокрема студентів, які перебувають у важливій фазі життєвого шляху. Саме на етапі вищої освіти студенти стикаються з численними стресовими ситуаціями, викликами самостійного життя, академічними та соціальними вимогами, що вимагають здатності до саморегуляції емоцій, розуміння та контролю власних почуттів.

Емоційна зрілість є важливим компонентом психічного здоров'я та є однією з основних умов успішної адаптації в сучасному соціумі. Студенти повинні вміти керувати своїми емоціями, розпізнавати почуття інших людей, встановлювати ефективні міжособистісні взаємодії та реагувати на життєві труднощі. У зв'язку з цим розвиток емоційної зрілості стає важливою складовою частиною не лише психологічної освіти, а й загальної підготовки студентів до професійної діяльності та соціального життя [14].

Враховуючи швидкі темпи змін у суспільстві, зростаючий стресовий рівень серед студентів, а також зростаючу увагу до питання психічного здоров'я в рамках вищої освіти, вивчення психологічних аспектів емоційної зрілості стає актуальним для розробки програм психоедукації та психологічної підтримки, спрямованих на розвиток емоційної інтелігенції та поліпшення психічного стану студентів.

Наукові дослідження з теми розвитку емоційної зрілості у студентів охоплюють різні аспекти, такі як вплив емоційної зрілості на академічну успішність, міжособистісні взаємодії, психологічне благополуччя та адаптацію до змінюваних умов життя.

Багато досліджень зосереджені на вивченні ролі емоційної зрілості у процесі адаптації студентів до нових умов життя в університеті, включаючи соціальні, академічні та особистісні виклики. Зокрема, вивчається, як емоційна зрілість допомагає студентам долати стрес, тривогу, депресію та інші

труднощі, пов'язані з навчанням і соціальними відносинами. Під час цих досліджень було зафіксовано, що студенти з високим рівнем емоційної зрілості легше адаптуються до змін у житті та справляються з соціальними і академічними вимогами (Т. Hagedorn) [26].

Дослідження часто пов'язують емоційну зрілість з емоційною інтелігенцією, зокрема, зумовлену здатністю розпізнавати, оцінювати і регулювати власні емоції та емоції інших. Це дозволяє студентам краще взаємодіяти в колективі, ефективно вирішувати конфлікти, досягати високих результатів у навчанні та професійному житті. Концепцію емоційної інтелігенції запропонували П. Саловей та Дж. Мейєр, які розглядали її як основну складову розвитку емоційної зрілості у студентів [34].

У деяких дослідженнях аналізується, як емоційна зрілість може впливати на академічну успішність студентів. Студенти з високим рівнем емоційної зрілості краще справляються з навчальними завданнями, виявляють більшу стійкість до стресу та мають кращі результати в умовах підвищених вимог. Наприклад, роботи Л. Розенберга та Г. Ліндберга виявили позитивний зв'язок між емоційною зрілістю та успішністю в навчанні [26].

Інші дослідження досліджують культурні та індивідуальні особливості розвитку емоційної зрілості у студентів, оскільки емоційна зрілість може варіюватися в залежності від соціокультурного контексту. Важливим є вплив родинного середовища, соціальних взаємодій та виховних практик на розвиток емоційної зрілості в молодому віці. Дослідження Р. Хартса виявляють, як культурні традиції можуть впливати на здатність студентів управляти своїми емоціями в процесі адаптації до нових соціальних реалій [40].

Зв'язок між емоційною зрілістю і психологічним благополуччям є важливим аспектом наукових досліджень. Більшість з них показують, що студенти з високим рівнем емоційної зрілості зазвичай мають кращий рівень психологічного благополуччя, менше схильні до депресії та тривожності, а також краще справляються з життєвими труднощами. Відомі дослідження Дж. Бенета

свідчать, що високий рівень емоційної зрілості позитивно корелює з більш високим рівнем задоволення від життя та емоційною стійкістю.

У ряді наукових робіт розглядаються різноманітні підходи до розвитку емоційної зрілості через тренінги, психотерапевтичні методи, програми з розвитку емоційної інтелекції та соціальних навичок, спрямовані на покращення адаптації студентів і їхньої здатності до саморегуляції. Підтримку цього підходу надають дослідження, проведені П. Гоффманом і Л. Вілкінсоном, які пропонують методи тренінгів, що сприяють розвитку емоційної зрілості через групові заняття та індивідуальні психотерапевтичні сесії [26].

Ці дослідження сприяють розумінню того, як емоційна зрілість впливає на психологічний розвиток студентів, їхнє навчання та соціальну адаптацію в умовах університету, що має важливе значення для створення ефективних психологічних і освітніх програм.

Об'єкт дослідження: студенти вищих навчальних закладів як соціальна група, зокрема їхні емоційні, психологічні та поведінкові характеристики, що відображають рівень емоційної зрілості та її розвиток у процесі навчання і соціалізації.

Предмет дослідження: психологічні аспекти емоційної зрілості студентів.

Мета дослідження: проаналізувати психологічні механізми та аспекти розвитку емоційної зрілості у студентів, визначити фактори, що сприяють або перешкоджають її розвитку, а також розробити тренінг для розвитку емоційної зрілості студентів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико-психологічні підходи до розвитку емоційної зрілості у студентів, а саме: феномен емоційної зрілості та емоційної компетентності в психологічній теорії та практиці; емоційну зрілість студентської молоді в сучасних умовах.

2. Здійснити експериментальне дослідження психологічних аспектів розвитку емоційної зрілості у студентів та описати його результати.

3. Описати практичні аспекти розвитку емоційної зрілості студентської молоді та розробити програму тренінгу «Емоційна зрілість: шлях до успішної адаптації та самореалізації студентів».

Для досягнення мети дослідження та вирішення визначених завдань було застосовано комплекс наукових **методів**, що забезпечили всебічне вивчення і глибоке розуміння розвитку емоційної зрілості у студентів. До основних методів дослідження належать: аналіз літератури, опитування, спостереження, психологічне діагностування на основі використання таких методик: методика діагностики емоційного інтелекту (М. Манойлова), опитувальник рефлексивності (А. Карпов), шкала емоційного відгуку (А. Мехраб'ян, адапт. Н. Епштейном), методика «Емоційна збудливість – врівноваженість» (Б. Смірнов), методика «Оцінка самоконтролю в спілкуванні» (М. Снайдер).

Завдяки використанню цих методів було здійснено всебічне дослідження емоційної зрілості студентів, а також виявлено ключові фактори, що сприяють її розвитку в умовах університетського навчання.

Теоретичне значення дослідження полягає в тому, що воно: розширює наукові уявлення про розвиток емоційної зрілості у студентів, зокрема в умовах навчання в закладі вищої освіти, та показує її вплив на адаптацію до нових соціальних і академічних вимог; поглиблює розуміння взаємозв'язку між емоційною зрілістю та іншими психоемоційними характеристиками, такими як стресостійкість, соціальна адаптація та психологічне благополуччя студентів; визначає роль емоційної зрілості у формуванні ефективних міжособистісних взаємин серед студентів, що має важливе значення для поліпшення соціальної та академічної адаптації молоді; сприяє розвитку теоретичних концепцій у галузі психології розвитку, доповнюючи існуючі підходи до вивчення емоційної зрілості в молодіжному середовищі; збагачує теорію психологічного благополуччя новими уявленнями про роль емоційної зрілості у підтримці психологічного комфорту студентів, що важливо для забезпечення їхнього успішного навчання і загального розвитку; визначає теоретичні основи для розробки програм і

тренінгів, спрямованих на розвиток емоційної зрілості студентів, що може стати основою для подальших досліджень у галузі психології освіти.

Таким чином, дослідження робить значний внесок у розвиток теоретичних основ психології емоційної зрілості і сприяє розвитку практичних рекомендацій для покращення умов навчання та соціальної адаптації студентів.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані для:

- розробки програм розвитку емоційної зрілості студентів. Результати дослідження можуть бути основою для створення тренінгів, семінарів та програм, спрямованих на розвиток емоційної інтелігенції та емоційної зрілості серед студентської молоді;

- покращення процесу адаптації студентів до університетського життя. Знання про вплив емоційної зрілості на академічну та соціальну адаптацію дозволяють закладам вищої освіти розробляти індивідуальні та групові підтримуючі програми, які сприяють успішнішому проходженню адаптаційного періоду для першокурсників;

- впровадження нових методик в освітній процес. Розробка та впровадження методів, що стимулюють розвиток емоційної зрілості, зокрема через інтерактивні та практичні завдання, можуть підвищити рівень стресостійкості, комунікаційних та соціальних навичок студентів;

- психологічну підтримку студентів у закладах вищої освіти. Результати дослідження можуть бути використані для підготовки психологів та консультантів у вищих навчальних закладах з метою надання більш ефективної допомоги студентам, які мають труднощі в емоційній сфері;

- формування освітніх стандартів і рекомендацій. Одержані висновки можуть стати підґрунтям для формування рекомендацій щодо інтеграції розвитку емоційної зрілості у навчальні програми, що підвищить загальний рівень психологічної підготовленості студентів до майбутнього професійного життя;

– підвищення рівня психологічного благополуччя студентів. За допомогою застосування результатів дослідження в освітніх закладах можна покращити загальний психологічний клімат і рівень благополуччя студентів, що сприятиме їхній успішній самореалізації в навчанні та в подальшій кар'єрі.

Таким чином, дослідження має широкі можливості для практичного застосування в освітніх закладах і психолого-педагогічній практиці, що може позитивно вплинути на розвиток студентів, їх адаптацію та благополуччя.

Експериментальна база дослідження: Білоцерківський центр дистанційно-заочного навчання Східноєвропейського університету імені Рауфа Аблязова.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох основних розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. У роботі представлено 4 таблиці та 3 рисунки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ У СТУДЕНТІВ

3.1. Феномен емоційної зрілості та емоційної компетентності в психологічній теорії та практиці

Актуальність проблеми емоційної культури людини простежується упродовж усієї історії людства. У сучасному повсякденному житті все частіше спостерігаються ситуації, коли емоції виходять з-під контролю. Протягом останніх десятиліть зросла кількість повідомлень про прояви емоційної нестабільності, нехтування нормами емоційного вираження на всіх рівнях людського спілкування.

Емоційна необізнаність, яка нерідко виявляється у формі жорстокості, агресії та насильства, поступово стає прикрою ознакою сучасного покоління. Ця тенденція підкреслює важливість формування емоційної культури як складової виховання й освіти.

Вагомим кроком у боротьбі з цими викликами стало підписання президентом України на початку 2019 року закону «Про запобігання та протидію домашньому насильству». Документ чітко окреслює види насильства: фізичне, сексуальне, психологічне та економічне, наголошуючи на необхідності комплексного підходу до їх подолання.

На сучасному етапі розвитку суспільства проблема компетентності у розумінні та вираженні емоцій постає досить гостро. Це пов'язано з тим, що в сучасному світі штучно пропагується культ раціонального ставлення до життя. Відомо, що заборона на емоції призводить до їх витіснення із свідомості, що стає причиною внутрішньої напруги і психоемоційних порушень [40].

Саме через це у суспільстві зростає кількість людей, які страждають на неврози та інші психосоматичні розлади. Ефективним шляхом вирішення цієї

проблеми могла б стати цілеспрямована діяльність, спрямована на розвиток емоційної обізнаності, саморегуляції та емоційної мудрості. У сучасних дослідженнях такі здатності об'єднують поняттями «емоційний інтелект» або «емоційна компетентність». Їх формування може значно покращити психологічний добробут та якість життя людини.

Сучасна професійна освіта має на меті не лише формування фахових знань і вмінь, а й розвиток емоційної компетентності як важливого елементу особистісного розвитку. У «Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті» визначено, що основне завдання вищої школи полягає у підготовці фахівців, здатних приймати професійно важливі рішення, співпрацювати з іншими учасниками діяльності та постійно вдосконалюватися як особистості [31].

Таким чином, розвиток емоційної компетентності майбутніх фахівців різних спеціальностей сприятиме їх професійному становленню, гармонійному функціонуванню у соціумі, збереженню психічного здоров'я, запобіганню емоційному та професійному вигоранню, а також досягненню високих результатів у професійній діяльності.

У психологічній літературі широко висвітлено фундаментальні положення та результати експериментальних досліджень, що стосуються закономірностей становлення емоційної сфери, загальних аспектів проблеми емоцій та емоційної зрілості. Цій тематиці приділяли увагу такі вчені, як Г. Бреслава, О. Запорожець, О. Кульчицька, А. Ольшанникова, А. Ребер, А. Сухарєв, О. Чебикін, О. Яковлева та інші.

Проблема емоційного інтелекту також знайшла відображення у працях Р. Бар-Она, Д. Гоулмена, Д. Люсіна, Дж. Мейєра, П. Саловея, Д. Карузо та інших дослідників. Учені обґрунтували існування різних видів компетентностей, які тісно пов'язані з емоційною компетентністю. Зокрема:

- соціальна компетентність (Л. Лепіхова, В. Ромек, Г. Сивкова);
- комунікативна компетентність (Ю. Жуков, Є. Кузьмін, Т. Ніколаєва, Л. Петровська, Є. Сидоренко);

- аутопсихологічна компетентність (Т. Єгорова);
- соціально-психологічна компетентність (А. Кох);
- психологічна компетентність (А. Деркач, В. Зазикін, Л. Мітіна);
- життєва компетентність (С. Литвин-Кіндратюк) [43].

Ці напрями досліджень дають змогу комплексно розглядати емоційну компетентність як складову професійного, особистісного та соціального розвитку.

На думку К. Ізарда, фундаментальний принцип людської поведінки полягає в тому, що емоції мотивують, організовують та спрямовують сприймання, мислення та дії. Це означає, що емоційні реакції людей на одну й ту ж подію можуть суттєво відрізнятися залежно від їхніх індивідуальних особливостей, досвіду чи обставин [39].

У теорії диференціальних емоцій К. Ізард розглядає емоції не лише як систему, що мотивує (оскільки емоційні процеси спонукають до активності), а й як особистісні процеси, які надають сенс і значення людському існуванню.

У сучасних психологічних теоріях емоції трактуються як особливий тип знання, що допомагає індивіду орієнтуватися у світі, формувати ставлення до подій, людей і явищ, а також приймати рішення, керуючись не лише раціональними, але й емоційними аспектами.

Таким чином, емоції відіграють центральну роль у мотивації, самосприйнятті та взаємодії людини зі світом, забезпечуючи гармонійний зв'язок між внутрішнім та зовнішнім середовищем.

Для визначення поняття «емоційний інтелект» зазвичай використовуються дві основи:

1. Неоднорідність самого поняття «інтелект».
2. Виконання інтелектуальних операцій з емоціями [4].

Виходячи з цього, емоційний інтелект у широкому розумінні визначається як здатність людини диференціювати позитивні та негативні почуття, а також уміння змінювати свій емоційний стан із негативного на позитивний.

У структурі емоційного інтелекту можна виділити два основних аспекти:

- внутрішньоособистісний аспект – здатність розуміти, аналізувати та контролювати власні почуття й емоції;
- міжособистісний аспект – уміння відчувати, усвідомлювати та впливати на емоційний стан і настрій оточуючих [40].

Таким чином, емоційний інтелект є універсальною здатністю, що поєднує внутрішню роботу з емоціями та ефективну взаємодію з іншими. Він може розглядатися як ядро емоційної компетентності, хоча ці поняття не варто повністю ототожнювати.

Перші публікації, присвячені проблемі емоційної компетентності, з'явилися у роботах представника змішаної моделі емоційного інтелекту Д. Гоулмена [54]. Поряд із поняттям «емоційний інтелект», він запропонував термін «емоційна компетентність». За його словами, особистість із високим рівнем емоційної компетентності не лише використовує емоційний інтелект, але й демонструє такі якості:

- мотивація досягнення цілей і прагнення до впливу (влада);
- здатність швидко адаптуватися до змін;
- висока допитливість і бажання пізнання;
- прогностичні здібності (уміння передбачати можливі зміни та результати своїх дій);
- прагнення до самовдосконалення та наполеглива праця для досягнення результатів, що робить таку особистість лідером [59].

На думку Д. Гоулмена, емоційна компетентність включає дві основні складові:

1. Особистісна компетентність, яка охоплює: розуміння себе (самоусвідомлення), саморегуляцію, мотивацію.
2. Соціальна компетентність, що включає: емпатію, соціальні навички [54].

Таким чином, емоційна компетентність не лише визначає здатність

особистості керувати власними емоціями, а й забезпечує ефективну взаємодію з іншими людьми.

Розуміння себе є важливою складовою емоційного інтелекту, що включає в себе глибоке пізнання своїх емоційних станів, сильних та слабких сторін, а також власних ресурсів і інтуїтивних реакцій. Це дозволяє людині не лише розпізнавати свої емоції в момент їх виникнення, а й розуміти їхні наслідки для власного життя та взаємодії з іншими людьми. Емоційне розуміння себе передбачає здатність аналізувати свої внутрішні переживання і вчасно реагувати на них, що є основою для прийняття свідомих рішень і гармонійних міжособистісних відносин.

Окрім цього, важливою частиною є адекватна самооцінка, яка базується на усвідомленні власних сильних і слабких сторін. Це дозволяє людині чітко визначити свої можливості та обмеження, що є важливим для особистісного розвитку. Впевненість у собі проявляється через правильну оцінку власних достоїнств і здібностей, що дає можливість діяти з більшою рішучістю і досягати успіху в різних сферах життя.

Саморегуляція включає в себе здатність ефективно управляти власними емоційними станами, імпульсами і ресурсами. Вона охоплює кілька важливих аспектів:

- самоконтроль – уміння контролювати негативні емоції, що можуть зашкодити прийняттю зважених рішень або порушити гармонію у стосунках;
- надійність – здатність дотримуватися норм честі, відповідати за свої вчинки та не зраджувати власним принципам;
- сумлінність – відповідальність за власні дії, виконання обов'язків та здатність визнавати помилки;
- пристосованість – гнучкість у змінюваних обставинах, готовність адаптуватися до нових умов і вимог;
- відкритість новому – готовність сприймати нову інформацію, використовувати нові підходи та практики, що можуть покращити результати роботи та особистісний розвиток [59].

Мотивація є важливою рушійною силою, що впливає на досягнення цілей. Вона включає емоційні тенденції, які визначають прагнення людини до покращення, вдосконалення та досягнення визначених цілей. Мотивація може проявлятися через:

- мотив досягнення – прагнення до самовдосконалення та досягнення високих результатів;
- обов'язковість – відданість цілям групи чи організації, готовність працювати на загальний результат;
- ініціатива – здатність ініціювати дії, активно використовувати всі можливості для досягнення мети;
- оптимізм – здатність зберігати ентузіазм і завзятість у процесі досягнення мети, незважаючи на труднощі та невдачі [59].

Таким чином, ці складові емоційного інтелекту допомагають людині не лише краще розуміти себе, але й ефективно діяти в складних ситуаціях, досягати своїх цілей і зберігати емоційну рівновагу в різних життєвих обставинах.

Розвиток емоційного інтелекту є невід'ємною частиною формування професійної особистості майбутнього фахівця. Особливо важливими в цьому контексті є мотиваційні фактори, які значно впливають на рівень емоційного інтелекту. Вони визначають внутрішні спонукання, які стимулюють особистість до розвитку емоційних навичок, таких як саморегуляція, емпатія, та соціальна взаємодія.

Одним із ключових аспектів розвитку емоційного інтелекту є просоціальна мотивація, яка відіграє важливу роль у формуванні емоційної компетентності. Просоціальна мотивація визначається як сукупність внутрішніх спонукань, що формують орієнтацію особистості на допомогу іншим людям або суспільству загалом. Вона є не лише мотивацією до виконання конкретних професійних дій, а й має глибоке соціальне значення, оскільки спрямована на благополуччя інших.

У більш широкому контексті просоціальна мотивація являє собою

цілісну систему стимулювальних процесів, що орієнтовані на досягнення соціально корисних цілей. Це процеси, які вимагають від особистості готовності діяти на користь інших, іноді навіть в умовах особистих труднощів чи неприємностей. Такі дії можуть мати як короткострокові, так і довгострокові соціальні наслідки, сприяючи зміцненню соціальних зв'язків, розвитку комунікації та співпраці, а також допомагаючи збереженню соціальної гармонії в суспільстві.

Соціальні навички та соціальний інтелект є важливими аспектами розвитку особистості, оскільки вони визначають здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми, впливати на їхні думки та поведінку, а також досягати спільних цілей. Вони включають різноманітні вміння, які сприяють налагодженню успішних міжособистісних взаємодій та взаєморозуміння.

Одним з основних аспектів соціального інтелекту є вміння переконувати. Це здатність використовувати ефективні тактики для впливу на думки і погляди інших людей, досягати змін у їхніх переконаннях через аргументацію та логіку. Важливим компонентом є також комунікація – здатність відкрито приймати зворотний зв'язок, адекватно відповідати на нього та вести конструктивні бесіди, що допомагають взаєморозумінню [18].

Розв'язання конфліктів є ще однією важливою навичкою, що включає вміння вести обговорення і шукати компроміси в ситуаціях суперечностей, що виникають у міжособистісних стосунках. Це сприяє збереженню гармонії і продуктивної взаємодії в групах. Лідерство, яке включає натхнення та управління іншими людьми, є важливим елементом соціального інтелекту. Лідери не тільки управляють, а й надихають, мотивують своїх підлеглих до досягнення спільних цілей.

Ініціація та управління змінами також є важливим компонентом соціального інтелекту. Це здатність адаптуватися до нових умов та впроваджувати зміни, які покращують результативність діяльності. Створення зв'язків і формування ділових взаємодій є основою для побудови ефективних мереж співпраці та досягнення професійних і соціальних цілей.

Співробітництво та кооперація – здатність працювати разом з іншими людьми для досягнення спільної мети – також є важливим елементом соціального інтелекту. Це вміння створювати і підтримувати атмосферу взаємодії і підтримки в колективі, що сприяє досягненню загальних результатів [22].

Нарешті, здатність працювати в команді є ще однією критично важливою навичкою. Вона включає вміння організовувати групову діяльність і забезпечувати ефективну взаємодію між членами команди для досягнення спільної мети.

Як і в випадку з емоційним інтелектом, ці соціальні навички є складними, багатогранними і взаємопов'язаними. Вони не обмежуються лише емоційною сферою особистості, а є частиною ширшої системи соціальної адаптації, що включає в себе здатність управляти емоціями, підтримувати здорові соціальні зв'язки та забезпечувати продуктивну взаємодію в різних соціальних контекстах.

Таким чином, у концепції Д. Гоулмана емоційна компетентність визначається як здатність усвідомлювати та визнавати власні почуття, а також розуміти емоції інших людей. Вона включає в себе вміння керувати своїми емоціями та застосовувати це розуміння в стосунках із іншими. Цей процес охоплює також аспекти саморегуляції і самомотивації, що дозволяють ефективно управляти емоціями у складних ситуаціях [54].

З іншого боку, емоційну компетентність можна розглядати через більш широке визначення – як поінформованість у емоційній сфері особистості. Це означає, що рівень емоційної компетентності відображає глибину та цілісність емоційного життя індивіда, його здатність усвідомлювати та інтегрувати емоції у своїй поведінці та взаємодії з іншими людьми. Така компетентність є важливим компонентом психологічного розвитку, що впливає на загальний рівень адаптації людини в соціумі та її здатність до конструктивних взаємин.

Майже одночасно з поняттям емоційного інтелекту Р. Бак запропонував у психології поняття емоційної компетентності, яке визначає

здатність діяти відповідно до внутрішнього середовища власних почуттів і бажань. Він висунув ідею, що «усе, що реальне, є емоційним», а раціональним є лише подальша лінгвістична обробка емоційно оціненої реальності. Цей підхід підкреслює важливість емоцій як основи для розуміння та сприйняття світу, при цьому раціональне мислення є лише процесом осмислення емоційного досвіду [2].

Емоційна компетентність тісно пов'язана як з когнітивними здібностями, так і з особистісними характеристиками, адже вона вимагає від людини не тільки розуміння своїх емоцій, а й здатності керувати ними в контексті реального життя. Важливість цього поняття полягає в тому, що воно відображає здатність індивіда не лише розпізнавати свої емоції, а й адекватно реагувати на них, використовуючи свої когнітивні ресурси для ефективної взаємодії з навколишнім середовищем.

Отже, емоційна компетентність – це готовність і здатність людини гнучко управляти емоційними реакціями, як власними, так і інших людей, відповідно до змінюваних ситуацій та умов. Згідно з концепцією компетентнісного підходу, кожен вид професійної діяльності вимагає наявності певних компетенцій, що забезпечують ефективну реалізацію цієї діяльності суб'єктом праці.

Згідно з розробками І. Матійків, емоційна компетентність фахівця соціономічних професій складається з двох основних груп: внутрішньо особистісних та міжособистісних компетенцій [4].

Внутрішньо особистісні емоційні компетенції передбачають:

- здатність усвідомлювати вплив емоційної сфери на життєдіяльність;
- сприйняття емоційних переживань як цінностей та ставлення до них із повагою;
- здатність бути присутнім «тут і тепер», об'єктивно сприймати реальність та інших людей;
- інтерес до пізнання світу, його закономірностей і самопізнання;
- відкритість до нових вражень, подій і змін у житті;

- прагнення до гармонії, психологічного благополуччя та здорових стосунків;
- творче ставлення до життя і міжособистісних стосунків;
- об'єктивна оцінка власних переваг і недоліків через самоаналіз;
- відповідальність за власні емоційні реакції;
- здатність ідентифікувати та аналізувати власні емоції і почуття через фізіологічні реакції та думки;
- вміння використовувати емоції для самомотивації та полегшення процесу мислення і ухвалення рішень;
- досягнення цілей;
- оптимістичне мислення, акцентування уваги на позитивних аспектах життя;
- конструктивне ставлення до помилок і здобування життєвого досвіду;
- володіння методами психофізіологічної саморегуляції;
- вміння управляти увагою та уявою [4].

Ці компетенції важливі для фахівців соціономічних професій, оскільки вони дозволяють ефективно взаємодіяти з іншими людьми, підтримувати психологічне благополуччя і вирішувати соціальні задачі.

Міжособистісні емоційні компетенції, за І. Матійків, охоплюють низку важливих умінь та здібностей, які забезпечують ефективну взаємодію з іншими людьми та управління емоціями в соціальних ситуаціях. Серед них:

- усвідомлення себе як рівноцінного суб'єкта комунікативної взаємодії та відповідальність за її процес і результат;
- ідентифікація та розуміння емоцій інших людей, аналіз причин їх виникнення;
- сприймання та розуміння невербальної мови (жести, міміка, інтонація голосу тощо) та використання цього досвіду для покращення комунікації;
- активне слухання, вміння чути й розуміти емоції інших;

- емпатія – здатність поставити себе на місце іншої людини, розуміти її емоції та почуття;
- надання та сприймання емоційної підтримки, а також вербалізація емоцій без оцінок і звинувачень;
- контроль імпульсів – уміння не піддаватися негайним емоційним реакціям, виявляти терпіння;
- запитання для розуміння емоційного стану іншої людини;
- адаптивна та толерантна реакція на позитивні та негативні емоції інших людей;
- конструктивний захист власних психологічних кордонів, вміння відмовити, не образивши співрозмовника;
- надання мотивуючого зворотного зв'язку – як позитивного, так і негативного;
- адаптивне сприйняття зворотного зв'язку, критики, претензій та компліментів від інших;
- вибір адекватних способів емоційного самовираження в ситуаціях;
- прощення та звільнення від образ;
- співпраця, вміння досягати згоди та вирішувати емоційно напружені ситуації, конфлікти;
- високий рівень емоційної стійкості та саморегуляції в стресових ситуаціях [4].

Ці навички є важливими для фахівців, оскільки дозволяють ефективно будувати та підтримувати міжособистісні стосунки, долати емоційні бар'єри в спілкуванні, а також зберігати психологічну рівновагу в складних ситуаціях.

Формування емоційної компетентності розглядається як процес взаємодії зовнішніх умов (навчальне середовище, діяльність, навчальний процес) та внутрішніх чинників (емоційні властивості, життєва позиція, компетентність у часі, тип мислення, суб'єктивність контролю, комунікативний потенціал, соціальна чуйність, мотивація досягнень, асертивність поведінки тощо) [19].

За результатами теоретичного аналізу та експериментальних досліджень, автором розроблено 30 емоційних компетенцій для фахівця соціономічного профілю. Розвиток цих компетенцій під час психологічного супроводу професійного становлення майбутніх фахівців є важливим етапом підвищення загального рівня емоційної компетентності.

Цінність запропонованої концепції полягає в орієнтації на розвиток емоційно компетентної і творчої особистості. Тісний взаємозв'язок і взаємовплив емоційної, тілесної, інтелектуальної та поведінкової сфери особистості визначають комплексний розвиток емоційної компетентності через вплив на тілесні реакції, думки, переконання, цінності та комунікативну поведінку [19].

М. Корман в межах співвідношення емоцій та діяльності розглядає емоційну компетентність як здатність особистості здійснювати оптимальну координацію між емоціями та цілеспрямованою поведінкою. Психофізіологічною передумовою емоційної компетентності є комплекс властивостей, що проявляються як у чутливості до розбіжності між очікуваними і отриманими результатами, так і в почутті задоволення досягнутим [40].

Емоційна компетентність пов'язана з умінням особистості співвідносити стиль реагування з власними домінуючими потребами та параметрами конкретної ситуації, що дозволяє адекватно адаптувати поведінку в залежності від обставин.

Більш пізніми дослідженнями емоційної компетентності є роботи К. Саарні. Вона пропонує концепцію емоційної компетентності як набір з восьми видів здатностей чи вмінь:

1. Усвідомлення власних емоційних станів – здатність розуміти і ідентифікувати свої емоції.
2. Здатність розрізняти емоції інших людей – уміння розпізнавати емоційні стани оточуючих.
3. Здатність використовувати словник емоцій та форми вираження,

прийнятті у конкретній культурі – вміння адекватно виражати емоції за допомогою культурно прийнятих символів і жестів.

4. Здатність до симпатичного та емпатичного включення у переживання інших людей – розуміння і поділ емоційних станів інших.

5. Здатність розуміти, що внутрішній емоційний стан не обов'язково відповідає зовнішньому вираженню – визнання того, що емоційне вираження може не співпадати з відчуттями.

6. Здатність справлятися з власними негативними переживаннями – уміння ефективно управляти та регулювати негативні емоції.

7. Усвідомлення того, що структура і характер взаємовідносин значною мірою визначається тим, як емоції виражаються у взаємовідносинах – розуміння впливу емоцій на динаміку міжособистісних відносин.

8. Здатність бути емоційно адекватним – приймати свої емоції, навіть якщо вони унікальні чи культурно детерміновані [37].

Цей підхід акцентує увагу на важливості розвитку емоційної компетентності для взаємодії з іншими людьми та ефективного управління емоційними станами в різних контекстах.

Г. Юсупова розглядає емоційну компетентність як сукупність чотирьох базових компонентів:

1. Саморегуляція – контроль імпульсів, управління емоціями, прояв емоцій та блокування негативних емоційних станів.

2. Регуляція взаємостосунків – соціальні навички, вміння будувати стосунки з оточуючими.

3. Рефлексія – самосвідомлення, раціональне осмислення емоцій, вияв власних мотивів.

4. Емпатія – чутливість до сигналів, що виявляють потребу та бажання інших людей [41].

На основі цих компонентів було визначено функціональні блоки емоційної компетентності:

- поведінковий блок – містить саморегуляцію та регуляцію відносин;

- когнітивний блок – містить рефлексію та емпатію;
- інтраперсональний блок – містить саморегуляцію та рефлексію;
- інтерперсональний блок – містить регуляцію, рефлексію та емпатію.

Згідно з цією концепцією, ключовими компонентами емоційної компетентності є емпатія та експресивність, а також механізми, які забезпечують її функціонування та розвиток: рефлексія і саморегуляція [41].

А. Степнова визначає емоційну компетентність як систему інтер- та інтраперсональних емоційних здатностей, основними функціями яких є управління емоційно-вольовою сферою власної особистості та вплив на емоційний стан інших людей. Її модель емоційної компетентності включає такі структурні компоненти:

- рефлексія – осмислення власних емоцій, мотивацій та їх причин;
- саморегуляція – здатність контролювати власні емоційні реакції;
- регуляція відносин – здатність будувати та підтримувати гармонійні стосунки;
- емпатія – чутливість до емоційних станів інших людей [41].

Ці компоненти містять низку конкретних навичок і здатностей, зокрема:

- здатність приводити власні емоційні прояви у відповідність із культурними установками;
- розпізнавання актуальних емоцій (як власних, так і інших людей);
- експресивність – здатність виявляти емоції відповідно до ситуації;
- здатність до взаємодії та ефективного міжособистісного спілкування;
- здатність регулювати емоційну взаємодію за допомогою вербальних та невербальних засобів.

Гармонійне поєднання цих компонентів дозволяє:

- оволодіти культурними стереотипами виявлення емоцій;
- розвивати здатність до регуляції міжособистісних конфліктів;
- оволодіти емоційним словником і здатністю викликати необхідну

емоцію для конкретної ситуації;

- розвивати вміння вербально та невербально виражати актуальні емоції;
- здатність визначати джерела виникнення емоцій і наслідки їх розвитку [41].

Це сприяє розвитку інтегральних здатностей у складі емоційної компетентності, таких як здатність виявляти почуття та справлятися з емоційними стресами.

Аналіз літературних джерел підтверджує, що емоційна компетентність є інтегральною властивістю особистості, що забезпечує оптимальний рівень її психологічного здоров'я та функціонування. Це дозволяє розглядати емоційну компетентність як системну властивість, яка включає навички рефлексії, саморегуляції, емпатії та експресивності. Вона виявляється в готовності та здатності людини гнучко управляти емоційними реакціями як власними, так і інших людей, адекватно до змінюваних ситуацій та умов.

Емоційна компетентність передбачає цілісний та прогресивний розвиток емоційної сфери особистості, являючи собою сукупність знань, умінь і навичок, які дозволяють адекватно діяти на основі обробки усієї емоційної інформації. Вона збагатить досвід особистості, сприяє швидкому аналізу емоціогенних ситуацій [45].

Високий рівень розвитку складових емоційної компетентності є важливим чинником збереження та підтримки психологічного здоров'я особистості. Ключовими характеристиками психологічного здоров'я є стресостійкість, баланс (гармонія) та духовність.

Таким чином, проведений теоретичний аналіз з зазначеної проблематики переконливо доводить, що емоційна компетентність передбачає цілісний та прогресивний розвиток емоційної сфери особистості і представляє собою сукупність знань, умінь та навичок, які дозволяють адекватно діяти на основі обробки усієї емоційної інформації. Емоційна компетентність збагатить досвід особистості, сприяє швидкому аналізу емоціогенних ситуацій та

розвитку психологічного здоров'я особистості.

На думку дослідників, емоційна компетентність представляє собою сукупність здібностей, знань, умінь і навичок в емоційній сфері, що дозволяє управляти власними емоціями та створювати сприятливу емоційну атмосферу в процесі комунікації.

Перші публікації на тематику емоційної компетентності належать, зокрема, представнику змішаної моделі емоційного інтелекту Д. Гоулману. Він зазначав, що емоційна компетентність включає дві складові: особистісну компетентність і соціальну компетентність [53].

Особистісна компетентність включає:

- розуміння себе – знання власних емоційних станів, переваг, інтуїції. це емоційне розуміння себе, власних емоцій і наслідків, які вони викликають;
- саморегуляція – здатність контролювати свої емоції та реакції в різних ситуаціях;
- мотивація – внутрішня спонукальна сила для досягнення цілей.

Соціальна компетентність включає:

- емпатія – здатність розуміти і відчувати емоції інших людей;
- соціальні навички – уміння ефективно взаємодіяти з іншими, управляти конфліктами та створювати позитивні міжособистісні зв'язки [53].

Розуміння себе є основою для розвитку емоційної компетентності, оскільки воно дає можливість особистості оцінювати власні можливості та керувати емоціями в різних контекстах, що важливо для збереження емоційної стабільності й успішної комунікації в соціальних ситуаціях.

Саморегуляція включає управління власними внутрішніми станами, імпульсами та ресурсами. Це здатність контролювати руйнівні емоції та підтримувати надійність, що включає відданість нормам честі та чесності. Важливими аспектами є сумлінність, здатність пристосовуватися до змін, а також готовність працювати та обробляти нову інформацію.

Мотивація виявляється в емоційних схильностях, які підтримують або полегшують досягнення цілей. Це включає обов'язковість, ініціативність та

оптимізм, які забезпечують емоційну спонукальність до дії.

Емпатія означає чутливість до почуттів, потреб і турбот інших людей. Це здатність сприймати емоції й погляди інших, проявляючи активний інтерес до їхнього розвитку та сприяючи їм. Емпатія також включає політичну чутливість та орієнтацію на обслуговування потреб інших.

Соціальні навички стосуються вміння викликати необхідні реакції у інших людей. До них належать відкритість сприйняття та переконливий зворотний зв'язок (комунікація), а також навички переконання, вирішення конфліктів і суперечностей, лідерство, сприяння змінам та утворення зв'язків для колаборації. Важливими є також здатність працювати в команді та забезпечення ефективної групової взаємодії [53].

Ці елементи разом формують основу для розвитку емоційної компетентності, що є важливим аспектом успішної соціальної взаємодії та професійного зростання.

Очевидно, що складники емоційної компетентності виходять за межі суто емоційної сфери, охоплюючи значно ширший спектр здібностей, пов'язаних з соціальною регуляцією та адаптацією. Ці здібності не обмежуються лише обробкою емоційної інформації, а включають також вміння управляти міжособистісними стосунками, орієнтуватися в соціальних контекстах і пристосовуватися до змін у навколишньому середовищі. Таким чином, емоційна компетентність стає більш універсальним поняттям, яке дозволяє інтегрувати різноманітні аспекти особистості, що виходять за рамки традиційних уявлень про емоційний інтелект.

Це поняття виникло через необхідність узагальнити значний набір здібностей, які не можна було повністю вкласти в концепцію «емоційного інтелекту». Емоційна компетентність включає в себе не тільки емоційні аспекти, а й здатність регулювати свою поведінку та реакції в контексті соціальних взаємодій, виявляючи гнучкість, емпатію, самоконтроль та інші важливі навички. Завдяки цьому емоційна компетентність відкриває можливість для гармонійного поєднання різних компонентів особистості, що

сприяє успішній адаптації в соціальному та професійному житті, ефективному вирішенню конфліктів, розвитку колективної співпраці та підтримці психологічного благополуччя.

Аналізуючи літературу, присвячену емоційному інтелекту, можна виділити кілька основних компонентів емоційної компетентності, серед яких саморегуляція, регуляція взаємин, емпатія та рефлексія. Ці компоненти є ключовими здібностями та вміннями, які сприяють ефективному спілкуванню та взаємодії з іншими людьми. Вони дозволяють не лише управляти власними емоціями, а й успішно розуміти емоції інших, що є важливим аспектом для створення гармонійних міжособистісних відносин.

Особливе значення мають пізніші дослідження вчених, таких як К. Саарні, яка внесла значний вклад у розвиток теорії емоційної компетентності. Вона пропонує структуру, що включає вісім основних видів здібностей, які формують цю компетентність:

1. Усвідомлення власних емоційних станів – здатність розпізнавати та розуміти свої емоції в реальному часі.
2. Здатність розрізняти емоції інших – уміння виявляти емоційний стан інших людей, навіть через мову тіла або інші несловесні сигнали.
3. Здатність використовувати словник емоцій – володіння словесними засобами для вираження своїх емоцій та розуміння емоційних норм, прийнятих у певній культурі.
4. Емпатія та симпатія – вміння емоційно вникати в переживання інших людей та підтримувати їх, проявляючи чутливість та співчуття.
5. Розуміння, що внутрішній емоційний стан не завжди відповідає зовнішнім проявам – здатність розрізняти між справжніми емоціями людини та тим, як вона їх демонструє зовні.
6. Вміння справлятися та контролювати власні емоції – здатність зберігати емоційну рівновагу навіть у стресових або конфліктних ситуаціях.
7. Усвідомлення, що структура та характер взаємовідносин визначаються емоціями – розуміння того, що емоції відіграють важливу роль

у формуванні здорових міжособистісних відносин.

8. Вміння бути емоційно адекватним і приймати свої емоції – здатність приймати свої емоції без осуду, оцінюючи їх в контексті ситуації та адекватно реагуючи на них [56].

Ця структура дає змогу побудувати чітке розуміння емоційної компетентності як багатогранної і складної навички, що включає в себе різні аспекти емоційного сприйняття, розуміння та регулювання, що є необхідним для успішного функціонування в суспільстві.

3.2. Емоційна зрілість студентської молоді в сучасних умовах

Емоційна зрілість студентів – це важливий аспект їхнього особистісного розвитку, що включає здатність ефективно управляти своїми емоціями, підтримувати позитивні взаємодії з іншими людьми та проявляти відповідальність у різних ситуаціях. Вона не лише впливає на їхнє навчання, а й на адаптацію до дорослого життя, побудову стосунків та саморозвиток [58].

Емоційна зрілість визначається як здатність індивіда усвідомлювати, розуміти та контролювати свої емоції, а також адекватно реагувати на емоції інших. Вона розвивається на основі емоційної інтелігенції, що включає:

- самоусвідомлення – здатність розпізнавати та розуміти свої емоції;
- самоконтроль – вміння управляти емоціями, не дозволяючи їм контролювати поведінку;
- емпатія – здатність розуміти і переживати емоції інших людей;
- мотивація – здатність використовувати емоції для досягнення своїх цілей та розвитку [33].

Для студентів емоційна зрілість є ключовим фактором, що впливає на їхній успіх у навчанні:

- студенти, які мають високий рівень емоційної зрілості, демонструють більшу стійкість до стресових ситуацій, що виникають у

процесі навчання та повсякденного життя. Вони здатні ефективно справлятися з тиском, який супроводжує виконання складних завдань, виконання робіт у стислі терміни, а також з непередбачуваними обставинами, які можуть виникати під час навчального процесу або в особистому житті [33].

Такий тип студентів зазвичай зберігає спокій і холонокровність у стресових ситуаціях, що дозволяє їм чітко оцінити проблему і розробити стратегію її вирішення. Вони не піддаються паніці, а замість цього фокусуються на пошуку практичних рішень, аналізуючи ситуацію з різних точок зору. Завдяки розвиненому самоконтролю та емоційній стабільності, такі студенти можуть не тільки зменшити вплив стресу на свою продуктивність, але й досягати високих результатів, не дозволяючи емоціям заважати своїм професійним і навчальним цілям.

Здатність залишатися спокійними навіть у найскладніших обставинах сприяє кращій адаптації до стресових ситуацій, покращує концентрацію на важливих завданнях і дозволяє приймати обґрунтовані рішення, що в кінцевому результаті підвищує ефективність у навчанні та роботі;

– емоційна зрілість студентів відіграє ключову роль у їхньому навчальному процесі та професійному розвитку. Студенти, які здатні усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції, а також враховувати емоції та погляди інших, мають значно вищі шанси на успішну взаємодію в академічному та соціальному середовищі. Ця здатність є особливо важливою в умовах навчання, яке часто передбачає роботу в групах, спільне виконання проєктів і командні завдання. Вміння ефективно комунікувати, проявляти емпатію, конструктивно розв'язувати конфлікти та підтримувати позитивну атмосферу в колективі сприяє не лише успіху окремих студентів, а й загальному рівню продуктивності групи [33].

Крім того, емоційно зрілі студенти здатні зберігати психологічну рівновагу у стресових ситуаціях, швидше адаптуватися до змін та більш усвідомлено підходити до прийняття рішень. Вони краще розуміють особливості командної динаміки та можуть виступати ініціаторами

ефективного співробітництва, сприяючи створенню сприятливого навчального середовища.

З огляду на це, формування емоційної зрілості в студентів є одним із важливих завдань освітнього процесу. Це можна досягти через інтерактивні методи навчання, групові дискусії, тренінги з розвитку емоційного інтелекту, залучення студентів до волонтерських і соціальних ініціатив, а також створення умов для відкритого діалогу та підтримки в освітніх установах;

– емоційна зрілість студентів значною мірою визначає їхнє ставлення до критики, що, у свою чергу, впливає на особистісний і професійний розвиток. Емоційно зрілі особистості не сприймають критику як особистий напад або загрозу власному «Я». Навпаки, вони розглядають її як цінний зворотний зв'язок, що допомагає визначити слабкі місця, над якими варто працювати [38].

Таке конструктивне ставлення до критики сприяє розвитку гнучкості мислення та саморефлексії. Студенти, які вміють об'єктивно аналізувати отримані зауваження, не витрачають енергію на захисні реакції або емоційну напруженість, а натомість спрямовують свої зусилля на вдосконалення знань і навичок. Це дозволяє їм швидше адаптуватися до вимог академічного середовища, ефективніше сприймати нову інформацію та коригувати власні стратегії навчання.

Окрім того, спроможність адекватно реагувати на критику є важливою якістю для майбутніх професіоналів. Вона допомагає не лише покращити академічні результати, а й сприяє формуванню професійної стійкості, що особливо важливо в умовах сучасного динамічного світу. Уміння працювати з конструктивними зауваженнями сприяє побудові ефективних комунікацій, розвитку командної роботи та підвищенню рівня відповідальності за власний результат.

Таким чином, формування емоційної зрілості та толерантного ставлення до критики є важливими аспектами особистісного розвитку студентів, які допомагають їм досягати високих академічних результатів і бути

конкурентоспроможними на ринку праці.

Університетський період є часом, коли студенти активно формують соціальні зв'язки. Емоційна зрілість грає важливу роль у тому, як студент будує стосунки з одногруппниками, викладачами та іншими людьми:

- емоційно зрілі студенти вміють конструктивно вирішувати конфлікти, не вдаючись до агресії або замовчування проблем. Вони знаходять компроміси, зберігаючи здорові стосунки;

- вміння поставити себе на місце іншого, зрозуміти його переживання допомагає створювати дружні, підтримуючі зв'язки в університетському середовищі [51].

Здатність до емоційного самовизначення важлива для особистісного розвитку. Студенти, які працюють над розвитком своєї емоційної зрілості, зазвичай більш самодостатні і впевнені у собі:

- самодисципліна. Вміння ставити цілі і працювати над ними, не відволікаючись на тимчасові труднощі;

- самоприйняття. Емоційно зріла людина здатна приймати себе зі всіма своїми сильними сторонами та недоліками, не порівнюючи себе з іншими [30].

Емоційна зрілість також визначається впливом навколишнього середовища, в якому перебувають студенти. Культурні, соціальні та сімейні фактори можуть як сприяти, так і перешкоджати розвитку емоційної зрілості.

Студенти, які виховувалися в емоційно здоровому середовищі, часто мають кращі навички управління емоціями та більшу емоційну стійкість.

Взаємодія в онлайн-середовищі, зокрема на соціальних платформах, може як позитивно, так і негативно впливати на розвиток емоційної зрілості. З одного боку, це дає можливість навчитися взаємодіяти з різними людьми, з іншого – може призвести до емоційних перегрузок або негативних порівнянь.

Важливою частиною емоційної зрілості є здатність студента успішно інтегруватися в професійну діяльність після закінчення навчання. Емоційно зрілі студенти більш готові до кар'єрних викликів, адже вони здатні зберігати спокій, приймати зважені рішення та ефективно працювати в команді [35].

Емоційна зрілість студентів є важливим чинником, який не лише впливає на їхній навчальний процес, але й визначає їхню здатність до міжособистісних взаємодій, адаптації до нових життєвих умов і розвитку в професійному середовищі. Розвиток цієї якості сприяє створенню більш гармонійного і продуктивного студентського середовища, а також допомагає молодим людям стати впевненими та емоційно здоровими дорослими.

У сучасних умовах емоційна зрілість студентів набуває особливого значення через ряд соціальних, культурних і технологічних змін. Сучасний студент стикається з новими викликами, такими як швидкий розвиток технологій, соціальні мережі, зміни в освіті та глобалізація [52].

Сучасні студенти активно користуються соціальними мережами, що може значно впливати на розвиток їхньої емоційної зрілості:

- залучення до онлайн-комунікацій може призводити до зниження рівня емоційної чутливості та емпатії, оскільки багато соціальних сигналів, які ми отримуємо під час живої комунікації, у віртуальному середовищі втрачаються. Це може зменшити здатність студентів адекватно реагувати на емоції інших і розуміти нюанси соціальних ситуацій;

- постійний потік новин і інформації може викликати емоційний стрес і знижувати рівень самоконтролю. Студенти можуть почати відчувати перенавантаження від великої кількості новин, що формує тривожність і стрес;

- занадто часте порівняння себе з іншими в соціальних мережах може сприяти зниженню самооцінки, оскільки часто віртуальне життя виглядає набагато яскравішим, ніж реальне. Це може заважати розвитку емоційної зрілості, оскільки студенти можуть почати заціклюватися на зовнішніх стандартах успіху і щастя [24].

У сучасних умовах освіта змінюється: нові форми навчання, використання інтернет-технологій та інтернаціоналізація вищої освіти мають прямий вплив на емоційну зрілість студентів:

Сучасна освіта передбачає більшу самостійність студентів, необхідність управління часом і здатність до самоорганізації. Це потребує

високої емоційної зрілості, оскільки студенти мають бути здатними справлятися з власними емоціями в умовах стресу, дедлайнів і навчальних завдань.

Багато студентів стикаються з людьми різних культур і національностей. Це вимагає від них не лише комунікативних навичок, але й емоційної чутливості, здатності до емпатії та відкритості. Потрібно враховувати різні культурні контексти та адаптувати свою поведінку відповідно до різних соціальних норм.

Сучасні студенти часто відчують високий рівень конкуренції та стресу через великі навантаження в навчанні та намагання досягти високих результатів. В умовах сучасного світу успіх все більше визначається через соціальні та професійні досягнення. Це може призводити до стресу, занепокоєння щодо кар'єрних перспектив, а також до високого тиску в процесі навчання [17].

Студенти все більше страждають від депресії, тривожних розладів та інших психічних проблем. Це зумовлено високим рівнем стресу, недостатньою підтримкою емоційного здоров'я в навчальних закладах і культурою "перегоряння".

В умовах швидких змін у суспільстві студенти стикаються з викликами, пов'язаними з формуванням своєї соціальної ідентичності.

Період студентства є важливим для визначення своїх життєвих цілей, цінностей, переконань і навіть кар'єрних орієнтирів. Зміни у суспільстві, вплив медіа та нових технологій можуть створювати напругу в процесі самовизначення, змушуючи студентів сумніватися у своїх рішеннях і переживати емоційні коливання.

Сучасні студенти мають можливість більше займатися самопізнанням завдяки доступу до інформації та різноманітних психологічних практик. Це сприяє розвитку емоційної зрілості, проте вимагає вміння усвідомлювати свої емоції та працювати з ними.

Суспільство ставить перед студентами високі вимоги щодо їхнього

професійного розвитку та соціальної відповідальності. Студенти все більше орієнтовані на участь у соціальних ініціативах, еко-активізмі, волонтерській діяльності. Це вимагає від них не лише емоційної зрілості, але й здатності до соціальної взаємодії, співпереживання та підтримки інших. Студенти мають високу соціальну активність, що вимагає від них уміння ефективно взаємодіяти в різноманітних контекстах. Підвищена увага до гендерної рівності, інклюзивності та різноманітності змушує студентів працювати над своїми переконаннями та ставленнями [8].

Емоційна зрілість студентів в сучасних умовах потребує значних зусиль для адаптації до постійно змінюваного світу, зокрема в контексті технологічних змін, глобалізації, соціальних мереж та підвищеної конкуренції. Вміння керувати своїми емоціями, будувати здорові стосунки з іншими, зберігати баланс між академічними досягненнями та психічним здоров'ям стає необхідною умовою для успішного розвитку та професійної реалізації сучасних студентів [12].

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ У СТУДЕНТІВ

2.1. Організація та методики дослідження психологічних аспектів розвитку емоційної зрілості у студентів

У сучасному світі, що характеризується швидкими соціально-економічними змінами, високим рівнем інформаційного навантаження та зростаючими вимогами до особистісного і професійного розвитку, питання емоційної зрілості студентів набуває особливої значущості. Студентський вік є критичним періодом становлення особистості, коли відбувається активний розвиток самосвідомості, формуються навички саморегуляції та закладається основа для ефективної соціальної взаємодії.

Емоційна зрілість відіграє ключову роль в освітньому процесі, оскільки безпосередньо впливає на здатність студентів до ефективної комунікації, роботи в команді, стійкості до стресів, а також сприйняття критики як можливості для особистісного та професійного зростання. Дослідження показують, що студенти з високим рівнем емоційної зрілості демонструють кращі академічні результати, більш впевнено приймають рішення, легше адаптуються до нових умов і ефективніше справляються з конфліктними ситуаціями [3].

В умовах цифрової епохи, коли міжособистісна взаємодія все частіше переходить у віртуальний простір, розуміння та управління власними емоціями стає ще більш складним завданням. Відсутність навичок емоційної саморегуляції може призводити до підвищеного рівня тривожності, емоційного вигорання, низької мотивації до навчання та проблем у міжособистісних відносинах.

Окрім цього, сучасний ринок праці висуває жорсткі вимоги до майбутніх фахівців, серед яких емоційний інтелект та здатність до ефективного міжособистісного спілкування є не менш важливими, ніж

професійні знання. Роботодавці все частіше звертають увагу на рівень емоційної зрілості кандидатів, оскільки ця характеристика безпосередньо впливає на їхню продуктивність, адаптивність і командну взаємодію [55].

Таким чином, дослідження психологічних аспектів розвитку емоційної зрілості у студентів є вкрай актуальним, оскільки дозволяє розробити ефективні стратегії формування емоційної компетентності, що сприятиме не лише академічному успіху студентів, але й їхній професійній реалізації та загальному психологічному благополуччю.

Дослідження емоційної зрілості студентів у різних наукових підходах охоплюють широкий спектр аспектів – від психологічних механізмів до соціально-педагогічних умов її розвитку.

Експериментальні дослідження вивчення емоційної зрілості студентів спрямовані на виявлення ефективних методик розвитку емоційного інтелекту, визначення зв'язку між рівнем емоційної зрілості та академічною успішністю, а також аналіз поведінкових і когнітивних особливостей студентів у різних навчальних та соціальних ситуаціях [20].

Один із відомих експериментів був проведений серед студентів університетів Канади. Дослідники використовували тестові методики для оцінки емоційного інтелекту (EQ-i Bar-On) та порівняли їх із середнім академічним балом студентів. Результати показали, що студенти з вищим рівнем емоційної зрілості демонстрували вищу академічну успішність, меншу схильність до стресу та краще вміння працювати в команді [10].

У дослідженні, проведеному М. Бракетт, С. Ріверс, П. Саловей, студентів поділили на дві групи: одна проходила тренінг з розвитку емоційного інтелекту (на основі методики СЕН – соціально-емоційного навчання), а інша навчалася за традиційною системою. Через три місяці у студентів з експериментальної групи відзначалося значне покращення навичок емоційної регуляції, зниження рівня тривожності та підвищення рівня соціальної адаптації [21].

Дослідження Матт'юз аналізувало, як студенти з різним рівнем емоційної зрілості реагують на стресові ситуації, такі як іспити або конфлікти

в колективі. Результати показали, що емоційно зрілі студенти проявляли вищий рівень самоконтролю, демонстрували позитивні механізми подолання стресу (рефлексія, планування, пошук підтримки), тоді як студенти з низькою емоційною зрілістю частіше використовували неефективні стратегії (уникнення, агресія, емоційне відсторонення) [40].

У ще одному експериментальному дослідженні Зейднер, Робертс і Матт'юз оцінювали, як рівень емоційної зрілості впливає на соціальну взаємодію студентів. Використовувалися рольові ігри, ситуаційні завдання та групові дискусії. Виявлено, що студенти з високим рівнем емоційного інтелекту краще вирішували конфліктні ситуації, проявляли більше емпатії та швидше знаходили спільну мову з однокурсниками. [10]

Експериментальні дослідження підтверджують, що:

- емоційна зрілість прямо пов'язана з академічною успішністю та адаптацією до освітнього процесу;
- тренінги та спеціальні програми можуть суттєво підвищити рівень емоційного інтелекту студентів;
- емоційно зрілі студенти краще справляються зі стресовими ситуаціями та ефективніше будують міжособистісні відносини.

Ці результати доводять необхідність впровадження програм розвитку емоційної зрілості в систему вищої освіти для підвищення ефективності освітнього процесу та соціальної адаптації студентів.

З метою реалізації завдань роботи нами було організовано експериментальне дослідження серед 64 студентів на базі Білоцерківського центру дистанційно-заочного навчання Східноєвропейського університету імені Рауфа Аблязова з метою вивчення специфіки розвитку емоційного інтелекту.

Дослідження здійснювалося у декілька етапів.

Перший етап дослідження був підготовчим. На цьому етапі ми визначили проблему, сформулювали мету та завдання дослідження. Зокрема, було проведено теоретичний аналіз емоційної зрілості особистості, виділені її основні компоненти. Також ми дослідили, як ця характеристика проявляється

у професійній підготовці студентів. Для подальшого дослідження були підібрані та апробовані методики, а також визначено процедуру дослідження емоційної зрілості студентів.

На другому етапі ми розробили комплексну дослідницьку процедуру, яка включала п'ять психодіагностичних методик, орієнтованих на вивчення емоційної зрілості студентів та її окремих показників. Використання цих методик допомогло нам отримати цілісне уявлення про рівень емоційної зрілості студентів.

Третій етап – це безпосередньо сам експеримент. Головною метою цього етапу було дослідити особливості емоційної зрілості. Ми також вивчали показники, що відображають розвиток цієї характеристики, такі як саморефлексія, емоційна врівноваженість, емпатія, самоконтроль у спілкуванні. Отримані дані дали нам можливість з'ясувати, як між собою взаємодіють різні компоненти емоційної зрілості та її загальний рівень у студентів.

Для проведення експерименту ми використовували набір методик, які доповнювали одна одну і були підібрані відповідно до основних компонентів структури емоційної зрілості. Це дозволило створити повну картину щодо рівня розвитку цієї властивості у студентів (таблиця 2.1).

Для досягнення поставлених завдань було використано «Методику діагностики емоційного інтелекту», розроблену М. Манойловою. Авторка методики визначає емоційний інтелект як здатність людини усвідомлювати, приймати і регулювати свої емоційні стани, а також розуміти та управляти емоціями інших людей. Таким чином, поняття «емоційний інтелект» і «емоційна компетентність» в цій методиці ототожнюються, адже вони взаємопов'язані та взаємодіють на рівні свідомого сприйняття емоцій.

Особливістю цієї методики є можливість вивчення рівня розвитку емоційного інтелекту через чотири різні шкали, які дозволяють детально аналізувати різні аспекти цієї характеристики. Перша шкала спрямована на дослідження здатності особистості усвідомлювати свої почуття та емоції. Друга

шкала вивчає вміння людини управляти своїми емоційними станами, контролюючи їх у різних ситуаціях. Третя шкала орієнтована на вивчення здатності усвідомлювати емоції інших людей, що є важливою складовою міжособистісної комунікації. Четверта шкала дозволяє оцінити здатність свідомо впливати на емоційні стани інших людей, зокрема в процесі спілкування.

Крім того, методика надає можливість визначити три інтегральні показники, що відображають загальний рівень емоційного інтелекту. Перший інтегральний показник оцінює особистісний аспект емоційного інтелекту, який визначається як сума балів, отриманих за першою та другою шкалами. Другий інтегральний показник відповідає розвитку міжособистісного аспекту емоційного інтелекту, який обчислюється як сума балів третьої та четвертої шкал. Третій, загальний інтегральний показник емоційного інтелекту виводиться шляхом підрахунку сумарних балів за всіма шкалами, що дає можливість отримати повну картину розвитку емоційного інтелекту у респондентів. Детальна методика викладена у додатках (Додаток А).

Таблиця 2.1

Методики дослідження емоційної зрілості студентів

Назва методики	Показники, що досліджуються	Мета
Методика діагностики емоційного інтелекту (М. Манойлова) [5]	Усвідомлення своїх емоцій, управління емоційними станами, емоційний відгук на почуття інших	Дослідження рівня розвитку складників емоційного інтелекту.
Опитувальник рефлексивності (А. Карпов) [28]	Ситуативна, ретроспективна та перспективна рефлексія	Визначення схильності до самоаналізу та здатності усвідомлювати емоційні стани.
Шкала емоційного відгуку (А. Мехрабян, адапт. Н. Епштейном) [27]	Прояви емпатії, здатність ставити себе на місце інших, відповідність почуттів і переживань	Дослідження здатності усвідомлювати емоції та почуття інших людей.
Емоційна збудливість - врівноваженість (Б. Смірнов) [49]	Стимування емоцій, адаптація до соціального оточення	Визначення здатності до регулювання емоційних станів.
Оцінка самоконтролю в спілкуванні (М. Снайдер) [49]	Стиль спілкування, рівень комунікативного контролю емоцій	Дослідження вміння контролювати емоційні стани під час спілкування.

Для глибшого розуміння особливостей розвитку емоційної компетентності майбутніх психологів ми застосували психодіагностичні методики, які дозволили окремо дослідити кожен з ключових показників цієї характеристики. Зокрема, були вивчені такі аспекти, як саморефлексія, емоційна врівноваженість, емпатія, самоконтроль у спілкуванні.

Саморефлексія, як важливий показник емоційної компетентності, дозволяє особистості усвідомлювати свої внутрішні переживання та думки, аналізувати свої емоційні реакції та поведінку в різних ситуаціях. Емоційна врівноваженість вказує на здатність зберігати спокій та контроль над емоціями навіть у стресових або конфліктних ситуаціях. Емпатія, у свою чергу, є здатністю розуміти емоції інших людей, виявляти чуйність та підтримку в міжособистісному спілкуванні. Самоконтроль у спілкуванні досліджує вміння особистості регулювати свої емоційні реакції в процесі взаємодії з іншими, уникати імпульсивних вчинків. Мотивація до успіху є важливим фактором, що стимулює індивіда досягати своїх цілей, активно долати труднощі та прагнути до постійного розвитку.

Застосування цих методик дозволило більш точно оцінити рівень розвитку кожного з цих показників і виявити особливості емоційної компетентності у студентів психологічних спеціальностей.

Дослідження здібності студентів до усвідомлення своїх емоційних станів та почуттів було проведено за допомогою «Опитувальника рефлексивності», розробленого А. Карповим [44]. Метою застосування цього опитувальника є визначення схильності студентів до глибокого самоаналізу, їхньої мотивації до самопізнання, здатності розуміти свій емоційний стан та причини його виникнення, а також вміння вільно виражати свої почуття.

Особливістю цієї методики є можливість вивчення розвитку трьох основних векторів рефлексії студентів: ситуативної, ретроспективної та перспективної. Ситуативна рефлексія дозволяє досліджувати, як особистість контролює свою поведінку в конкретних ситуаціях, як вона осмислює події, що відбуваються, і як здатна коригувати свої дії залежно від змін зовнішніх

умов та власного емоційного стану. Ретроспективна рефлексія виявляється у схильності особистості аналізувати передумови та мотиви минулих подій, розуміти їхні причини та оцінювати результативність своїх вчинків. Перспективна рефлексія пов'язана з аналізом майбутньої діяльності, її плануванням та прогнозуванням можливих результатів.

Застосування цього опитувальника допомогло отримати більш детальну картину рівня розвитку рефлексивних здатностей студентів, що є важливою складовою емоційної зрілості. Текст опитувальника наведений у додатках (Додаток Б).

З метою дослідження здатності студентів усвідомлювати почуття та емоції інших людей ми застосували методику «Шкала емоційного відгуку», розроблену А. Мехрабіаном та адаптовану Н. Епштейном [83]. Ця методика дозволила здійснити детальний аналіз загальних емпатичних тенденцій у досліджуваних, зокрема: вміння емоційно реагувати на переживання іншої людини, здатність ставити себе на місце іншої особи та сприймати ситуацію з її точки зору, а також ступінь відповідності почуттів респондентів і переживань об'єкта емпатії.

Використання цієї шкали дозволило краще зрозуміти рівень емпатії у студентів, що є важливою складовою емоційної зрілості. Ця методика також дозволила оцінити здатність студентів встановлювати емоційний контакт із іншими людьми, що є необхідною якістю для професійної діяльності. Текст методики представлений у додатках (Додаток В).

Метою застосування методики «Емоційна збудливість – врівноваженість» (Б. Смірнов) було визначення здатності студентів свідомо регулювати свої емоційні стани [97]. Ця методика дала змогу оцінити, наскільки добре досліджувані контролюють свої емоції під час освітнього процесу, у взаємодії та спілкуванні з іншими людьми. Також вона дозволила визначити здатність студентів стримувати негативні емоційні прояви у ситуаціях, коли їхні потреби не задовольняються, та оцінити легкість їх адаптації до соціального оточення.

Застосування цієї методики дозволило виявити рівень емоційної зрівноваженості у студентів, що є важливим аспектом їхньої емоційної зрілості. Адже здатність управляти своїми емоціями в складних ситуаціях і адаптуватися до змінюваних умов є важливою особливістю студентів. Текст методики наведено у додатках (Додаток Г).

Для дослідження вмінь студентів свідомо впливати на емоційні стани інших людей у процесі комунікації нами було використано опитувальник «Оцінка самоконтролю в спілкуванні» (М. Снайдер). Метою цієї методики було визначити, який стиль спілкування є найбільш ефективним для студентів у їхній професійній діяльності. Зокрема, опитувальник дозволяє оцінити рівень комунікативного контролю здобувачів вищої освіти, зокрема, чи мають вони схильність до високого контролю емоцій (стриманість та суворість) або до низького контролю, коли виявляється щирість і відвертість у спілкуванні.

Це дослідження дозволяє краще зрозуміти, як студентам вдається управляти своїми емоціями під час взаємодії з іншими людьми, що є важливою частиною їхньої емоційної зрілості. Розуміння цього аспекту є необхідним для ефективного виконання професійних обов'язків студентів, оскільки вміння адекватно впливати на емоційний стан співрозмовника є важливим у будь-якій ситуації комунікації. Текст опитувальника представлено в додатках (Додаток Д).

Таким чином, сформований банк методик, який був використаний у дослідженні, повною мірою відповідає поставленій меті та є обґрунтованим і доцільним для системного вивчення емоційної зрілості студентів. Використання цих психодіагностичних інструментів дозволило нам отримати всебічну та детальну картину розвитку емоційної зрілості у здобувачів вищої освіти.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження психологічних аспектів розвитку емоційної зрілості у студентів

Перший етап дослідження, орієнтованого на вивчення процесу формування емоційної зрілості студентів, включав аналіз її загального рівня, а також детальне вивчення розвитку окремих її складових. Серед них були: здатність усвідомлювати власні емоції (самосвідомість), здатність керувати своїми емоціями (самоконтроль), здатність розпізнавати емоції інших (соціальна чуйність) та здатність впливати на емоції оточуючих (управлінські відносини). Результати, отримані за допомогою застосування методики «Діагностика емоційного інтелекту» (М. Манойлова), наведено на рис. 2.1.

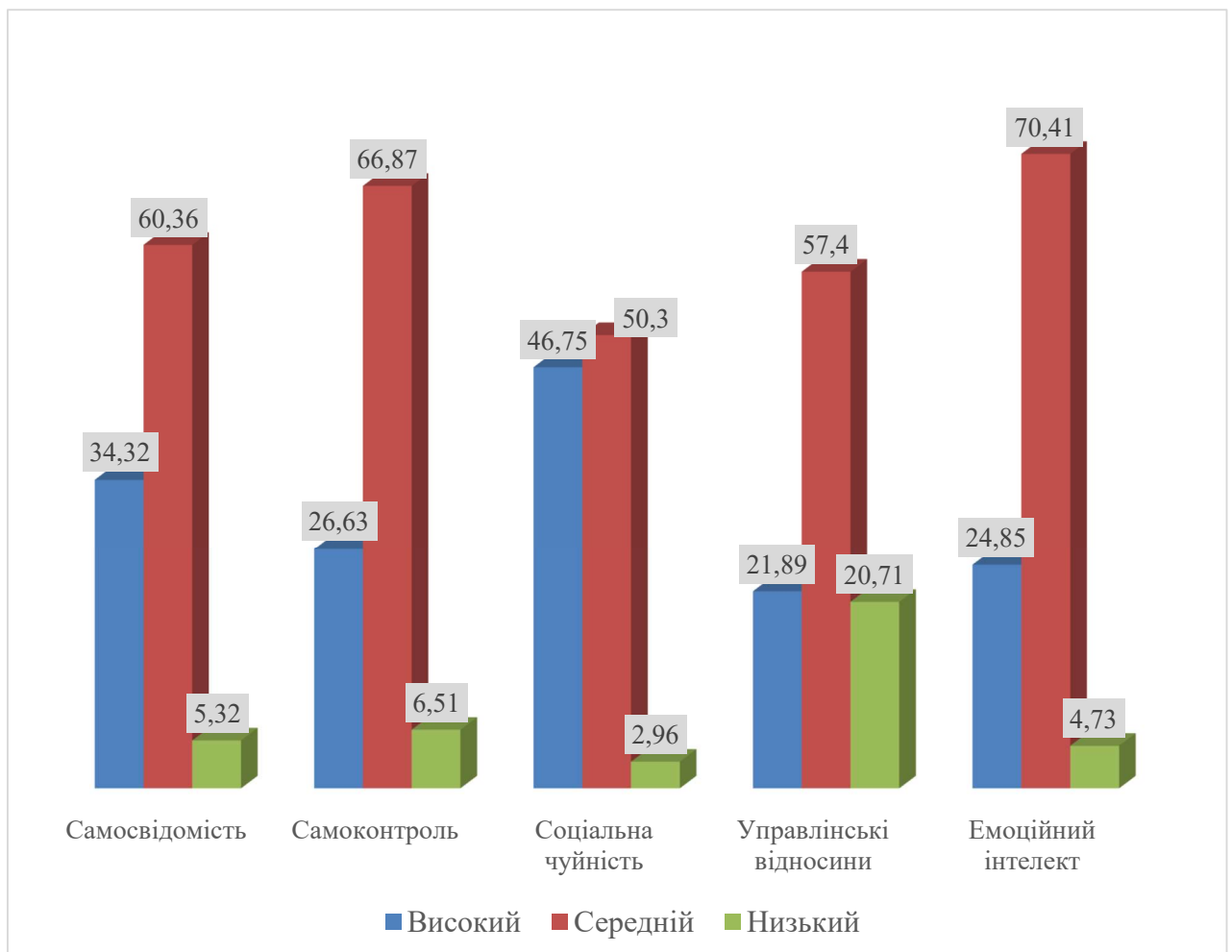


Рис. 2.1. Результати, отримані за допомогою застосування методики «Діагностика емоційного інтелекту» (М. Манойлова) (у % від загальної кількості опитуваних)

Аналіз отриманих результатів надав можливість провести якісну інтерпретацію кількісних результатів. Більше третини студентів (34,32 %) демонструють високий рівень самосвідомості, що свідчить про їхню зацікавленість у самопізнанні, розумінні власних емоційних станів і їхнього впливу на взаємодію з іншими людьми. Ці респонденти розвинули здатність фокусувати увагу на своїх почуттях і емоціях, активно реагують на зміни в оточенні, що сприяє ефективному вирішенню проблемних ситуацій у професійному контексті.

Більшість досліджуваних (60,36 %) продемонстрували середній рівень самосвідомості. Вони усвідомлюють важливість самоспостереження та його роль у розвитку самоконтролю своїх емоційних станів. Хоча ці респонденти здатні аналізувати свої почуття, вони зазначають невпевненість у тому, що оточуючі правильно розуміють їх емоції.

Низький рівень самосвідомості спостерігається у 5,32 % студентів. Ці респонденти виявляють низьку здатність до розуміння своїх емоцій, відсутність інтересу до самопізнання і спостереження за своїми емоціями, а також знижене усвідомлення власних реакцій у міжособистісному спілкуванні та професійному середовищі.

Що стосується рівня самоконтролю, то понад чверть (26,63 %) студентів демонструють високий рівень, що свідчить про розвинену здатність до контролю своїх емоцій та їх використання для досягнення особистих та професійних цілей. Вони мають позитивне ставлення до себе і навколишнього світу, активно шукають способи вирішення професійних завдань.

Переважна більшість студентів (66,87 %) продемонстрували середній рівень самоконтролю, вони контролюють більшість своїх емоцій, усвідомлюють необхідність розвитку оптимістичного сприйняття життя, але іноді недостатньо активно впливають на свої емоційні стани.

Низький рівень самоконтролю був виявлений у 6,51 % студентів, що характеризуються імпульсивністю та низькою здатністю до контролю своїх емоцій, що часто заважає досягати цілей. Ці респонденти виявляють

відсутність спостережливості та терпимості до інших точок зору, що негативно впливає на їх взаємодію з оточуючими.

Аналіз результатів показав, що майже половина (46,75 %) студентів володіють високим рівнем соціальної чуйності, що дозволяє їм ефективно розпізнавати емоції оточуючих та розуміти почуття своїх партнерів у спілкуванні. Це вміння дозволяє їм сприймати світ очима інших людей і встановлювати емоційний зв'язок, що є важливим для побудови міцних і довірчих стосунків. Високий рівень соціальної чуйності свідчить про здатність респондентів створювати цілісне уявлення про людей, яке базується на комплексному психічному відображенні та їхньому світогляді.

Половина (50,30%) досліджуваних показала середній рівень соціальної чуйності, що характеризує їх гуманним ставленням до інших, здатністю до співпереживання та міжособистісної симпатії. Вони проявляють привітність, щирість та відкритість у спілкуванні, хоч і відчувають невпевненість у здатності правильно прогнозувати емоційні стани інших людей.

Низький рівень соціальної чуйності спостерігається лише у 2,96 % респондентів. Це вказує на їхню незацікавленість у розумінні емоційних станів оточуючих і небажання переймати емоційний стан партнера по спілкуванню, що може призводити до конфліктів у колективі.

Менше чверті (21,89 %) досліджуваних продемонстрували високий рівень управлінських відносин. Це свідчить про їх здатність ефективно керувати емоціями інших людей, застосовувати гуманістичні впливи, що допомагають уникати негативних емоційних станів і сприяють налагодженню довірчих відносин.

Більшість респондентів (57,40 %) показали середній рівень управлінських відносин. Вони здатні приймати рішення без ущемлення інтересів інших, демонструючи об'єктивність і неупередженість. Проте їм не вистачає гнучкості для побудови взаємовигідних стосунків, зокрема в конфліктних ситуаціях.

Низький рівень управлінських відносин виявлено у 20,71 % студентів,

що свідчить про їх відсутність готовності адаптуватися до емоційного стану партнера по спілкуванню. Це може призвести до несприятливого психологічного клімату в колективі та труднощів у прогнозуванні реакцій на різні ситуації, що ускладнює взаємодію в професійному середовищі.

Результати дослідження показали, що 24,85 % студентів демонструють високий рівень емоційного інтелекту. Ці респонденти мають добре розвинені складові емоційної компетентності, зокрема здатність до усвідомлення своїх почуттів та емоцій і ефективного самоконтролю, а також вміння розуміти емоційні стани інших людей і цілеспрямовано впливати на них під час взаємодії. Вони проявляють толерантність, уважність і повагу до партнерів у спілкуванні та здатні контролювати вплив своїх емоцій на результати діяльності.

Більшість (70,41 %) студентів мають середній рівень емоційного інтелекту, що свідчить про негармонійний розвиток особистісного та міжособистісного аспектів. Деякі респонденти виявляють здатність до самоусвідомлення та саморегуляції своїх емоцій, але мають труднощі в розумінні емоційних станів інших людей і вміння впливати на них. Інші ж, навпаки, мають підвищений інтерес до емоційних станів інших, здатність до співпереживання, але не завжди можуть чітко усвідомити свої власні почуття, а також мають труднощі в збереженні ефективності діяльності за умов стресу.

Тим часом 4,73 % студентів мають низький рівень емоційного інтелекту, що проявляється у недостатньому розвитку емоційної компетентності. Вони не аналізують свої почуття, не здійснюють їх самоконтроль, проявляють негативне або байдужне ставлення до емоційного життя оточуючих, а також не мають достатньої мотивації для досягнення успіху в навчанні, професійній діяльності чи взаємодії з іншими людьми.

Наступним кроком є аналіз особливостей розвитку рефлексії у студентів, проведений за допомогою «Опитувальника рефлексивності» (А. Карпов). Результати застосування цього інструменту наведені на рис. 2.2.

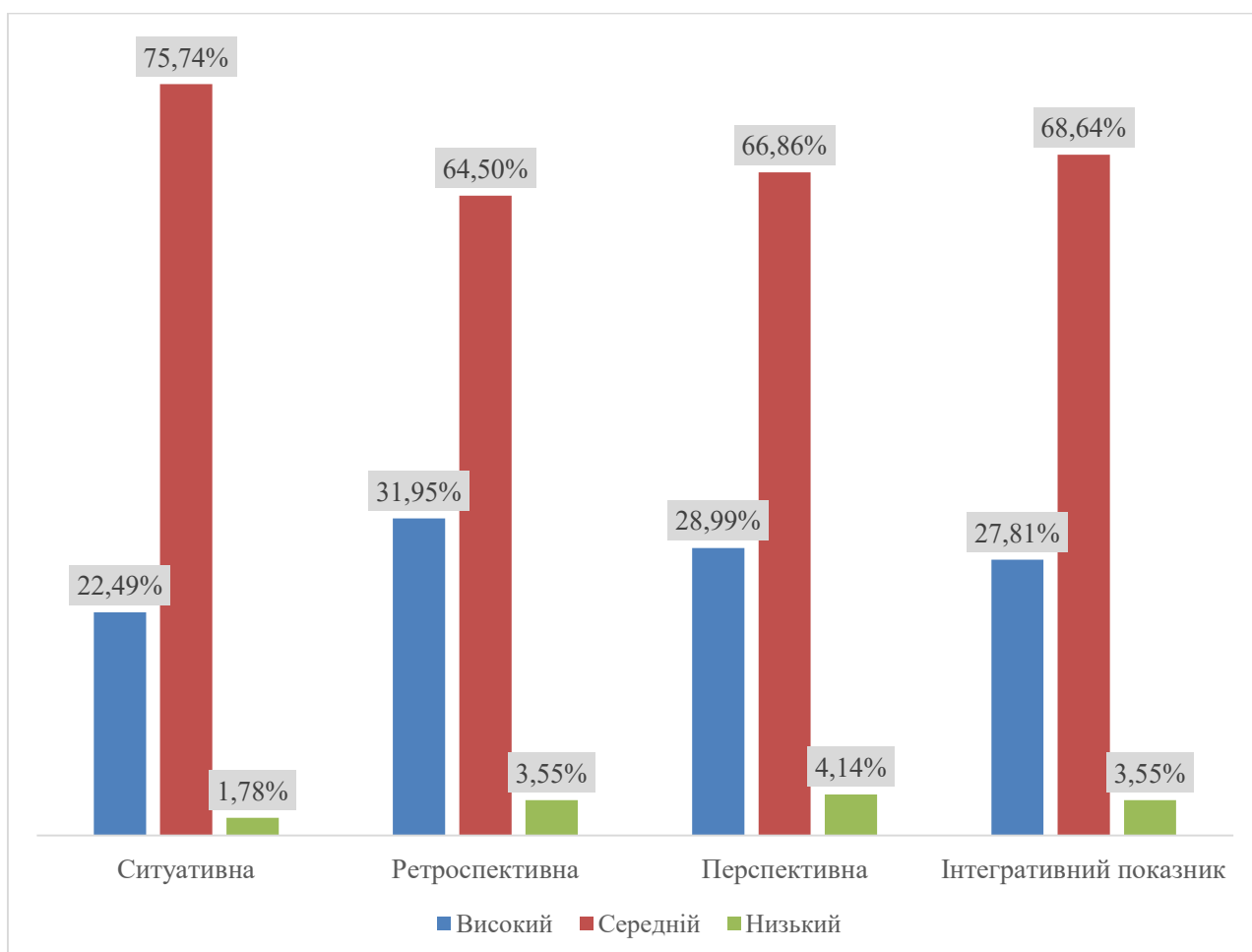


Рис. 2.2. Результати, отримані за допомогою застосування методики «Опитувальника рефлексивності» (А. Карпов) (у % від загальної кількості опитуваних)

Менше ніж чверть респондентів (22,49 %) виявили високий рівень розвитку ситуативної рефлексії, що свідчить про їх здатність ефективно аналізувати різноманітні елементи ситуації, включаючи емоційні стани учасників та стресогенність, і приймати конструктивні рішення в умовах змін. Ці респонденти схильні до постійного аналізу своїх емоцій, почуттів і вчинків, ретельно зважують рішення, перш ніж їх прийняти.

Середній рівень ситуативної рефлексії спостерігається у 75,74 % досліджуваних, які здатні проводити самоконтроль в більшості ситуацій, аналізувати основні її елементи і коригувати свою поведінку відповідно до змін, що виникають. Однак, інколи вони роблять імпульсивні вчинки, про які згодом шкодують.

Лише 1,78 % респондентів продемонстрували низький рівень ситуативної рефлексії, що вказує на їх відсутність схильності осмислювати ситуацію чи змінювати поведінку в залежності від змін умов. Вони не звикли довго обмірковувати свої вчинки та надають перевагу негайним діям.

31,95 % студентів виявили високий рівень ретроспективної рефлексії, що свідчить про їх схильність до аналізу вчинків, які відбулися в минулому, і пошуку причин і наслідків цих дій. Вони часто повторно аналізують ситуації, уявляючи, як могли б вони діяти по-іншому.

Середній рівень ретроспективної рефлексії продемонстрували 64,50 % респондентів, які схильні аналізувати минулі події лише тоді, коли вони незадоволені їх результатами, намагаючись зрозуміти, що вони могли зробити інакше, щоб уникнути подібних ситуацій у майбутньому.

3,55 % досліджуваних виявили низький рівень ретроспективної рефлексії, і вони не схильні переосмислювати свої минулі вчинки. Вони вважають, що краще зосередитися на майбутньому, оскільки аналіз минулого лише погіршує настрій.

28,99 % студентів продемонстрували високий рівень перспективної рефлексії, здатні аналізувати майбутню діяльність, передбачати поведінку інших людей і детально планувати свої дії, що приносить їм відчуття контролю над ситуацією.

66,86 % досліджуваних мають середній рівень перспективної рефлексії і схильні до ретельної підготовки до важливих подій, хоча вони інколи не можуть передбачити поведінку інших, що може призводити до конфліктів.

4,14 % респондентів виявили низький рівень перспективної рефлексії і не схильні до планування або прогнозування майбутніх подій, покладаючись на випадок або долю.

27,81 % студентів продемонстрували високий рівень розвитку інтегративної рефлексії, що включає аналіз власної психіки та психіки інших людей, здатність до емпатії і розуміння механізмів проекції та ідентифікації.

68,64 % респондентів мали середній рівень інтегративної рефлексії,

проявляючи інтерес до самоаналізу та осмислення причин своїх вчинків і вчинків оточуючих, але інколи мають труднощі у розумінні складних ситуацій.

3,55 % досліджуваних продемонстрували низький рівень рефлексивності, не зацікавлені в осмисленні подій у своєму житті, схильні до імпульсивних дій і не здатні до довгострокового планування.

Отже, більшість опитаних студентів мають середній рівень рефлексії, що свідчить про зацікавленість у розумінні себе та оточуючих, але потребує вдосконалення навичок ефективного аналізу ситуацій у стресових умовах. Ретроспективна рефлексія є найбільш розвиненою серед досліджуваних, що можна пояснити їх здатністю детально осмислювати минулі ситуації без часових обмежень. Натомість ситуативна рефлексія розвинута меншою мірою, що пов'язано з необхідністю швидко реагувати на актуальні ситуації.

Емпатійність, яка є важливим компонентом емоційної зрілості студентів, була досліджена за допомогою методики «Шкала емоційного відгуку» (А. Мехрабіан, адаптована Н. Епштейном). Результати аналізу кількісних показників розвитку здатності до емоційного відгуку у досліджуваних представлені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Результати дослідження рівня емпатійності студентів
(у % від загальної кількості опитуваних)

Рівень емпатійності	Відсоток респондентів	Характеристика
Високий	33,73 %	Здатність співчувати, відчувати емоції інших, альтруїзм, моральні оцінки, рідше агресія.
Середній	57,4 %	Соціальна адаптованість, добре розуміють та регулюють власні емоції, але не завжди передбачають розвиток взаємин.
Низький	8,88 %	Часто не усвідомлюють емоції інших, проблеми у міжособистісних стосунках, віддають перевагу індивідуальній роботі.

У результаті дослідження рівня емпатійності студентів було виявлено

такі результати:

- 33,73 % досліджуваних продемонстрували високий рівень емпатії, що означає здатність співчувати, відчувати емоції інших, ідентифікувати себе з ними. Ці особи схильні до альтруїзму, допомагають іншим і рідше проявляють агресію. Вони більше орієнтуються на моральні оцінки та мають високу соціальну чутливість;

- 57,4 % респондентів показали середній рівень емпатійності, що свідчить про їхню соціальну адаптованість. Вони здатні розуміти і регулювати власні емоції, але не завжди правильно прогнозують розвиток взаємин;

- 8,88 % досліджуваних виявили низький рівень емпатії, часто не усвідомлюючи емоційні вирази та мотивацію інших людей. Це створює проблеми в міжособистісних стосунках, і вони часто віддають перевагу індивідуальній роботі через дискомфорт у великих групах.

Загалом, більшість студентів мають середній рівень емпатії, що свідчить про їх здатність адаптуватися до соціального середовища. Однак для їхньої професійної діяльності важливо підвищити рівень емпатії, що дозволить глибше розуміти емоції оточуючих і сприятиме більш ефективній допомозі в практичній діяльності.

Емоційна врівноваженість є важливим показником високого рівня емоційної зрілості студентів, оскільки вона забезпечує здатність контролювати негативні емоції під час стресових ситуацій. Це, в свою чергу, сприяє успішному виконанню завдань як в навчальній, так і в професійній діяльності. Кількісні дані, що відображають рівень розвитку цієї особистісної якості у досліджуваних, були отримані за допомогою методики «Емоційна збудливість – врівноваженість» (Б. Смірнов), і представлені у таблиці 2.3.

Більше 35,0% студентів продемонстрували високий рівень емоційної врівноваженості. Це вказує на відсутність у них схильності до різких змін настрою, адекватну реакцію на критику та жарти, витримку, терпіння та стабільність поведінки в різних ситуаціях. Навіть за наявності труднощів або невдачі, такі респонденти швидко відновлюють свій позитивний емоційний

стан і не потребують підтримки з боку оточуючих.

Таблиця 2.3

Результати дослідження рівня емоційної врівноваженості серед студентів
(у % від загальної кількості опитуваних)

Рівень емоційної врівноваженості	Відсоток респондентів	Характеристика
Високий	35,50 %	Відсутність частих коливань настрою, адекватні емоційні реакції, витриманість, терпіння, швидке повернення до позитивного емоційного стану.
Середній	54,44 %	Добре регулюють емоції в більшості ситуацій, підлаштовуються до змін, рідко відчувають себе ніяково, але потребують більше часу для заспокоєння в стресових ситуаціях.
Низький	10,06 %	Безпорадність у стресових ситуаціях, підвищена чутливість до критики, агресивність, невпевненість, потребують багато часу для відновлення емоційного стану.

Середній рівень емоційної врівноваженості був виявлений у понад половини (54,44%) учасників дослідження. Ці респонденти здатні ефективно регулювати свої емоції в більшості ситуацій, вони добре адаптуються до незначних змін і рідко переживають дискомфорт. Проте, у складних стресових ситуаціях або при сильному дискомфорті вони можуть потребувати більше часу для відновлення емоційної рівноваги і можуть звертатися за емоційною підтримкою.

Низький рівень емоційної врівноваженості виявлений у 10,06% досліджуваних, що характеризуються підвищеною чутливістю до критики, схильністю до агресивної поведінки та невпевненістю в собі. Вони потребують тривалого часу для відновлення емоційного балансу в умовах стресу.

Отже, більшість студентів мають середній рівень емоційної врівноваженості, що дозволяє їм ефективно регулювати свої емоції в звичних ситуаціях. У важких стресових умовах вони можуть відчувати труднощі у контролюванні емоцій, що свідчить про потребу в подальшому розвитку емоційної врівноваженості для підвищення їх емоційної компетентності, особливо в контексті майбутньої професійної діяльності, де вони повинні залишатися спокійними та підтримувати інших.

Спілкування займає ключову роль у структурі емоційної зрілості студентів, тому вміння адекватно виражати свої емоції та думки як вербально, так і невербально, уважно слухати і правильно інтерпретувати отриману інформацію є важливими аспектами професійної компетентності. Це свідчить про високий рівень самоконтролю в процесі спілкування, що, в свою чергу, сприяє ефективному виконанню професійних обов'язків. Результати дослідження комунікативного контролю, отримані за допомогою методики «Оцінка самоконтролю в спілкуванні» (М. Снайдер), продемонстровані на рис. 2.3.

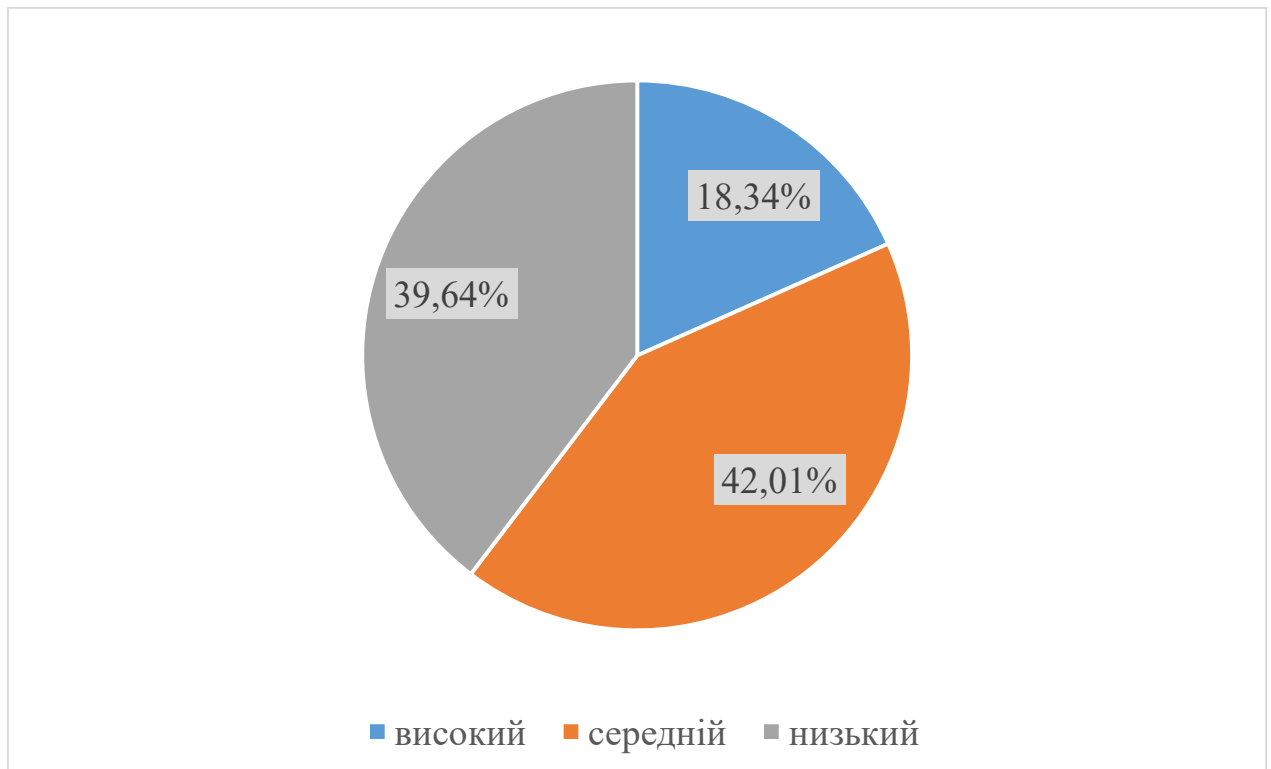


Рис. 2.3. Результати, отримані за допомогою застосування методики «Оцінка самоконтролю в спілкуванні» (М. Снайдер) (у % від загальної кількості опитуваних)

З рисунку видно, що лише 18,34 % студентів продемонстрували високий рівень комунікативного контролю. Ці респонденти не лише вміють адекватно виражати свої емоції та почуття, але й свідомо впливають на враження, яке вони справляють на інших під час спілкування. Вони здатні ефективно змінювати свою поведінку відповідно до ситуації і підлаштовуватись до особливостей співрозмовника.

42,01 % респондентів мають середній рівень самоконтролю в комунікації, що дозволяє їм одночасно бути щирими та уважними до партнера, знижуючи рівень тривожності під час взаємодії..

39,64 % досліджуваних показали низький рівень комунікативного контролю. Це означає, що їхня манера поведінки часто не змінюється відповідно до ситуації чи особливостей партнера. Їхнє прагнення до щирості в спілкуванні не завжди підтримується здатністю до адаптації, що призводить до неприязні та конфліктів із оточуючими.

Таким чином, можна зробити висновок, що хоча більшість студентів мають середній рівень розвитку самоконтролю в комунікації, велика кількість з них потребує подальшого розвитку цієї важливої професійної якості. Це можна пояснити тим, що комунікативний контроль формується поступово і вимагає практики в різних ситуаціях і з різними людьми. Молоді здобувачі вищої освіти, через обмежений життєвий досвід, ще не мали можливості набратися цього досвіду, тому вони потребують цілеспрямованої професійної допомоги для розвитку навичок самоконтролю в комунікації, що буде сприяти розвитку їхньої емоційної зрілості.

Таким чином, емпіричним методом було встановлено рівень розвитку емоційної зрілості студентів. Виявлено, що більшість респондентів (60,36 %) демонструють середній рівень здатності усвідомлювати свої емоції та почуття. Вони розуміють важливість самостереження для розвитку самосвідомості та самоконтролю емоційних станів, а також адекватно оцінюють більшість своїх емоцій. Більшість з них висловлюють бажання краще розуміти особливості власного емоційного життя, однак вони не завжди впевнені в тому, що оточуючі правильно розуміють їхні емоції та почуття.

Переважає більшість студентів мають середній рівень розвитку емоційної зрілості, що свідчить про недостатній рівень розвитку деяких її компонентів. Найбільш розвиненим елементом цієї властивості є соціальна чуйність – здатність усвідомлювати емоції та почуття інших, а також співпереживати їм. Це може бути зумовлено тим, що сучасні студенти багато часу проводять за телесеріалами, художніми фільмами та книгами, які

демонструють широкий спектр людських емоцій, що дозволяє їм співпереживати в безпечних психологічних умовах.

РОЗДІЛ 3

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ ЗРІЛОСТІ У СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ

3.1. Практичні аспекти розвитку емоційної зрілості студентської молоді

Особливості розвитку емоційної зрілості у студентської молоді можуть включати різноманітні фактори, які визначають успішність цього процесу.

Студентський вік є періодом інтенсивних змін, коли молоді люди проходять через процеси самопізнання, встановлення ідентичності та розвитку автономії. Це може впливати на здатність до емоційної стабільності, оскільки студентам часто доводиться адаптуватися до нових умов життя, включаючи самостійне проживання, фінансову незалежність та нові соціальні зв'язки [50].

Студенти часто стикаються з високим рівнем стресу, зумовленим навчальними навантаженнями, екзаменами, необхідністю адаптуватися до змін у соціальному середовищі. Це може привести до емоційної лабільності (зміни настроїв), що потребує розвитку емоційної стійкості та навичок управління емоціями.

Відносини з однокурсниками, викладачами та іншими людьми в студентському середовищі відіграють важливу роль у розвитку емоційної зрілості. Вміння працювати в команді, вирішувати конфлікти і співчувати іншим є важливими аспектами емоційної компетентності. Студенти мають навчитися ефективно взаємодіяти в колективі, зберігаючи при цьому свою індивідуальність [44].

Багато студентів можуть не мати достатнього досвіду в управлінні емоціями, що може призводити до імпульсивних рішень або труднощів у самоконтролі. Тому в цей період необхідні практики для розвитку самосвідомості, контролю емоцій та здатності до емоційної регуляції.

Розвиток емоційної зрілості в студентської молоді може бути також

залежним від індивідуальних психологічних рис (наприклад, рівня самооцінки, внутрішньої мотивації, схильності до рефлексії). Крім того, культурні особливості (зокрема, норми емоційного вираження та прийнятність різних типів емоційної поведінки) можуть мати великий вплив на процес розвитку емоційної зрілості.

Важливу роль в розвитку емоційної зрілості студентів відіграють освітні програми та тренінги, орієнтовані на емоційний інтелект. Якщо навчальна середовище сприяє розвитку емоційної компетентності, це може полегшити адаптацію до навчання, покращити академічну успішність і сприяти загальному психологічному здоров'ю студентів [16].

Участь у студентських організаціях, волонтерських проектах, спортивних клубах, культурних ініціативах дає можливість молодим людям розвивати не лише соціальні навички, але й емоційну стійкість та саморегуляцію, а також знижувати рівень стресу.

Таким чином, розвиток емоційної зрілості студентської молоді потребує інтеграції в навчальний і соціальний процеси, підтримки та тренувань емоційного інтелекту, а також розвитку стратегій управління стресом і емоціями для кращої адаптації до життя.

Практичні аспекти розвитку емоційної зрілості студентської молоді включають ряд ефективних підходів та методик, що сприяють покращенню емоційного інтелекту та психоемоційної стійкості студентів.

Проведення тренінгів з розвитку самосвідомості, де студенти вчаться визначати свої емоції, розпізнавати їх причини і наслідки. Це може бути через ведення особистих журналів, де студенти фіксують свої емоційні реакції і аналізують їх [25].

Використання методів когнітивно-поведінкової терапії для зміни негативних емоційних патернів. Наприклад, через розпізнавання автоматичних думок і заміну їх більш конструктивними. Психологічні тренінги, що включають техніки релаксації, медитації, йоги або дихальні вправи для зниження рівня стресу та напруги.

Розвиток навичок активного слухання та ефективної вербальної і невербальної комунікації. Це може бути досягнуто через рольові ігри, де студенти змодельовують різні емоційно складні ситуації. Тренінги по асертивному спілкуванню, які допомагають студентам висловлювати свої емоції і думки чітко і без агресії, при цьому поважаючи думки інших.

Психологічні вправи та ігри, спрямовані на розвиток стійкості до стресових ситуацій. Наприклад, вправи на перебудову емоційної реакції на неприємні події, що допомагають студентам адаптуватися до стресу в навчанні та особистому житті. Організація групових заходів, де студенти можуть обговорювати і знаходити способи підтримки один одного в складних ситуаціях.

Психологічні ігри, тренінги та групові дискусії, де студенти взаємодіють один з одним, розвиваючи співчуття та здатність підтримувати емоційно інших. Створення «дружніх груп підтримки» серед студентів, де учасники можуть відкрито говорити про свої емоційні переживання, що дозволяє знижувати рівень емоційної ізоляції [9].

Ці практичні аспекти допомагають студентам не лише розвивати свою емоційну зрілість, але й активно застосовувати її в реальних життєвих ситуаціях, що є важливим компонентом їхнього особистісного та професійного розвитку.

У ході формувального експерименту нами було розроблено тренінгову програму для студентів з теми «Емоційна зрілість: шлях до успішної адаптації та самореалізації студентів».

Мета програми: розвиток емоційної зрілості студентів як ключового чинника для успішної адаптації в студентському середовищі та ефективної самореалізації в умовах навчання та професійної діяльності.

Завдання тренінгу:

1. Допомогти студентам усвідомити власні емоції та реакції на різні ситуації.
2. Розвивати здатність до саморефлексії та оцінки власних емоційних

станів.

3. Опанувати навички управління емоціями в стресових ситуаціях.
4. Навчити студентів знаходити баланс між емоціями та раціональними рішеннями в складних ситуаціях.
5. Розвивати емоційну чутливість до інших людей, покращити навички співчуття та активного слухання
6. Стимулювати розвиток емоційної компетентності для побудови гармонійних міжособистісних стосунків.
7. Підвищити рівень стресостійкості через позитивні стратегії подолання труднощів та розв'язання конфліктів.
8. Покращити навички планування та пріоритетизації завдань для зменшення емоційного навантаження.
9. Допомогти студентам зрозуміти, як емоційна зрілість впливає на вибір кар'єри та професійний розвиток.
10. Надати інструменти для ефективної самореалізації на етапі навчання та підготовки до майбутньої професії.

Очікувані результати:

- збільшення рівня емоційної свідомості студентів і здатності до саморегуляції емоцій;
- покращення навичок взаємодії в групах, розвиток емпатії та соціальної чутливості;
- зниження рівня стресу та підвищення стресостійкості через здатність адаптуватися до навчальних та життєвих викликів;
- розвиток впевненості в собі та мотивації для самореалізації в академічному та соціальному середовищі;

Тренінг сприятиме формуванню у студентів здатності ефективно справлятися з емоційними труднощами, що є важливим для їхнього особистісного розвитку та успішної адаптації до студентського життя.

3.2. Зміст тренінгової програми «Емоційна зрілість: шлях до успішної адаптації та самореалізації студентів»

Тренінгова програма «Емоційна зрілість: шлях до успішної адаптації та самореалізації студентів» поєднує декілька модулів, а саме:

Модуль 1. Самосвідомість і емоційний інтелект: шлях до гармонії з собою.

Мета: розвиток здатності розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями, а також на формування емоційної свідомості.

Модуль 2. Емоційна регуляція та стресостійкість: управління емоціями в умовах викликів.

Мета: опанування методів регулювання емоцій у стресових ситуаціях, розвитку стресостійкості та вміння адаптуватися до змін.

Модуль 3. Комунікація і соціальні взаємодії: побудова здорових відносин через емоційну зрілість.

Мета: розвиток ефективних комунікативних навичок, покращення міжособистісних відносин та емоційного взаєморозуміння в студентському середовищі.

Ці модулі покривають основні аспекти емоційної зрілості, які допомагають студентам не тільки адаптуватися до навчання, але й успішно розвивати себе у соціальному та професійному напрямках.

Тренінгова програма була розроблена на основі глибокого аналізу сучасної літератури та наукових досліджень [1; 6; 7; 13; 15; 23; 29; 32; 36; 42; 46; 48; 57; 60], присвячених проблемі емоційної зрілості, психологічної адаптації молоді та самореалізації студентів. У процесі розробки програми були враховані як класичні підходи до розуміння емоційної зрілості, так і новітні концепції, що сприяють більш комплексному і багатогранному розвитку емоційного інтелекту, психологічного благополуччя та успішної соціалізації студентської молоді.

Зокрема, для створення теоретичної бази тренінгу були використані роботи, які висвітлюють значення емоційної самосвідомості та саморегуляції в контексті розвитку емоційної зрілості, а також дослідження психологічних

аспектів адаптації до навчального процесу та соціального середовища. Окрему увагу було приділено теоріям емоційного інтелекту та психологічних захистів, а також методам, що сприяють розвитку стресостійкості і здатності до конструктивного реагування на життєві виклики.

Програма тренінгу інтегрує також підходи, які базуються на практичних аспектах психологічної роботи з молоддю, включаючи арт-терапію, когнітивно-поведінкові методики, техніки активного слухання, а також методи групової та індивідуальної рефлексії. Це дозволяє не тільки підвищити рівень самосвідомості студентів, але й навчити їх ефективно управляти своїми емоціями, розвивати здорові міжособистісні стосунки та долати стресові ситуації, що є невід'ємною частиною їхнього навчання та соціального становлення.

Таким чином, тренінг побудований на широкому теоретичному та практичному підґрунті, яке охоплює як психологічні, так і педагогічні аспекти, що забезпечують всебічний розвиток емоційної зрілості студентської молоді та її адаптацію до вимог сучасного світу (таблиця 3.1)

Таблиця 3.1

Структура тренінгу «Емоційна зрілість: шлях до успішної адаптації та самореалізації студентів»

МОДУЛЬ 1. САМОСВІДОМІСТЬ І ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ: ШЛЯХ ДО ГАРМОНІЇ З СОБОЮ

Вправа	Мета	Зміст вправи	Час виконання
Мозаїка емоцій	Розпізнавання та усвідомлення емоцій.	Учасники отримують картки з різними емоціями. Завдання – вибрати та пояснити, що кожна емоція означає в їхньому житті.	30 хвилин
Щоденник емоцій	Розвиток емоційної свідомості через саморефлексію.	Студенти протягом тижня записують свої емоційні переживання і в кінці обговорюють, як вони реагують на різні ситуації.	45 хвилин
Колесо емоцій	Освідомлення емоцій у різних сферах життя.	Студенти малюють колесо, де кожен сектор позначає певну життєву сферу (навчання, відносини, здоров'я). Записують, які емоції вони переживають у кожній з цих сфер.	40 хвилин

Вправа	Мета	Зміст вправи	Час виконання
Техніка SWAT для емоцій"	Аналіз сильних та слабких емоційних реакцій.	Вправа на аналіз емоційних реакцій: сильні сторони, слабкі, можливості для розвитку, загрози для емоційного здоров'я.	35 хвилин
Мапа емоцій	Розпізнавання емоцій у різних ситуаціях.	Студенти складають мапу емоційних реакцій на типові життєві ситуації (стрес, успіх, невдача тощо).	40 хвилин
Емоційний портрет	Визначення емоційних потреб і переваг.	Учасники створюють портрет себе через призму емоцій, визначаючи свої емоційні стратегії та переваги.	30 хвилин
Рефлексія через письмові вправи	Поглиблене розуміння емоційних переживань.	Студенти описують свою емоційну реакцію на певні події, аналізуючи, чому ці емоції виникли і як їх можна регулювати.	30 хвилин
Вправи на підтримку позитивного мислення	Розвиток позитивного ставлення до емоцій.	Вправи на переформулювання негативних емоцій у більш конструктивні або позитивні, використовуючи техніки когнітивної поведінкової терапії.	35 хвилин
Робота з емоціями через творчість	Вираження емоцій через арт-терапію.	Студенти малюють чи створюють інші творчі роботи, щоб виразити свої емоції. Потім обговорюють свої переживання.	40 хвилин
Емоційний інтерв'ю	Розвивати навички емоційного самовираження.	Учасники проводять інтерв'ю один з одним про найяскравіші емоційні моменти свого життя. Обговорюють, як вони їх переживали.	45 хвилин

МОДУЛЬ 2. ЕМОЦІЙНА РЕГУЛЯЦІЯ ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ: УПРАВЛІННЯ ЕМОЦІЯМИ В УМОВАХ ВИКЛИКІВ

Вправа	Мета	Зміст вправи	Час виконання
Метод 4Р: Пауза, Роздуми, Реакція, Рішення	Навчити студентів паузувати та правильно реагувати на стрес.	Вправа допомагає студентам створити алгоритм управління емоціями під час стресових ситуацій: зупинка, аналіз ситуації, вибір реакції, прийняття рішення.	40 хвилин
Релаксація через дихання	Зниження рівня стресу та розвитку стресостійкості.	Учасники навчаються технікам глибокого дихання та медитації для зниження стресу і покращення концентрації.	25 хвилин
Арт-терапія для зниження стресу	Виведення стресу через творчість.	Студенти малюють або створюють колажі, відображаючи свої переживання стресу та способи його зниження.	40 хвилин
Інтерактивна карта стресів"	Освідомлення джерел стресу та способів їх подолання.	Учасники створюють карту стресових факторів у своєму житті та обговорюють, як можна знижувати вплив цих факторів.	35 хвилин
Рольові ігри: реакція на стрес	Розвиток здатності реагувати на стресові ситуації.	Студенти розігрують ситуації стресу та різні способи реагування на них.	45 хвилин

Позитивна візуалізація	Зниження стресу через уяву.	Студенти практикують техніку візуалізації, уявляючи себе в ситуаціях успіху або гармонії для зниження рівня стресу.	25 хвилин
Групова підтримка: подолання стресу разом	Розвиток стресостійкості через взаємопідтримку.	Учасники обговорюють свої стресові ситуації та шукають підтримки і способи допомоги один одному.	40 хвилин
Мобільна регуляція стресу	Створення технік швидкої регуляції стресу.	Студенти розробляють особисті стратегії для миттєвої регуляції стресу, використовуючи техніки дихання, позитивне мислення, фізичні вправи.	30 хвилин

МОДУЛЬ 3. КОМУНІКАЦІЯ І СОЦІАЛЬНІ ВЗАЄМОДІЇ: ПОБУДОВА ЗДОРОВИХ ВІДНОСИН ЧЕРЕЗ ЕМОЦІЙНУ ЗРІЛІСТЬ

Вправа	Мета	Зміст вправи	Час виконання
Активне слухання	Покращення навичок комунікації та розуміння інших.	Студенти працюють в парах, де один виступає як слухач, а інший – як говорящий. Завдання – уважно слухати, вловлювати емоції і правильно реагувати.	35 хвилин
Рольові ігри: розв'язання конфліктів	Покращення здатності до вирішення конфліктів.	Учасники грають рольові ігри, в яких розігрують ситуації конфліктів і вчать-ся знаходити емоційно зрілі рішення.	40 хвилин
Техніка активного зворотного зв'язку	Покращення комунікативних навичок.	Учасники практикуються у наданні зворотного зв'язку без критики, використовуючи я-повідомлення.	30 хвилин
Емоційний калейдоскоп	Розвиток навичок вираження емоцій у стосунках.	Студенти в парах розігрують сценарії різних емоційних ситуацій у стосунках (радість, конфлікти, підтримка).	35 хвилин
Техніка «Три ключі до ефективної комунікації»	Покращення взаємодії в стресових ситуаціях.	Учасники обговорюють три ключові принципи: активне слухання, правильна відповідь, невербальна комунікація.	30 хвилин
Групова підтримка: емоційний мости	Розвиток соціальної підтримки в групах.	Студенти розповідають про свої емоційні переживання в групі і отримують емоційну підтримку від інших учасників.	40 хвилин
Мозаїка емоційних реакцій	Усвідомлення різних емоційних реакцій і їх впливу на стосунки.	Учасники аналізують свої емоції у стосунках, створюючи мозаїку на основі різних переживань.	35 хвилин
Вправи на емоційний інтелект в групах	Розвиток емоційного інтелекту через групову взаємодію.	Учасники в групах обговорюють емоційні ситуації та знаходять шляхи покращення взаємодії через розвиток емоційного інтелекту.	45 хвилин

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного узагальнення проблеми дослідження щодо психологічних аспектів розвитку емоційної зрілості у студентів, здійсненого експериментального дослідження було зроблено наступні висновки:

Емоційна зрілість є важливим аспектом розвитку студентів, що включає здатність ефективно управляти власними емоціями, адаптуватися до різних життєвих ситуацій, підтримувати позитивні стосунки з оточуючими та брати на себе відповідальність. Ця якість сприяє кращій самореалізації та успішній адаптації до нового соціального і академічного середовища.

Розвиток емоційної зрілості включає важливі психологічні компоненти, такі як самоусвідомлення, самоконтроль, емпатія та мотивація. Кожен із цих аспектів допомагає студентам ефективно реагувати на емоції інших, розвивати стійкість до стресу та уникати емоційних перенавантажень. Вони є основою для створення здорових соціальних зв'язків та конструктивних відносин з оточуючими.

Емоційно зрілі студенти краще адаптуються до освітнього процесу, оскільки здатні ефективно управляти стресовими ситуаціями та продуктивно працювати навіть під час виконання складних завдань або в умовах дедлайнів. Здатність до самоконтролю і холоднокривності допомагає зберігати концентрацію та приймати зважені рішення, що безпосередньо впливає на академічний успіх.

Емоційна зрілість є важливою для розвитку студентів у професійному середовищі, оскільки вона сприяє успішному подоланню критики, покращує здатність до саморефлексії та адаптації до нових умов. Крім того, студенти з високим рівнем емоційної зрілості мають більші шанси на побудову здорових міжособистісних стосунків у колективі, що є важливою складовою професійного розвитку.

Розвиток емоційної зрілості значною мірою залежить від навколишнього соціального середовища. Студенти, які виховуються в емоційно здоровому середовищі, мають більш розвинені емоційні навички. Взаємодія в онлайн-

середовищі, зокрема на соціальних платформах, може як позитивно, так і негативно впливати на розвиток емоційної зрілості, вимагаючи адаптації студентів до нових форм комунікації та взаємодії.

В умовах швидких соціальних, культурних і технологічних змін, емоційна зрілість стає важливим фактором для студентів. Розвиток цієї якості допомагає молодим людям не лише адаптуватися до нових умов, але й зберігати психоемоційну стійкість у світі, де змінюються соціальні стандарти і з'являються нові технологічні вимоги.

Розвиток емоційної зрілості студентів є важливим завданням освітнього процесу, що сприяє формуванню гармонійної особистості, здатної до саморозвитку, успішної адаптації та професійного зростання в умовах швидко змінюваного світу.

Емоційно зрілі студенти мають високий рівень самоконтролю, що дозволяє їм ефективно справлятися зі стресом, зберігати спокій у складних ситуаціях і приймати обґрунтовані рішення. Вони здатні до конструктивного вирішення конфліктів, підтримання позитивних стосунків, а також проявляють емпатію та розуміння емоцій інших людей, що сприяє успішній взаємодії в академічному та соціальному середовищі.

Емоційна зрілість також визначає здатність студентів до саморефлексії та гнучкості мислення, що важливо для прийняття критики та адаптації до нових вимог. Вона також має важливе значення для формування професійної стійкості, комунікабельності та здатності працювати в команді.

Враховуючи вплив сучасних технологій та соціальних мереж, студентам важливо зберігати емоційну чутливість та здатність до емпатії. У сучасному освітньому процесі, який передбачає більшу самостійність та міжкультурні взаємодії, емоційна зрілість допомагає студентам ефективно адаптуватися до нових умов та досягати успіху в професійному середовищі.

На основі проведеного експериментального дослідження було проаналізовано різні рівні емоційної зрілості серед студентів. Більшість студентів продемонстрували середній рівень самосвідомості, самоконтролю та

соціальної чуйності, що вказує на необхідність подальшого розвитку цих складових емоційного інтелекту. Водночас, близько чверті студентів мають високий рівень емоційного інтелекту, що дозволяє їм ефективно взаємодіяти в професійному та соціальному середовищах.

Студенти виявили високий рівень розвитку різних типів рефлексії, зокрема ситуативної, ретроспективної, перспективної та інтегративної. Однак, більшість студентів продемонстрували середній рівень рефлексії, що свідчить про потребу в удосконаленні вміння аналізувати й адаптувати свою поведінку в різних ситуаціях.

Різноманітність рівнів розвитку емоційної компетентності у студентів вказує на те, що для деяких студентів емоційна свідомість і здатність контролювати емоції є слабшими аспектами. Більшість студентів все ж мають усвідомлення важливості емоційного інтелекту, але потребують додаткового тренування для кращого розпізнавання емоцій оточуючих і управління ними.

Для підвищення емоційної зрілості студентів необхідно впроваджувати тренінги та програми, орієнтовані на розвиток самосвідомості, самоконтролю, соціальної чуйності та управлінських відносин. Важливо акцентувати увагу на розвитку рефлексії, що дозволить студентам краще аналізувати свої емоції та поведінку в різних ситуаціях, підвищуючи їхню ефективність у професійному та міжособистісному спілкуванні.

Таким чином, розвиток емоційної зрілості студентської молоді є важливим аспектом її особистісного і професійного становлення, особливо в умовах інтенсивних змін, з якими вони стикаються на етапі навчання. Період студентства є часом адаптації до нових соціальних, фінансових і навчальних реалій, що потребує значних зусиль для забезпечення емоційної стабільності та успішної соціалізації.

Студенти часто переживають стрес, який може впливати на їх емоційний стан і самоконтроль. Тому важливою є необхідність розвитку емоційної стійкості та навичок управління емоціями через спеціалізовані тренінги і практичні заходи. Вміння ефективно комунікувати, працювати в команді та співчувати

іншим є важливими складовими емоційної зрілості, що сприяє розвитку емоційної компетентності та гармонійних міжособистісних відносин.

Зміст тренінгової програми «Емоційна зрілість: шлях до успішної адаптації та самореалізації студентів» охоплює ключові аспекти розвитку емоційної зрілості, зокрема самосвідомість, емоційну регуляцію, стресостійкість, комунікацію та соціальні взаємодії. Важливу роль у реалізації цієї програми відіграють як теоретичні, так і практичні підходи, що дозволяють студентам не тільки знизити рівень стресу, але й розвивати емоційну чутливість до інших та покращувати свою здатність адаптуватися до умов навчання і професійної діяльності.

Практичні аспекти, зокрема проведення тренінгів, рольових ігор, психотерапевтичних вправ та рефлексії, забезпечують студентам необхідні навички для подолання емоційних труднощів, що сприяє їх успішній адаптації до студентського життя та розвитку у соціальному й професійному контексті. Розвиток емоційної зрілості є необхідною умовою для створення сприятливого середовища для самореалізації молоді та покращення якості їхнього навчання і життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ:

1. Абрамова І. О. Розвиток емоційної зрілості у студентів через інтерактивні методи навчання // Педагогіка і психологія, 2020. № 6. С. 65-78.
2. Андрєєва Т. С. Психологічні аспекти розвитку емоційної компетентності // Психологічний часопис, 2021. № 3. С. 42-56.
3. Бабич І. В. Взаємозв'язок емоційної зрілості та успішності в навчанні студентів // Науковий вісник, 2022. № 5. С. 72-85.
4. Бенашвілі І. І. Взаємозв'язок емоційної зрілості та психологічного здоров'я // Психологія здоров'я, 2021. № 7. С. 12-20.
5. Березіна В. М. Психодіагностичні методи в психології. Київ: Вища школа, 2021. 310 с.
6. Бойко І. М. Психологічні методи розвитку емоційної зрілості. Дніпро: ДНУ, 2019. 250 с.
7. Бондаренко О. І. Психологічні особливості розвитку емоційної зрілості у студентів : монографія. Київ: Психоінтелект, 2021. 310 с.
8. Вікторова Т. І. Емоційна зрілість і її розвиток у студентів : посібник. Київ: Вища школа, 2021. 260 с.
9. Вовк М. В. Розвиток емоційної стійкості у молоді // Психологічні дослідження, 2020. № 1. С. 30-42.
10. Герасимова І. М. Психологія емоцій у контексті навчальної діяльності : посібник. Луцьк: ВНУ, 2020. 270 с.
11. Гладкова С. М. Психологічні механізми емоційної саморегуляції у студентів // Психологія науки, 2021. № 8. С. 12-24.
12. Голик О. Т. Розвиток емоційної зрілості у вищій освіті : монографія. Чернівці: ЧДТУ, 2022. 270 с.
13. Голуб В. Л. Розвиток емоційної стійкості у молоді : посібник. Черкаси: ЧНУ, 2020. 240 с.
14. Горбенко Н. І. Емоційна зрілість і розвиток особистості : посібник. Харків: ХНУ, 2021. 180 с.
15. Гуленко Т. І. Корекція емоційної зрілості в підлітковому віці. Київ:

Психологія, 2021. 240 с.

16. Даниленко І. В. Розвиток емоційної зрілості у студентів: теоретичні аспекти та практичні рекомендації. Черкаси: ЧНУ, 2020. 270 с.

17. Демченко І. А. Емоційна адаптація у студентському віці // Психологічна наука і практика, 2021. № 4. С. 58-70.

18. Дорошенко І. С. Роль емоцій у розвитку особистості : монографія. Одеса: ОПУ, 2019. 290 с.

19. Дьяків І. С. Психологія емоцій та її роль у розвитку молоді : монографія. Львів: ЛНУ, 2022. 300 с.

20. Євстигнєєва Т. І. Психологічні аспекти розвитку емоційної саморегуляції у студентів // Психологічний огляд, 2020. № 3. С. 48-60.

21. Задорожна М. С. Вплив емоційної зрілості на навчальну успішність студентів // Психологія освіти, 2021. № 2. С. 15-29.

22. Зінченко В. О. Психологія емоційної стабільності : монографія. Одеса: ОДУ, 2019. 350 с.

23. Іванова С. П. Психологічні тренінги для розвитку емоційної зрілості у студентів: посібник. Київ: Вища школа, 2020. 250 с.

24. Калініна А. О. Психологія емоційної адаптації в умовах вищої освіти // Психологія вищої школи, 2020. № 2. С. 25-40.

25. Коваленко О. М. Розвиток емоційної зрілості у молоді: підходи та методи. Львів: ЛНУ, 2019. 280 с.

26. Коваль Л. Г. Психологія емоційної динаміки у молоді : посібник. Київ: Логос, 2021. 220 с.

27. Козюк О. С. Основи психодіагностики. Харків: ХНУ, 2019. 280 с.

28. Корнєєва Л. В. Психодіагностика: теорія і практика. Київ: Логос, 2020. 320 с.

29. Костенко О. П. Психологія емоційної зрілості: методи розвитку та корекції. Львів: ЛНУ, 2020. 310 с.

30. Костіна М. М. Психологія емоційної підтримки студентів // Психологічні перспективи, 2021. № 4. С. 33-46.

31. Кравченко О. А. Психологічні засоби підтримки емоційної рівноваги у студентів : монографія. Запоріжжя: ЗДІА, 2019. 260 с.
32. Левченко Н. О. Корекція емоційної зрілості через психотерапевтичні методи. Одеса: ОНУ, 2021. 230 с.
33. Лисенко О. М. Психологія емоційних переживань у студентів // Психологічні дослідження, 2021. № 1. С. 20-30.
34. Максименко І. В. Психологія емоційної самооцінки : монографія. Харків: ХМУ, 2021. 200 с.
35. Мельник Ю. В. Особливості розвитку емоційної зрілості в умовах сучасної освіти : посібник. Харків: ХІО, 2019. 230 с.
36. Мироненко Т. О. Психологічні аспекти формування емоційної стабільності у студентів : монографія. Харків: ХНТУ, 2020. 280 с.
37. Міхєєва Л. М. Психологія стресу і емоційної регуляції : монографія. Київ: КМУ, 2022. 220 с.
38. Остроглядна Л. О. Розвиток емоційної компетентності у вищій освіті : монографія. Київ: Наука, 2022. 310 с.
39. Павленко І. Г. Психологія емоційного розвитку молоді : монографія. Київ: Психоліт, 2021. 270 с.
40. Пальчевський П. І. Емоційний інтелект і його значення в розвитку особистості : монографія. Київ: КНУ, 2020. 265 с.
41. Петренко А. А. Психологія емоцій : монографія. Київ: Наукова думка, 2019. 356 с.
42. Підгорна Н. І. Методи розвитку емоційної зрілості : посібник. Чернівці: ЧДУ, 2020. 230 с.
43. Полякова Т. В. Емоційний розвиток студентів у навчальному процесі : посібник. Дніпро: ДНУ, 2021. 180 с.
44. Попова Г. С. Психологічні аспекти формування емоційної свідомості : монографія. Київ: ІКН, 2020. 300 с.
45. Порохня В. І. Технології розвитку емоційної компетентності у студентів : посібник. Вінниця: ВНТУ, 2021. 180 с.

46. Прокопенко М. В. Емоційна зрілість і її корекція в процесі психокорекційної роботи. Київ: Логос, 2022. 300 с.
47. Реброва Т. Л. Психологія емоційної саморегуляції у студентів : монографія. Київ: Логос, 2020. 300 с.
48. Рєзін С. В. Психологічні аспекти розвитку емоційної зрілості. Харків: ХНУ, 2020. 260 с.
49. Рибалка А. І. Психодіагностика особистості. Одеса: ОНУ, 2018. 360 с.
50. Савченко М. В. Психологічні методи розвитку емоційної зрілості : монографія. Львів: ЛДТУ, 2022. 310 с.
51. Савчук В. М. Розвиток емоційної стабільності у навчальному процесі // Журнал психології та освіти, 2021. № 7. С. 70-85.
52. Сидоренко В. М. Психологічні аспекти емоційної саморегуляції // Журнал психології, 2020. № 3. С. 45-60.
53. Соколов В. І. Теорія і практика розвитку емоційної зрілості : монографія. Київ: Наука, 2019. 400 с.
54. Соловйова Н. І. Психологія розвитку емоційної свідомості у студентів : монографія. Чернівці: ЧНУ, 2019. 310 с.
55. Трегуб С. М. Психологічні особливості емоційної зрілості студентів: монографія. Харків: НПУ, 2019. 200 с.
56. Харченко Ю. В. Розвиток емоційної компетентності у студентів // Психологія освіти, 2020. № 5. С. 22-35.
57. Чернега С. А. Психокорекція емоційної зрілості в контексті соціальної адаптації. Київ: Вища школа, 2021. 280 с.
58. Черненко С. І. Психологічні аспекти емоційної адаптації студентів: монографія. Одеса: ООМП, 2021. 250 с.
59. Шевченко Л. Л. Психологія емоційної культури : монографія. Харків: ХМУ, 2020. 250 с.
60. Яковенко Л. В. Психологічні аспекти розвитку емоційної стійкості студентів : монографія. Черкаси: ЧНТУ, 2022. 240 с.

ДОДАТКИ

Методика діагностики емоційного інтелекту (М. Манойлова)

Інструкція: «Уважно прочитайте наступні твердження та оцініть їх за допомогою п'ятибальної шкали. Кожному твердженню присуджуйте бал, який відповідає особисто Вам, наступним чином: «5» - завжди, «4» - часто, «3» - інколи, «2» - рідко, «1» - ніколи».

Твердження

1. Я чітко усвідомлюю свої почуття та емоції.
2. У моїх публічних виступах відсутні емоції.
3. Моя імпульсивна поведінка не заважає мені досягати означеної мети.
4. У конфліктних ситуаціях я приховую свої емоції та почуття.
5. Я уважно вислуховую партнерів по спілкуванню.
6. Приймати рішення у конфліктній ситуації необхідно відразу.
7. Я намагаюсь менше впливати на вчинки та почуття інших людей.
8. Я волію контролювати людей.
9. Я однаковою мірою усвідомлюю свою ранимість та силу.
10. Для мене важлива думка людей, якщо я дав волю почуттям.
11. Мені вдається контролювати свої почуття, навіть коли я сердитий або засмучений.
12. У випадку спілкування з керівництвом я розгублююсь и думаю лише про те, щоб швидше закінчити розмову.
13. Я зосереджений на почуттях інших.
14. Розбіжності я намагаюсь усувати відразу після їхнього виявлення.
15. Я дозволяю іншим брати на себе мою роль керівника і після цього їх не контролюю.
16. Мені властиво застосовувати владу, яка належить відповідно до посади.
17. Мені вдається приховувати неприязнь до поганої людини.
18. Під час спілкування з колегами я можу думати про щось своє.
19. У всіх ситуаціях я відкрито виявляю свої почуття.

20. Несправність телевізора (побутової техніки) може змусити мене розгубитися, впасти у відчай.
21. Я спілкуюсь з іншими таким чином, щоб вони пишалися своїми успіхами.
22. Я не звертаю уваги на психологічні стани колег на шляху досягнення спільної мети.
23. Я допомагаю іншим зрозуміти себе.
24. Під час спілкування я зосереджуюсь на цілі, а не на почуттях.
25. Я легко виявляю симпатію до іншої людини.
26. Близькі люди зупиняють мене: розслабся.
27. Я вільно виявляю свої почуття.
28. Я відчуваю невпевненість під час спілкування з людьми.
29. Я розумію почуття інших, навіть якщо дискусія відбувається на підвищених тонах.
30. Мені байдуже до почуттів інших, які виникають під час спільної роботи.
31. Я підбадьорюю інших, щоб вони виконували роботу краще.
32. Мені важко прямо висловити, що поведінка іншої людини мені заважає.
33. Я довіряю своїм почуттям при прийнятті серйозних рішень.
34. Мені важко дивитись прямо в очі малознайомій людині.
35. Я щирий, коли говорю про свої почуття та наміри щодо інших.
36. Коли я виявляю партнеру емоційну підтримку, він цього не сприймає, не відчуває.
37. Мені важливо, які почуття та емоції призвели до конфлікту.
38. Мені байдуже, що відчуває неприємна для мене людина.
39. Своєю позою, очима, інтонацією я демонструю відношення до іншого.
40. Мені важко вести критичну розмову, щоб співбесідник не образився.

Опитувальник рефлексивності (А. Карпов)

Інструкція: «Вам необхідно відповісти на декілька тверджень. У бланку відповідей напроти кожного твердження поставте певну цифру: «1» - абсолютно не згоден, «2» - не згоден, «3» - більшою мірою не згоден», «4» - не можу визначитись, «5» - більшою мірою згоден, «6» - згоден, «7» - абсолютно згоден. Пам'ятайте, що правильних чи неправильних відповідей у цьому випадку не існує».

Твердження

1. Прочитавши хорошу книгу, я завжди потім довго думаю про неї, хочеться її з ким-небудь обговорити.
2. Коли мене раптом не очікувано про щось запитують, я можу відповісти перше, що спало на думку.
3. Перед тим, як підняти слухавку, щоб подзвонити у справі, я зазвичай подумки планую майбутню розмову.
4. Здійснивши якусь похибку, я довго потім не можу відволіктися від думок про неї.
5. Коли я роздумую про щось або розмовляю з іншою людиною, мені буває цікаво раптом згадати, що послугувало початком ланцюга думок.
6. Починаючи важке завдання, я намагаюсь не думати про майбутні труднощі.
7. Головне для мене – уявити кінцеву мету своєї діяльності, а деталі мають другорядне значення.
8. Буває, що я не можу зрозуміти, чому хтось невдоволений мною.
9. Я часто ставлю себе на місце іншої людини.
10. Для мене важливо у деталях уявити хід майбутньої роботи.
11. Мені було б важко написати серйозний лист, якби я заздалегідь не склав план.
12. Я віддаю перевагу діяти, а не роздумувати про причини своїх невдач.

13. Я досить легко приймаю рішення стосовно коштовної покупки.
14. Як правило, щось задумавши, я перевіртаю у голові свої задуми, уточнюючи деталі, переглядаючи всі варіанти.
15. Я хвилююсь щодо свого майбутнього.
16. Думаю, що у багатьох ситуаціях необхідно діяти швидко, керуючись першою думкою, що прийшла в голову.
17. Іноді я приймаю необдумані рішення.
18. Закінчивши розмову, я інколи продовжую її вести подумки, наводячи все нові й нові аргументи на користь моєї точки зору.
19. Якщо виникає конфлікт, то, розмірковуючи про те, хто у ньому винен, я, в першу чергу, починаю з себе.
20. Перед тим, як прийняти рішення, я завжди намагаюсь все ретельно обмірковувати.
21. У мене виникають конфлікти через те, що іноді я не можу передбачити, яку поведінку очікують від мене.
22. Буває, що, обмірковуючи розмову з іншою людиною, я подумки веду з нею діалог.
23. Я намагаюсь не задумуватись про те, які думки та почуття викликають у інших людей мої слова й вчинки.
24. Перед тим, як зробити зауваження іншій людині, я обов'язково подумаю, за допомогою яких слів це краще зробити.
25. Вирішуючи складну задачу, я думаю про неї навіть тоді, коли займаюсь іншими справами.
26. Якщо я з кимось сварюсь, то у більшості випадків не вважаю себе винним.
27. Рідко буває так, що я жалкую про сказане.

Шкала емоційного відгуку (А. Мехраб'ян, адапт. Н. Епштейном)

Інструкція: «Перед Вами в анкеті запропоновані деякі твердження. У відповідному бланку напроти номера кожного з них Вам необхідно поставити певну позначку: якщо Ви цілком згодні – «4», якщо більше згодні, ніж не згодні – «3», якщо скоріше не згодні – «2», якщо абсолютно не згодні – «1». Відповідати необхідно швидко, довго не задумуватись».

Твердження

1. Мене засмучує, коли я бачу, що незнайома людина відчувається серед інших людей самотньо.
2. Мені неприємно, коли люди не вміють стримуватися і відкрито проявляють свої почуття.
3. Коли хтось поруч зі мною нервує, я теж починаю нервувати.
4. Я вважаю, що плакати від щастя нерозумно.
5. Я близько до серця приймаю проблеми своїх друзів.
6. Іноді пісні про кохання викликають у мене багато почуттів.
7. Я б сильно хвилювався (хвилювалася), якби мав (мала) повідомити людині неприємну для нього звістку.
8. На мій настрій сильно впливають оточуючі люди.
9. Мені хотілося б отримати професію, пов'язану з спілкуванням з людьми.
10. Мені дуже подобається спостерігати, як люди приймають подарунки.
11. Коли я бачу, як плаче людина, то й сам (сама) засмучуюсь.
12. Слухаючи деякі пісні, я часом відчуваю себе щасливою (щасливим).
13. Коли я читаю, то так переживаю, ніби написане відбувається насправді.
14. Коли я бачу, що з кимось погано поведуться, то завжди серджуся.
15. Я можу залишатися спокійним (спокійною), навіть якщо всі навколо 204 хвилюються.
16. Мені неприємно, коли люди при перегляді кінофільму зітхають і плачуть.

17. Коли я приймаю рішення, ставлення інших людей до нього, як правило, ролі не грають.
18. Я втрачаю душевний спокій, коли оточуючі чимось пригнічені.
19. Я переживаю, коли бачу людей, котрі хвилюються через дрібниці.
20. Я дуже засмучуюсь, коли бачу страждання тварин.
21. Нерозумно переживати з приводу того, що відбувається в кіно або в книжці.
22. Я дуже засмучуюсь, коли бачу безпорадних старих людей.
23. Я дуже переживаю, коли дивлюся фільм.
24. Я можу залишитися байдужим до будь-якого хвилювання навколо.
25. Маленькі діти плачуть без причини.

Емоційна збудливість – врівноваженість (Б. Смірнов)

Інструкція: «Вам пропонується відповісти на наступні питання. Якщо Ви згодні, то поставте знак «+» напроти номера запитання у відповідному бланку, а якщо не погоджуєтесь – «-». Намагайтесь відповідати максимально щиро.

Твердження

1. Чи часто Ви страждаєте від почуття провини?
2. Чи буває так, що Ви розповсюджуєте чутки?
3. Чи часто у Вас бувають підйоми і спади настрою?
4. Чи буває так, що Ви не виконуєте своїх обіцянок?
5. Чи часто ви відчуваєте потребу в людях, які вас розуміють, можуть підбадьорити і втішити?
6. Чи виникають у Вас такі думки, про які Ви не хотіли б, щоб знали інші?
7. Ви запальні і легко ранимі натяками і жартами над Вами?
8. Ви любите жартувати над іншими?
9. Ви приймаєте все близько до серця?
10. Чи виникало у Вас, хоча і короткочасно, відчуття роздратування до батьків?
11. Чи турбує Вас відчуття, що Ви чимось гірші за інших?
12. У Вас є звички, від яких варто було б позбутися?
13. Вас можна швидко розсердити?
14. Чи буває так, що Ви говорите про речі, в яких зовсім не розумієтесь?
15. Чи часто Вам сняться кошмари

Оцінка самоконтролю в спілкуванні (М. Снайдер)

Інструкція: «Уважно прочитайте десять тверджень, що описують реакції на деякі ситуації. Кожне з них Ви повинні оцінити як вірне або невірне стосовно себе. Якщо твердження здається Вам вірним або переважно вірним, поставте у відповідному бланку поруч з його порядковим номером «+», якщо невірним або переважно невірним – «-».

Твердження

1. Мені здається важким мистецтво наслідувати звички інших людей.
2. Я б, мабуть, міг зваляти дурня, щоб привернути увагу або потішити оточуючих.
3. Я міг би стати непоганим актором.
4. Іншим людям іноді здається, що я переживаю щось більш глибоко, ніж це є насправді.
5. У компанії я рідко опиняюся в центрі уваги.
6. У різних ситуаціях і в спілкуванні з різними людьми я часто поведжуся абсолютно по-різному.
7. Я можу відстоювати тільки те, в чому я щиро переконаний.
8. Щоб досягти успіху в справах і у відносинах з людьми, я намагаюся бути таким, яким мене очікують бачити.
9. Я можу поводитися дружньо стосовно людей, які мене дратують.
10. Я не завжди такий, яким здаюся.