

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри

_____ Світайло Н.Д. _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

« _____ » _____ 20 ____ р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

здобувача ступеня бакалавра психології

Кузьміної Катерини Сергіївни

за темою «Особливості соціального інтелекту в осіб юнацького віку з різним адаптаційним потенціалом»

(галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»,
спеціальність 053 «Психологія»)

Науковий керівник:

кандидат психол.наук, старший
викладач кафедри ППСТ

(науковий ступінь, посада, вчене звання)

_____ Коляда Наталія Вікторівна _____

« _____ » _____ 20 ____ р.

Підсумкова оцінка:

Національна шкала

Кількість балів ECTS

Члени комісії _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Члени комісії _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Члени комісії _____

(підпис)

(прізвище та ініціали)

ЗМІСТ

Вступ.....	5
Розділ 1. Теоретичні основи вивчення соціального інтелекту в осіб юнацького віку у контексті їх особистісного адаптаційного потенціалу.....	8
1.1. Стан проблематики соціального інтелекту у сучасній науці.....	8
1.2. Особливості соціального інтелекту в осіб юнацького віку	21
1.3. Характеристика поняття особистісного адаптаційного потенціалу.....	27
Висновки до 1 розділу.....	33
Розділ 2. Експериментальне дослідження соціального інтелекту та особистісного адаптаційного потенціалу в осіб юнацького віку.....	35
2.1. Організація та методологічне забезпечення дослідження соціального інтелекту та особистісного адаптаційного потенціалу в осіб юнацького віку.....	35
2.2. Аналіз результатів дослідження соціального інтелекту та особистісного адаптаційного потенціалу в осіб юнацького віку.....	39
Висновки до 2 розділу.....	49
Розділ 3. Програма з розвитку соціального інтелекту в осіб юнацького віку у контексті їх особистісного адаптаційного потенціалу.....	51
3.1. Програма розвитку соціального інтелекту та особистісного адаптаційного потенціалу осіб юнацького віку.....	51
3.2. Апробація програми розвитку соціального інтелекту та особистісного адаптаційного потенціалу осіб юнацького віку.....	74
Висновки до розділу 3.....	74
Висновки.....	75
Список використаних джерел.....	77
Додатки.....	83

Анотація

В дипломній роботі Кузьміної Катерини «Особливості соціального інтелекту в осіб юнацького віку з різним адаптаційним потенціалом» розглянуто поняття “соціальний інтелект”, “особистісний адаптаційний потенціал”, особливості юнацького віку. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел із 53 найменувань та 4 додатків. Загальний обсяг роботи становить 103 стор., на яких представлено 6 таблиць і 5 рисунків.

Досліджено та визначено основні особливості соціального інтелекту осіб юнацького віку з різним адаптаційним потенціалом, створено програму розвитку соціального інтелекту осіб юнацького віку з різним адаптаційним потенціалом.

В першому розділі дипломної роботи представлений теоретичний аналіз основних понять з урахуванням різних поглядів.

У другому розділі проведено дослідження, спрямоване на визначення особливостей взаємозв'язку соціального інтелекту та адаптаційного потенціалу осіб юнацького віку, визначено домінуючий компонент.

У третьому розділі представлена розвивальна програма для осіб юнацького віку.

У дипломній роботі представлені висновки по проведеному дослідженню, що підтвердило висунуті припущення, що різні структурні компоненти соціального інтелекту матимуть не однаковий вплив на розвиток адаптаційного потенціалу. Новизна роботи полягає у поповненні уявлень щодо взаємозв'язку соціального інтелекту та особистісного адаптаційного потенціалу, методів його дослідження. Результати дослідження можуть бути застосовані при організації роботи з особами юнацького віку, педагогічним колективом.

Ключові слова: соціальний інтелект, компоненти соціального інтелекту, юнацький вік, особистісний адаптаційний потенціал.

Summary

In the graduation work of Kuzmina Kateryna "Features of social intelligence in adolescents with different adaptive potential" bachelor`s thesis considers the concept of "social intelligence", "personal adaptive potential", features of adolescence. Thesis consists of an introduction, three sections, conclusions, a list of sources used with 53 titles and 4 appendices. The total volume of work is 103 pages, which presents 6 tables and 5 figures.

The main features of social intelligence of young people with different adaptive potential have been studied and identified, a program for the development of social intelligence of young people with different adaptive potential has been created.

The first section of the thesis presents a theoretical analysis of basic concepts taking into account different views.

In the second section, a study aimed at determining the characteristics of the relationship between social intelligence and adaptive potential of adolescents, identified the dominant component.

The third section presents a development program for young people.

The thesis presents the conclusions of the study, which confirmed the assumptions that different structural components of social intelligence will not have the same impact on the development of adaptive capacity. The novelty of the work lies in the replenishment of ideas about the relationship between social intelligence and personal adaptation potential, methods of its study. The results of the study can be used in the organization of work with young people, the teaching staff.

Key words: social intelligence, components of social intelligence adolescence, individual adaptive potential.

ВСТУП

Актуальність дослідження пов'язана з практичними труднощами та високими вимогами до освіти та підготовки осіб юнацького віку з активною соціальною позицією, успішною професійною реалізацією, творчою самореалізацією. У порівнянні з минулим століттям швидкість та об'єм інформаційного потоку збільшився в рази, технологічний процес дозволяє виконувати дії, які раніше потребували тривалого часу – миттєво. Ситуації, потреби, цілі, вимоги, завдання змінюються досить швидко, іноді зовсім неочікувано, що потребує від сучасної людини вміння швидко адаптуватися до мінливої соціальної реальності. Успішна адаптація, становлення особистості, її почуття та емоційне благополуччя багато в чому визначається тим, як складаються її особистісні, ділові, професійні відносини з оточенням. Кількість контактів, їх доступність, географія та частота збільшується. Ефективність професійної діяльності залежить не тільки від рівня професійних знань, але й від здібностей встановлювати та підтримувати конструктивні відносини з широким колом людей. Важливого значення набуває не тільки рівень розвитку загального інтелекту, особливої ваги набуває соціальний інтелект та розвиток рівня особистісного адаптаційного потенціалу.

У зв'язку з цим особливий інтерес представляють дослідження особливостей соціального інтелекту в осіб юнацького віку з різним адаптаційним потенціалом. Розкриття особливостей, змісту, структурних компонентів, встановлення надійних та валідних зв'язків з загальним інтелектом та індивідуальними психологічними особливостями сучасних юнаків та дівчат, які стоять на порозі дорослого життя, є важливим завданням сучасної соціальної та психолого-педагогічної науки.

Таким чином, дослідження сучасного формування, розвитку та методів корекції соціального інтелекту набувають великого теоретичного та практичного значення.

Мета дослідження – дослідити та визначити основні особливості соціального інтелекту осіб юнацького віку з різним адаптаційним потенціалом, створити програму розвитку соціального інтелекту осіб юнацького віку з різним адаптаційним потенціалом.

Об'єкт дослідження – соціальний інтелект осіб юнацького віку.

Предмет дослідження – соціальний інтелект осіб юнацького віку в залежності від рівня їх адаптаційного потенціалу.

Гіпотеза дослідження - різні компоненти матимуть не однаковий вплив на розвиток. Умовою успішного розвитку адаптаційного потенціалу в осіб юнацького віку є врахування різних компонентів структури соціального інтелекту.

Впровадження розробленої програми дозволяє підвищити рівень мотивації до розвитку рівня соціального інтелекту осіб юнацького віку та активувати адаптаційний потенціал.

Завдання дослідження:

- розглянути та узагальнити наукові погляди на проблему соціального інтелекту та адаптаційного потенціалу в осіб юнацького віку;
- визначити та дослідити взаємозв'язок соціального інтелекту та адаптаційного потенціалу в осіб юнацького віку;
- виявити домінуючий компонент соціального інтелекту;
- відповідно до результатів дослідження розробити програму з розвитку рівня соціального інтелекту та адаптаційного потенціалу осіб юнацького віку.

Методологічною та теоретичною базою дослідження є теоретичні та практичні розробки досліджень соціального інтелекту Дж. Гілфорда, Т.Н. Карпович, В.М. Куніциной, Р. Стернберга, Д.В. Ушакової, Є.В. Левікової, А.Л. Южаніної, О.О. Бодальова та ін. Психолого-педагогічні особливості юнацького віку розкриваються в дослідженнях С.Л. Виготського, Ю. Фадєєвої, Ж. Піаже, Т.М. Скларової, З.І. Лаврентьєвої, І.Д. Беха, В.Н. Величко, К.К. Платонова, В.С. Мухіної та ін. Проблема

розвитку адаптаційного потенціалу розкривається у роботах Б.Г. Юдіна, Д. Леонтєва, Н. Старинської, А.Г. Маклакова та ін.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз наукової та методологічної літератури, узагальнення;

- емпіричні: багаторівневий особистісний опитувальник “Адаптивність” (БОО-АМ) А. Маклакова та С. Чермяніна; опитувальник соціального інтелекту Тромсе (The Tromsø Social Intelligence Scale) TSIS, індивідуальні бесіди, кількісний аналіз, кореляційний аналіз, візуально-графічний метод.

Теоретична значущість дослідження “Особливостей соціального інтелекту в осіб юнацького віку з різним адаптаційним потенціалом” визначена наступним чином: проаналізовані та узагальнені дані про стан проблеми соціального інтелекту, адаптаційного потенціалу та особливостей періоду юнацтва в сучасній науці, з’ясовані особливості соціального інтелекту в осіб юнацького віку з різним адаптаційним потенціалом.

Практична значущість: в рамках роботи проведено дослідження, спрямоване на визначення кореляції показників соціального інтелекту та адаптаційного потенціалу в осіб юнацького віку. Розроблена програма з розвитку соціального інтелекту та адаптаційного потенціалу для осіб юнацького віку.

Результати роботи можуть бути використані в межах діяльності практичних психологів, соціальних працівників, педагогів. Теоретичні положення та практичні матеріали, викладені в дослідженні, можуть бути використані при розробці програмно-методичних документів для роботи з особами юнацького віку.

РОЗДІЛ 1.

Теоретичні основи вивчення соціального інтелекту в осіб юнацького віку в контексті їх адаптаційного потенціалу

1.1. Стан проблематики соціального інтелекту у сучасній науці

Для того, щоб мати можливість реалізувати себе в суспільстві недостатньо мати високий рівень QI та наполегливо йти до своєї мети. Щоб бути успішним – потрібно творчо підходити до вирішення проблем, швидко адаптуватися до змін, продуктивно комунікувати з широким колом людей.

Оскільки успішна взаємодія припускає генерування різних поведінкових ідей, ці здібності дивергентного мислення назвали креативним соціальним інтелектом [1]. Соціальний інтелект – відносно нове поняття у вітчизняній науці, яке знаходиться в процесі розвитку та уточнення. Існує ряд різних поглядів та концепцій, немає одностайної думки у визначенні цього поняття, його суті, змісту та структури. В останній час сформувалася думка, що соціальний інтелект являє собою групу ментальних здібностей пов'язаних з обробкою соціальної інформації, здібностей котрі кардинально відрізняються від тих, що лежать в основі більш формального мислення (що перевіряється тестами на інтелект) та визначає рівень адекватності і успішності в соціальній взаємодії [32].

При опрацюванні наукової літератури нами були проаналізовані поняття “соціальний інтелект”, “соціальна компетентність”, “соціальне мислення”, “комунікативна компетентність”, оскільки досить часто їх сприймають як синоніми та ототожнюють між собою.

У 1920 р. американський журнал «Psychology and education» організував дискусійний «круглий стіл», залучивши до нього відомих фахівців, метою якого було з'ясування змісту поняття «інтелект». Відомо, що й донині визначення поняття «інтелект» залишається у психології дискусійним. Невідомо, чи брав участь у цій роботі Е. Лі Торндайк, але в цьому ж році в журналі «Harper's Magazine» з'явилася його публікація

«Intelligence and its use» [32]. Наявними є твердження, що поняття «соціальний інтелект» вперше використав саме Е. Торндайк (1874-1949), який розробив теорію соціального інтелекту. Тоді ж була висловлена авторська думка про існування трьох видів інтелекту: абстрактний (здатність розуміти та оперувати ідеями), механічний (здатність розуміти та оперувати конкретними предметами) і соціальний (здатність розуміти людей і взаємодіяти з ними). Термін «соціальний інтелект» був введений ним для визначення «далекоглядності у міжособистісних стосунках». На думку Торндайка провідна функція соціального інтелекту – прогнозування поведінки [7].

Варто зазначити, що в означеній роботі розгорнутої теорії соціального інтелекту не містилося. У невеликій семисторінковій статті соціальному інтелекту було присвячено кілька рядків. Автор пише про те, що вимірюваний тестами інтелект є абстрактним, тоді як існують ще інтелект механічний і соціальний. Механічний інтелект вчені, які вивчають інтелект, пізніше стали називати практичним. Соціальний інтелект описаний автором як «здатність домагатися успіху в міжособистісних ситуаціях, управляти чоловіками й жінками, хлопчиками й дівчатками, тобто поводитися мудро в людських взаєминах» (E. Thorndike, 1920: 228) [3].

Цікаво, що журнал «Harper's Magazine» не є науковим, тому деякі джерела вважають, що вперше в науку термін «соціальний інтелект» був впроваджений в 1926 р. Гаррі Бансом (Harry Barnes). Його наукова монографія мала назву «Історія та соціальний інтелект». Крім згаданої вище статті, Торндайк не розглядав спеціально проблему соціального інтелекту. А опубліковані в 30-х рр. ХХ ст. роботи з дослідження соціального інтелекту й проблем його вимірювання належать одному із синів Е. Торндайка – Робертові Торндайку (1910–1990), що входить у число серйозних дослідників поряд з А. Анастасі, Д. Векслером і Лі Джозефом Кронбахом. Ці публікації іноді приписують Торндайку – батькові [32]. У 1937 р. американський психолог Г. Олпорт (1897-1967) описував соціальний інтелект як особливу

здатність (“соціальний дар”) правильно оцінювати людей, прогнозувати і забезпечувати адекватне пристосування в міжособистісних взаємодіях. Він виділяє набір якостей, котрі забезпечують розуміння інших людей; соціальний інтелект був включений до системи цих якостей як окрема здатність. Здатність висловлювати швидкі майже автоматичні судження про людей, прогнозувати найімовірніші реакції людини [47].

З середини 30-х років до 1960 року інтерес до соціального інтелекту поступово згасав і майже зник. Дослідження були згорнуті практично всіма, крім Дж. Гілфорда (1897 - 1987). Саме Дж. Гілфорд створив перший надійний тест для вимірювання соціального інтелекту, розглядаючи його як систему інтелектуальних здібностей, незалежних від фактору загального інтелекту і пов'язаних з пізнанням поведінкової інформації. Можливість вимірювання соціального інтелекту виходила із загальної моделі структури інтелекту Дж. Гілфорда [39]. Дж. Гілфорд розглядав свою систему «Модель структури інтелекту Гілфорда», як розширення потрійної класифікації інтелекту, запропонованої Е. Торндайком. Так, символічна й семантична складові в його системі відповідають абстрактному інтелекту, фігуральна складова відповідає практичному інтелекту, а поведінкова складова – соціальному інтелекту. Кубічна модель інтелекту охоплювала 120 факторів, на основі яких була створена батарея тестів для визначення соціального інтелекту [14].

Морін Саллівен (Maurin O'Sullivan) також досліджувала розуміння інших людей. Вона дуже скромно оцінювала свої заслуги у виконанні проекту. Насправді вона є співавтором практично єдиного тесту вимірювання соціального інтелекту, широко використовуваного у вітчизняній і світовій психології. Останньою спробою вимірювання соціального інтелекту в межах проекту Дж. Гілфорда стала робота групи під керівництвом Хендрікса (Hendricks). [32] Вчені спробували розробити тести, які б вимірювали здатність людини взаємодіяти з іншими людьми, а не просто розуміти їхню поведінку. Ці навички вони назвали «базовими навичками у прийнятті рішень в міжособистісних взаємовідносинах» [7].

У 80-ті рр. Д. Кітінг створив тест оцінювання морального або етичного мислення. М. Форд і М. Тісак за основу виміру соціального інтелекту взяли успішне вирішення проблемних ситуацій. Їм вдалося показати, що соціальний інтелект являє собою чітку та синхронізовану групу ментальних здібностей, котрі пов'язані з обробкою соціальної інформації та сукупністю здібностей, що фундаментально відрізняються від здібностей, які лежать в основі більш формального мислення, що перевіряються тестами «академічного» інтелекту [27].

Здібності соціального інтелекту в структурах загального інтелекту також досліджував Г. Айзенк (1916-1997). Він розглядав соціальний інтелект як результат розвитку соціального інтелекту під впливом соціокультурних умов [27].

Н. Кентор і Дж. Кільстром, розглядаючи різні складові соціального інтелекту, вважали, що він сприяє кращому розумінню змісту і форми соціальних завдань, соціального знання, і цілей, а все це разом веде до полегшення вирішення життєвих проблем. З їх точки зору, особистості використовують соціальний інтелект для розв'язання проблем соціального життя. Пізнання ситуацій формує більшу частину соціального інтелекту. На думку науковців, соціальний інтелект містить не тільки знання про соціальний світ, про людей, про себе, а й передбачає вміння трансформувати цю інформацію, запускати її в роботу, конструювати події і планувати дії [9]. Соціальний інтелект прирівнюється науковцями до комунікативної компетенції, яка дозволяє людям сприймати події соціального життя з мінімумом несподіванок та максимальною користю для особистості.

У працях вітчизняних психологів соціальний інтелект найчастіше розглядається в аспекті комунікативної компетентності. Так, у вітчизняній психологічній науці поняття “соціальний інтелект” практично не використовувався. Коло наукових праць, предметом яких є саме соціальний інтелект, не дуже великий. Теоретичний і емпіричний аналіз цього феномену в рамках власних концепцій розпочали тільки В. М. Куніцина, А. І. Савенков

і Д. В. Ушаков. У змістовному плані до дослідження соціального інтелекту найбільш близькі роботи Л. С. Виготського, К. О. Абульханової-Славської, М. І. Бобневої і Ю. М. Ємельянова.

Найчастіше науковцями надавалося значення знанню вікових особливостей розвитку людини (Л. С. Виготський, П. П. Блонський, А. М. Леонтьєв, С. Л. Рубінштейн, Д. Б. Ельконін та ін.). Багато хто з них вказував, що в окремі періоди життя (сензитивні) виникають найбільш сприятливі умови для становлення та розвитку окремих видів здібностей (Л.С. Виготський, О. М. Леонтьєв, Н. С. Лейтес, Е. Еріксон та ін.). Існує й значна кількість праць (як вітчизняних, так і іноземних), у яких використовується відомий тест діагностики соціального інтелекту Дж. Гілфорда та М. Саллівен [10]. Так, Ю.М. Ємельянов (1933-1996) перший ввів поняття соціальний інтелект визначив його як «стійку, засновану на специфіці мисленневих процесів, афективного реагування і соціального досвіду здатність розуміти себе, а також інших людей, їх взаємовідносини та прогнозувати міжособистісні події»[27]. На думку Ю.М. Ємельянова формуванню соціального інтелекту сприяє наявність сенситивності, а онтогенетичною його основою є емпатія. Основними функціями соціального інтелекту є адаптивна, пізнавальна, прогностична, регулятивна та комунікативна. Автор пропонує термін «комунікативна компетенція», схожий із поняттям «соціальний інтелект», і доповнює його елементами, що належать до усвідомлення діяльнісного середовища, яке оточує людину. Науковець зазначає, що соціальний інтелект зазвичай вважають психологічною опорою для формування комунікативної компетентності. Проте, як підкреслює автор, соціальний інтелект не є прямою передумовою комунікативної компетентності [32].

Як зазначає у своїй праці російський психолог, психодраматист, письменниця Є.С. Михайлова, яка на базі лабораторії педагогічної психології НДІ професійного утворення РАВ та кафедри психології Російського державного педагогічного університету адаптувала тест Дж. Гілфорда (1996),

соціальний інтелект являє собою інтегральну інтелектуальну здатність, яка забезпечує успішність спілкування та соціальної адаптації, здатність прогнозувати поведінку людей в різних життєвих ситуаціях, розпізнавати наміри, почуття та емоційні стани людини по вербальній та невербальній експресії [4].

Психолог та соціолог М.І. Бобнева (1933-1996) розглядала соціальний інтелект у системі соціального розвитку особистості та визначала його як особливу здібність людини, що формується у процесі її діяльності в соціальній сфері, у сфері спілкування і соціальних взаємодій. За принциповою думкою авторки, між рівнем загального інтелектуального розвитку і рівнем соціального інтелекту немає однозначного зв'язку. Високий інтелектуальний рівень є необхідною, але недостатньою умовою соціального розвитку особистості: людина з високим рівнем загального інтелекту може характеризуватися соціальною неадекватністю і соціальною сліпотою [27].

Аналогічної думки щодо зв'язків між соціальним та загальним інтелектуальним розвитком дотримується й російський психолог А.Л. Южанінова, соціальний інтелект вона розглядає як особливу соціальну здібність у трьох вимірах – соціально-перцептивних здібностей, соціальної уяви та соціальної техніки спілкування. Під соціально-перцептивними здібностями А. Южанінова розуміє певне особистісне утворення, що забезпечує можливість адекватного відображення індивідуальних властивостей реципієнта, особливостей протікання його психічних процесів та проявів емоційної сфери. Соціальна уява визначається як здатність адекватного моделювання індивідуальних і особистісних особливостей людей на основі зовнішніх ознак, а також як здатність прогнозування характеру поведінки реципієнта в конкретних умовах. Соціальна техніка спілкування, на думку авторки, проявляється в здатності прийняти роль іншого, володіти ситуацією і спрямовувати взаємодії у потрібному русі, у багатстві техніки і засобів спілкування [53].

Змістовне визначення соціальному інтелекту дала російський науковий дослідник В.М. Куніцина, розуміючи під соціальним інтелектом глобальну здатність, що виникає на базі комплексу інтелектуальних, особистісних, комунікативних та поведінкових рис, включаючи рівень енергетичної забезпеченості процесів саморегуляції [22]. Саме ці риси виступають основою для прогнозування розвитку міжособистісних ситуацій, інтерпретації інформації та поведінки, готовності до соціальної взаємодії та прийняття рішень. На її думку, соціальний інтелект зумовлює рівень адекватності й успішності соціальної взаємодії та дозволяє його зберегти під час емоційної напруги чи психологічного дискомфорту, у надзвичайних ситуаціях, стресі та при кризах особистості. А соціальну компетентність розглядає, як систему знань про соціальну діяльність і про себе, систему складних соціальних умінь і навичок взаємодії, сценаріїв поведінки в типових соціальних ситуаціях, що дозволяють швидко й адекватно адаптуватися, приймати рішення, діяти за принципом «тут, зараз і найкращим способом» [22]. Автор вважає соціальну компетентність оперативним поняттям, котре має часові й історичні межі, а основними функціями соціальну орієнтацію, адаптацію, інтеграцію загальносоціального й особистого досвіду. На думку Куніциной В.М., соціальний інтелект – багатогранна складна структура, яка має такі аспекти:

1. Комунікативно-особистісний потенціал – комплекс властивостей, які полегшують або ускладнюють спілкування. На його основі формується психологічна контактність і комунікативна сумісність. Це основний стрижень соціального інтелекту.

2. Характеристики самосвідомості – почуття свободи від комплексів, самоповаги, упередженість, відкритість новим ідеям.

3. Соціальна перцепція – соціальне мислення, соціальна уява, здібність до розуміння, моделювання соціальних явищ, розуміння людей, їхніх мотивів.

4. Енергетичні характеристики — психічна і фізична витривалість, активність, слабка виснаженість [22].

На наш погляд, структурні елементи соціального інтелекту, ґрунтовно розкрито у роботі І. Ф. Баширова [9]. У соціальному інтелекті вчений виділяє когнітивний (соціальні знання, соціальна пам'ять, соціальне мислення, соціальне прогнозування, соціальна перцепція), емоційний (соціальна чуттєвість і здатність до саморегуляції) та комунікативно-організаційний (соціальна адаптивність та соціальна взаємодія) компоненти [23].

Російський психолог Геранюшкіна (2003) Г. П., аналізуючи поняття «соціального інтелекту», вказує, що формування соціального інтелекту визначає соціальна перцепція, соціальна сенситивність, соціальне мислення, рефлексія та емпатія. У своїй роботі науковець пропонує трирівневу модель соціального інтелекту:

1) рівень потенційних можливостей (включаються компоненти: когнітивний – рефлексія, самооцінка; емотивний – здатність до емпатії);

2) рівень актуальних можливостей (виділяються такі фактори соціального інтелекту, як здатність передбачати наслідки ситуацій, розуміти невербальну експресію та ін.);

3) результативний рівень (відзначаються наступні компоненти: комунікативний – взаємодія в групі, гнучкість поведінки; організаційний – уміння планувати, комплексний – соціально-психологічний статус) [7].

Дослідження соціального інтелекту у радянській психології базується на засадах, пов'язаних з розумінням закономірностей психічного розвитку. Так, в рамках культурно-історичної теорії вищих психічних функцій Л.С. Виготського (1896 -1934) проблема пізнання розглядається як проблема розумового (психічного) розвитку дитини. На думку Л.С. Виготського, існує принципова різниця між натуральним інтелектом, продуктом біологічної еволюції та історично обумовленою формою людського інтелекту, будова якого пов'язана з функціональним використанням слова. Розвиток інтелекту дитини відбувається під впливом таких факторів, як використання

інструментів, опанування знаками, включення в соціальну взаємодію з іншими людьми. Розглядаючи мислення як складну форму поведінки Л.С. Виготський говорив про можливість пізнання чужої психіки, а також самопізнання. При цьому він визнавав, що механізми пізнання психіки іншої людини та самопізнання тотожні, але він не погоджувався з тими, хто вважав, що пізнати інших можливо тільки пізнавши себе.

Базуючись на методологічних засадах, закладених у працях Л.С. Виготського, Д.Б. Ельконіна, дослідники приділяють особливу увагу раннім етапам онтогенезу, коли ведучим є емоційне спілкування з близькими людьми. Емоційна значимість відносин та перші емоційні узагальнення дозволяють організовувати та інтегрувати сприйняття ситуативних проявів цих відносин в їх єдиний образ [47]. Також над цим питанням працювали М.Л. Лисіна, Л.Ф. Обухова, О.Б. Чеснокова, А.О. Бодарев та інші.

В онтогенезі соціальний інтелект розвивається пізніше, ніж емоційна складова комунікативних здібностей – емпатія. Недостатній рівень соціального інтелекту може деякою мірою компенсуватися розвинутою емпатією. Його формування стимулюється початком шкільного навчання, коли збільшується спілкування, розвивається його сенситивність, соціально-перцептивні здібності, здатність співпереживати іншим без безпосереднього сприйняття його почуттів, здатність до децентрації, що складає основу соціального інтелекту (Селиванова Р.Г. 1984р.).

Іноді дослідники ототожнюють соціальний інтелект з практичним мисленням, визначаючи соціальний інтелект як «практичний розум», який спрямовує свою дію від абстрактного мислення до практики (Л.І. Уменський, М.А. Холодная та інші).

М.Г. Некрасов звертається до поняття «соціальне мислення», близькому по змісту поняттю «соціальний інтелект», ототожнює їм здатність до розуміння та оперуванню інформацією про взаємостосунки людей та груп. Розвинуте соціальне мислення дозволяє його носію ефективно

вирішувати задачі використання особливостей соціальних груп в процесі їх взаємодії.

Проблема соціального інтелекту також досліджувалась в рамках здібності до творчості (І.М. Киштимова, Н.С. Лейтес, А.С. Прутченков, В.Е. Чудновський та інші). Вчені вважають, що креативність підвищує успішність у спілкуванні та адаптивність особистості у суспільстві. Реалізація соціального інтелекту у професійній діяльності досліджувалася І. Башировим, Є. Михайловою, М. Молокановим та іншими вченими. Але слід зазначити, що вітчизняні дослідження з цієї проблеми не є численними.

Для позначення здатності людини ефективно взаємодіяти із оточуючими у психологічній науці використовують термін «соціальна компетентність». В окремих літературних джерелах автори наголошують, що однією з найважливіших складових соціальної компетентності є комунікативна компетентність, до якої відноситься володіння комунікативними вміннями й навичками та знання культурних норм, правил та обмежень у спілкуванні [22]. Суттю соціальної компетентності є якість поведінки, на думку С. В. Нікітіної, інструментарій компетентної поведінки дозволяє людині правильно розуміти бажання, очікування та вимоги інших, враховувати їх права та уявляти, як із урахуванням певних обставин та часу поводити себе, беручи до уваги інших людей, обмеження соціальних структур та соціальні вимоги [53].

У роботі М. Гончарової-Горянської, присвяченій аналізу праць зарубіжних авторів, виокремлено три підходи щодо визначення змісту соціальної компетентності:

- 1) на основі конкретних соціальних навичок (певні стратегії, що використовує особистість для ефективної взаємодії з соціумом);
- 2) на основі параметрів виміру соціальної компетентності (ситуативні прояви рівня соціальної компетентності);

3) на основі якості поведінки соціально компетентної особистості (сукупність певних якостей особистості, особливості її характеру та поведінки [15].

У поняття соціальної компетентності входять такі аспекти:

- здатність індивіда ефективно і адекватно вирішувати проблемні ситуації;
- ефективність у повсякденній взаємодії із власним оточенням;
- вміння досягати поставлених соціальних цілей у специфічних умовах із використанням відповідних засобів;
- здатність користуватися ресурсами соціального оточення й особистісними ресурсами з метою досягнення позитивних результатів;
- здатність ефективно брати участь у складних міжособистісних взаємодіях, розуміючи та використовуючи інших людей і т. ін. [27].

Особливим внеском в дослідженні онтогенетичного аспекту соціального інтелекту є праця зарубіжного дослідника Жана Піаже (1896-1980). Зразком стала операціональна модель інтелектуального розвитку в межах якої сутність інтелекту, розуміється як можливість здійснювати глибоке та одночасно стійке пристосування до фізичної та соціальної дійсності, а його головне призначення – в структуруванні (організації) взаємодії людини з оточенням (Піаже Ж. 1994р.). В розвитку інтелекту, відповідно Ж. Піаже, відокремлюється дві основні лінії. Перша пов'язана з інтеграцією операціональних когнітивних структур, а інша – зі зростанням об'єктивності індивідуальних уявлень про реальність. Відповідно Ж. Піаже, соціальне життя впливає на інтелектуальний розвиток, в силу того, що її невід'ємною частиною соціальне об'єднання, котре потребує координації точок зору різних партнерів по спілкуванню, що стимулює розвиток зворотності мисленевих операцій в структурі індивідуального інтелекту. В свою чергу саме операціональні структури, створюючи у суб'єкта простір для різнонаправлених переміщень думки, є передумовою ефективною соціальною поведінки в ситуаціях взаємодії з іншими людьми [38].

Дуже цікавою моделлю розвитку є модель Р. Селмана (1980), котрий розробив теорію прийняття соціальної ролі. Під прийняттям соціальної ролі він розумів розвиток здібності ставитися і до себе, і до інших людей як до суб'єкта реагувати на дії оточуючих так само як на власні, та розглядати власну поведінку з точки зору інших людей. Соціальний інтелект в розумінні Селмана – це «інструмент» психіки який забезпечує людині орієнтацію в соціальній дійсності. За Селманом в підлітковому віці відбувається взаємозалежності взаємообумовленності різних, під час протилежних цілей поведінки окремих людей; уявлення про людські взаємодії структуруються, вибудовуються в систему. Остання стадія соціального розвитку передбачає усвідомлення різних рівнів людської близькості та не має вікових обмежень [4].

В наш час вже є достатня кількість досліджень та публікацій, але проблема соціального інтелекту багатогранна та багаторівнева.

Отже, однозначного визначення такого складного явища як соціальний інтелект сьогодні у психологічній науці не існує, але умовно можна виділити основні підходи до розуміння змісту соціального інтелекту.

Автори першого підходу (Г. Айзенк, Дж. Гілфорд та ін.) вважають, що соціальний інтелект є різновидом загального інтелекту і виконує мисленнєві операції з соціальними об'єктами.

Представники другого підходу (Д. Векслер, Е. Торндайк та ін.) визначають соціальний інтелект як самостійний вид інтелекту, який забезпечує адаптацію людини у соціумі та спрямований на розв'язання життєвих задач.

Третій підхід поєднує вчених, які у соціальному інтелекті вбачають інтегральну здатність людини спілкуватися з іншими. Ця здатність залежить від особистісних характеристик та рівня розвитку самосвідомості [19].

Узагальнюючи результати аналізу психолого-педагогічної літератури, можна зазначити, що соціальний інтелект виконує такі функції: пізнавально-оцінну, комунікативно-ціннісну та рефлексивно-корекційну. Пізнавально-

оцінна функція реалізується у визначенні індивідуальних можливостей задля досягнення результатів діяльності, реальної допомоги оточуючим, у визначенні змісту міжособистісних взаємодій. Завдяки цій функції забезпечується перероблювання інформації, яка необхідна для прогнозування результатів діяльності. З пізнавально-оцінною функцією соціального інтелекту у тісному взаємозв'язку знаходиться комунікативно-ціннісна. Комунікативно-ціннісна функція - через комунікацію людина отримує достовірну інформацію про соціальне середовище і здійснює зворотний зв'язок у вигляді ціннісних уявлень про нього. За рахунок ціннісного компонента зазначеної функції формується ставлення до оточуючої дійсності та до того, що в ній відбувається. Рефлексивно-корекційна функція соціального інтелекту проявляється в усвідомленні людиною того, як вона сприймається іншими. Ця функція надає можливість коригувати взаємодію з соціальним середовищем і сприяє встановленню рівноваги між інтелектуальною та емоційною сферами особистості [22].

У здійсненні професійної діяльності рефлексивно-корекційна функція соціального інтелекту має забезпечувати стримання негативних емоцій, допомагати вийти зі стресу і обрати механізм психологічного самозахисту. Зазначені функції соціального інтелекту є взаємно обумовленими і співпідпорядкованими. Домінування певної функції залежить від змісту діяльності.

Таким чином, соціальний інтелект – це глобальна здатність людини, що склалася на базі комплексу інтелектуальних, особистісних, комунікативних і поведінкових рис, включаючи рівень енергетичної забезпеченості процесів саморегуляції, які зумовлюють готовність до соціальної взаємодії, прийняття рішень, а також інтерпретацію інформації та поведінки, прогнозування розвитку міжособистісних ситуацій, здатність, що дозволяє зрештою досягати гармонії з собою і навколишнім середовищем [23].

1.2. Особливості соціального інтелекту в осіб юнацького віку

Період ранньої юності є унікальним періодом входження у “дорослий” світ. Хронологічні межі є рухливими, оскільки процеси психологічного, фізичного та соціального дозрівання відбуваються нерівномірно та неодноразово. Науковці по-різному визначають ці межі. У вітчизняній психолого-педагогічній науці – це вік від 14-15 до 18 років, коли закінчується період фізичного дозрівання організму та етап початкової соціалізації особистості. В цей період продовжує відбуватися усвідомлення та визначення власного місця. Визнання свого соціального статусу. Головними завданнями цього періоду стають:

- відчуття особистісної тотожності та цілісності (відчуття свого Я, чого Я хочу, куди Я йду);
- завершення психосексуальної ідентичності;
- активне професійне самовизначення;
- розвиток готовності до життєвого самовизначення, що потребує достатнього розвитку ціннісних уявлень, вольової сфери, самостійності та відповідальності [24].

Без вирішення цих вікових завдань цей період не буде повноцінно прожитий, що негативно може впливати на майбутній життєвий шлях і розвиток особистості. Переживаючи кризу юності, особистість вперше стикається з екзистенціальною кризою – кризою сенсу життя, усвідомлення своєї особливості, відмінності, становлення самосвідомості та формування образу “Я”. Характер протікання кризи юнацтва може бути досить спокійним. При цьому особи юнацького віку спокійні в романтичних проявах, більше цікавляться загальноприйнятими цінностями, більш орієнтуються на оцінку оточуючих, як правило мають добрі стосунки з батьками та вчителями), але є й свої мінуси (вони менш самостійні, більш пасивні). Протікання юнацької кризи у більш напруженому варіанті має такі позитивні наслідки, як розвиток незалежності, творчого відношення до вирішення проблем, більш гнучке мислення, стресостійкість. Інший варіант

розвитку юнацької кризи протікає хвилеподібно, завдяки високому рівню саморегуляції добре контролюється, не викликає різких емоційних зривів. Ще один варіант перебігу юнацької кризи пов'язаний з особливими переживаннями пошуку свого шляху. За останні десятиліття відбувся зсув піку становлення самосвідомості з віку 17 -19 років на 23-25. У юнацькому віці спостерігається інтенсивний розвиток товариськості (комунікабельності). У багатьох цей час супроводжується гострим прагненням до спілкування, почуттям єднання, любові та доброти абсолютно до всіх оточуючих. Важливу роль в спілкуванні починає грати обмін інформацією для взаєморозуміння зі значущими людьми. Хлопці більш довірливі до старших, особливо до вчителів, а також розширюється сфера вільного спілкування. Головне в спілкуванні - це знайти порозуміння, співчуття, допомогу в тому, що їх хвилює, що переживається ними, як найбільш значуще [37].

Як вказував у своїй статті В.Н. Величко, в період юності відбувається інтенсивний розвиток спілкування. Багато у кого цей період супроводжується потребою у спілкуванні, почутті єдності та доброти до оточуючого соціуму. Важливим у спілкуванні стає обмін інформацією та взаємодія з різними віковими категоріями. Головним стає потреба у розумінні, співчутті та допомозі в тому що є значущим для них у той момент. Водночас підвищується потреба у відокремленості та незалежності, це пов'язане з бажанням зберегти свою індивідуальність.

Крім того, І.Д. Бех вказував, що в період юності зростає потреба в дружбі, адже через друзів людина пізнає себе, свої особливості [13].

П. Ервін співвідносивши особливості розвитку особистості з якісними зрушеннями в розвитку соціального інтелекту, розробив модель розвитку уявлень про міжособистісні відношення, перш за все про дружбу та взаємостосунки між однолітками. Починаючи з підліткового віку починається суспільно символічний рівень, при якому доступне розуміння теоретичних ідей, цінностей та уявлень, носієм яких є інша людина. Дружба для юнаків – це стосунки, в яких є взаєморозуміння, взаємодопомога яка

базується на взаємній незалежності, визнання права на особистісні зміни та не потребує частого часового та просторового єдинства. Але в рамках цього підходу – співвідношення особливостей розвитку особистості з якісними змінами в розвитку соціального інтелекту – деякі автори намагаються відмовитися від вікових обмежень окреслених стадій розвитку особистості, розглядаючи соціальне пізнання як одну з інтегративних характеристик розвитку егоцентричності. Кожна стадія відображає рівень соціальної та особистісної зрілості людини яка проявляється в ситуаціях міжособистісної взаємодії будь-яка з таких стадій може бути фінальною та являється характеристикою особистісного типу людини (Дж. Лоевінгер 1993р.)[49].

Як зазначає Склярова Т.В. для юнацького віку характерний підвищений інтерес до іншої людини та самого себе, цей «інший» стає для нього критерієм та мірою пізнання власного «я». Зміни в соціальному інтелекті залежать від таких новоутворень як прагнення до дорослості та ідентичності, котрі призводять до зміни вибірковості та зміни ведучого виду діяльності. Відбувається переорієнтація функцій соціального інтелекту: від пізнання та відображення до аналізу і порівняння, зі стосунків вибирається те, що пропонується йому як дорослому, а не дитині [43]. Ускладнюється така властивість соціального інтелекту – як властивість проникати в соціальні почуття [18]. Більш яскраво проявляються гендерні розбіжності в соціальному інтелекті [52].

Особи юнацького віку вже досить добре усвідомлюють особистісні якості, що дозволяє їм діяти більш компетентно. Компетентність, як компонент, охоплює здатність подолання внутрішніх та зовнішніх перепон при будівництві стосунків з оточуючими людьми, групами та соціальним оточенням [26].

Платонов К.К. вважає, що юнацький вік перехідним етапом від дитинства до дорослості [39]. Головними характеристиками періоду є розвиток самосвідомості, рефлексія, побудова життєвих планів та пошук сенсу життя. Найчастіше в життєвому плані головною метою є професійне

становлення. Саме це і спонукає осіб юнацького віку до рефлексії та визначення наскільки його внутрішні якості дозволяють опанувати бажану професію. Життєві плани є одним з головних поштовхів для розвитку здібностей у юнацькому віці. В цей віковий період розкриття власного “Я” є складним та внутрішньо суперечливим процесом. Може виявитися, що “внутрішнє Я” не відповідає “зовнішній” поведінці, внаслідок чого з’являються проблеми з самоконтролем. Неоднозначність та невизначеність “Я” створюють почуття порожнечі та стурбованості, яку необхідно заповнити, посилюється бажання у спілкуванні та в зростає необхідність у відокремленні та вибірковості у спілкуванні [20].

Важливим питанням є побудова взаєностосунків з дорослими, батьками на іншому рівні, оскільки центром емоційної прив’язаності стає сам юнак чи дівчина. З точки зору В.С. Мухіної юність продовжує розвиток своєї особистості початий у підлітковому віці шляхом свідомої побудови спілкування та вдосконалення значущих якостей [6]. Особи юнацького віку намагаючись зрозуміти себе відкривають механізм рефлексії. Міжособистісна комунікація на цьому віковому етапі вимагає взаєморозуміння, внутрішньої близькості та відвертості [25].

Отже, спілкування є важливою частиною юності. Важливими є предмети та обставини, котрі не мають великої цінності та значення для дорослої людини (спілкування з однолітками, неординарність одягу, ризикові дії та поведінка для селфі, відеороликів, “лайків” тощо). Основними потребами цього вікового періоду є необхідність у спілкуванні та водночас необхідність відокремитися від навколишніх задля збереження свого представлення “Я” та його можливостей.

Також особливим завданням юнацького віку є вибір та підготовка до майбутньої трудової діяльності, вибір професії. Розвиток соціального інтелекту підвищує професійну майстерність тому, що ефективність професійної діяльності зумовлена не лише професійними знаннями, вміннями та навичками, але й здатністю адекватно реагувати на нові

соціальні очікування, мобільністю. Рівень розвитку соціального інтелекту в багатьох аспектах зумовлює особливості взаємодії людини з іншими та з колективом в цілому, тобто виступає як фактор успішності професійної діяльності.

Слід звернути увагу, що в наші дні стає все більш актуальним такий аспект, як можливість подорожувати, навчатися або працювати в інших країнах, підтримувати спілкування з представниками різних культур. М. І. Бобнева розглядає включення людини в соціальну спільноту через посилену комунікацію, як умову формування та розвитку соціального інтелекту. У випадку, коли інша людина дотримується протилежної позиції, в осіб юнацького віку може виникнути дефлексія (уникнення реального контакту з оточуючими людьми, проблемами та ситуаціями. Дефлексія проявляється у формі балакучості, ритуальності, умовності поведінки, тенденції “згладжування” конфліктних ситуацій), яка виступає механізмом розриву контактів і, як наслідок, перешкоджає формуванню соціальної інтуїції та накопиченню в особистості соціального досвіду [11].

М. Боуен вказує на важливість розмежування інтелектуального та емоційного функціонування індивіда, спрямованість на формування в осіб юнацького віку дидактичних методів, тобто на недопущення попадання під емоції когнітивних процесів. Ця умова важлива тому, що юнаки та дівчата, котрі не можуть розділити розум та емоції, також не можуть відокремити емоції інших від власних [12].

Н.М. Князева провела дослідження особливостей соціального інтелекту в осіб юнацького віку й прийшла до таких висновків: в юнацькому віці досить добре розвинена здатність орієнтуватися в розумінні наслідків поведінки, прогнозувати дії людей; юнаки більшого значення надають вербальному спілкуванню, здатні знаходити відповідний тон розмови в різних ситуаціях спілкування; дівчата краще відчувають чуттєвість, характер та відтінки взаємовідносин, більшого значення надають невербальній експресії, що посилює їх здатність розуміти інших. Але в цілому, як відмічає

дослідниця, особи в юнацькому віці мають відчутні труднощі в міжособистісній взаємодії, важко адаптуються до різних систем взаємодії [19].

Вплив фактору родини на розвиток соціального інтелекту в період юності вивчали Л.Д. Дьоміна та Н.А. Лужбіна. Автори з'ясували, що рівень соціального інтелекту вищий у старшокласників з повних, багатодітних сімей з середнім матеріальним забезпеченням, а також коли батьки мають різне соціальне положення [16].

Під час дослідження впливу соціорегіональних умов на формування соціального інтелекту було з'ясовано, що особи юнацького віку з обласного центру мають більш високий рівень розвитку соціального інтелекту, чим їх однолітки зі столиці та сільської місцевості [31].

В західних традиціях навчально-педагогічної системи досить великого значення надають розвитку соціального інтелекту, у східних традиціях – когнітивного, але останнім часом все частіше педагоги східних країн звертають увагу на необхідність зменшення інтелектуального навантаження на користь розвитку соціального інтелекту.

Отже, аналіз наукової літератури всебічно підкреслює важливість розвитку соціального інтелекту в осіб юнацького віку, як передумови успішної реалізації життєвої перспективи. Але погляди на зміст, структуру, механізми тощо, його формування настільки ж суперечливі, як і сам період юності. Отже, чим вище рівень соціального інтелекту, тим краще розвинені процеси саморегуляції, впевненості в собі, здатність впливати на оточення. Чим нижче рівень соціального інтелекту, тим більше людина страждає через сором'язливість, рефлексивність, агресивність, низьку самооцінку, конфліктність, нейротизм, швидке психічне та фізичне виснаження тощо.

1.3. Характеристика адапційного потенціалу

Термін «потенціал» використовується в гуманітарних науках для позначення сукупності наявних засобів і можливостей у певній області діяльності. Це можливості окремої особи, групи, держави або всього людства які можуть бути використані для вирішення конкретного завдання або комплексу завдань. Потенціал ідентифікується з поняттями «можливості», «ресурси» та пов'язуються з актуалізацією особистості. В психолого-педагогічній науці потенціал особистості частково описується в наступних психологічних термінах: задатки, здібності, якості особистості, нахили, ціннісні орієнтації, ресурси, творчі імпульси, внутрішня енергія та інші; та пов'язується з процесами актуалізації, реалізації, розкриття, самовираження, самоствердження, самореалізації і т.д.

В науковій літературі існує три близькі за змістом поняття: людський потенціал – це сукупність можливостей людини та суспільства, яка може бути використана для досягнення індивідуальних й суспільних цінностей – як інструментальних, пов'язаних із забезпеченням необхідних умов життєдіяльності так і мотиваційних, що включають розширення самих потенцій людини та можливостей її самореалізації [51].

Потенціал особистості – системне, інтегративне утворення особистості, яке включає ряд структурних складових, що зумовлюють: здатність особистості виходити зі стійких внутрішніх критеріїв, орієнтуватися у своїй життєдіяльності, зберігати стабільність діяльності та смислових орієнтацій на фоні тиску зовнішніх умов (Д. Леонтьєв, В. Маралів, С. Головін, Д. Гудінг); формувати систему відносин людини до зовнішнього світу і до самої себе (В. Мясищев); успішність людини в різних видах діяльності в контексті життя в цілому (М. Каган, І. Ашмарін); ступінь розвиненості здібностей особистості та можливостей їх реалізації (М.Алексєєнко, Г. Зараковський); успішність адаптації (А. Богомолів, С. Добряк, Н. Коновалова, В. Кулганова, А. Маклаков, О. Резнікова, Р. Свинарєнко, Н. Старинська). Потенціал особистості як динамічне інтегративне утворення, що забезпечує успішність

процесів індивідуалізації, соціалізації та професіоналізації особистості. Потенціал особистості існує у 2-х якісних станах: актуалізований (забезпечується актуальними особистісними ресурсами) та потенційний (нереалізовані здібності, які можуть бути використані для досягнення певної мети) [6].

Важливою формою потенціалу особистості є адаптаційний потенціал (А. Богомолів, С. Добряк, Н. Коновалова, В. Кулганова, А. Маклаков, О. Резнікова, Р. Свиначенко, Н. Старинська); розкриття потенціалу особистості залежить від активності особистості (самореалізації потенційних ресурсів та можливостей) і соціального оточення, яке може підтримати, а може відторгнути конкретну активність людини, забезпечити можливості для практичної реалізації потенціалу або не забезпечити. Більшість авторів погоджуються з тим, що розкриття потенціалу особистості актуалізується в ситуації саморозвитку – свідомого, активного, ціннісно обумовленого процесу реалізації власних ресурсів. Потенціал особистості можна вважати «латентною основою», яка реалізується в процесі життєдіяльності людини при наявності внутрішнього спрямування та сприятливої ситуації розвитку [35].

Варто зазначити, що адаптаційний потенціал визначається по-різному в залежності від психологічної школи або концепції авторів. Традиційно адаптаційний потенціал розглядається як “приховані можливості”, “джерело” (Є. Ю. Альошина, Ф.Б. Березін, Е.В. Вітенберг, М.А. Дмитрієва, А.Г. Маклаков, В.А. Кулганов та ін). У широкому значенні потенціал – це суттєвий параметр для визначення особистісного і професійного росту та успіху, постійного самовдосконалення кожного; ресурс, який активно виявляє індивід в оточуючому середовищі.

Адаптаційний потенціал за Р. Баєвським (2004) – це динамічне утворення, яке є характеристикою рівня функціонування організму у певний період часу, відображаючи особливості процесу адаптації [8]. Ф.Б. Березін припускає, що недостатність арсеналу пристосувальних реакцій і набору

стереотипів минулого досвіду може слугувати причиною розвитку реакцій напруження основних адаптаційних механізмів, оскільки адаптація в ситуації невизначеності залежить від кількості зафіксованих у пам'яті індивіда системних форм, які відображають життєвий досвід. Чим різноманітніше їх репертуар, тим вище адаптаційний потенціал особистості, тим ефективніше буде відбуватися адаптація [10]. При цьому Л.В. Корель термін “адаптивний потенціал” визначає як сукупність властивостей, які існують у прихованому вигляді і вмикаються під час необхідності адаптації в якості реактивного реагування на зміну ситуації у навколишньому середовищі [21].

А.В. Фурман особистісний адаптаційний потенціал (ОАП) визначає як певний психічний стан, який характеризує адаптивність особистості [50]. Автор зазначає, що адаптивна поведінка, як психологічно діяльна включеність особистості в соціально-професійні умови її життєдіяльності, відбувається в міру того, як те чи інше середовище стає сферою реалізації життєвих планів і потреб індивіда. І лише в цьому випадку розкривається потенціал, розвивається індивідуальність.

Певне обґрунтування вищезазначених тверджень можна знайти в монографії І. Соколової, яка зазначає, що успішність адаптації в емоціогенно ускладнених умовах діяльності залежить, перш за все, від організації стійких психофізіологічних і психологічних особливостей і відносно стійких характеристик вольових якостей, мотивацій і тенденцій поведінки. Їх прояв і взаємозв'язок відрізняються у осіб, які стабільно досягли раннього рівня адаптованості [44].

У той же час С. Посохова висуває припущення, що в особистісному адаптаційному потенціалі закладена латентність адаптаційних здібностей, своєчасність і вектор реалізації яких залежить від активності особистості. На її думку, адаптаційний потенціал необхідно представляти як інтегральне утворення, яке об'єднує в складну систему соціально-психологічні, психічні, біологічні властивості і якості, актуальні для особистості, з метою створення і реалізації нових програм поведінки у змінених умовах життєдіяльності.

Науковець виокремлює чотири складові: біопластичний, біографічний, психічний і особистісно-регуляторний. Перший компонент – біопластичний – відображає вроджені енергетичні ресурси: програми поведінки, нейродинамічна організація з функціональною асиметрією, тілесна конституція, які впливають на рівень здоров'я, фізичну працездатність і толерантність до несприятливих факторів зовнішнього середовища. Другий компонент – біографічний – акумулює мікросоціум і мікрокультуру (відношення в системі “батьки і діти”, сімейна атмосфера, найближче оточення), які ініціюють програму адаптивної поведінки, закладають певний базис репертуару адаптивної поведінки особистості. Третій – психічний компонент. Він забезпечується прихованими і реальними можливостями, що відображають об'єктивну реальність у всій її різноманітності і регулюють цілісність особистості, її самовдосконалення і самовиховання. Це єдність мотиваційних, характерологічних, афективних, темпераментних, рефлексивних, психомоторних, інтелектуальних, креативних, міжособистісних інтегральних утворень. Четвертий компонент особистісний адаптаційний потенціал – складна система особистісної регуляції, яка дає можливість не лише керувати власною поведінкою у відповідності з вимогами суспільства і середовища, але й досягати необхідного рівня успішності у професійній і навчальній діяльності, дозволяючи протистояти складним життєвим ситуаціям, своєчасно включати захисні і компенсаторні механізми для збереження цілісності і повноцінності, працездатності і комунікабельності, що є одним із доказів розширення адаптаційних резервів особистості [40].

У свою чергу Ю. Олександровський зазначає, що характеристики адаптаційного потенціалу особистості залежать як від соціально-психологічних факторів, так і від індивідуально-психологічних та типологічних властивостей особистості, які визначають пошук, сприйняття і переробку інформації, біоелектричної активності мозку, емоційного реагування, ендокринно-гуморального регулювання [5].

А. Маклаков, намагаючись узагальнити існуючі точки зору на проблему індивідуальної здатності до адаптації – особистісний адаптаційний потенціал, робить висновок про те, що адаптація визначається певним адаптаційним бар'єром – умовної межі параметрів зовнішнього середовища, за якими адекватна адаптація неможлива, і включає поведінкову регуляцію, комунікативні здібності та рівень моральної нормативності. Проте повною мірою описати і охарактеризувати фактори, які впливають на особистісний адаптаційний потенціал, на думку автора, поки що є складним завданням. Виходячи з цього, А. Маклаков у своїй роботі виводить положення, що адаптаційні можливості індивіда багато в чому залежать від можливості адекватної регуляції функціонального стану організму в різноманітних умовах життя і діяльності. Чим вище адаптаційні здібності, тим більша вірогідність нормального функціонування та ефективної діяльності під час збільшення інтенсивності дії психогенних факторів зовнішнього середовища. Оцінити особистісний адаптаційний потенціал можна через нервово-психічну стійкість, рівень якої зумовлює толерантність до стресу; самооцінку особистості, яка є ядром саморегуляції і визначає ступінь адекватності сприйняття подій, певних ситуацій і власних можливостей; відчуття соціальної підтримки; особливості побудови контактів з оточуючими, що відображає рівень конфліктності особистості; досвід соціального спілкування; моральність особистості, тобто ступінь орієнтації на існуючі в суспільстві норми і правила поведінки; рівень групової ідентифікації [29].

Узагальнюючи деякі підходи до визначення особистісного адаптаційного потенціалу, О.М. Богомолів показує, що особистісний адаптаційний потенціал розглядається як сукупна змінна, що характеризується комплексом індивідуально-психологічних ознак, які зумовлюють ефективність адаптації; включає латентні здібності та властивості, які можуть активізуватися під час зміни змісту, сили і напрямку впливу адаптаційних факторів; визначає межі адаптаційних можливостей особистості і стійкості до зовнішніх факторів. Особистісний адаптаційний

потенціал має властивості складної системи, як передумови до певного діапазону адаптаційних реакцій, а тому системний аналіз виступає основним підходом до його дослідження [48].

Таким чином, вважаємо, що особистісний адаптаційний потенціал можна вважати базовим психофізіологічним чинником адаптації, оскільки адаптація, як процес, а не як вид чи механізм, у більшості випадків визначається психологічними особливостями і психофізіологічними властивостями в якості компонентів одного цілого – здатності до адаптації. Дослідники з різними світоглядними позиціями використовують поняття "адаптація" зі значенням "приспосовування", з тими або іншими відтінкам. Відповідно до об'єкта дослідження поняття "адаптація" може використовуватися для позначення: процесу, за якого організм пристосовується до середовища; відносин встановлення рівноваги між організмом і середовищем; результату пристосувального процесу. Адаптаційний потенціал являє собою цілісне інтегральне утворення, що включає соціально-психологічні, психічні, біологічні властивості та якості. В структуру адаптаційного потенціалу особистості входять: рівень нервово-психічної стійкості, самооцінка, рівень конфліктності, морально-етичні якості, орієнтація на існуючі норми поведінки.

Висновки до розділу 1

Проведений аналіз наукової літератури вітчизняних та зарубіжних дослідників свідчить про те, що соціальний інтелект – явище динамічне, а його становлення проходить в процесі соціалізації особистості.

Визначено, що для дослідників основними аспектами вивчення розвитку соціального інтелекту в онтогенезі стали: засоби отримання дитиною засобів орієнтації в ситуації соціальної взаємодії; специфіка розвитку уявлень про міжособистісні стосунки, а також когнітивних структур які зумовлюють формування таких уявлень.

Підкреслено, що існує багато теорій щодо соціального інтелекту, але більшість авторів вважає, що соціальний інтелект – це здатність розуміти та прогнозувати поведінку інших, отримувати та успішно застосовувати новий та старий соціальний досвід. Завдяки цій здатності людина може згладжувати конфлікти у спілкуванні. Соціальний інтелект є одним з основних механізмів адаптації до соціуму. В концепції соціально інтелекту виділяють 3 групи критеріїв: когнітивні, емоційні та поведінкові. Розвинений в різних формах свого прояву соціальний інтелект є ключовим ресурсом досягнення успіху в особистісному розвитку, запорукою соціальної реалізації, що відіграє особливо важливу роль в період юності у зв'язку з появою таких новоутворень, як життєві цілі та професійна діяльність.

Зауважено, що відкритим питанням в процесі дослідження соціального інтелекту залишається питання накопичення експериментальних даних розробка надійного та валідного інструментарію, питання визначення оптимальних умов розвитку соціального інтелекту на різних етапах онтогенезу в сучасних умовах.

Підкреслено, що процес розвитку особистості в період юнацтва характеризується виникненням нових потреб інтелектуального, соціального, екзистенціального плану, задоволення яких стане можливим тільки у майбутньому. Динаміка розвитку осіб у юнацькому віці залежить від ряду умов: особливостей спілкування зі значущими людьми, спілкування з

однолітками, перебігу психосексуального розвитку, усвідомлення життєвих перспектив та цілей, особистісне та професійне самовизначення, особливостей сприйняття часової перспективи, морально-етичних цінностей та світогляду. Життєвизначальні та світоглядні проблеми, які вирішуються в юнацькому віці підкреслюють важливість розвитку соціального інтелекту та його впливу на вибір життєвого сценарію, процес формування й розвитку адаптаційного потенціалу, як основного фактора успішного його втілення.

Визначено, особистісний адаптаційний потенціал – це взаємопов'язані між собою психологічні особливості особистості, що зумовлюють ефективність адаптації і вірогідність збереження психологічного здоров'я. До нього віднесені - рівні психічно нервової стійкості, самооцінка, рівень конфліктності, морально-етичні якості орієнтовані на існуючі норми поведінки, можливість адекватної регуляції функціонального стану організму в різних умовах життя та діяльності. Д. О. Леонт'єв (2002) розглядає адаптаційний потенціал як стержень особистості - базову індивідуальну характеристику, що якісно характеризує рівень особистісної зрілості [28]. Особистісний потенціал відображає міру подолання особистістю визначених обставин та подолання особистістю самого себе, а також міру використаних нею зусиль по роботі над собою та обставинами свого життя (Соловйова С.Л., 2010) [45].

Доведено, що високий рівень соціального інтелекту з використанням адаптаційних можливостей та механізмів призводять до особистісного, професійного та соціального успіху, надає можливість виводу системи соціальних знань на новий рівень особистісної еволюції.

РОЗДІЛ 2

Експериментальне дослідження соціального інтелекту та адаптаційного потенціалу в осіб юнацького віку

Огляд літературних джерел дозволив зробити висновок, що для вивчення особливостей розвитку особистісного адаптаційного потенціалу в осіб юнацького віку необхідно всебічно вивчити особливості процесу розвитку соціального інтелекту в період юнацтва.

У розділі “Організація дослідження соціального інтелекту та адаптаційного потенціалу в осіб юнацького віку” представлений опис обраного нами комплексу психодіагностичних методик, їх аналіз; показані використані статистичні методи аналізу результатів експериментального дослідження вивчення особливостей соціального інтелекту осіб юнацького віку з різним адаптаційним потенціалом; встановлення кореляційних зв’язків.

2.1. Організація та методологічне забезпечення дослідження соціального інтелекту та адаптаційного потенціалу в осіб юнацького віку

У дослідженні взяли участь 60 старшокласників 17-18 років (2020р) КУ Сумської ЗОШ I-III ступенів №21 та КУ Сумської ЗОШ I-III ступенів №27, м. Суми, Сумської області.

Дослідження старшокласників проводилася з урахуванням того факту, що період юнацтва має свої особливості психофізичного розвитку, які впливають на стабілізацію особистості, формування системи стійких поглядів на світ та своє місце в ньому і соціальний інтелект відіграє в цьому важливу роль. Розроблена програма з розвитку соціального інтелекту та адаптаційного потенціалу для осіб юнацького віку.

Методика діагностики соціального інтелекту Тромсе (The Tromsø Social Intelligence Scale) TSIS

Як стверджували розробники D.H.Silvera, M.Martinussen та T.I.Dahl, створена ними методика охоплює всю багатогранність концепцій сучасного

соціального інтелекту та дозволяє хоча б частково охопити проблематику різноманітності визначень соціального інтелекту. На думку дослідників, головною перевагою методики є мультикомпонентність, що дозволяє певною мірою подолати проблему різноманіття визначень соціального інтелекту.

Опитувальник соціального інтелекту Тромсе має 3-и шкали:

- «Обробка соціальної інформації» - здатність розуміти та передбачати поведінку та почуття оточуючих;
- «Соціальні навички» - здібність особистості вступати в нові соціальні ситуації та соціальна адаптація;
- «Соціальне усвідомлення» - здібність виділяти та відділяти себе від інших, сприймати себе як цінність, здатність встановлювати і підтримувати контакт сам із собою, власними почуттями, бажаннями, ставити власну мету та досягати її.

Досліджуванам пропонується 21 твердження, які оцінюються респондентами від 1 до 7, де 7 найвищий бал (Додаток 1).

Максимально можливий показник балів по даній методиці – 49 балів.

Вибір даної методики був обраний на основі того, що тест Тромсе не є складним у використанні та обробці, він враховує кореляційні зв'язки, був апробований у країнах Європи. Ми використали модифікований російський варіант [41]. Тест Тромсе не має такої популярності, як Тест Гілфорда, але він має високий рівень валідності та надійності і простий у використанні.

Багаторівневий особистісний опитувальник “Адаптивність” (БОО-АМ) А. Маклакова та С. Чермяніна

Багаторівневий особистісний опитувальник “Адаптивність” (БОО-АМ) був створений А. Маклаковим та С. Чермяніним у 1993 році. Призначений для вивчення адаптаційних можливостей особистості на основі оцінки деяких соціально-психологічних та психофізіологічних характеристик, які демонструють інтегральні здібності психічного та соціального розвитку. Вибір даної методики був обраний на основі того, що опитувальник є стандартизованою методикою та має широкі можливості для використання

та інтерпретування, а його теоретичною основою є уявлення про адаптацію, як о постійним процесі активного пристосування індивіда до соціального середовища. Ефективність адаптації залежить від генетично обумовлених властивостей нервової системи, умов виховання, засвоєних патернів поведінки, адекватності самооцінки. Опитувальник має 4-ри структурні рівні завдяки чому є можливості отримати більш розгорнуту та об'ємну інформацію. Структурні рівні БОО-АМ (багаторівневий особистісний опитувальник) має такі шкали:

- Шкали 1-го рівня є самостійними та відповідають базовим шкалам опитувальника ММРІ, це дає можливість визначити типові характеристики особистості та визначити акцентуації характеру;

- Шкали 2-го рівня визначають дезадаптивні порушення, астеничні та психотичні стани та реакції;

- Шкали 3-го рівня визначають моральну нормативність, комунікативні особливості (здібності), поведінкова регуляція;

- Шкала 4-го рівня – особистісний адаптаційний потенціал.

Опитувальник складається з 165 питань на які треба відповісти “так” чи “ні”, потім дані розшифровуються відповідно до ключа. Кожне «потрапляння» в ключ дає 1 бал (Додаток 2).

У дослідженні використовуються шкали 3-го та 4-го рівня [17].

В процесі обробки отриманих даних виникла додаткова гіпотеза “Особистісний стиль взаємодії педагога впливає на свободу прояву “Я” учнів” у зв'язку з чим був проведений аналіз позашкільної активності на сайтах школи (<https://sites.google.com/view/sumyscool21>; та <https://school27.at.ua/>), у конфіденційних бесідах з опитуваними були отримані дані про шкільну атмосферу, характер взаємовідносин з класним керівником, особистісними відчуттями, почуттям безпеки, єдності та приналежності до групи.

Після отримання результатів дослідження було проведено їх математичну обробку, наукове обґрунтування та моделювання з

використанням пакетів прикладних програм (MS Excel). Були використані такі методи обробки даних, як описова статистика, а саме використані наступні показники:

- середнє арифметичне значення, яке дозволяє визначити міри центральних тенденцій;
- середньоквадратичне відхилення для визначення на скільки в середньому відхиляються конкретні значення ознаки від середнього їх значення;
- дисперсія для визначення міри розкиду даних;
- мода (для визначення найбільш популярних значень).

Крім описової статистики були використані:

- кореляційний аналіз, який застосовують для визначення взаємозв'язків між факторами;
- оцінка рівня значимості – для визначення на скільки достовірними є результати.

Таким чином, у психолого-педагогічній практиці для вирішення проблеми адаптації та розвитку адаптаційного потенціалу школярів необхідно комплексно вивчати соціально-психологічні характеристики; онтогенетичні особливості розвитку соціального інтелекту (від народження до кінця життя); особливості міжособистісної та групової взаємодії; важливого значення набувають емпіричні дослідження соціального інтелекту. Це буде сприяти прогнозуванню, своєчасному виявленню проблем, вибору ефективного шляху корекції та подальшого розвитку особистості. Саме в юнацькому віці соціальний інтелект є важливою сходинкою до успішної самореалізації особистості, але на сьогодні адаптованих для нашого мовного сегменту методик дослідження соціального інтелекту недостатньо. Нами був використаний російськомовний варіант зазначеної методики.

2.2. Аналіз результатів дослідження соціального інтелекту та адаптаційного потенціалу в осіб юнацького віку

Як було вказано раніше ми використали такі методи обробки даних, як описова статистика та кореляційний аналіз. За допомогою яких було підтверджено нашу гіпотезу, що різні компоненти соціального інтелекту матимуть не однаковий вплив на розвиток адаптаційних можливостей.

Насамперед підтверджений взаємозв'язок між соціальним інтелектом та особистісним адаптаційним потенціалом (ОАП). Дані наведені в таблиці 1.

Таблиця 1.

Кореляційні зв'язки між компонентами соціального інтелекту (СІ) та показниками методики «Адаптивність» Маклакова (БОО-АМ)

	<i>Обробка соціальної інформації</i>	<i>Соціальні навички</i>	<i>Соціальне усвідомлення</i>	<i>Соціальний інтелект</i>
<i>Достовірність</i>	0,344138	-	-	-
<i>Комунікативні здібності</i>	-	0,218048	0,25912	0,21475
<i>Поведінкова регуляція</i>	-	-	0,340942	-
<i>Особистісний адаптаційний потенціал</i>	-	-	0,332094	-

В таблиці 1 представлені прямі кореляційні зв'язки між показником “соціальне усвідомлення” (СУ) та особистісним адаптаційним потенціалом ($p \leq 0,01$), поведінковою регуляцією (ПР) ($p \leq 0,01$) та комунікативними здібностями (КЗ) ($p \leq 0,05$). Це може свідчити про взаємообумовленість та

підпорядкованість соціального усвідомлення і ОАП, а також поведінкової регуляції і комунікативних здібностей. Таким чином, можна висунути припущення, що розвиток адаптаційного потенціалу в осіб юнацького віку найбільше залежить від процесу усвідомлення себе як особистості та головних новоутворень періоду юнацтва (самовизначення, диференціація здібностей, орієнтування на майбутнє, світогляд, моральна стійкість поведінки).

В таблиці 2 відображено середнє арифметичне значення показників отриманих за методикою Тромсе, яке демонструє нам загальний рівень по шкалам: обробка соціальної інформації; соціальні навички; соціальне усвідомлення; соціальний інтелект.

Таблиця 2

Загальні показники обробки соціальної інформації, соціальних навичок, соціального усвідомлення та соціального інтелекту за методикою “Тромсе” (у балах)

	<i>Обробка соціальної інформації</i>	<i>Соціальні навички</i>	<i>Соціальне усвідомлення</i>	<i>Соціальний інтелект</i>
Середнє	33,35	28,68	24,77	28,93
Стандартна похибка	0,88	0,55	0,84	0,45
Медіана	33	28	25	29
Мода	28	28	18	30,67
Стандартне відхилення	6,82	4,23	6,48	3,50
Коефіцієнт варіації	20	15	26	12

Так, можна визначити, що загальний рівень соціального інтелекту серед опитаних є достатньо високим. Виявилось, що по шкалі “обробка

соціальної інформації” (здатність розуміти і передбачати поведінку і почуття інших людей) має 33,35 балів з 49 можливих, по шкалі “соціальні навички” (здатність входити в нову соціальну ситуацію, соціальна адаптація) має 28,68 з 49 можливих балів та “соціальне усвідомлення” (знання про різні соціальні ситуації) 24,77 з 49 можливих балів. Загальний рівень соціального інтелекту опитуваних становить 28,93 з 49 можливих балів. Графічне зображення отриманих результатів представлено на рис. 1.

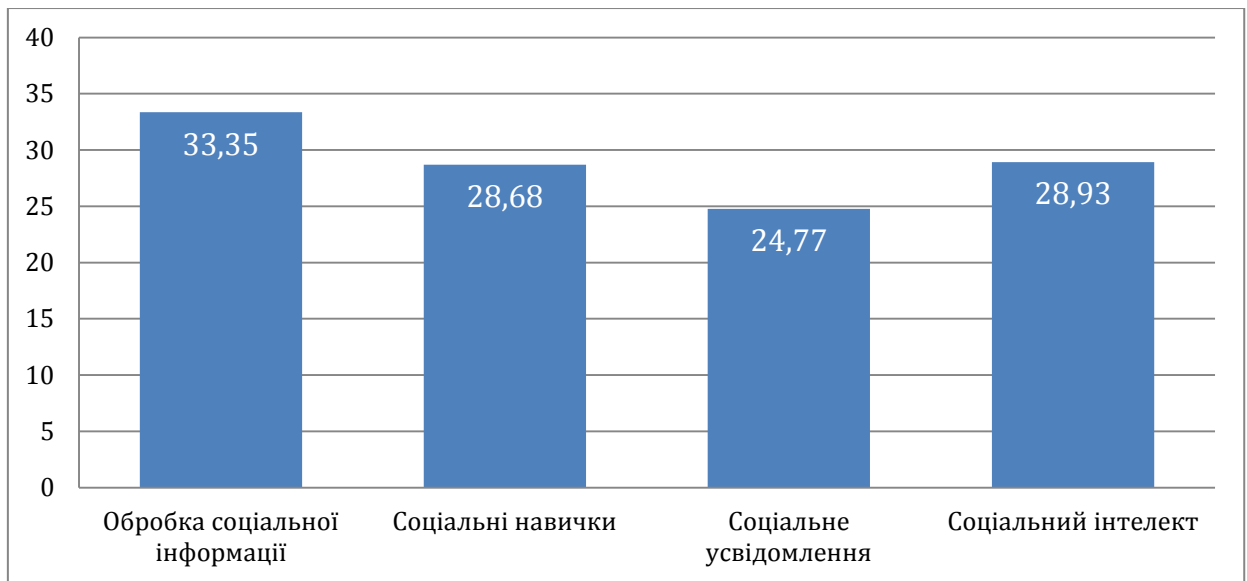


Рис. 1 Середні показники шкал соціального інтелекту за методикою Тромсе (у балах)

Примітка: низький рівень 1-16 балів; середній рівень 17-32 балів; високий рівень 33-49 балів.

В нашому дослідженні опитуванні набрали найбільшу кількість балів за шкалою “обробка соціальної інформації”, як компоненту соціального інтелекту. Це може свідчити про те, що вони досить добре відчують та розуміють вербальні, невербальні, паравербальні сигнали, характер ситуації взаємодії, прогнозують можливі варіанти реакцій оточуючих та розвитку ситуації. Можливо, це пов’язано зі збільшенням об’єму та швидкості інформаційного потоку, можливістю мати контакти з широким колом людей. Найменші показники ми отримали по шкалі “соціальна усвідомленість”, що може вказувати на середній рівень усвідомлення себе, сприйняття та

розуміння своєї соціальної ролі, прийняття відповідальності за первинний вибір життєвого шляху, світогляд недостатньо сформований. Це відповідає тому, що вікові межі кризи юнацького віку порівняно з минулим століттям змістилися на декілька років вперед. Показники за шкалою “соціальні навички” мають середній рівень.

Загальні показники адаптаційного потенціалу, які ми отримали при проведенні опитування за методикою “БОО-АМ” А.Г. Маклакова, наведені у таблиці 3.

Таблиця 3

Загальні показники моральної нормативності, комунікативних особливостей, поведінкової регуляції та особистісного адаптаційного потенціалу за методикою “БОО-АМ” А.Г. Маклакова (у балах)

	<i>Достовірність</i>	<i>МН</i>	<i>КЗ</i>	<i>ПР</i>	<i>ОАП</i>
Середнє	4,72	8,8	14,47	36,68	59,95
Стандартна похибка	0,28	0,44	0,67	2,02	2,87
Медіана	5	8	14,5	35	57
Мода	5	7	15	21	41
Стандартне відхилення	2,18	3,44	5,18	15,67	22,19
Коефіцієнт варіації	46	39	36	43	37

Примітка: МН – моральна нормативність, КЗ – комунікативні здібності, ПР – поведінкова регуляція, ОАП – особистісний адаптаційний потенціал.

Як ми бачимо, в таблиці 3 показники середнього значення достовірності відповідають 4,72 з 10, це говорить про високий рівень достовірності результатів. Слід зауважити, що особливістю методики є те, що чим менше показник в балах, тим краще результат показників адаптаційного

потенціалу. Тобто, чим менша кількість набраних балів, тим вище рівень адаптаційного потенціалу. При переведенні балів в стени – навпаки, чим вищий стень, тим вищий рівень адаптаційного потенціалу.

Шкала “моральна нормативність” визначає здатність людини адекватно сприймати запропоновану йому соціальну роль. В нашому дослідженні має найкращий середній показник 8,8 (5/10), це вказує на те, що досліджувані мають середній рівень соціалізації, адекватно оцінюють свою роль в колективі та мають спрямованість на загальноприйняті норми поведінки.

Шкала “комунікативні здібності” має показник 14,47 (3/10), що вказує на можливі проблеми в побудові контактів, потенційним проявом агресивності та підвищеним рівнем конфліктності. Можливо, це пов’язано зі складною епідеміологічною ситуацією в країні та світі.

Шкала “поведінкова регуляція” має показник 36,68 (3/10), що говорить, про певну схильність до нервових зривів та заниження самооцінки. Припускаємо, що це, можливо, пов’язано з необхідністю проходження ЗНО та нестандартною ситуацією через введення карантинних обмежень.

Шкала “особистісний адаптаційний потенціал” складається з суми шкал “моральна нормативність”, “поведінкова регуляція” та “комунікативні здібності” та має показник 59,95 (1/10). Це вказує на можливу конфліктність та важке протікання процесу адаптації до нових умов.

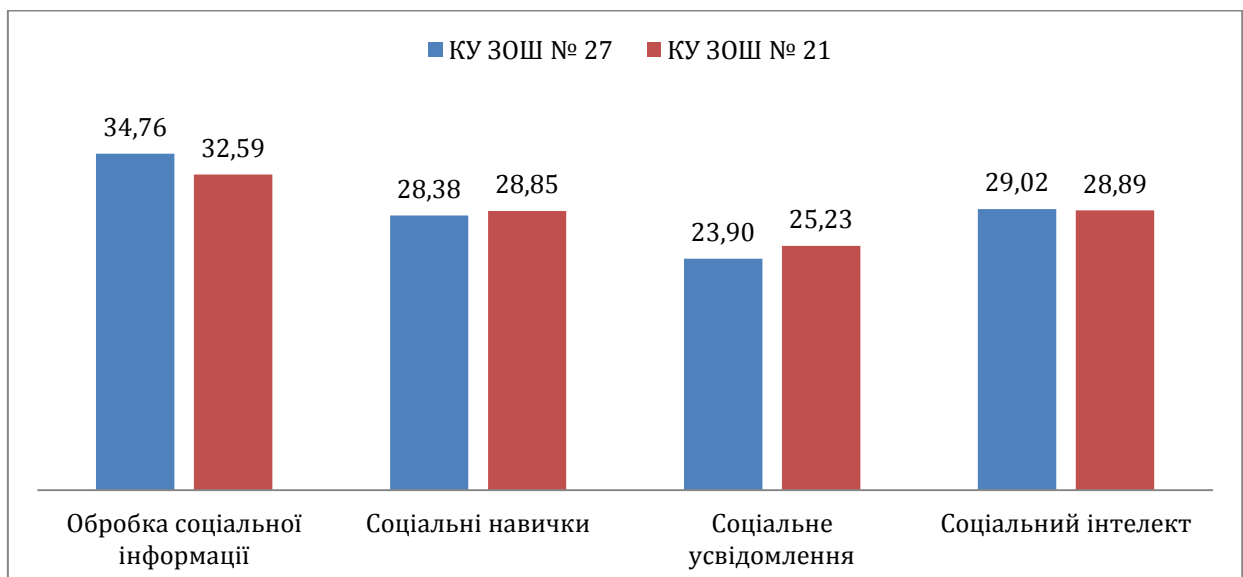


Рис. 2. Порівняння середніх показників соціального інтелекту за методикою Тромсе (у балах)

Згідно проведеного аналізу отриманих середніх показників соціального інтелекту старшокласників КУ ЗОШ № 21 та КУ ЗОШ № 27 м. Суми встановлено, що різниця між показниками середнього значення між школами не є суттєвою. Це свідчить проте, що старшокласники КУ ЗОШ № 21 та старшокласники КУ ЗОШ № 27 мають майже один рівень розвитку соціального інтелекту (рис.2).

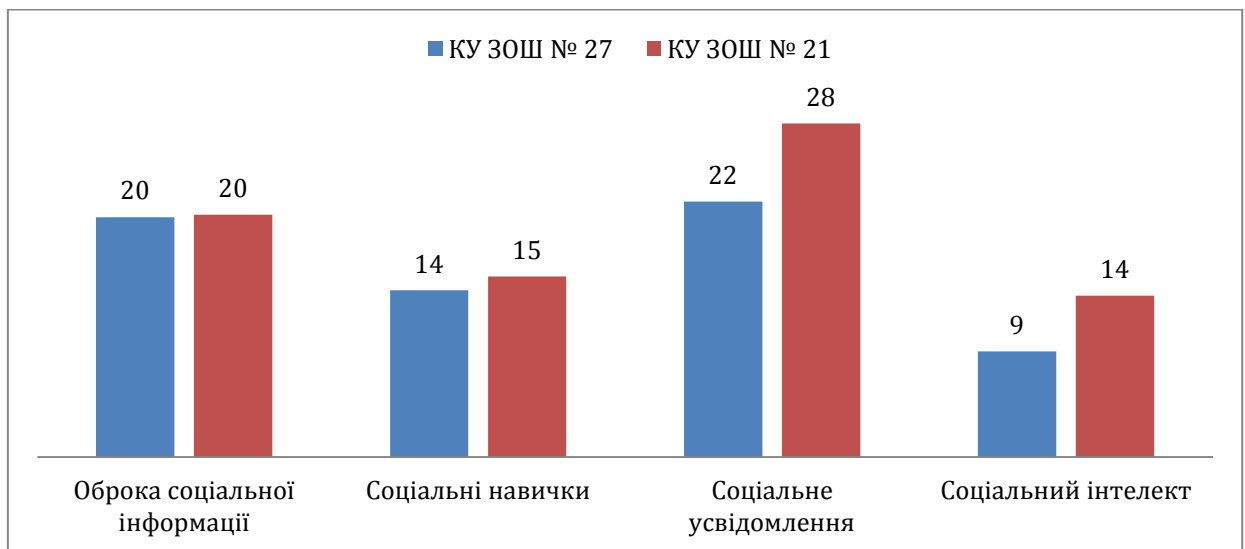


Рис. 3. Порівняння показників соціального інтелекту за методикою Тромсе (у %)

На рис. 3 зображений коефіцієнт варіації. Ми бачимо, що учні КУ ЗОШ № 27 мають більш однорідні показники по шкалам, в той час як учні КУ ЗОШ № 21 мають більш розрізнені результати. Це свідчить про те, що учні КУ ЗОШ № 21 мають широкий діапазон показників рівня розвитку соціального усвідомлення та в цілому рівня розвитку соціального інтелекту.

На рис. 4. відображена порівняльна гістограма середніх значень соціального інтелекту учнів КУ ЗОШ № 27 та КУ ЗОШ № 21 у абсолютних та відносних частинах.

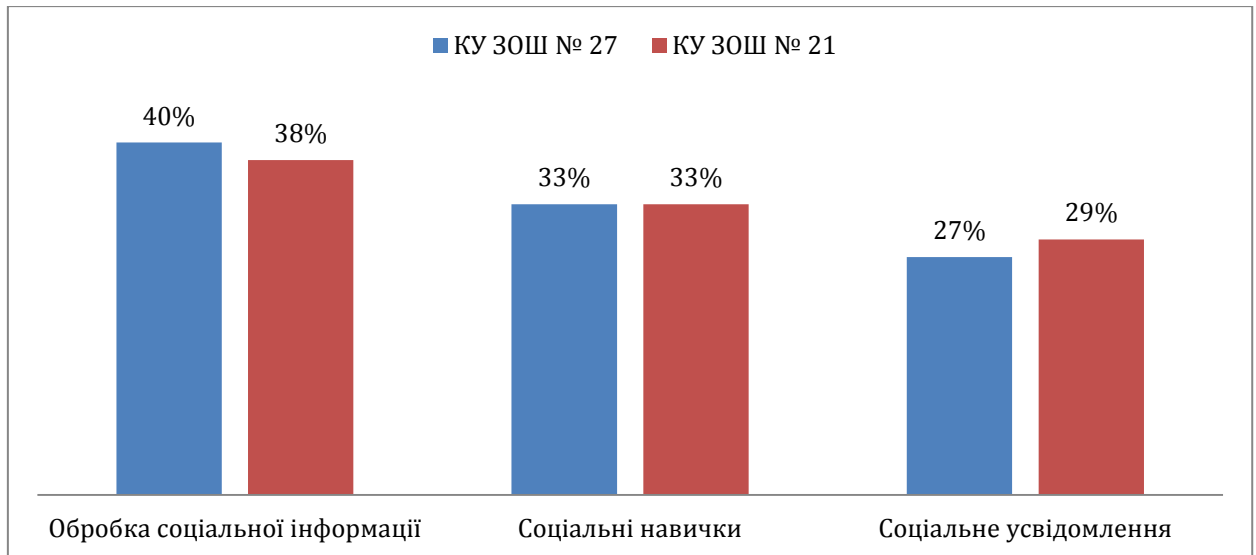


Рис. 4. Абсолютні та відносні частоти значень показників шкал соціального інтелекту за методикою Тромсе (у %)

Як можна бачити на рис 4. графічно відображено скільки відсотків займає в загальному соціальному інтелекті певна його частина. Учні КУ ЗОШ № 27 мають більш розвинені навички обробки інформації у порівнянні з учнями КУ ЗОШ № 21 на 2% (40% : 38%), а в учнів КУ ЗОШ № 21 краще розвинені навички соціального усвідомлення порівняно з учнями КУ ЗОШ № 27 на 2% (29% : 27%). Рівень соціальних навичок однаковий (33% : 33%).

Порівняльний аналіз шкал за методикою “БОО-АМ” (Маклакова) відображений на рис. 5

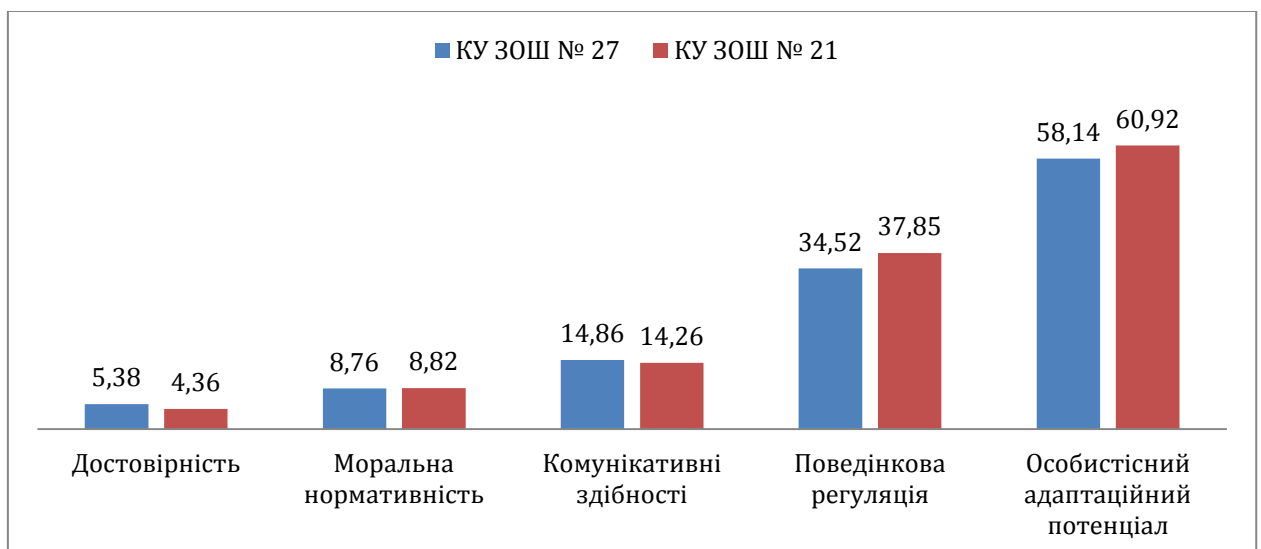


Рис 5. Показники шкал методики “БОО-АМ” (Маклакова) учнів КУ ЗОШ № 27 та учнів КУ ЗОШ №21(у балах)

На гістограмі добре видно, що показники не мають значимих відмінностей, таким чином можна стверджувати, що рівень адапційного потенціалу в учнів є відносно однаковий. Кореляційний аналіз показників отриманих за методиками Тромсе та “БОО-АМ” (Маклакова) учнів КУ ЗОШ № 27 відображений у таблиці 4.

Таблиця 4.

Кореляційні зв'язки між компонентами соціального інтелекту (СІ) та показниками методики «Адаптивність» Маклакова (БОО-АМ) учнів КУ ЗОШ № 27

	<i>ОСІ</i>	<i>СН</i>	<i>МН</i>	<i>КЗ</i>	<i>ПР</i>
<i>СУ</i>	-0,4468	-			
<i>СІ</i>	0,5770	0,5225			
<i>КЗ</i>	-	-	0,5414	1	
<i>ПР</i>	-	-	0,6882	0,7788	1
<i>ОАП</i>	-	-	0,7614	0,8592	0,9816

Примітка: ОСІ – обробка соціальної інформації, СН – соціальні навички, МН – моральна нормативність, КЗ – комунікативні здібності, ПР – поведінкова регуляція, ОАП – особистісний адапційний потенціал.

Таблиця 5

Кореляційні зв'язки між компонентами соціального інтелекту (СІ) та показниками методики «Адаптивність» Маклакова (БОО-АМ) учнів КУ ЗОШ № 21

	<i>ОСІ</i>	<i>СН</i>	<i>СУ</i>	Дост	<i>МН</i>	<i>КЗ</i>	<i>ПР</i>
СІ	0,63	0,58	0,71				
МН	-	-	-	-0,41	1		
КЗ	-	-	-	-	0,38	1	
ПР	-	-	-	-0,41	0,66	0,74	1
ОАП	-	-	-	-0,39	0,71	0,82	0,99

Примітка: ОСІ – обробка соціальної інформації, СН – соціальні навички, МН – моральна нормативність, КЗ – комунікативні здібності, ПР – поведінкова регуляція, ОАП – особистісний адаптаційний потенціал.

Порівняльний аналіз кореляційних зв'язків з таблиці 4 та таблиці 5. допоміг нам визначити відмінності у внутрішніх структурних зв'язках.

Позитивний кореляційний зв'язок показників шкали “соціальне усвідомлення” та шкали “соціальний інтелект” виявлений тільки в учнів КУ ЗОШ № 21. Нас зацікавила ця відмінність. Виникла додаткова гіпотеза “Особистісний стиль взаємодії педагога впливає на свободу прояву Я учнів”. Шляхом аналізу сайту КУ ЗОШ № 27 та сайту КУ ЗОШ № 21, проведення конфіденційних бесід з учнями було виявлено, що шкільна та позашкільна активність вище в учнів КУ ЗОШ № 27, але якість шкільних та позашкільних стосунків й щоденної взаємодії з класним керівником вище в учнів з КУ ЗОШ № 21. Можемо зробити припущення, що важливе значення у розвитку соціального усвідомлення в осіб юнацького віку відіграють особистісні характеристики класного керівника його професійна майстерність, виконання ним не тільки своєї професійної ролі, а й соціальної

ролі “наставника”. Особливу роль у формуванні соціального усвідомлення відіграє особистісний стиль взаємодії педагога, що впливає на свободу прояву “Я” старшокласників у спілкуванні, вміння створити доброзичливу атмосферу у класі, згуртувати учнівський колектив, власним прикладом демонструвати толерантність та емпатію у щоденній взаємодії. Такий вчитель має високий авторитет, повагу та любов учнів.

Таким чином, соціально-педагогічна компетентність вчителя має значний вплив на розвиток соціального інтелекту та особистісного адаптаційного потенціалу учнів. Позитивне особистісно-орієнтоване спілкування та заохочення їх до прояву власного «Я» створює сприятливе підґрунття для розвитку соціального інтелекту, соціального досвіду та соціальної зрілості осіб юнацького віку.

Висновки до розділу 2

За результатами нашого дослідження ми можемо зробити такі висновки:

1. Дані отримані за використаною методикою “БОО-АМ” (А.Г. Маклакова) мають високий рівень достовірності (4,72/10), це говорить про відвертість опитуваних;

2. Коефіцієнт варіації (12/100) за методикою Тромсе вказує на однорідність вибірки;

3. Було виявлено, що показники за шкалами “обробка соціальної інформації”, “соціальні навички” та “соціальне усвідомлення” мають значну кореляцію (0,001) це свідчить про ефективність та відповідність сучасності обраної нами методики визначення соціального інтелекту;

4. Шкала “обробка соціальної інформації” має найбільшу кількість балів (33/49), це свідчить про високий рівень здатності опитуваних до передбачення, розуміння почуттів та поведінки інших (є домінуючим компонентом соціального інтелекту в учнів КУ ЗОШ № 27);

5. Шкала “соціальне усвідомлення” має значний рівень кореляції (0,001) з загальними значенням соціального інтелекту, це говорить про важливість усвідомленого відношення до соціальної ролі, її прийняття, розуміння, відповідальність (є домінуючим компонентом соціального інтелекту в учнів КУ ЗОШ № 21);

6. Шкала “соціальне усвідомлення” має гарний рівень кореляції (0,01) з шкалами “поведінкова регуляція” та “особистісний адаптаційний потенціал”, це говорить про тісний зв'язок з нервово психічною стійкістю, поведінковою регуляцією, адекватною самооцінкою, з об'єктивним сприйняттям дійсності, високим рівнем адаптації до мінливих умов, здатності швидко входити в колектив, добре орієнтуватися в соціальних ситуаціях, швидко обирати стратегію своєї поведінки, як правило не конфліктують, мають високий рівень емоційної стійкості;

7. Шкала “соціальне усвідомлення” має кореляцію (0,05) з комунікативними здібностями, що свідчить про взаємозв'язок усвідомлення своєї соціальної ролі та вміння відповідно до неї встановлювати контакти з оточуючими, запобігати конфліктним ситуаціям;

8. Ранжування структурних компонентів соціального інтелекту в нашому дослідженні за загальними показниками виглядає таким чином: обробка соціальної інформації, соціальні навички, соціальна усвідомленість.

9. Ранжування структурних компонентів адаптаційного потенціалу в нашому дослідженні за загальними показниками виглядає таким чином: моральна нормативність, комунікативні здібності, поведінкова регуляція.

10. При порівняльному аналізі отриманих даних учнів КУ ЗОШ № 21 та КУ ЗОШ №27 значної різниці у розвитку соціального інтелекту та адаптаційного потенціалу не має:

- рівень соціального інтелекту опитаних є середній з тенденцією до високого (загальні середні показники шкали “соціальна усвідомленість” середнього рівня з тенденцією до низького та є сферою корекції та розвитку);

- показники шкали “адаптаційний потенціал” мають низький рівень, що говорить про важке протікання процесу адаптації до нових умов (можливо, пов'язаних з пандемією та введенням карантинних обмежень; загальні середні показники шкал “комунікативні здібності” та “поведінкова регуляція” середнього рівня з тенденцією до низького та є сферами корекції та розвитку);

11. Відмінності між показниками КУ ЗОШ № 27 та КУ ЗОШ №21 були виявлені при порівняльному аналізі внутрішніх структурних зв'язків. Значимий позитивний зв'язок шкал “соціальна усвідомленість” та “соціальний інтелект” було виявлено у показниках в учнів КУ ЗОШ № 21.

12. Як ми бачимо на процес адаптації до нових умов у осіб юнацького віку соціальний інтелект та адаптаційний потенціал мають велике значення, але цього не достатньо для адаптації до нових умов, як результату цього процесу.

РОЗДІЛ 3

Розділ 3. Психологічна робота з соціальним інтелектом та адаптаційним потенціалом у осіб юнацького віку

На основі отриманих результатів була створена програма розвитку соціального інтелекту та адаптаційного потенціалу в осіб юнацького віку.

Розвивальна програма спрямована на активізацію когнітивних, емоційних, поведінкових компонентів соціального інтелекту з урахуванням особливостей юнацького віку. Заняття спрямовані на розвиток навичок самоаналізу, саморефлексії та самоконтролю, розвиток адекватної самооцінки, соціальних і комунікативних здібностей, навичок обробки соціальної інформації, безконфліктної поведінки, відповідальності.

3.1. Програма з розвитку соціального інтелекту в осіб юнацького віку у контексті їх адаптаційного потенціалу

Програма розвитку соціального інтелекту осіб юнацького віку з різним рівнем адаптаційного потенціалу

Програма розвитку представляє собою чотири заняття, тривалістю 1,5 - 2 годин кожне, які проводяться 1 раз на тиждень. Кількість учасників в одній групі 10 - 15 чоловік.

Мета програми: продовжувати формувати та розвивати соціальний інтелект в осіб юнацького віку з різним рівнем адаптаційного потенціалу, набуття соціальних навичок, актуалізація та активізація процесів особистісного розвитку, саморегуляції.

Завдання програми розвитку:

- навчання засобам ефективної поведінки та взаємодії з оточенням;
- формування мотивації до саморозвитку, самовизначення;
- формування адекватної самооцінки, підвищення рівня самосприйняття, впевненості в собі;

- розвиток навичок зниження емоційної напруги, вирішення конфліктних ситуацій, асертивності, рефлексії.

Кожне заняття складається з таких структурних частин:

1. Мета заняття та очікувані результати.
2. Актуалізація раніше набутих знань. Мотивація.
3. Теоретична частина. Перевірка та корекція набутих знань.
4. Практична частина.
5. Рефлексія заняття.

Методологічні засоби: інформування, міні-лекція, бесіда, дискусія, рольова гра, аналіз ситуацій, метод “репетиція поведінки”, релаксаційні техніки.

Обладнання та матеріали: аркуші паперу, олівці, маляр. скотч, стікери, ножиці, медійне забезпечення.

На кожен структурний елемент виділяється 5 - 10 хв.

Час виконання практичних вправ – фактично використаний час.

Тематичний план програми розвитку соціального інтелекту для осіб юнацького віку з різним рівнем адаптаційного потенціалу (додаток 3).

Заняття 1

Тема: Соціальний інтелект

Мета заняття: ознайомлення з поняттям “соціальний інтелект”, створення доброзичливої атмосфери, формування мотивації до саморозвитку.

Очікувані результати: розвиток комунікативних умінь, розвиток навичок обробки соціальної інформації, зворотній зв'язок від учасників тренінгу.

Мотивація: до самопізнання, особистісного розвитку.

Організаційний момент: представлення тренера, знайомство з групою, оголошення теми та мети програми та зустрічі, регламент, правила роботи в групі, очікувані результати.

«Доброго дня! Я, сьогодні - ваш тренер і мене звати... Я дуже рада нашій зустрічі. Давайте знайомитися! Отже, мене звати ...На аркуші паперу

(бейджик, малярський скотч, паперовий браслет, стікер тощо) напишіть, будь ласка, своє ім'я, але незвичайним шрифтом (наприклад з вензелями, або в готичному стилі, так, як вам хочеться; характер написання дає додаткову інформацію для тренера). Дуже добре, що наша група складається з таких різних та творчих людей, кожен має свій стиль, а також ми маємо “візитки” у яких є щось спільне. Ми такі різні, але водночас - такі схожі. Відчуваю, що ми добре спрацюємося!»

Далі обговорюються організаційні моменти.

«Зустрічі будуть відбуватися один раз на тиждень, а саме в, маємо часу 1,5- 2 години, як правило, вони “пролітають” швидко і для того, щоб всі мали можливість проявити себе, щоб кожен почував себе комфортно маємо приділити увагу правилам роботи в нашій групі. Пропоную такий варіант - з кожного по правилу! Якщо з правилом всі згодні - я його записую на аркуші. Якщо з правилом хтось не згоден - поясніть чому саме та запропонуйте своє.

Перше правило з мене! Пропоную: Всі згодні? Записую! Нагадую, що ці правила є важливим побажанням кожного! Будемо себе поважати! Я, особисто, очікую від нашої зустрічі саме цього відчуття - відчуття єдності і поваги - від кожного до всіх, і від всіх до кожного. А, що ви очікуєте від нашої зустрічі?»

Фіксуються відповіді учасників.

«Отже, тема програми... Тема - цікава..., тема - корисна... та важлива.

До речі ваш варіант!

Якщо цікава - то це про... Чому? Чим? Що це дає?...

Якщо корисна - то це про... Чому? Чим? Для чого потрібно?....

Якщо важлива - то це про... Чому? Чим? Що є головним?...»

Відповіді учасників (важлива інформація для тренера).

«Так, дуже цікаві варіанти! Все, що ви назвали - дійсно Цікаво, Корисно, Важливо! Все це можна об'єднати у два слова – «Соціальний інтелект»!»

Актуалізація раніше набутих знань: бесіда з метою з'ясування рівня знань про поняття “соціальний інтелект”.

«Можливо ви знаєте, або здогадувалися, що означає... поняття “соціальний інтелект”?»

Відповіді учасників.

Теоретична частина: в залежності від рівня раніше набутих знань проведення міні лекції на тему: “Соціальний інтелект”. Перевірка отриманих знань.

Практична частина:

1. Вправа “Самопрезентація”.
2. Вправа “Нові слова”.
3. Вправа “Чотири завдання”.
4. Вправа “Психологічний портрет”.
5. Вправа “Екстрасенс”.
6. Резервна вправа “Пара фраз по колу”

1. Вправа «Самопрезентація» (URL:

<http://azps.ru/training/2/trn71.html>)

Мета вправи: допомогти учасникам відпрацювати навички прояву емоцій та увімкнути процеси, що сприяють адаптації.

Учасникам пропонується розповісти про значимі для них події з позицій: що найбільше здивувало; що викликає цікавість; яка подія викликала радість. Процедура йде по колу (за умови онлайн проведення тренер пропонує учасникам відповідати по встановленій тренером черзі).

По завершенню вправи проводиться обговорення: що у вправі було складніше зробити, яку подію було легше згадати [12].

2. Вправа «Нові слова» (URL:

http://azps.ru/training/pers/novye_slova.html)

Мета вправи: розвиток вміння розбиратися в людях при наявності мінімальної кількості інформації.

Тренер роздає учасникам чисті аркуші та однакові ручки (це важливо). Кожен учасник має написати нові, вигадані слова, їх повинно бути 10. Слова не повинні бути калькою чи поєднанням вже існуючих слів. Сенс словам придумувати не потрібно. На виконання цього завдання дається 3-5 хвилин. Тренер збирає картки а потім роздає їх знову випадковим чином. Також зазначається, що якщо учасник отримав свою картку в цьому немає нічого страшного, але про це ніхто не має дізнатися. Кожен розповідає зміст картки, інші учасники уважно слухають а потім по черзі висловлюють свою думку щодо припущення авторства. Сам автор повинен зробити вигляд, що це написав не він та вибрати іншу людину. Коли всі учасники висказали свої припущення автор розкриває себе. Процедура повторюється з кожним учасником. Проведення онлайн: картки можуть змінитися на особистий чат, а чергу відповідаючих визначає сам тренер. В кінці вправи проводиться обговорення, уточнюються що було найскладнішим, а де було легко впоратися [7].

3. Вправа «Чотири завдання» (URL:

http://azps.ru/training/razminka/4_zadachi.html)

Мета вправи: продовжити формування навичок розпізнавання вербальних та невербальних посилів.

На початку вправи тренер розповідає учасникам хід вправи. Повідомляється, що: «Зараз ви отримаєте картки на яких буде вказана роль, яку вам необхідно зіграти. Зміст вашої картки необхідно тримати в таємниці від інших». Учасники отримують картки, потім необхідно їх зібрати для запобігання розповсюдження інформації. Тренер нагадує про необхідність спостерігати за поведінкою інших. Картки готуються заздалегідь. Кількість карток має відповідати кількості учасників (за умови, що їх не більше 12). Картки поділяються на 4 типи:

1) «Вам потрібно притягнути до себе увагу всіх учасників. Не звертайте увагу на конкурентів. Вся увага має бути прикута до Вас. Зміст цієї картки нікому не повідомляйте.»;

2) «Ваше завдання бути тихим та непомітним. Якщо на Вас звернули увагу Вам необхідно переключити увагу цієї/цих людей на інших. Зміст цієї картки нікому не повідомляйте.»;

3) «У Ваше завдання входить бути милим та приємним. Намагайтеся сподобатись оточуючим будь-якою ціною: кажіть компліменти розв'язуйте проблеми інших, проявляйте артистизм і так далі. Зміст цієї картки нікому не повідомляйте.»;

4) «Дратуйте. Дратуйте всіма доступними методами, але в межах розумного. Зміст цієї картки нікому не повідомляйте.»

Після цього ведучий робить сигнал - повідомляє, що вправа почалася. Триває вправа хвилин 10-15 (або доти поки учасники не втомляться, поки в них є "запал"). Після цього проводиться обговорення. При проведенні онлайн тренер визначає порядок відповідей для учасників [16].

4. Вправа «Психологічний портрет» (URL:

<http://azps.ru/training/111.html>)

Мета вправи: покращення навичок складання психологічного портрету іншої людини, покращення навичок порівняльного аналізу оточуючих, формування умінь розпізнавати людину за портретною описовою характеристикою.

Кожен учасник протягом 5-7 хв. накидає "психологічний портрет" кого-небудь із членів групи. Вказувати на ознаки, особливо зовнішні (зріст, статура тощо), за якими можна відразу впізнати конкретну людину - забороняється. У портреті повинно бути не менше 10-12 рис характеру, звичок, особливостей, що характеризують саме цю людину. Потім кожен виступає з інформацією перед групою, а інші учасники намагаються визначити, чий це портрет. Можливо зіставлення різного бачення членами

групи однієї і тієї ж людини. При проведенні онлайн тренер визначає порядок відповідей [10].

5. Вправа «Екстрасенс» (URL:

<http://azps.ru/training/razminka/ekstrasens.html>)

Мета вправи: розвиток емпатійних здібностей.

Тренер у жартівливому форматі пропонує учасникам спробувати себе в ролі «екстрасенса». Для цього кожен учасник повинен: 1) розслабитися; 2) закрити очі; 3) рахувати до семи, подумки; 4) в процесі рахування спробувати побачити образ когось з учасників та спробувати вгадати його стан; 5) після завершення рахування оголосити свої думки, не вказуючи, хто конкретно був на увазі. Тренер робить роз'яснення, повідомляючи, що судження може бути про все: про психічний стан когось з присутніх, про його думки, настрої щось зробити або не зробити. Ведучий першим показує приклад. Він закриває очі, вважає про себе до семи, потім розплющує очі та говорить щось подібне до наступного:

- Мені здалося, що у когось з учасників зараз сильно болить зуб.
- Мені було бачення, що відразу двоє учасників тренінгу не виспалися, їм дуже хочеться позіхати.
- Як мені здається, комусь зараз дуже хочеться випити води.
- Я думаю, в одного з нас удома залишилася голодна кішка, і він про це переживає.

Якщо вправа дуже сподобалася учасникам, її можна повторити й наступного дня. При проведенні онлайн тренер визначає порядок відповідей [17].

6. Резервна вправа «Пара фраз по колу» (URL:

http://azps.ru/training/razminka/parafras_po_kругу.html)

Мета вправи: продовжувати формувати та розвивати вміння слухати та спілкуватися.

Тренер пояснює правила вправи, він починає - каже коротке повідомлення. Наступний учасник повторює за тренером починаючи слова

так: Світлана сказала що... Його завдання переказати повідомлення та трохи прибрехати, тобто переказати те, що насправді не повідомлялося. Наступний учасник повторює вже слова свого попередника. За тією ж аналогією він повинен повторити і прибрехати. Всі інші учасники слідкують за тим, що б не було повної “відсебятіни” і ця “брехня” повинна бути новою, оригінальною. Розказувати потрібно повідомлення лише попередника, а не всіх учасників. Якщо учасник не справився його просять спробувати ще [8].

При проведенні онлайн тренер визначає порядок відповідей.

Рефлексія заняття.

Заняття 2

Тема: Соціальна усвідомленість

Мета заняття: розширення інформаційного поля, розвиток навичок саморегуляції, емпатії, навчання засобам саморелаксації, згуртування групи, створення доброзичливої атмосфери.

Очікувані результати: розвиток комунікативних здібностей, розвиток емпатійності, розвиток навичок прояву емоцій, рефлексії.

Актуалізація раніше набутих знань: бесіда з метою з'ясування рівня знань про поняття “Соціальна усвідомленість”.

Мотивація: до самопізнання, особистісного розвитку, самоусвідомлення прояву емпатії.

Теоретична частина: в залежності від рівня раніше набутих знань проведення міні лекції на тему: “Соціальна усвідомленість”. Перевірка отриманих знань.

Практична частина:

1. Вправа “Відповіді невпопад”
2. Вправа "Нехай буде, що буде"
3. Вправа "Маніфестація"
4. Вправа Техніка “Недільний вечір”

1. Вправа “Відповіді невпопад” (URL:
http://azps.ru/training/razminka/otvety_nevpopad.html)

Мета вправи: спрямована на розслаблення учасників, створення доброзичливої атмосфери.

Тренер пропонує учасникам пограти в гру: один учасник задає питання іншому учаснику. Конкретне питання з будь-якої області - той відповідає невпопад, тобто наче відповідаючи зовсім на інше питання. Наприклад: Як твої справи? - Дякую, червоний.

Використовується для створення більш розслабленої атмосфери, допомагає прибрати черезмірну серйозність [9].

2. Вправа "Нехай буде, що буде" (URL:
http://azps.ru/training/pers/pust_budet_cho_budet.html)

Мета вправи: Вправа спрямована на зниження рівня загальної тривожності та встановлення довірливої атмосфери учасників тренінгу.

В цій вправі дуже важливий колективний чинник (включення ефекту «соціальної фасилітації», зміна поведінки визвана присутністю інших людей). Тому упродовж усієї вправи тренер повинен стежити за тим, щоб усі учасники проявляли рівну участь. Учасники сідають в коло. Бажано, щоб були зручні крісла з високою спинкою, в яких можна відкинутися назад і розслабитися. Учасники обмінюються своїми особистими страхами, побоюваннями і виробляють колективне "Роби, що потрібно, і нехай буде, що буде". Перший учасник признається в якому-небудь своєму страху, побоюваннях, які йому не дають спокою. Інші учасники не повинні критикувати ці страхи.

Той, хто може, солідаризуватиметься з цими побоюваннями, признається, що він теж переживає щось подібне. Але він вживає деякі заходи з надією на їх допомогу. Тобто він повинен висловлюватися в дусі: "Я роблю так-то, ну, а далі нехай буде те, що буде".

Приклади:

- Я побоююся, що мій карієс розвиватиметься, і до сорока років я залишуся взагалі без зубів.

- У мене такі ж побоювання. Я після кожного прийому їжі чищу старанно зуби. Ходжу до стоматолога. Намагаюся не їсти солодкого. Ну а там нехай буде, що буде.

- А мене переслідує страх, що я в старості залишуся один...

- І у мене такі ж побоювання. Я тому намагаюся мати багато друзів. Намагаюся з усіма підтримувати хороші стосунки. У мене багато родичів, з ними я теж намагаюся контактувати. Коли вийду заміж, то народжу двох або трьох дітей. Буду ним хорошою мамою. Ну а потім, в старості, нехай буде, що буде.

Якщо відносно питання виникає дискусія, тренер може підтримати її або ж навпаки завершити, якщо дискусія не є продуктивною. У цій вправі тренер також може брати участь. Час від часу тренер наголошує: що в деяких ситуаціях ми можемо зациклюватися на одній темі та не бачити нових можливостей подолання труднощів [11].

3. Вправа "Маніфестація" (URL:

<http://azps.ru/training/pers/manifestatio.html>)

Мета вправи: продовжувати формувати та розвивати вміння проявляти емоції та власні думки/

Перед початком тренінгу ведучий готує устаткування для комфортного перегляду відео (великий телевізор, проектор, акустика). Також слід підготувати 10-15 коротких відео з емоційним змістом. Можна приготувати файли на носіях ,або ж поставити у браузері закладки на мережеві джерела відео (<https://www.youtube.com/watch?v=TsQ4dSscxAs> або за іншим посиланням: <https://www.youtube.com/watch?v=17A91FNPgAg>).

Відеоролики повинні зачіпати різні почуття: сміх, здивування, розчулення, співпереживання, радість, прикрість, заздрість, страх, любов, ненависть, захват, роздратування, нудьгу і так далі. На початку вправи тренер пояснює учасникам: «Зараз ми займемося особистою маніфестацією. Що таке

особиста маніфестація? Це випліскування своїх емоцій, почуттів і думок. Добре це або погано - інше питання. Очевидно, це залежить від міри цієї особистої маніфестації і ситуації. Якщо людина розплачеться при сумних обставинах, це цілком нормально і природно. Проте, якщо вона плакатиме на нараді у керівника, це вже демонстрація емоційної нестабільності. Ще раз повторюю: ми зараз не вирішуватимемо питання, добре це, або погано. Ми просто практикуємо в особистій маніфестації. Я включатиму вам короткі відеосюжети. І під час перегляду, і після них ви проявляйте свої емоції як можна яскравіше і повніше.

У кінці ми спробуємо з'ясувати, хто ж з нас найбільший майстер в області особистої маніфестації. Якщо під час вправи ведучий помічає, що хтось з учасників "випадає", не займається маніфестацією, він спонукає його активніше проявляти свої емоції. У кінці проводиться обговорення: - - Як ви думаєте, які люди занадто зловживають особистою маніфестацією? - Чи зробив хто-небудь для себе важливий висновок? Дякую» [1].

Обговорення результатів. Під час проведення онлайн тренер визначає порядок відповідей.

4. Техніка "Недільний вечір" (URL: http://azps.ru/training/kit/voskresniy_vecher.html)

Мета техніки: сприяти особистому зростанню, кристалізації інтересів, емоційній врівноваженості, навичкам рефлексії.

Суть техніки проста. Від вас потрібно тільки одне - привчити себе, своїх близьких і друзів до того, що недільний вечір - цей ваш особистий час. Час, коли ви займаєтеся собою. В цей час можна ізолюватися від людей в окремій кімнаті. Можна піти погуляти, сходити в парк або - скажімо - до кінотеатру. Можна робити все, що завгодно. Фактично, тут лише одне обмеження - не бути пов'язаним з кимось цим вечором якимись зобов'язаннями. Теоретично, можна присвятити недільний вечір спілкуванню з чоловіком або дитиною.

На дорослу людину дуже сильно давить чинник “долженствования” : повинен на роботі, повинен в сім'ї, повинен друзям, повинен знайомим і далеким родичам... І цілком імовірно, що під цими "плитами" приховані зелені паростки ваших інтересів і потенційних здібностей. Варто лише іноді давати цим паросткам сонячне світло... Вже після місяця-другого вам буде складно представити як це раніше ви жили без вільного недільного вечора [3].

Рефлексія заняття

Заняття 3

Тема: Адаптаційний потенціал

Мета заняття: розвиток навичок саморегуляції, навчання засобам саморелаксації, розширення інформаційного поля, формування асертивності, згуртування групи, створення доброзичливої атмосфери.

Очікувані результати: розвиток комунікативних умінь, розвиток саморегуляції, впевненості в собі.

Актуалізація раніше набутих знань: бесіда з метою з'ясування рівня знань про поняття “Адаптаційний потенціал”.

Мотивація: до самопізнання, особистісного розвитку, вмінню керувати емоціями.

Теоретична частина: в залежності від рівня раніше набутих знань проведення міні лекції на тему: “Адаптаційний потенціал”. Перевірка отриманих знань.

Практична частина:

1. Вправа “Жартівливий сонник”
2. Вправа “Техніка відсутності”
3. Вправа "Не впевнені, впевнені та агресивні відповіді"
4. Вправа "Агресивний контакт"

**1. Вправа «Жартівливий сонник» (URL:
http://azps.ru/training/razminka/smeshnoy_sonnik.html)**

Мета вправи: використовується, як розминка та для підтримки тону.

Тренер нагадує учасникам, що таке сонник та пояснює, що не важливо як Ви ставитеся до таких речей. Учасникам пропонується самим створити коротенький сонник, який матиме 10-20 прикмет. Краще за все, якщо це буде гумористичний сонник. Процес протікає у довільному порядку. Відповіді учасників записується. Після завершення створення, тренер пропонує «перевірити» записані ознаки/прикмети. Учасникам пропонується зайняти комфортну позу, закрити очі та мовчати 1 хвилину. По завершенню хвилини учасники відкривають очі та, по бажанню, розповідають які образи вони побачили, якщо такі були. Проводиться обговорення вправи. при проведенні онлайн тренер визначає порядок відповідей [13].

**2. Вправа “Техніка відсутності” (URL:
http://azps.ru/training/health/tehnika_otsutstviya.html)**

Мета вправи: ознайомити та продемонструвати техніку, яка допоможе заспокоїтися в критичній ситуації, знайти в собі сили для ухвалення важливого рішення, налаштуватися на виконання неприємних дій.

У дуже складних, особливо емоційно напружених, ситуаціях буває відчуття, що ти "втрачаєш голову", тобто втрачаєш здатність розумно, зважено, спокійно оцінити обставини, що склалися, виробити потрібний "вектор цілей". "Втратити голову" можна і самостійно, виконуючи якусь складну, небезпечну або відповідальну роботу, можна і в процесі комунікацій.

Людина - істота соціальна. Потрапляючи в деякі ситуації, не людина управляє ними, а вони - людиною. Ознакою цього є відчуття, що ти починаєш діяти як автомат, підкоряючись не власному розуму, а деяким соціальним механізмам. У такому стані різко знижується критичність, і людина стає здатною на вчинки, про які потім довго шкодуватиме. Бути

"гвинтиком" " у соціальному механізмі можна не лише знаходячись в натовпі, але і будучи усього лише наодинці з іншою людиною.

Для повернення самоконтролю, надбання спокою можна освоїти для себе техніку виключення з ситуації (техніку відсутності). Мішень техніки - позбавлення від відчуття "залипання" в ситуації. Техніка досить проста:

1. Закрийте очі і скажіть собі: "Тут і зараз мене немає. Мене немає тут і зараз".

2. Лічить до десяти. Якщо ви насправді сильно напружені, то ускладніть собі завдання, упереміш з числами називаючи, наприклад, прізвища учених або міста Європи ("Раз - Дарвін... Два - Ломоносов... Три - Архімед." чи "Раз - Лондон... Два - Париж... Три - Рим").

3. Викличте відчуття порожнечі, чорної спокійної порожнечі. Якщо ви тільки починаєте освоювати техніку, можете підштовхнути себе до цього відчуття, кажучи себе ключові слова: "Бездумно... Безтурботно... Безмовно.". Нехай відчуття порожнечі, самовідсутності триватиме усього частку секунди, але і цієї частки секунди вистачить, щоб "відв'язатися" від ситуації.

З часом техніка вам даватиметься все простіше і простіше [4].

3. Вправа "Не впевнені, впевнені та агресивні відповіді" (URL: <http://azps.ru/training/123.html>)

Мета вправи: формування адекватних реакцій в різних ситуаціях; "трансактний аналіз" відповідей і формування необхідних "рольових" побудов.

Кожному члену групи пропонується продемонструвати в даній ситуації не впевнений, упевнений і агресивний типи відповідей. Ситуації можна запропонувати наступні:

- Один розмовляє з вами, а ви хочете піти;
- Ваш товариш влаштував вам зустріч з незнайомою людиною, не попередивши вас;
- Люди, що сидять позаду вас у кінотеатрі, заважають вам гучним розмовою;

- Ваш сусід відволікає вас від цікавого виступу, задаючи безглузді, на ваш погляд, питання;
- Вчитель говорить, що ваша зачіска не відповідає зовнішньому вигляду учня;
- Друг просить вас позичити йому вашу якусь дорогу річ, а ви вважаєте його людиною не акуратним, не зовсім відповідальним.

Для кожного учасника використовується тільки одна ситуація. Можна розіграти дані ситуації в парах. Група повинна обговорити відповідь кожного учасника. На вправу відводиться 40-50 хвилин [18].

4. Вправа "Агресивний контакт" (URL: <http://azps.ru/training/agrcontact.html>)

Мета вправи: розвиток почуття впевненості, комунікативних здібностей. Спочатку учасникам тренінгу дається короткий опис семи прийомів відповіді на агресію:

- УПС (фіксація замішання): "Я просто розгубився від такого напору"
- «Бузковий туман»: «В таких випадках зазвичай говорять про існування залежності між суб'єктивними факторами сприйняття і параметрами діяльності індивіда»
- Я-висловлювання: коли на мене кричать (інтерпретація дій агресора) я зазвичай не в змозі нормально працювати; давайте перейдемо в інше приміщення і розберемо Вашу претензію.)
- Ви-посил (персоналізація відповідальності): Ви хочете сказати, що впевнені в тому, що ...
- Вам важливо (фіксація причини звернення): Вам важливо, щоб...
- «Гидоти на радості» (Мені приємно ...): завжди можна знайти привід сказати щире "спасибі" агресору, наприклад, "мені приємно, що Ви стежите за моїми успіхами".
- «Ширма» (фіксація параметрів іміджу): "Ми готові задовольнити бажання будь-якого клієнта"

Важливо відзначити, що мета застосування цих прийомів - не допустити нарощування агресії. Тому ніякої агресії, сарказму і глузування у відповідь [4].

Обговорення.

Друга частина вправи "Відповідь на агресію"

1 етап. Учасникам дається коротка інформація про способи конструктивного реагування на агресію та тиск.

2 етап. На цю роботу відводиться не більше семи хвилин, мотивуючи це тим, що в розмові зазвичай немає часу довго думати над відповіддю.

Коллективне обговорення

3 етап. Учасники відповідають на фрази тренера (додаток 4). При цьому приймається відповідь від кожної групи. На дошці паралельно зазначається, до якого типу реакції на агресію відноситься та чи інша відповідь. В ході вправи учасники можуть записувати у робочі зошити найбільш вподобані варіанти відповідей. Якщо в ході роботи відзначати, яке число відповідей кожного типу було використано учасниками, вийде зведена картина пріоритетний для даних способів відповіді на агресію.

При проведенні онлайн тренер визначає порядок відповідей [2].

Обговорення результатів вправи, вражень. При проведенні онлайн тренер визначає порядок відповідей.

Рефлексія заняття

Заняття 4

Тема: Розвиток соціального інтелекту та адаптаційного потенціалу

Мета заняття: підбивання підсумків про поняття “соціальний інтелект”, “соціальна усвідомленість”, “адаптаційний потенціал”, “розвиток соціального інтелекту та адаптаційного потенціалу”, розширення інформаційного поля, продовження формування мотивації до саморозвитку, розвиток навичок самопрезентації, створення доброзичливої атмосфери.

Очікувані результати: розвиток комунікативних умінь, розвиток навичок самоконтролю, підняття рівня позитивного самосприйняття.

Актуалізація раніше набутих знань: бесіда з метою з'ясування рівня знань про поняття “соціальний інтелект”, “соціальна усвідомленість”, “адаптаційний потенціал”.

Мотивація: до самопізнання, розвитку соціального інтелекту та особистісного адаптаційного потенціалу.

Теоретична частина: проведення міні лекції на тему: “Розвиток соціального інтелекту та адаптаційного потенціалу”. Перевірка отриманих знань.

Практична частина:

1. Вправа “Твої слова схожі на...”
2. Вправа "Вгадай темперамент"
3. Вправа "За що ми любимо"
4. Вправа "А ось і Я"

1. Вправа «Твої слова схожі на ... » (URL:

http://azps.ru/training/razminka/tvoi_slova_pohozhi_na.html)

Мета вправи: набуття навичок зняття емоційного напруження та освоєння вміння виражати свої емоції.

Учасники сідають у коло. Тренер використовуючи підручні матеріали створює ляльку та саджає її в центр кола (за умови проведення онлайн тренінгу, ляльку може демонструвати тренер). Лялька може мати будь-який розмір. Учасники можуть допомагати в процесі створення. Матеріали можуть бути будь-які.

Суть вправи в тому, що кожен учасник по-черзі говорить щось цій ляльці. Це може бути, що завгодно. Звертання може складатися з декількох фраз. Прослухавши звертання, інші учасники мають охарактеризувати його

використовуючи порівняння, починаючи фразу з «Твої слова схожі на ...».

Наприклад:

- Твої слова схожі на яскраві квіти;
- Твої слова схожі на солодкі цукерки;
- Твої слова схожі на аромат жасмину та інше.

Бажано на кожну думку отримати 2-3 коментаря.

В процесі виконання лялька отримує власну історію, рід діяльності, ім'я. Тренер просить учасників не порушувати легенду та не суперечити іншим учасникам [14].

При проведенні онлайн порядок відповідей визначає тренер.

2. Вправа "Вгадай темперамент" (URL:

<http://azps.ru/training/communication/temperament.html>)

Мета вправи: продовжувати знайомити старшокласників з темою «Темперамент». Може застосовуватися і з іншими категоріями, в тому числі в якості вправи розминки.

В цій вправі учасники по черзі представляють словесний опис поведінки деякого добре відомого персонажа (інші учасники можуть його не знати). При цьому прізвища, імена, інші «персональні дані» краще не називати, обмежуючись словесним описом поведінки людини. В крайньому випадку можна описати зовнішність, якщо «доповідач» вважатиме за потрібне.

Ведучий сам починає, представляючи своє словесне опис. Приклад: Ця людина дуже відома. Це дорослий чоловік. Працює лікарем у лікарні. На роботі він стриманий. Але після роботи він часто стає нестерпний для оточуючих: часто дратується, дуже запальний, багато кричить. Любить переходити на особистості. Якщо він впав у роздратований стан, то довго знаходиться в ньому. Він сам розуміє, що йому треба заспокоїтися, але він не може. Часто тому він вдається до допомоги алкоголю, він йому допомагає розслабитися. Він любить великі веселі компанії, в них він може веселитися до ранку. Кілька разів його затримувала поліція за бійку...

Коли «доповідач» закінчує словесний опис поведінки, інші учасники повинні висловити свої припущення про темперамент людини. Своє міркування повинен висловити і автор опису. Допустима дискусія. Ведучий організовує конструктивне обговорення спірних ситуацій [15]. Під час проведення онлайн порядок відповідей визначає тренер.

3. Вправа "За що ми любимо" (URL:

<http://azps.ru/training/2/trn37.html>)

Мета вправи: розвиток комунікативних навичок.

Вступаючи у взаємодію з оточуючими, ми звичайно виявляємо, що вони подобаються нам чи не подобаються. Як правило, цю оцінку ми пов'язуємо з внутрішніми якостями людей. Давайте спробуємо визначити, які якості в людях ми цінуємо, приймаємо. Завдання будемо виконувати письмово. Візьміть аркуш паперу, виберіть у групі людину, який по багатьом своїм проявам імпонує вам. Вкажіть п'ять якостей, які особливо подобаються вам в цій людині. Отже, не вказуючи самої людини, вкажіть п'ять якостей, які вам особливо в ньому подобаються. Почали! Час вийшов. Тепер, будь ласка, по черзі прочитайте вашу характеристику, а ми всі спробуємо визначити людину, до якого вона належить. Будь ласка, хто починає? Можемо почати зліва направо. Будь ласка, почали! Дякую, зараз можна підвести підсумок [6]. Обговорення результатів вправи. Під час проведення онлайн порядок відповідей встановлює тренер.

4. Вправа "А ось і Я" (URL: <http://azps.ru/training/2/trn152.html>)

Мета вправи: розвиток навичок самопрезентації, критичного мислення, комунікативних навичок.

Вправа в жартівливій формі дозволяє моделювати деякі елементи співбесіди при прийомі на роботу і при вступі у навчальний заклад і, таким чином, підвищити рівень готовності до таких співбесід.

Методика проводиться в колі, але може використовуватися і при роботі з класом. Кількість учасників — від 6-8 до 15-20 чоловік. Час проведення—

від 30 до 40-50 хвилин. Методика може бути в різних варіантах. Ігрова процедура за першим варіантом передбачає наступні етапи:

1. Учасникам гри пояснюється її загальний зміст — перевірити і, по можливості, підвищити свою готовність до проходження співбесіди при працевлаштуванні. Сама назва гри говорить, ось я прийшов, подивіться, чи підходжу я для вашого закладу... За умовою гри передбачається, що підсумки співбесіди є вирішальним чинником зарахування на роботу або на навчання.

2. Кожен учасник на окремому листочку виписує 5-7 найголовніших правил поведінки для вступника і 5-7 головних правил проведення бесіди для члена приймальної комісії, які дозволили б йому не помилитися при виборі претендента. (Доцільно включення в гру ролі керівника (члена Приймальної комісії) пояснюється тим, що претендент на роботу або абітурієнта в учбовий заклад повинні розуміти позицію керівників фірми (закладу), а також краще розуміти, чого від них очікують при співбесіді. Все це підвищує шанси претендента справити хороше враження і бути зарахованим). На це відводиться приблизно 5-7 хвилин.

3. Усі сідають у коло. Ведучий пропонує двом гравцям-добровольцям виконати перше ігрове завдання: протягом 7-10 хвилин розіграти сценку співбесіди. Відразу ж уточнюється, хто буде грати претендента на вакантне місце, а хто керівника закладу.

4. Після цього обов'язково слід уточнити, що це за заклад (конкретний вуз, фірма тощо), а також, яка саме вакансія пропонується для претендента, тобто про що піде мова. Бажано, щоб заклад і вакантне місце в ньому було і досить престижним, але в той же час реалістичними для працевлаштування. Уточнити це повинен гравець, що зображає керівника.

5. Інший гравець — претендент — відразу ж уточнює, якими основними характеристиками та якостями володіє його герой, наприклад, його вік, освіта, стать, життєвий досвід і т. п.

6. Під час програвання інші учасники уважно спостерігають за діями керівника і претендента, відзначаючи для себе, наскільки їх дії відповідають вписаним на їх аркушах правилами поведінки для керівника та претендента.

7. Після першого програвання всіх (включаючи головних гравців) дається завдання: за 5-бальною шкалою оцінити успішність дій окремо для претендента і для керівника.

8. Перше слово надається головним гравцям. Спочатку вони по черзі називають свої оцінки (і самооцінки), а потім коротко коментують їх, не забувши співвіднести свої оцінки з вписаними раніше правилами поведінки для керівника і для претендента. Після цього можуть коротко висловлюватися й інші учасники. Бажано завершити перше обговорення за 5-7 хвилин. При наявності більшого часу можна швидко підрахувати, скільки балів набрали керівник і претендент за оцінками інших гравців.

9. Перед тим, як почати спільну гру, ведучий може зачитати (для загального розвитку) основні правила для людини, яка бажає справити хороше враження і для керівника, який не хоче помилитися у своєму виборі.

Наприклад, щоб сподобатися іншим людям можна орієнтуватися на наступні відомі правила, виділені Д. Карпеги:

- 1 — щиро цікавтеся іншими людьми;
- 2 — посміхайтеся;
- 3 — пам'ятайте, що ім'я людини — це самий солодкий і важливий для неї звук будь-якою мовою;
- 4 — будьте гарним слухачем, заохочуйте інших говорити про самих себе;
- 5 — говорите про те, що цікавить Вашого співрозмовника;
- 6 — вселяйте Вашому співрозмовнику свідомість його значущості і робіть це щиро.

Для керівників можна порекомендувати наступне:

- 1 — не піддаватися першому враженню від зовнішності претендента (важливіше для роботи все-таки ділові якості).

2 — не переоцінювати "красномовство" претендента, яке далеко не завжди свідчить про організаторські здібності;

3 — не переоцінювати різні дипломи "з відзнакою" (вони досить могли бути "купленими" або отриманими без особистої праці);

4 — при першій зустрічі слід менше говорити самому керівнику (розповідати про організацію) і побільше слухати претендента;

5 — навіть якщо претендент спочатку і не справив враження, не слід йому відмовляти відразу; можна ввічливо запропонувати йому зателефонувати через кілька днів секретарю;

6 — керівник сам повинен добре розуміти, який же працівник йому потрібний (хоча б приблизно уявляти, якими якостями і характеристиками він повинен володіти, щоб виконувати конкретну роботу або навчатися конкретній спеціальності).

10. Після цього ведучий пропонує вийти наступного добровольцю на більш складну і цікаву роль — претендента, який розмовляє з цілою Приймальною комісією.

11. Доброволець сам визначає, в який заклад і на яку вакансію (спеціальність) він збирається оформитися, а також коротко називає основні характеристики свого "героя".

12 Роль керівників, а точніше — членів Приймальної комісії будуть грати всі інші учасники, при цьому, для більшої гостроти гри учасники об'єднуються у дві команди, тобто розмовляти з претендентом буде не одна, а відразу дві Приймальні комісії на конкурсній основі... Кожна комісія розташовується за окремим столом.

13. Зміст подальшого завдання полягає в тому, що члени комісій будуть по черзі ставити йому різні питання, а він повинен відразу ж на них відповідати. Приблизно через 5-7 хвилин таких запитань-відповідей члени комісій повинні будуть на листочках за 5-бальною шкалою оцінити, наскільки готовий претендент до зарахування на їх організацію. Після цього в кожній команді (в кожній комісії) проводиться невелике обговорення і

швидко підраховується середній бал готовності претендента (за балами, проставлених на аркушах).

14. Нарешті, проводиться підсумкове обговорення. Якщо в Приймальних комісій різні думки, то організовується невелика дискусія, як між командами-комісіями, так і між окремими гравцями. Загальним підсумком гри можуть стати спільно розроблені й уточнені правила поведінки для претендента і для керівника (члена Приймальної комісії).

Можливі й інші варіанти проведення даної ігрової вправи. Приміром, після розігрування ситуації співбесіди в парі, усім пропонується також розділитися на пари і відтворити цю ситуацію (або ж самим визначити, в який заклад, на яку вакансію і який за своїми якостями людина збирається вступати). В інших випадках можна заздалегідь вибрати з числа учасників (а може навіть, і з числа запрошених фахівців) спеціальне журі, яке і буде проставляти основні бали і говорити своє вирішальне слово. Можна також після першого програвання в парі всім об'єднатися у команди, вибрати в кожній команді свого добровольця-претендента і розіграти його бесіду з членами Приймальних комісій (у кожної з команд) і т. д. і т. п.

Головне для вправ такого типу — намагатися менше фантазувати і бути ближче до реальності. Для цього потрібно й самому ведучому краще знати, які труднощі очікують претендентів при вступі в ті або інші навчальні заклади, а також при оформленні в державні організації та приватні фірми.

[5]

Обговорення результатів вправи.

При проведенні в онлайн порядок відповідей визначає тренер.

Рефлексія заняття.

Підведення підсумків програми.

3.2. Апробація програми розвитку

Для розуміння функціональності та ефективності розробленої програми розвитку було проведено її апробування в онлайн-форматі. Група складалася з 5 осіб юнацького віку (3 дівчини та 2 хлопця). Зустрічі відбувалися на комунікативній платформі ZOOM (URL: <https://zoom.us>).

Програма представлена в даній роботі є адаптованою для роботи в онлайн. Програма розрахована на проведення 1 заняття на тиждень, але за бажанням можна проводити курсом.

Під час проведення занять було виявлено досить високий рівень теоретичних тематичних знань та мотивації, зацікавленість учнів проблемою розвитку особистості, що може свідчити про якість роботи шкільного психолога, але недостатність практичних навичок. Відчувалось чутливість групи до проявів схвалення з боку тренера, в завданнях з відповідями на агресивні зауваження більшість відчували себе розгублено. Завдання саме такого характеру були визнані групою найбільш корисними для них. Найцікавішою була визнана вправа “Маніфістація”, під час її проведення поведінка учасників при обговоренні була найемоційнішою. Найважливішим у програмі групою було визначено характер поведінки тренера та манера проведення занять (“по-дорослому”, ”без критики”, ”позитивно”, “зрозумілими словами”, “мені просто сподобалось”).

Враховуючи результати дослідження була створена програма розвитку соціального інтелекту для осіб юнацького віку з різним рівнем адаптаційного потенціалу. Програма була опробована в режимі онлайн. Проведення занять розвивальної програми в режимі онлайн має свої недоліки та переваги.

Висновок. Специфіка проведення групових розвивальних занять це тема для дискусії.

ВИСНОВКИ

Теоретичне та практичне вивчення соціального інтелекту у осіб юнацького віку з різним адаптаційним потенціалом дозволили зробити наступні висновки відповідно до поставлених в роботі завдань.

Проаналізовано та узагальнено наукові погляди з проблеми соціального інтелекту та адаптаційного потенціалу в осіб юнацького віку у психолого-педагогічній літературі. Соціальний інтелект – це здатність розуміти та прогнозувати поведінку інших, отримувати та успішно застосовувати новий та старий соціальний досвід. Завдяки цій здатності людина може згладжувати конфлікти у спілкуванні. Соціальний інтелект є одним з основних механізмів адаптації до соціуму. Адаптаційний потенціал являє собою цілісне інтегральне утворення, що включає соціально-психологічні, психічні, біологічні властивості та якості, які актуалізуються особистістю для створення і реалізації нових програм поведінки в мінливих умовах життєдіяльності.

Встановлено взаємозв'язок між компонентами «Соціальне усвідомлення» (методика Тромсе) та «комунікативні здібності» (0,259; 0,05), «поведінкова регуляція» (0,341; 0,01), «особистісний адаптаційний потенціал» (0,332; 0,01). Це пояснює те, що особливого значення в період юнацтва набуває розуміння та прийняття себе у нових соціальних ролях, що впливає на розвиток комунікативних здібностей, самооцінку, поведінкову регуляцію та особистісний адаптаційний потенціал.

Структурний компонент “обробка соціальної інформації” в нашому дослідженні був виявлений як домінуючий компонент соціального інтелекту 33 бали з 49 можливих. Це свідчить, що на рівень адаптації великий вплив має здатність розуміння ситуацій та почуттів (вербальний, невербальний, паравербальний рівень), вміння передбачати реакції оточуючих, вміння будувати та керувати відносинами, підвищувати рівень ефективності взаємодії, проявляти лідерські якості, емпатію. Важливість якості

інформаційного простору та вміння в ньому орієнтуватися, спрямованість референтної групи.

Особливу роль у формуванні соціального інтелекту відіграє особистісний стиль взаємодії педагога, що впливає на свободу прояву “Я” старшокласників у спілкуванні, вміння створити доброзичливу атмосферу у класі, згуртувати учнівський колектив, власним прикладом демонструвати толерантність та емпатію у щоденній взаємодії.

Була створена програма розвитку соціального інтелекту осіб юнацького віку з різним рівнем адаптаційного потенціалу.

Дослідження соціального інтелекту та адаптаційного потенціалу є теоретично та практично перспективним напрямком розвитку психолого-педагогічної науки. Особливо цікавими є міждисциплінарні дослідження.

Поглиблене вивчення взаємозв'язків, взаємообумовленості та співпорядкованості компонентів соціального інтелекту та особистісного адаптаційного потенціалу є подальшою перспективою нашого дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. *Hendricks M., Guilford J. P., & Hoepfner R.:* Measuring creative social intelligence reports from the Psychological Laboratory, University of Southern California. - 1969. - No. 42.
2. Cantor, N. Personality and social intelligence. / N. Cantor, J. F. Kihlstrom. – Prentice: Hall, Inc. Englewood Cliffs, New Jersey, 1987. - P. 71-90; 234-235.
3. Landy F. History, her history. APS Observer, 2005. URL: www.psychologicalscience.org/observer
4. Selman, R. L., Jaquette, D. and Lavin, D.R. (1977). Міжособистісна обізнаність у дітей: до інтеграції розвитку та клінічної дитячої психології. Американський журнал ортопсихіатрії. 1977. 47, 264-274 с.
5. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства. - М.: Медицина, 2000.
6. Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды. Б.Г. Ананьев. – М.: Педагогика, 1980. – Т.1. –3. Франкл В. Человек в поисках смысла. 229 с.
7. Андреева Г. М. Психология социального познания. Г. М. Андреева — М. : Аспект Пресс. 2005.
8. Баевский Р. М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. Р. М. Баевский, А. П. Берсенева. – М.: Медицина, 1997. – 237 с.
9. Баширов И. Ф. Социальный интеллект как фактор успешности профессиональной деятельности военного психолога : автореф. дис. на соискание уч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.05 «Социальная психология». И. Ф. Баширов. – М., 2006. 11, 22, с.
10. Березин Ф.Б. Психологическая и психофизическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988. 260 с.
11. Бобнева М.И. Социальные нормы и регуляция поведения. М.И. Бобнева, Е.В. Шорохова. - Москва: Наука, 1978. -321с

12. Варга А.Я. А. Я. Теория семейных систем Мюррея Боуэна [Электронный ресурс] А. Я. Варга А.Я., И. Ю. Хамитова И.Ю. Журнал Практической Психологии и Психоанализа. – 2005. URL: https://psyjournal.ru/articles/teoriya-semeynyh-sistem-myurreya-bouena._
13. Величко В. Н. Психологические закономерности личности в юношеском возрасте. В. Н. Величко. Pedagogy of Physical Culture and Sports. – 2007
14. Гилфорд, Дж. Структурная модель интеллекта. Дж. Гилфорд. Психология мышления. – М. : Прогресс, 1965. – 532 с.
15. Гончарова-Горянская М. Соціальна компетентність: поняття, зміст, шляхи формування в дослідженнях зарубіжних авторів. М. Гончарова-Горянская. Рідна школа. – 2004. – № 7 – 8. с. 71-74, с.72
16. Демина Л.Д., Лужбина Н.А. Факторы становления и развития социального интеллекта личности. Известия Алтайского государственного университета. 2005. № 2. С. 104–107.
17. Многоуровневый личностный опросник (МЛО) «Адаптивность» Psylab.info - энциклопедия психодиагностики – URL: https://psylab.info/Многоуровневый_личностный_опросник_«Адаптивность»#.D0.9E.D0.B1.D1.80.D0.B0.D0.B1.D0.BE.D1.82.D0.BA.D0.B0_.D0.B8_.D0.B8.D0.BD.D1.82.D0.B5.D1.80.D0.BF.D1.80.D0.B5.D1.82.D0.B0.D1.86.D0.B8.D1.8F_.D1.80.D0.B5.D0.B7.D1.83.D0.BB.D1.8C.D1.82.D0.B0.D1.82.D0.BE.D0.B2
18. Карпович, Т. Н. Социальный интеллект и пути его развития у учащихся юношеского возраста . Т. Н. Карпович. Психология. – 2002. – № 3. – 78–85 с.
19. Князева Н.Н. Изучение социального интеллекта у школьников и студентов. Н.Н. Князева. Юбилейная международная науч.-практ. конф., посвященная 200-летию Д.П. Ознобишина. (г. Инза, 14-15 мая 2004 г.). - Инза; Самара: Изд-во СГПУ-СНЦ РАН, 2004. - Т.2.-2004. - 234 – 235 с.

20. Кон И. С. Психология ранней юности: Кн. для учителя. – М.: Просвещение, 1989. – 255 с.
21. Корель Л.В. Социология адаптаций: вопросы теории, методологии и методики. Новосибирск, 2005.
22. Куницына В. Н. Межличностное общение : учебник для вузов В. Н. Куницына, Н. В. Казаринова, В. М. Погольца. — СПб.: Питер, 2001
або 1. Карпович, Т. Н. Социальный интеллект и пути его развития у учащихся юношеского возраста . Т. Н. Карпович. Психология. – 2002. – № 3. – 78–85. 470-481, 544 с.
23. Куницына, В. Н. Социальная компетентность и социальный интеллект: структура, функции, взаимоотношение . В.Н. Куницына. Теоретические и прикладные вопросы психологии. - Вып. 1.-Ч.1. —С.-Пб., 1995.- 48-61 с.
24. Куницына, Н. В. Восприятие подростками других людей и себя : дис. ...канд. психол. наук : 19.00.05. Н. В. Куницына. – Л., 1972. – 310 с.
25. Куриця А. І. Юність як сприятливий період для розвитку лідерських якостей. А. І. Куриця. Проблеми сучасної психології. – 2010. – №8. – 340 с.
26. Лаврентьева, З. И. Педагогическая реабилитация в процессе социального развития подростков : автореф. дис. д-ра. пед. наук : 13.00.01. З. И. Лаврентьева ; Новос. гос. ун-т. – Новосибирск, 2009. – 23 с.
27. Левикова Е. В. Социальная компетентность больных шизофренией подростков. Часть 1. Е. В. Левикова. Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2010. N 2(10). URL: <http://psystudy.ru>
28. Леонтьев Д.А. Личностное в личности: личностный потенциал как основа. Учен. зап. кафедры общей психологии МГУ имени М.В. Ломоносова/ под ред. Б.С. Братуся, Д.А. Леонтьева М.: Смысл, 2002 год. Вып. 1. 56-65 с.

- 29.Маклаков А.Г., Положенцев Д.А., Руднев Д.А. Психологические механизмы поведения типа А у молодых людей в период адаптации к длительным психоэмоциональным нагрузкам. Психологический журнал, 1993.- № 6.
- 30.Малышева Л. В. Модели интеллекта: 100 лет развития. — М. : Изд-во Моск. психол. соц. ин-та ; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2006.
- 31.Минюрова С.А., Добротворская Л.Л. Психологические особенности социального интеллекта у подростков из регионов с разными социокультурными условиями. Педагогическое образование в России. 2013. № 4. 72–77 с.
- 32.Миронюк Є. В. Визначення та історія розвитку поняття "соціальний інтелект" у психологічній науці Є. В. Миронюк. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами. – 2010. – №7. – 452, 454-455, 458-459 с.
- 33.Михайлова (Алешина) Е. С. Методика исследования социального интеллекта. Адаптация теста Дж. Гилфорда и М. Саливена. Руководство по использованию. Е. С. Михайлова (Алешина). – Санкт-Петербург, 1996. 7-9 с.
- 34.Михайлова Е. С. Тест Дж. Гилфорда и М. Салливен «Диагностика социального интеллекта» : методическое руководство. — СПб.: Иматон, 1999.
- 35.Міляєва В. Р. Теоретичний аналіз поняття «потенціал особистості». В. Р. Міляєва, Н. К. Лебідь, Ю. В. Бреус. Проблеми сучасної психології. – 2013. – №20. – 407 с..
- 36.Мухина В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: [учеб. для студ. вузов]. – [5-е изд.] В. С. Мухина. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 456 с.
- 37.Павелків Р. В. 6.6. Спрямованість особистості Р. В. Павелків. Загальна психологія. Р. В. Павелків., 2009. Електронний ресурс: Кондор. – 136 с.

- URL:<https://westudents.com.ua/glavy/77265-66-spryamovanst-osobistost.html>
38. Пиаже Ж. Психология интеллекта . Жан Пиаже ; [пер. с франц. А. М. Пятигорского]. – СПб. : Питер, 2003. – 192 с.
39. Платонов К. К. Краткий психологический словарь системы психологических понятий. К. К. Платонов. – М. : Высшая школа, 1987. – 174 с.
40. Посохова С. Т. Психология адаптирующейся личности: субъектный подход: дис. ... д-ра психол. наук. М., 2001. 393 с.
41. Семенов В. Ю. Возрастно-половые особенности социо эмоционального интеллекта младших школьников и подростков : дис. канд. псих. наук : 19.00.13. Семенов Владислав Юрьевич – Санкт-Петербург, 2016. – 219 с.
42. Ситнік С. В. Соціальний інтелект як елемент професійної компетентності майбутніх психологів Соціальний інтелект як елемент професійної компетентності майбутніх психологів / С. В. Ситнік. Електронний ресурс: Наука і освіта. – 2008. – 99–103 с. – URL: http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2008/8_9_2008/24.pdf
43. Складорова, Т. В. Психологические особенности подростка. Т. Н. Складорова. Электронный ресурс: Образовательный портал Слово. –URL: http://www.portal-slovo.ru/pedagogy/43990.php?sphrase_id=79972.
44. Соколова И. М. Психофизиологические механизмы адаптации студентов. Ирина Михайловна Соколова. – Х.: ХГМУ, 2007. – 412 с.
45. Соловьёва С.Л. Ресурсы личности. Электронный ресурс: Медицинская психология в России: электрон. науч. жур. 2010 № 2. URL: <http://medpsy.ru>
46. Социальный интеллект : теория, измерение, исследования. Под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. – М. : Изд-во «Институт психологи РАН», 2004. – 176, 20-21 с.
47. Стеценко А.П. 1983-1187, Чудінова Є.В., 1986

48. Структурно-функциональный подход к оценке адаптационного потенциала личности. Сибирский психологический журнал № 28. 2008
49. Фадеева, Ю. Н. Развитие социального интеллекта в онтогенезе. Ю. Н. Фадеева. Электронный ресурс: Ваш психолог – URL : <http://www.vash-psiholog.info/volna/221/18496-razvitie-socialnogo-intellekta-v-ontogeneze.html>.
50. Фурман А. Психодіагностика особистісної адаптованості. А.Фурман. – Тернопіль : Економічна думка, 2000. – 197 с.
51. Человеческий потенциал как критический ресурс России [Текст]. Рос. акад. наук, Ин-т философии; Отв. ред. Б.Г.Юдин. – М. : ИФРАН, 2007. – 175 с.
52. Чеснокова, О. Б. Возрастной подход и исследование социального интеллекта у детей. О. Б. Чеснокова . Вопросы психологии. – 2005 – № 6. – 35–45 с.
53. Южанинова А. Л. К проблеме диагностики социального интеллекта Текст. А. Л. Южанинова . Проблема оценивания в психологии. – Саратов, 1984. – 63 – 67 с.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК 1

1. Я могу предсказывать поведение других людей.	1 2 3 4 5 6 7
2. Я часто чувствую, что мне трудно понять выбор других людей.	1 2 3 4 5 6 7
3. Я знаю, что будут чувствовать другие люди после моих действий.	1 2 3 4 5 6 7
4. Я часто чувствую себя неуверенно в окружении новых людей, которых я не знаю.	1 2 3 4 5 6 7
5. Люди часто удивляют меня тем, что они делают.	1 2 3 4 5 6 7
6. Я понимаю чувства других людей.	1 2 3 4 5 6 7
7. Я легко приспосабливаюсь к разным социальным ситуациям.	1 2 3 4 5 6 7
8. Другие люди сердятся на меня, не будучи способными объяснить мне почему.	1 2 3 4 5 6 7
9. Я понимаю желания других людей.	1 2 3 4 5 6 7
10. Я способен быстро осваиваться в новых ситуациях и сразу знакомиться с людьми.	1 2 3 4 5 6 7

11. Люди часто сердятся или раздражаются, когда я говорю то, что я думаю.	1 2 3 4 5 6 7
12. Мне трудно налаживать отношения с другими людьми.	1 2 3 4 5 6 7
13. Я считаю людей непредсказуемыми.	1 2 3 4 5 6 7
14. Я часто могу понять, чего хотят добиться другие, даже не спрашивая их об этом.	1 2 3 4 5 6 7
16. Я часто причиняю боль другим, не осознавая этого.	1 2 3 4 5 6 7
17. Я могу предсказать, как другие будут реагировать на моё поведение.	1 2 3 4 5 6 7
18. Я хорошо подбираю нужные слова в разговоре с новыми людьми.	1 2 3 4 5 6 7
19. Я часто могу понять, что на самом деле другие хотят выразить с помощью слов, жестов, мимики и других средств.	1 2 3 4 5 6 7
20. Мне часто трудно найти подходящие темы для разговора.	1 2 3 4 5 6 7
21. Я часто бываю, удивлен реакциями других на то, что я делаю.	1 2 3 4 5 6 7

ДОДАТОК 2

1. Бывает, что я сержусь.	Да	Нет
2. Обычно по утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.	Да	Нет
3. Сейчас я примерно так же работоспособен, как и всегда.	Да	Нет
4. Судьба определенно несправедлива ко мне.	Да	Нет
5. Запоры у меня бывают очень редко.	Да	Нет
6. Временами мне очень хотелось покинуть свой дом.	Да	Нет
7. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми никак не могу справиться.	Да	Нет
8. Мне кажется, что меня никто не понимает.	Да	Нет
9. Считаю, что если кто-то причинил мне зло, то я должен ответить ему тем же.	Да	Нет
10. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.	Да	Нет
11. Мне бывает трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.	Да	Нет
12. У меня бывают часто странные и необычные переживания.	Да	Нет

13. У меня отсутствовали неприятности из-за моего поведения.	Да	Нет
14. В детстве я одно время совершал мелкие кражи.	Да	Нет
15. Бывает, что у меня появляется желание ломать или крушить все вокруг.	Да	Нет
16. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.	Да	Нет
17. Сон у меня прерывистый и беспокойный.	Да	Нет
18. Моя семья относится с неодобрением к той работе которую я выбрал.	Да	Нет
19. Бывали случаи, что я не сдерживал обещаний.	Да	Нет
20. Голова у меня болит часто.	Да	Нет
21. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.	Да	Нет
22. Было бы хорошо, если бы почти все законы отменили.	Да	Нет
23. Состояние моего здоровья почти такое же, как у большинства моих знакомых (не хуже).	Да	Нет

24. Встречая на улице своих знакомых или школьных друзей, с которыми я давно не виделся, я предпочитаю проходить мимо, если они со мной не заговаривают первыми.	Да	Нет
25. Большинству людей, которые меня знают, я нравлюсь.	Да	Нет
26. Я человек общительный.	Да	Нет
27. Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.	Да	Нет
28. Большую часть времени настроение у меня подавленное.	Да	Нет
29. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.	Да	Нет
30. У меня мало уверенности в себе.	Да	Нет
31. Иногда я говорю неправду.	Да	Нет
32. Обычно я считаю, что жизнь стоящая штука.	Да	Нет
33. Я считаю, что большинство людей способны солгать, чтобы продвинуться по службе.	Да	Нет
34. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.	Да	Нет

35. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.	Да	Нет
36. Иногда я испытываю сильное желание нарушить правила приличия или кому-нибудь навредить.	Да	Нет
37. Самая трудная борьба для меня это борьба с самим собой.	Да	Нет
38. Мышечные судороги или подергивания у меня бывают крайне редко (или почти не бывают).	Да	Нет
39. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.	Да	Нет
40. Иногда, когда я себя неважно чувствую, я бываю раздражительным.	Да	Нет
41. Часто у меня такое чувство” что я сделал что-то не то или даже что-то плохое.	Да	Нет
42. Некоторые люди до того любят командовать, что меня так и тянет делать все наперекор, даже если я знаю, что они правы.	Да	Нет
43. Я часто считаю себя обязанным отстаивать то, что нахожу справедливым.	Да	Нет
44. Моя речь сейчас такая же, как всегда (ни быстрее, ни медленнее, нет ни хрипоты, ни невнятности).	Да	Нет

45. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.	Да	Нет
46. Меня ужасно задевает, когда меня критикуют или ругают.	Да	Нет
47. Иногда у меня бывает чувство, что я просто должен нанести повреждение себе или кому-нибудь другому.	Да	Нет
48. Мое поведение в значительной мере определяется обычаями тех, кто меня окружает.	Да	Нет
49. В детстве у меня была компания, где все старались стоять друг за друга.	Да	Нет
50. Иногда меня так и подмывает с кем-нибудь затеять драку.	Да	Нет
51. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.	Да	Нет
52. Обычно я засыпаю спокойно и меня не тревожат никакие мысли.	Да	Нет
53. Последние несколько лет я чувствую себя хорошо.	Да	Нет
54. У меня никогда не было ни припадков, ни судорог.	Да	Нет
55. Сейчас мой вес постоянен (я не худею и не полнею).	Да	Нет

56. Я считаю, что меня часто наказывали незаслуженно.	Да	Нет
57. Я легко плачу.	Да	Нет
58. Я мало устаю.	Да	Нет
59. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.	Да	Нет
60. С моим рассудком творится что-то неладное.	Да	Нет
61. Чтобы скрыть свою застенчивость, мне приходится затрачивать большие усилия.	Да	Нет
62. Приступы головокружения у меня бывают очень редко (или почти не бывают).	Да	Нет
63. Меня беспокоят сексуальные вопросы.	Да	Нет
64. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.	Да	Нет
65. Когда я пытаюсь что-то сделать, часто замечаю, что у меня дрожат руки.	Да	Нет
66. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как и прежде.	Да	Нет
67. Большую часть времени я испытываю общую слабость.	Да	Нет
68. Иногда, когда я смущен, я сильно потею, и меня это	Да	Нет

очень раздражает.		
69. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.	Да	Нет
70. Думаю, что я человек обреченный.	Да	Нет
71. Бывали случаи, что мне было трудно удержаться, чтобы что-нибудь не стащить у кого-нибудь или где-нибудь, например в магазине.	Да	Нет
72. Я злоупотреблял спиртными напитками.	Да	Нет
73. Я часто о чем-нибудь тревожусь.	Да	Нет
74. Мне бы хотелось быть членом нескольких кружков или обществ.	Да	Нет
75. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.	Да	Нет
76. Всю свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.	Да	Нет
77. Случалось, что я препятствовал или поступал наперекор людям просто из принципа, а не потому, что дело было действительно важным.	Да	Нет
78. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я	Да	Нет

могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.		
79. Я всегда был независимым и свободным от контроля со стороны семьи.	Да	Нет
80. У меня бывали периоды такого сильного беспокойства, что я даже не мог усидеть на месте.	Да	Нет
81. Зачастую мои поступки неправильно истолковывались.	Да	Нет
82. Мои родители и (или) другие члены моей семьи придираются ко мне больше, чем надо.	Да	Нет
83. Кто-то управляет моими мыслями.	Да	Нет
84. Люди равнодушны и безразличны к тому, что с тобой случится.	Да	Нет
85. Мне нравится быть в компании, где все подшучивают друг над другом.	Да	Нет
86. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.	Да	Нет
87. Я вполне уверен в себе.	Да	Нет
88. Никому не доверять самое безопасное.	Да	Нет
89. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.	Да	Нет

90. Когда я нахожусь в компании, мне трудно найти подходящую тему для разговора.	Да	Нет
91. Мне легко заставить других людей бояться себя, и иногда я это делаю ради забавы.	Да	Нет
92. В игре я предпочитаю выигрывать.	Да	Нет
93. Глупо осуждать человека, обманувшего того, кто сам позволяет себя обманывать.	Да	Нет
94. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.	Да	Нет
95. Я ежедневно выпиваю много воды.	Да	Нет
96. Счастливее всего я бываю, когда один.	Да	Нет
97. Я возмущаюсь каждый раз, когда узнаю, что преступник по какой-либо причине остался безнаказанным.	Да	Нет
98. В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставляет меня совершать те или иные поступки.	Да	Нет
99. Я редко заговариваю с людьми первым.	Да	Нет
100. У меня никогда не было столкновений с законом.	Да	Нет
101. Мне приятно иметь среди своих знакомых	Да	Нет

значительных людей это как бы придает мне вес в собственных глазах.		
102. Иногда, без всякой причины у меня вдруг наступают периоды необычайной веселости.	Да	Нет
103. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.	Да	Нет
104. В школе мне было очень трудно говорить перед классом.	Да	Нет
105. Люди проявляют по отношению ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.	Да	Нет
106. Я отказываюсь играть в некоторые игры, потому что у меня это плохо получается.	Да	Нет
107. Мне кажется, что я завожу друзей с такой же легкостью, как и другие.	Да	Нет
108. Мне неприятно, когда вокруг меня люди.	Да	Нет
109. Мне, как правило, везет.	Да	Нет
110. Меня легко привести в замешательство.	Да	Нет
111. Некоторые из членов моей семьи совершали поступки, которые меня пугали.	Да	Нет
112. Иногда у меня бывают приступы смеха или плача, с	Да	Нет

которыми я никак не могу справиться.		
113. Мне бывает трудно приступить к выполнению нового задания или начать новое дело.	Да	Нет
114. Если бы люди не были настроены против меня, я в жизни достиг бы гораздо большего.	Да	Нет
115. Мне кажется, что меня никто не понимает.	Да	Нет
116. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.	Да	Нет
117. Я легко теряю терпение с людьми.	Да	Нет
118. Часто в новой обстановке я испытываю тревогу.	Да	Нет
119. Часто мне хочется умереть.	Да	Нет
120. Иногда я бываю так возбужден, что мне бывает трудно заснуть.	Да	Нет
121. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с тем, кого я увидел.	Да	Нет
122. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что я не справлюсь с ним.	Да	Нет
123. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает	Да	Нет

меня.		
124. Даже среди людей я чувствую себя одиноким.	Да	Нет
125. Я убежден, что существует лишь одно-единственное правильное понимание смысла жизни.	Да	Нет
126. В гостях я чаще сижу в стороне и разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.	Да	Нет
127. Мне часто говорят, что я вспыльчив.	Да	Нет
128. Бывает, что я с кем-нибудь посплетничаю.	Да	Нет
129. Часто мне бывает неприятно, когда я пытаюсь предостеречь кого-либо от ошибок, а меня понимают неправильно.	Да	Нет
130. Я часто обращаюсь к людям за советом.	Да	Нет
131. Часто, даже тогда, когда для меня все складывается хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.	Да	Нет
132. Меня довольно трудно вывести из себя.	Да	Нет
133. Когда я пытаюсь указать людям на их ошибки или помочь, они часто понимают меня неправильно.	Да	Нет

134. Обычно я спокоен и меня нелегко вывести из душевного равновесия.	Да	Нет
135. Я заслуживаю сурового наказания за свои проступки.	Да	Нет
136. Мне свойственно так сильно переживать свои разочарования, что я не могу заставить себя не думать о них.	Да	Нет
137. Временами мне кажется, что я ни на что не пригоден.	Да	Нет
138. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов' я, особо не задумываясь, соглашался с мнением других.	Да	Нет
139. Меня весьма беспокоят всевозможные несчастья.	Да	Нет
140. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.	Да	Нет
141. Я думаю, что можно, не нарушая закона, попытаться найти в нем лазейку.	Да	Нет
142. Есть люди, которые мне настолько неприятны, что я в глубине души радуюсь, когда они получают нагоняй за что-нибудь.	Да	Нет
143. У меня бывали периоды, когда я из-за волнения терял сон.	Да	Нет
144. Я посещаю всевозможные общественные мероприятия, потому что это позволяет побывать среди людей.	Да	Нет

145. Можно простить людям нарушение правил, которые они считают неразумными.	Да	Нет
146. У меня есть дурные привычки; которые настолько сильны, что бороться с ними просто бесполезно.	Да	Нет
147. Я охотно знакомлюсь с новыми людьми.	Да	Нет
148. Бывает, что неприличная и даже непристойная шутка у меня вызывает смех.	Да	Нет
149. Если дело у меня идет плохо, мне сразу хочется все бросить.	Да	Нет

ДОДАТОК 3

№ заняття	Мета заняття	Зміст заняття	Обладнання та матеріали
1	Ознайомлення з поняттям “соціальний інтелект”, створення доброзичливої атмосфери, формування мотивації до саморозвитку.	Вступне слово. Знайомство. Узгодження правил роботи в групі. Бесіда, тематична міні лекція. Вправи: “Самопрезентація” “Нові слова” “Чотири завдання” “Психологічний портрет” “Екстрасенс” Резервна вправа “Пара фраз по колу” Рефлексія заняття	Аркуші паперу, олівці, маляр. скотч, ножиці
2	Ознайомлення з поняттям “соціальна усвідомленість”, розвиток навичок саморегуляції, емпатії, навчання засобам саморелаксації, згуртування групи, створення доброзичливої атмосфери.	Бесіда. Тематична міні лекція. Вправи: “Відповіді невпопад” "Нехай буде, що буде" “Маніфестація” Техніка “Недільний вечір” Рефлексія заняття	Аркуші паперу, олівці, стікери, ножиці, медійне забезпечення

3	<p>Ознайомлення з поняттям “адаптаційний потенціал” розвиток навичок саморегуляції, навчання засобам саморелаксації, формування асертивності, згуртування групи, створення доброзичливої атмосфери.</p>	<p>Бесіда. Тематична міні лекція.</p> <p>Вправи: “Жартівливий сонник” “Техніка відсутності” "Не впевнені, впевнені та агресивні відповіді" "Відповіді на агресивні питання"</p> <p>Рефлексія заняття</p>	<p>Аркуші паперу, олівці, медійне забезпечення</p>
4	<p>Підведення підсумків про поняття “соціальний інтелект”, “соціальна усвідомленість”, “адаптаційний потенціал”, “розвиток соціального інтелекту та адаптаційного потенціалу”, розширення інформаційного поля, продовження формування мотивації до саморозвитку, розвиток навичок самопрезентації, створення доброзичливої атмосфери.</p>	<p>Бесіда. Тематична міні лекція.</p> <p>Вправи: “Твої слова схожі на...” "Вгадай темперамент" "За що ми любимо" "А ось і Я"</p> <p>Рефлексія заняття Підведення підсумків програми</p>	<p>Аркуші паперу, олівці, стікери, лялька</p>
<p>Індивідуальні консультації за запитом</p>			

ДОДАТОК 4

1. Ми оцінили Вашу роботу і нам здалося, що Ви не знаєте елементарних основ своєї професії.
2. А Вам не здається, що Ви занадто розумний?
3. І на яку кар'єру Ви розраховуєте з такою зовнішністю?
4. Вам не здається, що Ви занадто молоді, щоб претендувати на роботу у нас?
5. Виникає відчуття, що за властивою Вам недбалістю, Ви здатні сильно підставити нашу фірму?
6. Ви розумієте, що у зв'язку з відсутністю досвіду, Ви можете претендувати тільки на мінімальну зарплату?
7. Мені здається, у Вас немає перспектив у нашій організації!
8. Чому Вам постійно дзвонять в робочий час якісь сторонні люди? Створюється відчуття Вашої неорганізованості!
9. Ви абсолютно не вмієте себе вести в спілкуванні з клієнтами!
10. Чому влаштувувачись на роботу, Ви не попередили, що погано бачите?
11. Вам не здається, що Ви занадто часто критикуєте інших?
12. Ох і зануда ж Ви, і це не тільки моя думка, але й думка всього колективу.
13. Навіщо ви сюди прийшли? Невже ви думаєте, що можете представляти для нас інтерес?!
14. У мене немає часу Вас слухати!
15. Якщо ми будемо зацікавлені Вашою пропозицією, ми Вам передзвонимо.
16. Ми оцінили Вашу роботу і нам здалося, що Ви не нічого не розумієте!
17. Наші молоді співробітницї стверджують, що Ви їх ображаєте!
18. І на яку кар'єру Ви розраховуєте з такою зовнішністю?

19. Вам не здається, що Ви занадто молоді, щоб претендувати на цю посаду?
20. Виникає відчуття, що за властивою Вам недбалістю, Ви здатні сильно підставити нашу фірму!
21. Ви розумієте, що у зв'язку з відсутністю досвіду, Ви можете претендувати тільки на мінімальну зарплату?
22. Мені здається, у Вас немає перспектив нашої організації!
23. На жаль, схоже, що ми з Вами не спрацюємося!
24. Чому Вам постійно дзвонять в робочий час якісь сторонні люди? Створюється відчуття Вашої неорганізованості.
25. Ви абсолютно не вмієте себе вести в спілкуванні з керівництвом.
26. Чому Ви постійно подаєте в своїх звітах перекручену інформацію?
27. Чому влаштовуючись на роботу, Ви не попередили, що маєте хронічне захворювання?
28. Нам, керівництву, здається, що Ваш прихід у відділ погано позначилася на взаєминах наших співробітників.
29. Вам не здається, що Ви занадто часто відволікаєте інших?
30. На жаль, на мій погляд, Ваш конкурентоспроможний потенціал наближається до нуля.
31. Ох і повільні ж Ви, і це не тільки моя думка, але й думка всього колективу.
32. Вам не здається, що треба бути більш розбірливим в особистих контактах?
33. Аналізуючи результати Вашої роботи, я приходжу до висновку, що Ви більше працюєте на конкурентів!
34. Мені здається, Ви останнім часом мене підсидживаєте? Прагнете на моє місце?
35. Знаєте, Ваші сімейні проблеми все більш негативно відображаються на Вашій професійній успішності.
36. Таке відчуття, що Ви спеціально відлякуєте наших покупців!

37. З чого Ви взяли, що можете мені сподобатися як працівник, і я Вас візьму на роботу?

38. Були думки, що Вас можна використовувати в управлінській роботі, але є великі сумніви, що Ви з цим впораєтеся!

30. Я думаю, що Ви не відпрацьовуєте свою зарплату. Висновок один: будемо знижувати Вас на посаді!

31. А Ви взагалі хто такі...

32. Знаєте, є люди набагато більш досвідченіші Вас в цьому питанні!