

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Західноукраїнський національний університет**  
**Соціально-гуманітарний факультет**  
Кафедра психології та соціальної роботи

**ТИРЧАК Єлизавета Ігорівна**

**Особливості самоактуалізації осіб з різним рівнем  
емоційно-інтелектуального потенціалу /**  
**Features of Self-Actualization in Individuals with**  
**Different Levels of Emotional Intelligence Potential**

спеціальність: 053 – Психологія  
освітньо-професійна програма – Психологія  
Кваліфікаційна робота

Виконала студентка  
групи ПС-42  
Є.І. Тирчак

---

науковий керівник:  
д. психол. н., професор  
Н. В. Хазратова

---

Кваліфікаційну роботу  
допущено до захисту  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2026 р.

Завідувач кафедри  
\_\_\_\_\_ **А. Н. Гірняк**  
*підпис*

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ТА ЕМОЦІЙНО-ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИ.....</b>	<b>7</b>
1.1. Концептуалізація поняття самоактуалізації у зарубіжній та українській психологічній науці.....	7
1.2. Соціально-психологічні чинники формування емоційно-інтелектуального потенціалу особистості.....	13
<b>Висновок до розділу 1.....</b>	<b>23</b>
<b>РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНО-ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО ПОТЕНЦІАЛУ.....</b>	<b>24</b>
2.1. Діагностичний інструментарій для вивчення самоактуалізації осіб з різним рівнем емоційно-інтелектуального потенціалу .....	24
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного вивчення особливостей самоактуалізації осіб з різним рівнем емоційно-інтелектуального потенціалу...	29
<b>Висновок до розділу 2.....</b>	<b>40</b>
<b>РОЗДІЛ 3. МЕТОДИ РОЗВИТКУ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСІБ ЗАЛЕЖНО ВІД РІВНЯ ЕМОЦІЙНО-ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО ПОТЕНЦІАЛУ .....</b>	<b>41</b>
3.1. Програма розвитку самоактуалізації осіб залежно від рівня емоційно-інтелектуального потенціалу та її експериментальне апробування .....	41
3.2. Психологічні рекомендації особам з різним рівнем емоційно-інтелектуального потенціалу щодо розвитку самоактуалізації .....	48
<b>Висновок до розділу 3.....</b>	<b>52</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>53</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>56</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>60</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасне українське суспільство переживає складні трансформаційні процеси, зумовлені соціально-економічними змінами, глобалізаційними викликами та тривалими кризовими явищами, що істотно впливають на психологічне благополуччя людини. В умовах невизначеності, стресу та підвищених вимог до адаптивності особистості особливої ваги набуває проблема збереження внутрішньої цілісності та реалізації особистісного потенціалу. Психологічна стійкість, здатність до саморозвитку та усвідомленого життєвого вибору стають важливими чинниками ефективного функціонування людини в сучасному соціумі. Саме тому на перший план виходить проблема самоактуалізації як процесу розкриття внутрішніх можливостей особистості та досягнення нею повноцінної самореалізації.

У сучасній психологічній науці самоактуалізація розглядається як інтегральний показник зрілості особистості, її здатності до самопізнання, саморегуляції та творчого самоздійснення. Зокрема, в гуманістичній психології (А. Маслоу, К. Роджерс та ін.) самоактуалізація постає як прагнення людини реалізувати власний потенціал і жити відповідно до внутрішніх цінностей. У подальших дослідженнях цей феномен пов'язується із суб'єктивністю, автономією, смислотворенням та психологічним благополуччям. Водночас сучасні соціальні умови потребують нового осмислення низки чинників, що сприяють або перешкоджають процесам самоактуалізації особистості.

Одним із таких чинників самоактуалізації є емоційно-інтелектуальний потенціал особистості, який у сучасних дослідженнях розглядається як важливий ресурс адаптації та міжособистісної взаємодії. Розвиток концепції емоційного інтелекту (П. Саловей, Дж. Майєр, Д. Гоулман) сприяв усвідомленню ролі емоційної компетентності у життєвому успіху, психологічному благополуччі та професійній ефективності. Емоційно-інтелектуальний потенціал охоплює здатність людини усвідомлювати власні емоції, регулювати емоційні стани, розуміти емоції інших людей і будувати конструктивні соціальні взаємини. У

сучасному соціальному середовищі саме такі якості визначають ефективність комунікації, здатність до співпраці та психологічну гнучкість.

Зростання уваги до емоційного інтелекту зумовлене тим, що когнітивні здібності вже не розглядаються як єдиний показник успішності особистості. Дослідження засвідчують, що емоційна компетентність сприяє формуванню життєвої задоволеності, стійкості до стресу та конструктивному подоланню труднощів. Водночас низький рівень емоційної усвідомленості може ускладнювати самореалізацію особистості, обмежувати її соціальну активність і сприяти виникненню внутрішніх конфліктів. У цьому контексті постає питання про взаємозв'язок емоційно-інтелектуального потенціалу та самоактуалізації як ключових характеристик особистісного розвитку.

Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених самоактуалізації та емоційному інтелекту, проблема їх взаємозв'язку залишається недостатньо розкритою. Переважають праці, спрямовані на вивчення окремих аспектів цих феноменів, тоді як інтегративний підхід до їх взаємодії потребує подальшого розвитку. Зокрема, недостатньо вивчено, як різний рівень емоційно-інтелектуального потенціалу впливає на прояви самоактуалізації, її структуру, динаміку. Також важливість роботи зумовлена необхідністю формування зрілої особистості, здатної до відповідального вибору, саморегуляції та продуктивної взаємодії з іншими. У сучасному світі, де зростає роль психоемоційної культури та міжособистісної взаємодії, розвиток емоційно-інтелектуального потенціалу стає важливою умовою гармонійного розвитку людини.

Таким чином, дослідження особливостей самоактуалізації осіб із різним рівнем емоційно-інтелектуального потенціалу є своєчасним та значущим, відповідає потребам психологічної науки і практики, спрямованим на підтримку особистісного розвитку, психологічного благополуччя людини. Вивчення цієї проблеми сприятиме поглибленню уявлень про ресурси самореалізації особистості та створенню практичних засобів їх розвитку. Вказане зумовило вибір теми кваліфікаційної роботи – **«Особливості самоактуалізації осіб з різним рівнем емоційно-інтелектуального потенціалу»**.

**Мета дослідження** – теоретичне обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей самоактуалізації осіб із різним рівнем емоційно-інтелектуального потенціалу, а також розробка й апробація програми розвитку самоактуалізації з урахуванням відмінностей емоційно-інтелектуального потенціалу учасників.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння самоактуалізації у зарубіжній та вітчизняній психологічній науці.
2. Розкрити сутність і структуру емоційно-інтелектуального потенціалу особистості та визначити його соціально-психологічні чинники формування.
3. Емпірично дослідити особливості самоактуалізації осіб із різним рівнем емоційно-інтелектуального потенціалу.
4. Розробити та експериментально апробувати програму розвитку самоактуалізації осіб з різними рівнями емоційно-інтелектуального потенціалу, сформулювати психологічні рекомендації досліджуваним.

**Об'єкт дослідження** – самоактуалізація особистості як психологічна проблема.

**Предмет дослідження** – особливості самоактуалізації осіб залежно від рівня їх емоційно-інтелектуального потенціалу.

**Методи дослідження:** *теоретичні* (загальнонаукові) – аналіз, синтез, узагальнення, систематизація наукових джерел; порівняння та концептуалізація психологічних підходів до трактування проблем самоактуалізації та емоційно-інтелектуального потенціалу особи; теоретичне моделювання взаємозв'язку самоактуалізації й емоційно-інтелектуального потенціалу особистості; *емпіричні* – тестування (використано такі діагностичні методики, як Самоактуалізаційний тест (САТ) Е. Шострома, опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна, методику вивчення емоційного інтелекту Н. Холла); *експериментальні* – констатувальний, формувальний та контрольний етапи експерименту (апробація програми розвитку самоактуалізації осіб з різними рівнями емоційно-інтелектуального потенціалу); *методи обробки даних* – кількісний аналіз результатів (описова статистика, порівняння середніх показників); якісний

аналіз (інтерпретація індивідуальних профілів, комплексне трактування результатів); графічна інтерпретація отриманих даних.

**Теоретичне значення дослідження** полягає в уточненні та систематизації наукових уявлень про самоактуалізацію особистості як процес самореалізації та розкриття внутрішнього потенціалу. Дослідження поглиблює розуміння емоційно-інтелектуального потенціалу як інтегративного психологічного утворення, що поєднує емоційну компетентність, здатність до емоційної регуляції, емпатійність, рефлексивність та соціальну чутливість. Обґрунтовано взаємозв'язок рівня емоційно-інтелектуального потенціалу з особливостями самоактуалізації, що розширює теоретичні підходи гуманістичної, аксіологічної та суб'єктно-діяльної психології. Отримані результати сприяють подальшій розробці проблеми особистісного розвитку, самореалізації та психологічних ресурсів людини в умовах сучасного соціокультурного довкілля.

**Практичне значення дослідження** полягає у можливості використання його результатів у діяльності психологів, педагогів, соціальних працівників. Розроблена програма розвитку самоактуалізації може застосовуватися у психологічному консультуванні, тренінговій роботі, освітньому середовищі та програмах особистісного зростання. Психологічні рекомендації сприятимуть підвищенню рівня саморозуміння, емоційної компетентності особи, життєвої активності та внутрішньої мотивації до самореалізації. Матеріали дослідження можуть бути використані при підготовці майбутніх психологів, у викладанні дисциплін із психології особистості, емоційного інтелекту та психології саморозвитку, а також у практиці профілактики емоційного вигорання, розвитку життєстійкості та психологічного благополуччя.

**Структура та обсяг дослідження.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг дослідження представлено на 67 сторінках, основний зміст роботи охоплює 55 сторінок. Список використаних джерел та літератури складає 49 джерел. Кількість додатків – 1.

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ТА ЕМОЦІЙНО-ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИ

### 1.1. Концептуалізація поняття самоактуалізації у зарубіжній та українській психологічній науці

У сучасному світі суспільство дедалі більше потребує особистостей, здатних до відповідального вибору, творчої самореалізації та внутрішньої автономії, що зумовлює інтерес до феномену самоактуалізації як показника зрілості та гармонійного розвитку індивіда. У зарубіжній психології поняття самоактуалізації було ґрунтовно розроблене в межах гуманістичної традиції, де воно розглядається як прагнення людини до розкриття власного потенціалу та досягнення особистісної цілісності. Водночас в українській психологічній науці така проблематика осмислюється крізь призму ціннісно-смиислового розвитку особистості, життєтворчості та суб'єктності, що відображає культурно-історичні й духовні особливості національного наукового дискурсу. Вказане зумовлює необхідність концептуального обґрунтування поняття самоактуалізації.

Історія наукового осмислення феномену самоактуалізації має філософське коріння, що сягає античної думки. Ідеї самореалізації та розкриття внутрішнього потенціалу людини простежуються у працях Сократ, Платон та Аристотель, які розглядали пізнання себе та досягнення внутрішньої досконалості як основу гідного життя. У подальшому ці ідеї розвивалися в етичних і гуманістичних концепціях епохи Відродження та Просвітництва, де людина усвідомлювалася як активний творець власної долі. Філософи Нового часу наголошували на автономії особистості, її здатності до самовдосконалення та самотворення [41].

На початку ХХ століття проблема розкриття внутрішнього потенціалу людини почала осмислюватися в межах психоаналітичної та неофрейдистської традицій. З. Фрейд розглядав розвиток особистості крізь призму внутрішніх конфліктів і несвідомих потягів, що опосередковано торкалося питання реалізації людських можливостей. Його послідовники, зокрема К. Юнг, запропонували концепцію індивідуації як процесу становлення цілісної

особистості, що наближається до ідеї самоактуалізації. А. Адлер підкреслював прагнення людини до самовдосконалення та соціальної значущості як рушійні сили розвитку. Хоча перелічені підходи не використовували сам термін «самоактуалізація» у сучасному значенні, вони заклали важливі уявлення про внутрішню динаміку особистісного зростання. У цей період увага науковців поступово зміщується від патології до потенціалу людського розвитку [11].

Справжнього оформлення поняття самоактуалізації набуло в сер. ХХ ст. в межах гуманістичної психології. А. Маслоу увів цей термін для позначення найвищого рівня розвитку особистості, пов'язаного з реалізацією її внутрішніх можливостей і цінностей буття. Він описав характеристики самоактуалізованих людей, серед яких автономність, творчість, автентичність і здатність до глибокого переживання життя. К. Роджерс розглядав самоактуалізацію як природну тенденцію організму до розвитку та повноцінного функціонування, що розкривається в умовах психологічної підтримки та прийняття. Гуманістичний підхід зосередив увагу на здоровій, зрілій особистості та її потенціалі [7].

У другій половині ХХ ст. концепція самоактуалізації отримала подальший розвиток у межах екзистенційної, феноменологічної та логотерапевтичної психології. В. Франкл підкреслював, що справжня самореалізація відбувається через пошук і реалізацію сенсу життя, а не через зосередженість на власному Я. Р. Мей розглядав особистісне зростання як процес становлення автентичності через свободу вибору та персональну відповідальність. Екзистенційні психологи наголошували на духовному вимірі людського буття та необхідності смислотворення. У цей період самоактуалізація починає трактуватися не лише як психологічний, а й екзистенційний і духовний феномен [14].

В сучасній психології феномен самоактуалізації вивчається як складний процес, що охоплює когнітивні, емоційні, ціннісні та соціокультурні аспекти розвитку особистості. У пострадянському та українському науковому просторі він осмислюється через категорії суб'єктності, життєтворчості, смисложиттєвих орієнтацій. Дослідники підкреслюють роль рефлексії, життєвого вибору та ціннісного самовизначення у процесі самореалізації. Сучасні підходи пов'язують самоактуалізацію з емоційним інтелектом, психологічним благополуччям та

адаптаційними ресурсами особистості. Зростає інтерес до емпіричних досліджень і практичних програм розвитку самоактуалізації в освітньому, професійному та психотерапевтичному контекстах. Отже, еволюція уявлень про самоактуалізацію від філософських ідей до сучасних інтегративних моделей свідчить про її ключове значення у розумінні особистісного розвитку людини.

Що стосується визначення аналізованої категорії, то А. Маслоу визначав самоактуалізацію як найвищий рівень розвитку особистості, пов'язаний із реалізацією вродженого потенціалу та прагненням людини стати тим, ким вона здатна бути. У його ієрархії потреб самоактуалізація постає вершиною мотиваційної структури, що актуалізується після задоволення базових потреб. Вона проявляється у творчості, автономії, прийнятті себе та інших, здатності до переживань і пошуку сенсу життя. Маслоу наголошував, що самоактуалізація не є станом досконалості, а безперервним процесом особистісного зростання. Самоактуалізована особистість характеризується реалістичним сприйняттям дійсності, внутрішньою свободою та орієнтацією на цінності буття. Таким чином, у гуманістичному підході самоактуалізація трактується як природне прагнення людини до повного розкриття власної сутності [18].

Представник клієнт-центрованого підходу К. Роджерс розглядав категорію самоактуалізації як фундаментальну тенденцію організму до збереження, розвитку та вдосконалення власного досвіду. Він підкреслював, що кожна людина має внутрішню актуалізуючу тенденцію, яка спрямовує її до зростання, автономії та психологічної зрілості. Самоактуалізація реалізується через процес «повноцінного функціонування особистості», що передбачає відкритість досвіду, довіру до власних переживань і здатність жити «тут і тепер». Роджерс наголошував на ролі безумовного позитивного прийняття та емпатійного довкілля як умов розкриття потенціалу людини [28].

У межах індивідуально-психологічного підходу Г. Олпорт розглядав самоактуалізацію як процес становлення зрілої, автономної особистості, здатної до свідомого самовизначення та відповідального життєвого вибору. Він пов'язував її з функціональною автономією мотивів, коли поведінка людини визначається не зовнішніми впливами, а внутрішніми цінностями та цілями.

Самоактуалізація проявляється у здатності до саморозвитку, гнучкості мислення та інтеграції життєвого досвіду. Олпорт підкреслював важливість формування «пропріуму» як ядра особистості, що забезпечує відчуття ідентичності та внутрішньої цілісності. Зріла особа характеризується реалістичним сприйняттям світу, емпатією та здатністю до глибоких міжособистісних стосунків [36].

У логотерапевтичному підході В. Франкл розглядав самоактуалізацію не як самоціль, а як побічний результат реалізації людиною смислу власного життя. Він підкреслював, що людина актуалізує себе через служіння цінностям, творчість, переживання любові, гідне ставлення до страждання. При цьому самоактуалізація виникає тоді, коли особистість спрямована поза межі власного Я і орієнтована на значущі смисли. Франкл наголошував на духовному вимірі людського існування та свободі вибору як ключових умовах особистісного зростання. У цьому контексті самоактуалізація пов'язана з відповідальністю за власне життя та здатністю знаходити сенс у будь-яких обставинах [49].

У межах екзистенційно-гуманістичного підходу Р. Мей трактував самоактуалізацію як процес становлення автентичної особистості через усвідомлення свободи, відповідальності та власної екзистенційної позиції. Він підкреслював, що справжнє саморозкриття відбувається через подолання особистістю тривоги, прийняття невизначеності та активне творення життєвого шляху. Самоактуалізація передбачає здатність до сміливого вибору та прийняття відповідальності за наслідки власних рішень. Мей наголошував на ролі творчості як способу самовираження та утвердження індивідуальності. У його концепції особистісне зростання пов'язане з розвитком внутрішньої мужності та здатності людини протистояти соціальним впливам та конформізму [28].

У контексті діяльнісно-суб'єктного підходу С. Рубінштейн розглядав самоактуалізацію як процес саморозкриття особистості через активну взаємодію зі світом і власну діяльність. Він підкреслював, що людина стає особистістю у процесі діяльності, де реалізуються її здібності, цінності та життєві смисли. Самоактуалізація проявляється у здатності суб'єкта усвідомлювати власні можливості, ставити цілі та відповідально діяти для їх досягнення. Рубінштейн наголошував на єдності свідомості й діяльності як основі особистісного

розвитку. У цьому контексті самоактуалізація пов'язана з перетворенням як зовнішнього світу, так і внутрішнього світу людини [42].

У сучасній українській психології, зокрема у працях Т. Титаренко, самоактуалізація розглядається в руслі життєтворчого та нарративного підходів як процес конструювання особистістю власної життєвої історії та смислової перспективи. Дослідниця підкреслює, що людина актуалізує себе через осмислення життєвого досвіду, подолання криз і формування нових життєвих стратегій. Самоактуалізація пов'язана зі здатністю особи до рефлексії, переінтерпретації подій та інтеграції життєвих смислів. Вона відбувається в контексті соціокультурного довкілля та міжособистісних взаємин. Титаренко наголошує, що особистісне зростання можливе навіть у складних життєвих обставинах через активну позицію суб'єкта [44].

Як пише В. Муляр, самоактуалізація відіграє ключову роль у становленні психологічно зрілої особистості, оскільки відображає здатність максимально реалізовувати власні можливості, здібності та життєві смисли. У процесі самоактуалізації індивід усвідомлює сильні сторони, приймає обмеження та інтегрує життєвий досвід у цілісну систему саморозуміння, що сприяє формуванню автентичності та стійкої ідентичності. Самоактуалізована особа демонструє здатність до самостійного прийняття рішень і відповідальності за власний життєвий шлях, орієнтується не лише на зовнішні вимоги, а й на внутрішні цінності та смисли. У такий спосіб самоактуалізація виступає основою гармонійного особистісного розвитку людини [35].

Важливе значення самоактуалізації полягає у забезпеченні психологічного благополуччя та внутрішньої рівноваги людини. Усвідомлення власних потреб, цілей і життєвих орієнтирів знижує рівень внутрішніх конфліктів і тривожності. Людина, яка реалізує свій потенціал, відчуває задоволення від життя, внутрішню цілісність і смислову наповненість існування. Самоактуалізація сприяє розвитку позитивного ставлення до себе та прийняття власної унікальності. Це, своєю чергою, зміцнює самооцінку та формує стійкість до зовнішніх стресорів.

Самоактуалізація також має суттєве значення для соціальної ефективності та якості міжособистісних взаємин. Людина, яка усвідомлює власні цінності та

життєві цілі, здатна до конструктивної комунікації та емпатійної взаємодії. Вона проявляє толерантність, відкритість до різноманіття та готовність до співпраці. Самоактуалізовані особистості здатні до соціальної відповідальності та участі в суспільно значущій діяльності. Вони частіше демонструють проактивну життєву позицію та орієнтацію на спільне благо [42].

Важливим аспектом значення самоактуалізації є її роль у творчості та інноваційній активності людини. Реалізація внутрішнього потенціалу стимулює креативність, здатність до нестандартного мислення та пошуку нових рішень. Самоактуалізована особистість відкрито сприймає новий досвід і прагне до пізнання. Вона здатна бачити можливості там, де інші люди помічають лише обмеження. Такі особи часто стають джерелом інновацій у професійній, науковій і культурній сферах, тому самоактуалізація виступає ресурсом прогресу.

Відсутність або недостатній рівень самоактуалізації може призводити до внутрішньої фрустрації та відчуття нереалізованості. Людина може переживати хронічне незадоволення собою та життям, навіть за наявності зовнішніх досягнень та успіхів. Нереалізований потенціал породжує відчуття втрати сенсу й внутрішньої порожнечі. Це може проявлятися у зниженні життєвої мотивації та в апатії, коли особа відчуває розрив між власними можливостями та реальним життєвим шляхом. У результаті в людини формується стан екзистенційної незадоволеності та відчуття нереалізованості [22].

За словами Г. Венгер, недостатній рівень самоактуалізації може зумовлювати тривожність, внутрішню напругу та емоційну нестабільність. Людина часто орієнтується на зовнішні оцінки та соціальні очікування, що посилює залежність від схвалення інших. Відсутність внутрішніх орієнтирів робить її вразливою до критики та життєвих труднощів. Це може сприяти розвитку почуття неповноцінності та невпевненості у власних силах. Зростає ризик формування деструктивних стратегій подолання стресу. Так дефіцит самоактуалізації негативно впливає на емоційне благополуччя особистості [7].

Брак самоактуалізації, пише О. Єгорова, негативно позначається на міжособистісних взаєминах і соціальній адаптації. Людина може демонструвати конформізм, залежність від групових норм або, навпаки, соціальну відчуженість.

Невизначеність власних цінностей ускладнює побудову глибоких і довірливих стосунків. Вона може уникати відповідальності або перекладати її на інших. Це ускладнює конструктивну взаємодію в професійному та особистісному довір'ї. Унаслідок цього знижується якість соціального функціонування [14].

Відсутність самоактуалізації також обмежує творчий потенціал і здатність до саморозвитку. Людина може уникати нових можливостей через страх невдачі або невпевненість у собі. Знижується ініціативність і готовність до змін, що перешкоджає професійному та особистісному зростанню. Вона часто обирає пасивну життєву позицію та уникає відповідальних рішень. Це призводить до стагнації розвитку та втрати життєвих перспектив [22]. Тому відсутність самоактуалізації суттєво звужує можливості повноцінної реалізації особистості.

Отже, концептуалізація поняття самоактуалізації у зарубіжній та українській психологічній науці відображає еволюцію уявлень про особистісне зростання, самореалізацію та смислотворче самовизначення людини. У зарубіжних наукових підходах, передусім гуманістичному та екзистенційному, самоактуалізація трактується як природна тенденція до розкриття внутрішнього потенціалу, досягнення автентичності та реалізації життєвого сенсу. Натомість в українській психологічній традиції цей феномен осмислюється ширше – у контексті суб'єктності, життєтворчості, ціннісно-смислової регуляції та духовного виміру розвитку особистості. Поєднання цих підходів дає змогу розглядати самоактуалізацію як багатовимірний процес, що охоплює мотиваційні, когнітивні, емоційні та соціокультурні аспекти становлення людини. Узгодження вказаних теоретичних позицій сприяє створенню цілісного наукового бачення самоактуалізації та розширює можливості її емпіричного дослідження й практичного розвитку особистості.

## **1.2. Соціально-психологічні чинники формування емоційно-інтелектуального потенціалу особистості**

В суспільстві, яке характеризується високою динамікою соціальних змін, інформаційною насиченістю та зростанням міжособистісної взаємозалежності,

особливої ваги набуває проблема особистісних ресурсів, що забезпечують ефективну адаптацію й самореалізацію людини. Одним із таких ресурсів є емоційно-інтелектуальний потенціал особистості як інтегративна риса-ознака, що поєднує здатність до усвідомлення, розуміння й регуляції власних емоцій та емоцій інших із розвиненими когнітивними здібностями. Відтак в умовах соціальної напруженості, професійної конкуренції та потреби в конструктивній комунікації зростає значущість виявлення соціально-психологічних чинників, які детермінують формування й розвиток цього потенціалу.

Емоційний інтелект у сучасній психологічній науці розглядається як інтегративна властивість особистості, що відображає здатність усвідомлювати, розуміти, інтерпретувати та регулювати власні емоції й емоційні стани інших людей. Таке поняття сформувалося на перетині когнітивної, соціальної та психології особистості, що зумовлює різноманітність трактувань. У загальному значенні емоційний інтелект визначають як систему здібностей і навичок, що забезпечують ефективну емоційну саморегуляцію, емпатійне розуміння та конструктивну міжособистісну взаємодію. На відміну від розуміння інтелекту як когнітивної здатності, цей феномен акцентує увагу на емоційно-смісловому аспекті пізнання та поведінки. Його розвиток пов'язаний із соціальним досвідом, рефлексією та здатністю до усвідомленого переживання емоцій [46].

У науковий обіг поняття «емоційний інтелект» було введено П. Саловейєм і Дж. Майером, які визначили його як здатність сприймати, оцінювати й виражати емоції, використовувати їх для полегшення мислення, розуміти емоційні значення та регулювати емоції з метою особистісного зростання. У межах їх моделі емоційний інтелект трактується як форма інтелектуальної діяльності, що має когнітивну природу та підлягає вимірюванню. Дослідники виділили чотири ключові компоненти: сприйняття емоцій, використання емоцій у мисленні, розуміння емоцій та їх регуляцію. Вказане підкреслює роль емоцій як джерела інформації, що допомагає людині орієнтуватися у складних життєвих ситуаціях, а також акцентує на тому, що емоції можуть підсилювати процес мислення та прийняття рішень людиною [24].

Популяризації концепції емоційного інтелекту значною мірою сприяли праці Д. Гоулмана, який розширив її зміст і представив у контексті соціальної та професійної ефективності. У його змішаній моделі емоційний інтелект охоплює самосвідомість, саморегуляцію, мотивацію, емпатію та соціальні навички. Вчений наголошував, що успіх у професійній діяльності та міжособистісних відносинах значною мірою залежить саме від емоційної компетентності, і підкреслював важливість здатності особи керувати імпульсами, підтримувати внутрішню мотивацію та будувати продуктивні взаємини [10]. Цей підхід зробив поняття емоційного інтелекту доступним для широкого кола дослідників.

Важливим напрямом є модель емоційно-соціального інтелекту Р. Бар-Она, який розглядав його як сукупність емоційних і соціальних компетентностей, що забезпечують ефективну адаптацію людини до вимог довкілля. Дослідник виділив такі компоненти, як внутрішньоособистісні навички, міжособистісні здібності, адаптивність, управління стресом та загальний настрій. У цьому підході емоційний інтелект тісно пов'язаний із психологічним благополуччям і здатністю до стресостійкості. Бар-Он підкреслював, що емоційна компетентність формується протягом життя та може цілеспрямовано розвиватися [16].

У сучасній психології емоційний інтелект розглядається також у контексті нейропсихологічних досліджень, які пов'язують його функціонування з діяльністю лімбічної системи та префронтальної кори головного мозку. Дослідження показують, що здатність до емоційної саморегуляції пов'язана з розвитком нейронних механізмів контролю імпульсів і когнітивної гнучкості. Вказане підкреслює біопсихологічні основи емоційного інтелекту, демонструє взаємозв'язок між емоційними процесами та виконавчими функціями мозку. Нейропсихологічна перспектива дає змогу зрозуміти механізми емоційної регуляції та відкриває можливості для розвитку емоційної компетентності [3].

Значення емоційного інтелекту особливо виразно проявляється у сфері міжособистісної взаємодії та соціальної комунікації. Люди з розвиненим емоційним інтелектом здатні точніше розпізнавати емоційні сигнали співрозмовників, адекватно реагувати на них і підтримувати конструктивний діалог, що сприяє формуванню довіри, запобіганню конфліктам і розвитку

ефективної співпраці. Емоційна компетентність допомагає людині враховувати емоційний контекст ситуації та вибудувувати гнучку поведінкову стратегію. Вона також підвищує здатність до емпатійного слухання та підтримки інших.

Важливою сферою значущості емоційного інтелекту є професійна діяльність та лідерство. Дослідження свідчать, що емоційна компетентність особистості сприяє ефективному управлінню, командній роботі та прийняттю відповідальних рішень у складних умовах. Лідери з високим рівнем емоційного інтелекту здатні мотивувати підлеглих, підтримувати позитивний психологічний клімат і конструктивно розв'язувати конфлікти. Вони також демонструють стресостійкість і здатність зберігати емоційну рівновагу в умовах невизначеності. Емоційний інтелект також підвищує здатність до адаптації в умовах змін і постає важливим чинником професійної ефективності [12].

Важливим є значення емоційного інтелекту для психологічного благополуччя та особистісного розвитку. Усвідомлення власних емоцій сприяє кращому розумінню себе, розвитку рефлексії та формуванню позитивної самооцінки. Здатність регулювати емоційні стани допомагає знижувати рівень стресу та запобігати емоційному вигоранню. Емоційний інтелект сприяє формуванню життєстійкості та оптимістичного світосприйняття. Він також підтримує процес саморозвитку та самореалізації особистості [20].

Вивчення наукових джерел показує, що в студентському віці формування емоційно-інтелектуального потенціалу особи зумовлюється низкою соціально-психологічних чинників, пов'язаних із умовами соціалізації, академічними вимогами та розширенням сфери міжособистісних взаємин.

1. Адаптація до освітнього доквілля закладу вищої освіти. Процес адаптації студента до освітнього доквілля закладу вищої освіти є складним психосоціальним явищем, що передбачає не лише пристосування до нових організаційних форм навчання та академічних вимог, але й глибоку перебудову способів мислення, саморегуляції та соціальної взаємодії, оскільки від студента очікується вища автономність, відповідальність і здатність до самостійного планування власної діяльності. Успішне входження в нову освітню систему супроводжується формуванням почуття компетентності, впевненості у власних

силах і внутрішньої стабільності, що знижує тривожність і сприяє емоційній рівновазі, тоді як труднощі адаптації можуть проявлятися у відчутті дезорієнтації, перевантаження та соціальної відчуженості. У процесі адаптації студент поступово опановує навички самоменеджменту, тайм-менеджменту та емоційної саморегуляції, які дозволяють ефективно долати академічні труднощі й підтримувати психологічну стійкість [20].

2. Характер взаємодії зі викладачами та стиль педагогічного спілкування. Взаємодія студентів із викладачами є не лише каналом передачі знань, але й важливим психологічним контекстом, у межах якого формується відчуття безпеки, самоповаги та готовності до самовираження, що безпосередньо впливає на розвиток емоційної компетентності. Демократичний стиль педагогічного спілкування, заснований на повазі, діалогічності та підтримці автономії студента, створює умови для розвитку довіри, відкритості та впевненості у власній думці, тоді як авторитарний стиль може породжувати страх помилки, емоційну скутість і залежність від зовнішньої оцінки. Позитивний досвід взаємодії з викладачем сприяє формуванню рефлексивності особи, здатності конструктивно переживати труднощі та готовності брати відповідальність за результати власної діяльності. Водночас емпатійне ставлення викладача допомагає студенту навчитися адекватно виражати емоції та сприймати зворотний зв'язок без внутрішньої захисної реакції [36].

3. Психологічний клімат академічної групи. Соціально-психологічна атмосфера академічної групи формує емоційний фон повсякденної взаємодії студентів і значною мірою визначає рівень їх психологічного комфорту, відчуття безпеки та готовності до відкритої комунікації, що є необхідними умовами розвитку емоційного інтелекту. Сприятливий клімат, заснований на взаємній повазі, підтримці та довірі, сприяє формуванню емпатії, кооперації та позитивного емоційного досвіду, тоді як напружена атмосфера, конкуренція або міжособистісні конфлікти можуть викликати відчуття ізольованості, тривожності та емоційного виснаження. У згуртованих групах студенти частіше демонструють готовність до взаємодопомоги, що сприяє розвитку соціальної відповідальності та емоційної чутливості. Крім того, позитивний психологічний

клімат підтримує розвиток довіри до інших і до самого себе, що є важливим для формування стабільної самооцінки людини [14].

4. Якість міжособистісних взаємин з одногрупниками. Міжособистісні взаємини у студентському середовищі є важливим джерелом емоційного досвіду, через який формуються навички емпатії, взаєморозуміння та емоційної регуляції, що визначають якість соціальної адаптації особистості. Позитивні взаємини, засновані на довірі та взаємній підтримці, сприяють формуванню почуття прийняття, підвищують самооцінку та забезпечують психологічну стабільність у період життєвих змін. У процесі спілкування студенти навчаються розпізнавати невербальні сигнали, коригувати поведінку та конструктивно вирішувати конфліктні ситуації. Натомість міжособистісні конфлікти або соціальна ізоляція можуть призводити до зниження емоційної відкритості, підвищення тривожності та формування недовіри до соціального довкілля [2].

5. Інтегрованість у студентську спільноту та відчуття належності. Відчуття належності до студентської спільноти формує соціальну ідентичність і забезпечує психологічне відчуття захищеності, що є важливою умовою емоційної стабільності та впевненості у власній значущості. Активна участь у житті університету, традиціях і спільних заходах сприяє формуванню відчуття причетності до спільних цінностей і норм, що зміцнює соціальні зв'язки та знижує рівень соціальної тривожності. Відчуття інтегрованості підтримує внутрішню мотивацію до навчання та саморозвитку, оскільки студент усвідомлює власну роль у спільноті. Натомість соціальна ізоляція може призводити до почуття самотності, втрати мотивації та емоційної дезадаптації.

6. Досвід командної роботи та колективних навчальних проєктів. Так, командна робота в освітньому процесі створює умови для розвитку емоційної координації, соціальної відповідальності та здатності до конструктивної взаємодії, оскільки студенти змушені враховувати різні точки зору та погоджувати спільні рішення. У процесі колективної діяльності формуються навички емпатійного слухання, самоконтролю та конструктивного вирішення конфліктів, що сприяє розвитку емоційної гнучкості. Командна взаємодія також стимулює усвідомлення власної ролі в групі та відповідальності за спільний

результат. Водночас спільна діяльність навчає студентів регулювати емоційні реакції та підтримувати партнерські стосунки навіть у складних ситуаціях [9].

7. Участь у студентському самоврядуванні та громадській активності. Активна участь у самоврядуванні та громадських ініціативах сприяє розвитку соціальної зрілості, відповідальності та здатності до емоційної саморегуляції, оскільки передбачає взаємодію з різними соціальними групами та необхідність прийняття рішень у складних ситуаціях. Така діяльність стимулює формування лідерських якостей, комунікативної гнучкості та вміння врегульовувати суперечності. Громадська активність також сприяє формуванню почуття соціальної значущості та внутрішньої мотивації до суспільно корисної діяльності. Участь у колективних ініціативах розширює соціальний досвід і формує емоційну чутливість до потреб інших [12].

8. Розвиток комунікативних навичок у навчальній і позанавчальній взаємодії. Комунікативна компетентність формується в процесі різноманітних форм взаємодії та є фундаментом ефективного соціального функціонування, оскільки дає змогу людині адекватно виражати власні емоції та розуміти емоційні реакції інших. Розвинені навички спілкування сприяють зниженню конфліктності, формуванню довіри та розвитку емпатійного слухання. У процесі такої взаємодії студенти навчаються вербалізувати власні переживання, враховувати соціальний контекст і коригувати поведінку відповідно до ситуації.

9. Формування професійної ідентичності та професійних цінностей. Так, студентський вік є сенситивним періодом становлення професійної ідентичності, у межах якого відбувається інтеграція особистісних цінностей, здібностей і життєвих орієнтацій із вимогами обраної професії, що сприяє формуванню внутрішньої цілісності та смислової визначеності. Усвідомлення власної професійної ролі допомагає студенту вибудувати довгострокові цілі, зміцнює мотивацію до навчання та формує відповідальне ставлення до професійного розвитку. У процесі професійного самовизначення студент стикається з необхідністю рефлексії власних можливостей, очікувань і ціннісних пріоритетів, що сприяє розвитку емоційної зрілості та самосвідомості. Водночас

невизначеність професійного вибору може викликати тривожність і внутрішній конфлікт, що ускладнює процес самореалізації [17].

10. Академічне навантаження та стрес, пов'язаний із навчанням. Високі академічні вимоги, значний обсяг інформації та постійний контроль результатів навчання створюють умови підвищеного психоемоційного напруження, яке потребує від студента розвинених навичок саморегуляції та стресостійкості. Помірний рівень стресу може виконувати мобілізуючу функцію, стимулюючи розвиток самодисципліни, відповідальності та ефективних стратегій подолання труднощів. Водночас хронічне перевантаження здатне призводити до емоційного виснаження, зниження мотивації та формування тривожних станів. У процесі подолання академічних труднощів студент набуває досвіду управління емоціями, планування діяльності та підтримання внутрішньої рівноваги [24].

11. Досвід самостійного прийняття рішень і відповідальності. Перехід до дорослого життя супроводжується зростанням автономії та необхідністю самостійно приймати рішення щодо навчання, професійного розвитку та особистого життя, що формує відчуття власної компетентності та внутрішнього контролю. Прийняття рішень передбачає оцінювання альтернатив, а також прогнозування наслідків і відповідальність за результати власних дій, що сприяє розвитку рефлексивності та емоційної зрілості. Досвід самостійного вибору допомагає студенту усвідомити власні цінності та життєві пріоритети. Водночас страх помилки або невпевненість можуть ускладнювати процес автономізації.

12. Баланс між навчанням, роботою та особистим життям. Сучасні студенти часто поєднують навчання з трудовою діяльністю та особистими обов'язками, що вимагає саморегуляції, організованості, емоційної витривалості. Здатність підтримувати баланс між різними життєвими ролями сприяє збереженню психологічного благополуччя та запобігає емоційному вигоранню. Гармонійне поєднання сфер діяльності допомагає студенту зберігати життєву задоволеність і внутрішню рівновагу. Натомість порушення балансу може призводити до перевтоми, хронічного стресу та втрати мотивації [31].

13. Вплив референтних груп і соціального оточення. Референтні групи відіграють важливу роль у формуванні ціннісних орієнтацій, соціальних норм і

поведінкових моделей студентів, оскільки саме через взаємодію з ними відбувається процес соціальної ідентифікації. Позитивне соціальне оточення сприяє розвитку відповідальності, емпатії та соціальної зрілості, тоді як негативний вплив може стимулювати конформізм або деструктивні поведінкові стратегії. Через взаємодію з референтними групами студент формує уявлення про власну соціальну роль та очікування щодо поведінки. Водночас потреба у прийнятті може спонукати до пристосування навіть ціною власних переконань.

14. Підтримка з боку родини під час навчання. Незважаючи на зростання автономії, сімейна підтримка залишається важливим джерелом емоційної стабільності та психологічної безпеки для студента, особливо у періоди життєвих змін і стресових ситуацій. Емоційна підтримка родини зміцнює впевненість у власних силах, сприяє подоланню труднощів і формує відчуття безумовної цінності. Водночас надмірний контроль або тиск можуть гальмувати розвиток самостійності та відповідальності. Оптимальна сімейна підтримка поєднує емоційну близькість із повагою до автономії молодої людини [38].

15. Участь у тренінгах особистісного розвитку та розвитку soft skills. Тренінгові програми створюють безпечний простір для самопізнання, розвитку емоційної саморегуляції та формування навичок ефективної взаємодії, що сприяє підвищенню психологічної компетентності студентів. У процесі тренінгової роботи учасники отримують можливість усвідомити власні емоційні реакції, відпрацювати нові поведінкові стратегії та отримати конструктивний зворотний зв'язок. Такі програми сприяють розвитку емпатії, стресостійкості, впевненості у собі. Вони також формують навички конструктивного вирішення конфліктів і ефективної комунікації особистості [48].

16. Досвід подолання невдач і формування стресостійкості. Зіткнення з труднощами та невдачами є невід'ємною складовою студентського життя, яка за умови конструктивного осмислення сприяє формуванню життєстійкості та психологічної витривалості. Переживання невдач допомагає студенту розвивати рефлексивність, гнучкість мислення та здатність адаптуватися до змін. Позитивне переосмислення складних ситуацій сприяє формуванню внутрішньої

сили та впевненості у власних можливостях. Водночас відсутність підтримки може призводити до фрустрації та втрати мотивації [5].

Соціально-психологічні чинники формування емоційно-інтелектуального потенціалу студентів та їх психологічне значення систематизовано у табл. 1.1.

*Таблиця 1.1*

**Соціально-психологічні чинники формування  
емоційно-інтелектуального потенціалу студентів**

<b>Чинник</b>	<b>Психологічний зміст</b>	<b>Значення для розвитку</b>
Адаптація до освітнього довкілля	Входження у нову систему вимог, автономності та відповідальності	Розвиток саморегуляції, впевненості, емоційної стабільності
Взаємодія зі викладачами	Педагогічний стиль формує почуття безпеки та самоцінності	Формування впевненості, відкритості, конструктивного переживання труднощів
Психологічний клімат групи	Атмосфера довіри або напруження в колективі	Розвиток емпатії, соціальної чутливості, емоційного комфорту
Міжособистісні взаємини з одногрупниками	Повсякденний досвід взаєморозуміння або конфліктів	Формування довіри, навичок емоційної взаємодії
Відчуття належності до спільноти	Соціальна ідентичність та інтегрованість	Зниження тривожності, підвищення мотивації та емоційної стабільності
Командна робота	Спільне прийняття рішень і взаємна відповідальність	Розвиток співпраці, емоційної гнучкості, конструктивного вирішення конфліктів
Самоврядування і громадська активність	Соціальна участь і відповідальність	Розвиток лідерства, соціальної зрілості та емоційної саморегуляції
Комунікативні навички	Вербалізація емоцій і розуміння інших	Підвищення емпатії, ефективності взаємодії, соціальної гнучкості
Професійна ідентичність	Усвідомлення професійної ролі і цінностей	Формування внутрішньої мотивації, емоційної зрілості
Академічне навантаження і стрес	Психоемоційна напруга навчання	Розвиток стресостійкості, самодисципліни та саморегуляції
Самостійність і відповідальність	Прийняття життєвих рішень	Формування автономії, рефлексії та впевненості
Баланс життєвих ролей	Поєднання навчання, роботи й особистого життя	Підтримання емоційної рівноваги та профілактика вигорання
Референтні групи	Вплив соціальних норм і цінностей	Формування ідентичності, моделей емоційної поведінки
Родинна підтримка	Емоційна стабільність і відчуття прийняття	Підвищення впевненості, психологічної захищеності
Тренінги soft skills	Розвиток самосвідомості та взаємодії	Підвищення емоційної компетентності та комунікативних навичок

Досвід подолання невдач	Досвід труднощів і помилок	Формування життєстійкості та емоційної витривалості
-------------------------	----------------------------	---

Отже, вказані соціально-психологічні чинники формування емоційно-інтелектуального потенціалу студентської молоді становлять цілісну систему взаємопов'язаних впливів, у межах якої освітнє середовище, міжособистісні взаємини, соціальна підтримка, професійне самовизначення та досвід подолання труднощів спільно визначають розвиток емоційної компетентності та психологічної зрілості особистості.

### Висновок до розділу 1

1. Аналіз наукових підходів засвідчує, що у зарубіжній психології самоактуалізація переважно розглядається як процес розкриття внутрішнього потенціалу особистості, досягнення автентичності та реалізації життєвого сенсу, тоді як в українській психологічній традиції цей феномен осмислюється через категорії суб'єктності, життєтворчості, ціннісно-смиислового самовизначення та духовного розвитку. Таке поєднання дає змогу розглядати самоактуалізацію як багатовимірний процес особистісного зростання, що охоплює мотиваційні, емоційні, когнітивні та соціокультурні аспекти становлення людини.

2. Формування емоційно-інтелектуального потенціалу особистості детермінується комплексом соціально-психологічних чинників, серед яких важливу роль відіграють освітнє середовище, характер міжособистісної взаємодії, соціальна підтримка, досвід спільної діяльності та умови соціалізації. Їх узгоджений вплив сприяє розвитку емоційної саморегуляції, емпатії особи, її комунікативної компетентності та психологічної зрілості, які виступають необхідними передумовами самоактуалізації. Теоретичне осмислення проблеми самоактуалізації разом із аналізом соціально-психологічних чинників розвитку емоційно-інтелектуального потенціалу забезпечує цілісне розуміння механізмів особистісного зростання в сучасному соціокультурному контексті.

## РОЗДІЛ 2

### ДОСЛІДЖЕННЯ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ ЕМОЦІЙНО-ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО ПОТЕНЦІАЛУ

#### 2.1. Діагностичний інструментарій для вивчення самоактуалізації осіб з різним рівнем емоційно-інтелектуального потенціалу

Суспільні трансформації, професійна конкуренція та підвищені вимоги до емоційної гнучкості й соціальної взаємодії зумовлюють необхідність глибшого розуміння того, як емоційно-інтелектуальний потенціал особистості впливає на повну реалізацію її внутрішніх можливостей. У цьому контексті важливого значення набуває обґрунтування та застосування надійного діагностичного інструментарію, здатного адекватно відображати рівень самоактуалізації осіб із різним рівнем розвитку емоційно-інтелектуальних ресурсів.

У системі діагностичного інструментарію для вивчення самоактуалізації осіб з різним рівнем емоційно-інтелектуального потенціалу важливе місце посідає тест Е. Шострома, створений на основі гуманістичної концепції самоактуалізації А. Маслоу. Першу спробу кількісного вимірювання рівня самоактуалізації здійснив учень Маслоу Е. Шостром, який у 1963 році розробив опитувальник POI (Personal Orientation Inventory), що складався зі 150 пар тверджень і ґрунтувався на ціннісних судженнях клієнтів психотерапевтичної практики. У подальшому методика було адаптовано та вдосконалено групою психологів під керівництвом Л. Гозмана, Ю. Альошина, М. Загіки та М. Кроза, які у 1987 році представили її у вигляді Самоактуалізаційного тесту (САТ), що містить 126 пар суджень. За оцінками фахівців, САТ характеризується високими показниками валідності й надійності, а стандартизація, здійснена у 1991 році на студентській вибірці, підтвердила його придатність для наукових досліджень.

САТ містить 126 пунктів, кожен з яких пропонує респонденту вибір між двома судженнями, що відображають різні ціннісно-поведінкові орієнтації. Методика дає змогу оцінити рівень самоактуалізації за двома базовими та низкою додаткових шкал, які відображають різні аспекти особистісної зрілості. Основними є шкала орієнтації в часі та шкала підтримки, тоді як додаткові

показники охоплюють гнучкість поведінки, самоповагу, самоприйняття, спонтанність, контактність, креативність, пізнавальні потреби та інші параметри. Інструкція до тесту передбачає вибір варіанта відповіді, що найбільшою мірою відповідає звичним установкам або поведінці респондента. Такий формат дає змогу виявити домінуючі ціннісні орієнтації та особистісні тенденції.

Базові шкали САТ відображають фундаментальні характеристики самоактуалізації. Шкала орієнтації в часі визначає здатність людини жити теперішнім, інтегруючи минуле й майбутнє в цілісне сприйняття життєвого шляху, тоді як її низькі показники свідчать про фрагментарне переживання часу. Шкала підтримки вимірює ступінь автономності цінностей і поведінки, відображаючи внутрішню або зовнішню спрямованість особистості: високі значення характеризують внутрішню незалежність і самодетермінацію, тоді як низькі – конформність і залежність від зовнішніх впливів. Додаткові шкали фіксують окремі аспекти самоактуалізації, зокрема ціннісні орієнтації, гнучкість поведінки, емоційну чутливість, спонтанність, самоповагу, самоприйняття, позитивне бачення природи людини, синергічне мислення, здатність приймати агресію, контактність, пізнавальні потреби та креативність. Особливістю САТ є включення шкал пізнавальних потреб і креативності, які відображають творчу спрямованість особистості як важливу складову реальної самоактуалізації.

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку «сирих» балів відповідно до ключів методики з подальшим переведенням їх у стандартні Т-бали, що забезпечує можливість порівняння результатів різних респондентів і побудову індивідуального профілю. Час виконання тесту зазвичай становить 30–35 хвилин, а відповіді, залишені без вибору або позначені подвійно, не враховуються; якщо їх кількість перевищує встановлений поріг, результати вважаються недійсними. Інтерпретація даних може здійснюватися як за базовими шкалами, так і шляхом повного або вибіркового аналізу залежно від цілей дослідження. Важливим є обговорення результатів із респондентом, що стимулює рефлексію щодо життєвих цілей, цінностей і способів взаємодії з оточенням. У контексті дослідження самоактуалізації осіб з різним рівнем

емоційно-інтелектуального потенціалу САТ виступає ефективним інструментом виявлення особистісних ресурсів і напрямів подальшого розвитку.

У структурі діагностичного інструментарію для вивчення самоактуалізації осіб з різним рівнем емоційно-інтелектуального потенціалу важливе місце посідає методика «ЕмІн» Д. Люсіна, яка належить до валідних інструментів оцінювання емоційного інтелекту та дає змогу комплексно досліджувати внутрішньоособистісні й міжособистісні аспекти емоційної компетентності. Методика дає змогу визначити не лише загальний рівень емоційного інтелекту, а й виявити індивідуальні особливості його структури, що є особливо важливим у дослідженнях самоактуалізації, оскільки емоційна компетентність виступає ключовим ресурсом особистісного зростання. Її застосування дає змогу встановити сильні та вразливі сторони емоційної сфери особи, які впливають на здатність до саморегуляції, рефлексії та конструктивної взаємодії з оточенням.

Опитувальник «ЕмІн» складається з 46 тверджень, на які респонденти відповідають за чотирибальною шкалою від повної згоди до повної незгоди, що дає змогу кількісно оцінити вираження емоційно-інтелектуальних рис-ознак. Твердження згруповані у п'ять субшкал, які відображають ключові компоненти емоційного інтелекту. Дві субшкали характеризують міжособистісний аспект емоційної компетентності: міжособистісне розуміння, що відображає здатність розпізнавати емоції інших людей, та міжособистісне управління, яке визначає здатність впливати на емоційні стани співрозмовників. Три інші субшкали оцінюють внутрішньоособистісний емоційний інтелект: внутрішньоособистісне розуміння, що відображає усвідомлення власних емоцій, внутрішньоособистісне управління, пов'язане з регуляцією емоційних реакцій, та внутрішня експресія, яка характеризує контроль зовнішніх проявів емоцій. Загальний рівень емоційного інтелекту визначається шляхом підсумовування показників за всіма субшкалами, що дає змогу отримати інтегральну оцінку.

Кожна субшкала методики має важливе значення для комплексного розуміння емоційної сфери особистості та її здатності до самоактуалізації. Міжособистісне розуміння відображає рівень емпатії та здатність точно інтерпретувати емоційні стани інших за невербальними ознаками, що сприяє

гармонізації взаємин і запобіганню конфліктам. Міжособистісне управління характеризує вміння впливати на емоційний клімат взаємодії, підтримувати інших і знижувати напруження у спілкуванні. Внутрішньоособистісне розуміння забезпечує усвідомлення власних емоційних переживань і їх причин, що є основою рефлексії та психологічної зрілості. Внутрішньоособистісне управління відображає здатність регулювати емоційні реакції, зберігати рівновагу у стресових ситуаціях і підтримувати продуктивність діяльності. Внутрішня експресія характеризує здатність контролювати зовнішні прояви емоцій і демонструвати соціально прийнятну поведінку навіть за умов емоційної напруги, що є важливим показником соціальної адаптації.

Інтерпретація результатів методики передбачає обчислення сумарних показників за субшкалами та визначення інтегральних індикаторів, зокрема розуміння емоцій (міжособистісне та внутрішньоособистісне розуміння) і управління емоціями (міжособистісне та внутрішньоособистісне управління разом із внутрішньою експресією). Вказане дає змогу глибше проаналізувати індивідуальний емоційний профіль респондента та визначити рівень його емпатії, саморегуляції та емоційної стійкості. Отримані результати доцільно співвідносити з іншими психодіагностичними даними та результатами спостереження, що забезпечує комплексне розуміння особистісного розвитку.

У системі діагностичного інструментарію для вивчення самоактуалізації осіб з різним рівнем емоційно-інтелектуального потенціалу важливе місце посідає методика діагностики емоційного інтелекту Н. Холла, яка належить до поширених і надійних інструментів оцінювання емоційної компетентності особистості. Вона дає змогу комплексно дослідити здатність людини усвідомлювати, регулювати та конструктивно використовувати емоції у внутрішньо- й міжособистісній взаємодії. Методика містить 30 тверджень, що охоплюють п'ять аспектів емоційного інтелекту: емоційну обізнаність, управління власними емоціями, самомотивацію, емпатію та розпізнавання емоцій інших людей. Її застосування дає змогу визначити загальний рівень емоційного інтелекту, а також виявити індивідуальні сильні сторони та зони розвитку емоційної компетентності. У контексті дослідження самоактуалізації

ця методика є особливо цінною, оскільки емоційна компетентність виступає важливим ресурсом особистісного зростання та самореалізації.

Так, шкала «Емоційна обізнаність» оцінює здатність особи усвідомлювати власні емоційні стани, розпізнавати їх та розуміти причини їх виникнення. Високі показники свідчать про здатність людини використовувати емоції як джерело інформації для прийняття рішень і регуляції поведінки, що сприяє розвитку саморефлексії та психологічної зрілості. Шкала «Управління власними емоціями» визначає здатність контролювати емоційні реакції, зберігати емоційну рівновагу у стресових ситуаціях і швидко відновлювати внутрішній спокій після негативних переживань. Розвинені навички емоційної саморегуляції сприяють ефективній адаптації до складних життєвих умов і підтримують психологічну стійкість. Шкала «Самотивація» відображає здатність використовувати емоції для досягнення цілей, підтримки оптимістичного настрою та подолання труднощів, що безпосередньо пов'язано з внутрішньою мотивацією та здатністю до самореалізації.

Шкала «Емпатія» оцінює здатність розуміти емоційні стани інших людей, співпереживати їм і проявляти чутливість до їхніх потреб, що є важливою умовою побудови довірчих міжособистісних відносин. Розвинена емпатія сприяє ефективній взаємодії, гармонізації спілкування та зниженню конфліктності у соціальному середовищі. Шкала «Розпізнавання емоцій інших людей» визначає здатність інтерпретувати емоційні сигнали за мімікою, інтонацією голосу та мовою тіла, що забезпечує точніше розуміння емоційного контексту комунікації. Високий рівень цієї здатності підвищує якість соціальної взаємодії та сприяє формуванню емоційної чутливості. Сукупність показників за цими шкалами дає змогу отримати уявлення про структуру емоційного інтелекту особистості.

Інтерпретація результатів методики передбачає визначення рівня розвитку кожного компонента емоційного інтелекту та інтегрального показника, що відображає загальний рівень емоційної компетентності. Високі показники свідчать про сформованість емоційної самосвідомості, ефективної саморегуляції та соціальної чутливості, середні – про достатній рівень розвитку з потенціалом

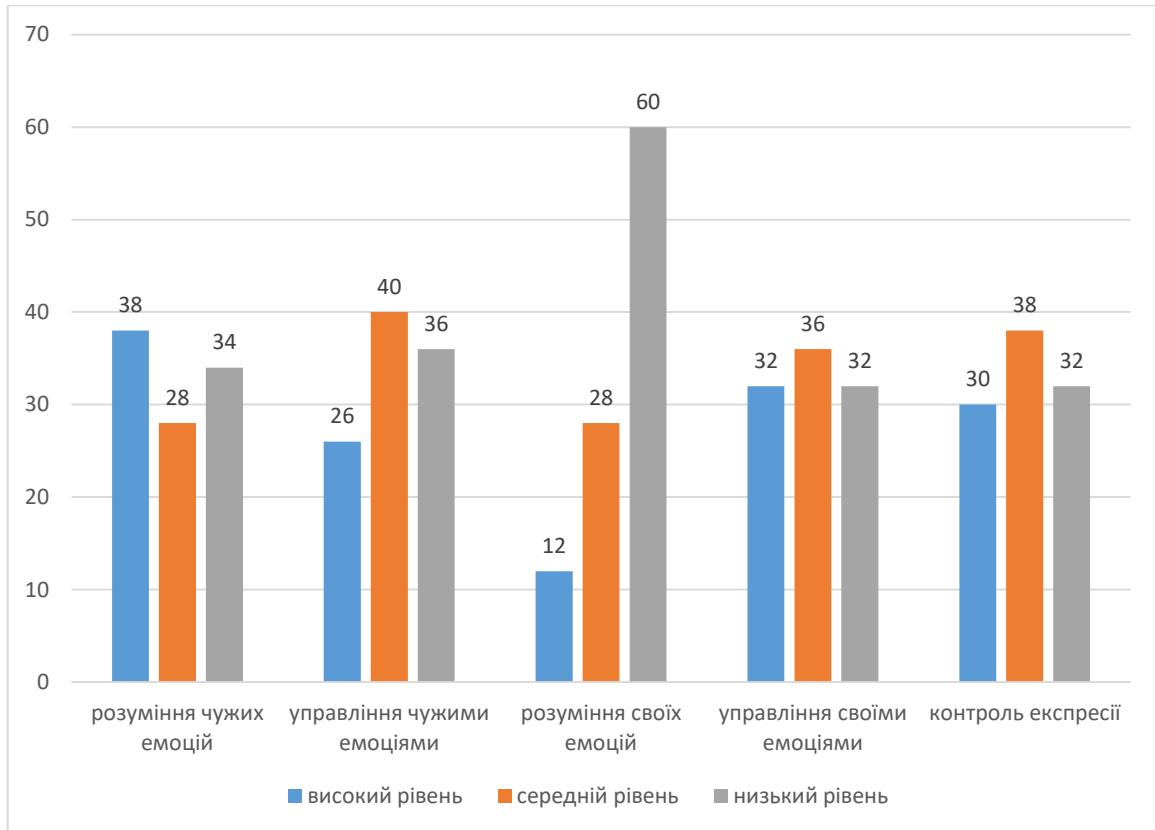
подальшого вдосконалення, тоді як низькі значення вказують на необхідність розвитку відповідних емоційних навичок.

Отже, діагностичний інструментарій для вивчення особливостей самоактуалізації осіб з різним рівнем емоційно-інтелектуального потенціалу поєднує Самоактуалізаційний тест (САТ) та методики оцінювання емоційного інтелекту («ЕмІн» Д. Люсіна і опитувальник Н. Холла). Його використання дає змогу визначити рівень і структурні компоненти самоактуалізації, виявити особливості емоційної самосвідомості, саморегуляції, емпатії та міжособистісної взаємодії, а також встановити взаємозв'язки між емоційною компетентністю та особистісною зрілістю. Комплексна інтерпретація результатів дає змогу окреслити бар'єри самореалізації, диференціювати осіб за рівнями розвитку та визначити напрями психологічної підтримки.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного вивчення особливостей самоактуалізації осіб з різним рівнем емоційно-інтелектуального потенціалу**

Для вивчення особливостей самоактуалізації осіб з різним рівнем емоційно-інтелектуального потенціалу поєднує Самоактуалізаційний тест (САТ) та методики оцінювання емоційного інтелекту («ЕмІн» Д. Люсіна і опитувальник Н. Холла). У дослідженні взяли участь 50 студентів закладу вищої освіти «Західноукраїнський національний університет», спеціальності 053 Психологія та 231 Соціальна робота, віком 19-22 роки.

У межах емпіричного дослідження емоційного інтелекту студентської молоді було використано опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна. Дослідження проводилося серед студентів закладу вищої освіти, що дозволило оцінити сформованість емоційної компетентності як важливого ресурсу особистісного розвитку, ефективної міжособистісної взаємодії та академічної адаптації. Результати дослідження відображено на рис. 2.1.



**Рис. 2.1. Рівні здатності студентів до розуміння своїх та чужих емоцій й керування ними (%)**

Результати засвідчили варіативність рівнів розвитку окремих компонентів емоційного інтелекту серед студентів. Зокрема, за шкалою «Розуміння чужих емоцій» (MP) 38% студентів продемонстрували високий рівень здатності правильно оцінювати емоційні стани інших людей, що свідчить про розвинену емпатію та чутливість до емоційних сигналів співрозмовників. 28% студентів мали середній рівень цієї здатності, тоді як 34% показали низькі результати, що може ускладнювати міжособистісну взаємодію та знижувати ефективність комунікації у навчальному середовищі.

За шкалою «Управління чужими емоціями» (МУ) 40% студентів продемонстрували середній рівень розвитку цієї здатності, що дає змогу їм певною мірою впливати на емоційний стан інших та підтримувати сприятливий психологічний клімат у взаємодії. Високий рівень управління емоціями інших виявлено у 26% осіб, які здатні коригувати емоційні реакції співрозмовників, знижувати напруження та сприяти позитивній атмосфері спілкування. Водночас

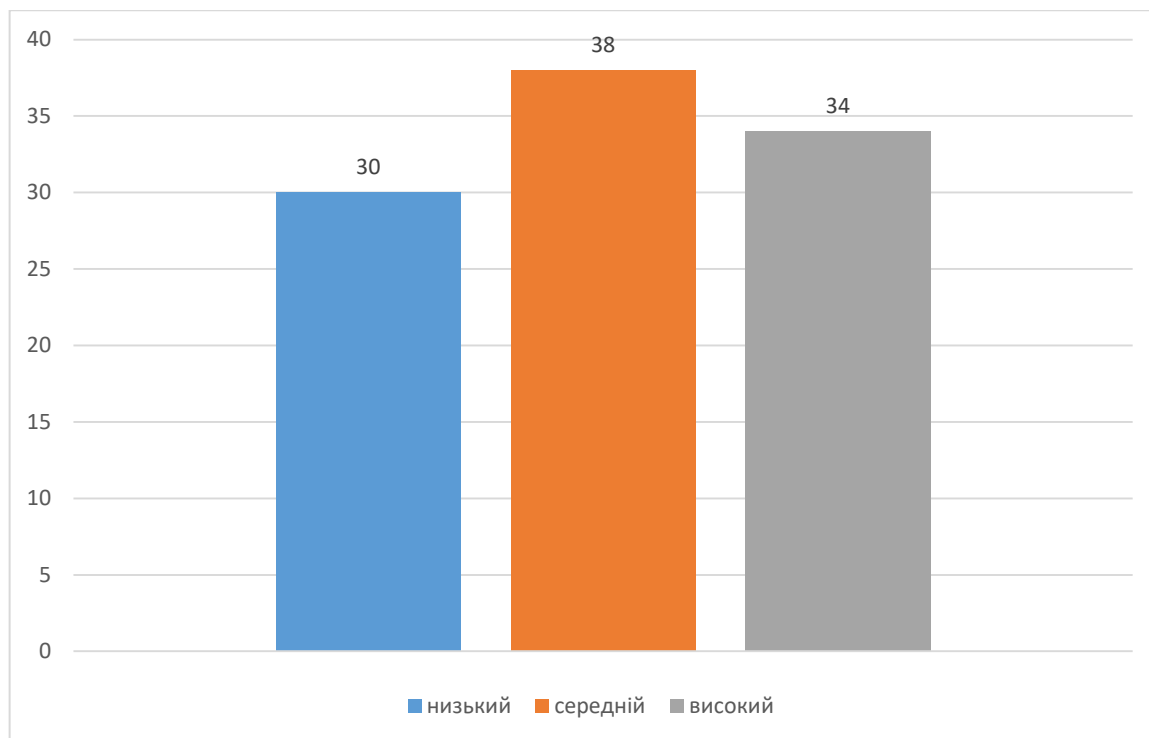
36% студентів мають низький рівень, що може призводити до труднощів у врегулюванні емоційних ситуацій, особливо в умовах конфлікту або стресу.

Шкала «Розуміння своїх емоцій» (ВР) показала, що 60% студентів мають низький рівень усвідомлення власних емоцій, що може негативно впливати на їхню здатність до саморегуляції та ускладнювати процес прийняття рішень. Високий рівень розуміння власних емоцій продемонстрували 12% студентів, які здатні усвідомлювати емоційні переживання та їх вплив на поведінку навіть у стресових ситуаціях. 28% студентів мають середній рівень, що забезпечує базову здатність до саморефлексії, однак цього іноді недостатньо для ефективного контролю емоцій у складних життєвих обставинах.

За шкалою «Управління своїми емоціями» (ВУ) 36% студентів демонстрували середній рівень здатності до емоційного самоконтролю. Високий рівень регуляції емоцій виявлено у 32% студентів, які здатні контролювати емоційні реакції, зберігати внутрішню рівновагу та уникати імпульсивної поведінки. Водночас 32% студентів мають низький рівень цієї здатності, що може проявлятися в емоційних сплесках, труднощах подолання стресу та нестабільності емоційного стану.

Шкала «Контроль експресії» (ВЕ) також демонструє різні рівні сформованості цієї навички. 38% студентів мають середній рівень контролю емоційних проявів, здатні помірно регулювати зовнішнє вираження емоцій. 30% студентів продемонстрували високий рівень контролю експресії, що дає змогу їм адекватно демонструвати емоції та підтримувати баланс між відкритістю й стриманістю. Натомість 32% студентів мають низький рівень контролю, що може призводити до надмірних або неконтрольованих емоційних реакцій, які ускладнюють міжособистісну взаємодію.

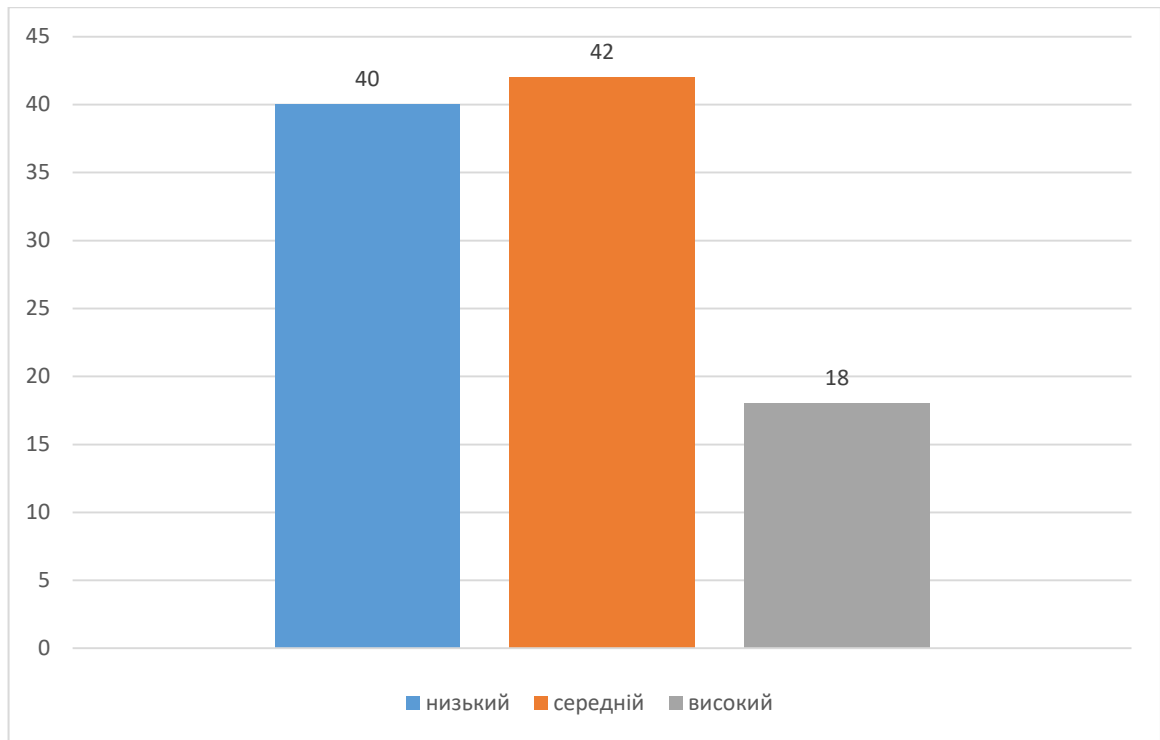
Результати діагностики рівнів розвитку міжособистісного емоційного інтелекту студентів (МЕІ) подано на рис. 2.2.



**Рис. 2.2. Рівні розвитку у студентів міжособистісного емоційного інтелекту (%)**

Отримані дані дозволяють виокремити три групи студентів за рівнем розвитку міжособистісної емоційної компетентності. Студенти з високим рівнем MEI (34%) демонструють розвинену здатність розуміти емоційні стани інших і ефективно впливати на них, що сприяє гармонійній взаємодії, вирішенню конфліктів та ефективній командній роботі. Вони характеризуються високим рівнем емпатії та соціальної чутливості. Студенти із середнім рівнем MEI (38%) здатні розпізнавати базові емоції інших людей і адекватно реагувати на них, однак можуть зазнавати труднощів у складніших емоційних ситуаціях. Їхня здатність управляти емоціями інших обмежена, що інколи призводить до непорозумінь у комунікації. Водночас вони здатні ефективно працювати в групах за умов підтримки та сприятливого психологічного клімату. Студенти з низьким рівнем MEI (30%) демонструють недостатню здатність до розуміння та регуляції емоцій у міжособистісній взаємодії, можуть не помічати емоційних сигналів співрозмовників, що підвищує ризик конфліктів і непорозумінь.

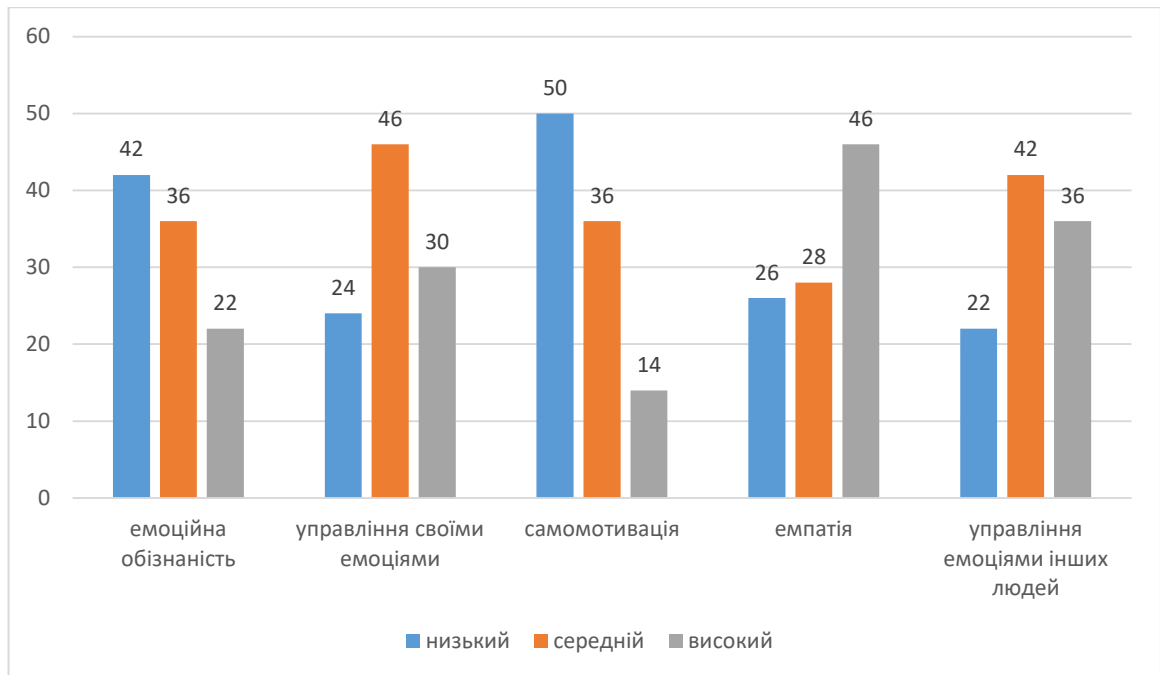
Результати діагностики внутрішньоособистісного емоційного інтелекту студентів (BEI) подані на рис. 2.3.



**Рис. 2.3. Рівні розвитку у студентів внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (%)**

Як бачимо, 40% студентів мають низький рівень розвитку цієї складової. Вони відчувають труднощі у розпізнаванні власних емоцій, схильні до імпульсивних реакцій у стресових ситуаціях і можуть мати труднощі у підтриманні внутрішньої рівноваги. У 42% студентів виявлено середній рівень розвитку ВЕІ, що свідчить про здатність усвідомлювати власні емоційні стани та частково регулювати їх, хоча у складних ситуаціях емоційний баланс може порушуватися. Високий рівень внутрішньоособистісного емоційного інтелекту продемонстрували 18% студентів, які характеризуються високим рівнем самосвідомості, емоційної саморегуляції та внутрішньої мотивації.

Використання методики Н. Холла для вимірювання емоційного інтелекту дозволило визначити рівні розвитку окремих компонентів цього феномену у студентів закладу вищої освіти. Застосування даного інструменту дало змогу оцінити сформованість емоційної обізнаності, саморегуляції, самомотивації, емпатії та здатності впливати на емоційний стан інших людей як важливих складових особистісного розвитку та ефективною соціальною взаємодією. Результати діагностики подано на рис. 2.4.



**Рис. 2.4. Рівні розвитку компонентів емоційного інтелекту у студентів (%)**

Аналіз отриманих даних засвідчив значну варіативність емоційного інтелекту серед студентів. За шкалою «Емоційна обізнаність» 36% студентів продемонстрували середній рівень, що свідчить про здатність розпізнавати та усвідомлювати власні емоції, однак без достатньої глибини їх осмислення. Водночас 42% студентів мають низький рівень, що проявляється у труднощах ідентифікації власних емоцій і може ускладнювати регуляцію поведінки та міжособистісну взаємодію. Лише 22% студентів продемонстрували високий рівень цієї здатності, що свідчить про сформовану емоційну самосвідомість і здатність усвідомлювати вплив емоцій на власні дії та рішення.

Шкала «Управління своїми емоціями» також виявила неоднорідність результатів. Середній рівень розвитку цієї здатності притаманний 46% студентів, що свідчить про відносну здатність контролювати емоційні реакції у повсякденних ситуаціях, але можливі труднощі у стресових умовах. Високий рівень саморегуляції продемонстрували 30% студентів, які здатні ефективно справлятися з емоційними викликами, зберігати спокій і діяти конструктивно. Водночас 24% студентів мають низький рівень контролю емоцій, що може

призводити до імпульсивності, емоційної нестабільності та труднощів у навчальній і соціальній діяльності.

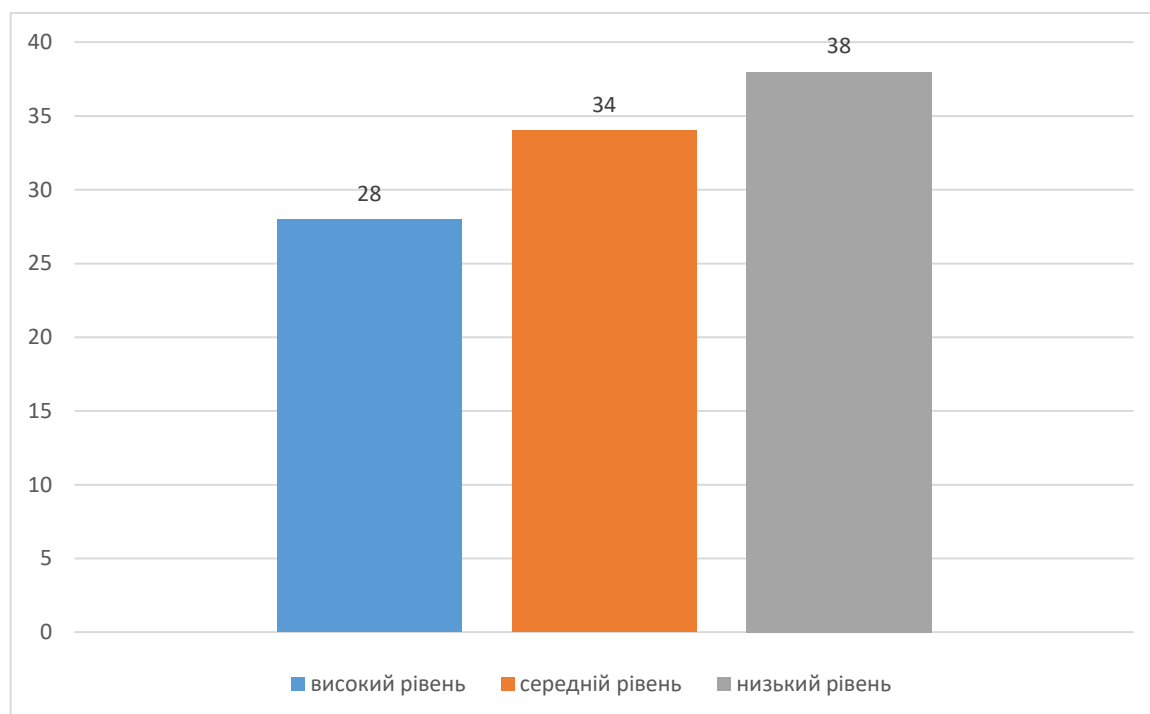
За шкалою «Самотивація» встановлено, що 50% студентів перебувають на низькому рівні розвитку цієї складової емоційного інтелекту, що свідчить про недостатню здатність підтримувати внутрішню мотивацію та наполегливість у досягненні цілей без зовнішнього стимулювання. Високий рівень самотивації виявлено у 26% студентів, які здатні мобілізувати внутрішні ресурси, долати труднощі та зберігати спрямованість на досягнення результатів. Решта студентів демонструють середній рівень, що відображає наявність мотиваційного потенціалу, який потребує подальшого розвитку.

Результати за шкалою «Емпатія» показали, що 28% студентів мають середній рівень розвитку цієї здатності, що дає змогу їм розуміти емоційні стани інших, хоча інколи виникають труднощі з точністю їх інтерпретації. Високий рівень емпатії продемонстрували 26% студентів, що свідчить про здатність глибоко розуміти переживання інших і адекватно реагувати на їхні емоційні потреби. Водночас 46% студентів мають низький рівень емпатії, що може ускладнювати міжособистісну взаємодію та ефективну роботу в групах.

За шкалою «Управління емоціями інших людей» встановлено, що 42% студентів мають середній рівень розвитку цієї здатності, що дає змогу їм у певних ситуаціях впливати на емоційний стан співрозмовників, хоча не завжди ефективно. Високий рівень цієї навички продемонстрували 36% студентів, які здатні знижувати рівень конфліктності, підтримувати позитивний емоційний клімат та сприяти конструктивній взаємодії. Для 22% студентів управління емоціями інших залишається складним завданням, що може призводити до труднощів у комунікації та спільній діяльності.

Узагальнення результатів дослідження емоційного інтелекту студентів за інтегральним показником (рис. 2.5) показало, що високий рівень ЕІ мають 28% студентів, середній – 34%, а низький – 38%. Студенти з високим рівнем демонструють розвинену емоційну чутливість, здатність до саморегуляції та ефективної комунікації, що сприяє успішній соціальній адаптації та академічній взаємодії. Особи із середнім рівнем мають базові навички емоційного аналізу та

регуляції й потенціал до подальшого розвитку. Студенти з низьким рівнем можуть відчувати труднощі у розумінні емоцій та їх регуляції, що знижує ефективність взаємодії та адаптації до навчального довілля.



**Рис. 2.5. Рівні розвитку у студентів емоційного інтелекту (%)**

Для визначення особливостей самоактуалізації студентів використано Самоактуалізаційний тест (САТ) Е. Шострома. Розподіл тестових показників здійснювався відповідно до стандартних Т-балів: до 45 – низький рівень, 45–55 – середній, 55–70 – високий, понад нормативні межі – псевдо-самоактуалізація (табл. 2.1).

*Таблиця 2.3*

**Рівні самоактуалізації студентів-психологів  
за опитувальником САТ, (%)**

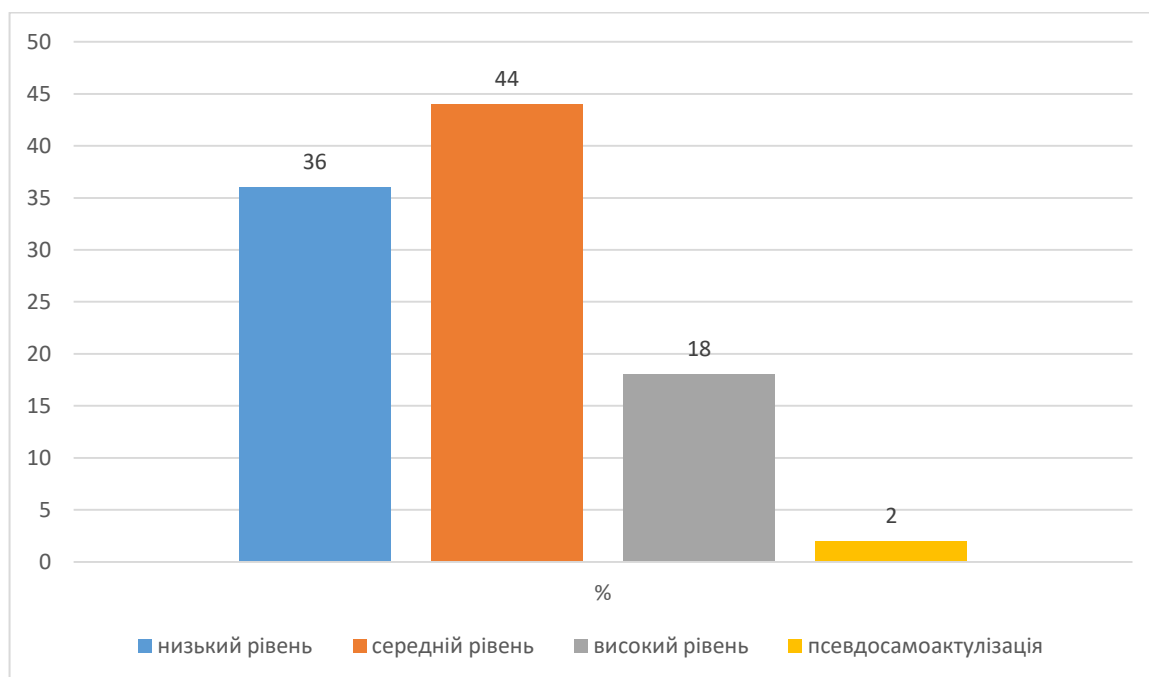
Шкали	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Псевдосамоактуалізація
Орієнтація у часі	42%	44%	14%	0%
Опора (підтримка)	46%	50%	0%	4%
Ціннісні орієнтації	38%	42%	12%	8%
Гнучкість поведінки	34%	36%	30%	0%
Сензитивність	18%	56%	24%	2%
Спонтанність поведінки	44%	34%	20%	2%

Самоповага	14%	50%	34%	2%
Самоприйняття	20%	44%	34%	2%
Погляд на природу людини	26%	52%	22%	0%
Синергія	48%	26%	24%	2%
Прийняття агресії	18%	56%	20%	6%
Контактність	46%	46%	6%	2%
Пізнавальні потреби	58%	28%	12%	2%
Креативність	50%	36%	12%	2%
<b>Середні показники</b>	<b>36%</b>	<b>44%</b>	<b>20%</b>	<b>2%</b>

Узагальнений розподіл здобутих результатів засвідчив, що середній рівень самоактуалізації є домінуючим і становить 44% вибірки, що свідчить про сформованість базових ціннісних орієнтацій та наявність потенціалу розвитку. Низький рівень виявлено у 36% студентів, що може відображати залежність від зовнішніх оцінок, недостатню внутрішню автономність, труднощі в контексті самоприйняття. Високий рівень самоактуалізації зафіксовано у 20% осіб, які характеризуються цілісним сприйняттям життєвого досвіду, внутрішньою самодетермінацією та сформованими особистісними цінностями. Прояви псевдосамоактуалізації мають поодинокий характер і не перевищують 2%, що може свідчити про вплив соціально бажаних відповідей.

Аналіз окремих шкал показав, що значна частина студентів демонструє середні показники орієнтації у часі та внутрішньої опори, що свідчить про часткову інтеграцію життєвого досвіду та поєднання автономності з орієнтацією на соціальні очікування. Водночас високі показники самоповаги та самоприйняття у близько третини вибірки свідчать про позитивне ставлення до себе та поступове формування особистісної ідентичності. Показники гнучкості поведінки та емоційної чутливості відображають достатній адаптаційний потенціал і здатність до ефективної міжособистісної взаємодії. Разом із тим виявлено шкали, що потребують свого розвитку. Значна частина студентів продемонструвала низькі показники за шкалами синергії, спонтанності поведінки, пізнавальних потреб і креативності, що може свідчити про недостатню цілісність світосприйняття, стриманість емоційного самовираження та обмежену творчу активність. Це дає змогу припустити, що студенти нерідко орієнтуються на зовнішні настанови та соціальні очікування.

Загальний показник самоактуалізації відповідає рівню «хорошої норми», що свідчить про наявність потенціалу особистісного зростання (рис. 2.6).



**Рис. 2.6. Рівні самоактуалізації студентів за опитувальником САТ, %**

Так, високий рівень самоактуалізації виявлено у 18% студентів. За показниками САТ такі особи демонструють виражену орієнтацію на теперішнє та цілісне сприйняття життєвого шляху, що відображає здатність інтегрувати минулий досвід і майбутні цілі у внутрішньо узгоджену систему смислів. Високі значення за шкалою підтримки свідчать про автономність цінностей і поведінки, внутрішній локус контролю та незалежність від зовнішнього тиску при збереженні соціальної адаптивності. Додаткові шкали відображають розвинуте самоприйняття, самоповагу, гнучкість поведінки, синергійне мислення та позитивне бачення природи людини, що поєднується з високим рівнем контактності, емпатійності та здатності до міжособистісних взаємин. Такі особистості часто характеризуються творчою спрямованістю, пізнавальною активністю та відкритістю новому досвіду.

Середній рівень самоактуалізації виявлено у 44% студентів. Такі особи з характеризуються відносною сформованістю ціннісних орієнтацій і здатністю до особистісного розвитку, проте їхній життєвий стиль може відзначатися

ситуативною залежністю від зовнішніх обставин і соціальних очікувань. Показники орієнтації в часі зазвичай свідчать про часткову інтеграцію життєвого досвіду, тоді як шкала підтримки відображає поєднання внутрішньої автономії з елементами конформності. Додаткові шкали демонструють достатній рівень самоповаги та самоприйняття, однак гнучкість поведінки й емоційна спонтанність можуть проявлятися непослідовно. Такі особи здатні до емпатії та соціальної взаємодії, але інколи відчувають труднощі у прийнятті складних рішень або відстоюванні власної позиції. Цей тип відображає потенціал до подальшого особистісного зростання за умови розвитку рефлексії, автономності та внутрішньої узгодженості цінностей.

Низький рівень самоактуалізації виявлено у 36% студентів. Низькі показники за САТ свідчать про фрагментарне сприйняття життєвого шляху та орієнтацію переважно на минуле або майбутнє без повноцінного переживання теперішнього моменту. Низькі значення за шкалою підтримки відображають зовнішню детермінацію поведінки, залежність від соціальних очікувань і схильність до конформізму. Додаткові шкали можуть демонструвати знижений рівень самоприйняття, невпевненість у собі, ригідність поведінки та труднощі у прийнятті власних емоцій, зокрема агресивних переживань. Такі особи часто мають обмежену пізнавальну активність, низьку креативність і труднощі у встановленні глибоких міжособистісних контактів.

Інтерпретація отриманих результатів у контексті емпіричного вивчення самоактуалізації осіб з різним рівнем емоційно-інтелектуального потенціалу дає змогу розглядати емоційний інтелект як один із ключових психологічних ресурсів особистісного зростання. Виявлена варіативність розвитку компонентів емоційного інтелекту серед студентів свідчить про неоднорідність їхнього емоційно-інтелектуального потенціалу, що безпосередньо впливає на здатність до самоприйняття, саморегуляції, автономності та смислотворення – базових характеристик самоактуалізації. Зокрема, високі показники розуміння емоцій інших та управління ними корелюють із здатністю до емпатійної взаємодії, контактності та гуманістичного світогляду, що відповідає характеристикам самоактуалізованої особистості. Водночас значна частка студентів із низьким

рівнем усвідомлення власних емоцій і самомотивації свідчить про недостатню сформованість внутрішніх механізмів саморегуляції та рефлексії, що може ускладнювати процес самовизначення і досягнення особистісної цілісності. Низька емоційна самосвідомість обмежує здатність інтегрувати внутрішній досвід, що є необхідною умовою розвитку автономності та автентичності, тоді як дефіцит самомотивації знижує спрямованість на самореалізацію та реалізацію життєвих цілей. Вказане дає змогу розглядати зазначені показники емоційного інтелекту як психологічні бар'єри самоактуалізації.

Студенти із середнім рівнем розвитку емоційного інтелекту демонструють наявність потенціалу до самоактуалізації, проте їхня особистісна зрілість значною мірою залежить від зовнішніх умов, соціальної підтримки та розвитку рефлексивних навичок. Вони здатні до емпатійної взаємодії та часткової саморегуляції, однак у складних емоційних ситуаціях можуть втрачати внутрішню рівновагу, що відображає незавершеність процесу інтеграції емоційного досвіду. Такий рівень емоційно-інтелектуального потенціалу відповідає перехідному етапу особистісного становлення.

Високий рівень емоційного інтелекту характеризується сформованою емоційною самосвідомістю, здатністю до саморегуляції, емпатії та конструктивної взаємодії, що створює сприятливі умови для самоактуалізації. Такі студенти демонструють внутрішню автономність, цілісність Я-концепції, здатність до рефлексії та усвідомленого життєвого вибору, що відповідає характеристикам зрілої особистості. Емоційна компетентність у цьому випадку виступає ресурсом автентичної самореалізації та психологічної стійкості.

Отже, результати емпіричного дослідження дозволяють стверджувати, що рівень розвитку емоційно-інтелектуального потенціалу виступає значущим чинником самоактуалізації: високий рівень сприяє особистісній зрілості та самореалізації, середній відображає потенціал розвитку, а низький створює психологічні бар'єри для інтеграції особистісного досвіду та реалізації внутрішніх можливостей. Вказане обґрунтовує необхідність цілеспрямованого розвитку емоційної компетентності як важливої умови формування здатності до самоактуалізації у студентському віці.

## Висновок до розділу 2

1. Комплекс діагностичних методик, що поєднує Самоактуалізаційний тест (САТ), опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. Люсіна та методику Н. Холла, забезпечує багатовимірне дослідження самоактуалізації та емоційної компетентності особи. САТ дає змогу визначити рівень і структурні компоненти самоактуалізації, зокрема автономність, самоприйняття, гнучкість поведінки, ціннісні орієнтації та творчу спрямованість. Методики емоційного інтелекту забезпечують оцінювання внутрішньоособистісної самосвідомості, емоційної саморегуляції, емпатії та здатності до міжособистісної взаємодії.

2. Результати емпіричного дослідження засвідчили неоднорідність рівнів самоактуалізації та емоційно-інтелектуального потенціалу серед студентів, що відображає різні етапи особистісного становлення. Домінування середнього рівня самоактуалізації свідчить про наявність потенціалу особистісного розвитку, водночас низькі показники за окремими шкалами вказують на потребу формування внутрішньої автономності, творчої активності та цілісного світосприйняття. Варіативність розвитку емоційного інтелекту засвідчила, що дефіцит емоційної самосвідомості, самомотивації та емпатії може виступати психологічним бар'єром самоактуалізації, а розвинена емоційна компетентність сприяє самоприйняттю, ефективній взаємодії та особистісній цілісності. Встановлено, що високий рівень емоційно-інтелектуального потенціалу корелює з більшою автономністю, рефлексивністю та готовністю до самореалізації, тоді як низький рівень обмежує інтеграцію особистісного досвіду.

## РОЗДІЛ 3

### МЕТОДИ РОЗВИТКУ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ ОСІБ ЗАЛЕЖНО ВІД РІВНЯ ЕМОЦІЙНО-ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО ПОТЕНЦІАЛУ

#### 3.1. Програма розвитку самоактуалізації осіб залежно від рівня емоційно-інтелектуального потенціалу та її експериментальне апробування

Суспільство потребує людей, здатних до усвідомленого саморозвитку, емоційної саморегуляції та відповідальної взаємодії з іншими, що актуалізує науковий інтерес до процесів самоактуалізації як показника особистісної зрілості та життєвої ефективності. Водночас ефективність самоактуалізації значною мірою зумовлюється рівнем емоційно-інтелектуального потенціалу, який визначає здатність людини розуміти власні переживання, конструктивно керувати емоціями та використовувати їх як ресурс особистісного зростання. Це зумовлює необхідність програм розвитку самоактуалізації, диференційованих залежно від рівня емоційно-інтелектуального потенціалу особистості.

Мета програми полягає у створенні психологічно обґрунтованих умов для розвитку самоактуалізації особистості шляхом цілеспрямованого підвищення емоційно-інтелектуального потенціалу та активізації внутрішніх ресурсів самопізнання, саморегуляції й особистісного зростання з урахуванням індивідуального рівня емоційної компетентності.

Завдання програми:

1. Сприяти розвитку емоційної самосвідомості, здатності розпізнавати й усвідомлювати власні емоції та емоції інших.
2. Формувати навички емоційної саморегуляції, управління стресом і конструктивного переживання складних життєвих ситуацій.
3. Розвивати емпатію, соціальну чутливість і здатність до ефективної міжособистісної взаємодії.
4. Сприяти формуванню позитивної Я-концепції, впевненості у власних можливостях і внутрішньої автономії.

5. Розвивати рефлексивні здібності, усвідомлення життєвих цінностей і смислів як основи самореалізації.

6. Формувати навички цілепокладання, особистісного планування та відповідального прийняття рішень.

7. Стимулювати розвиток творчого потенціалу людини та її здатності до самовираження.

8. Забезпечити диференційовану психологічну підтримку відповідно до низького, середнього та високого рівнів емоційно-інтелектуального потенціалу.

Програма розвитку самоактуалізації осіб залежно від рівня їх емоційно-інтелектуального потенціалу передбачає реалізацію у формі соціально-психологічного тренінгу, що забезпечує активну взаємодію учасників, безпечний простір для самопізнання та можливість практичного відпрацювання нових моделей поведінки. Такий формат дає змогу поєднати когнітивне осмислення власного досвіду з емоційним переживанням і поведінковим відпрацюванням навичок, що є необхідною умовою глибинних особистісних змін. Тренінгова форма роботи сприяє формуванню довіри, відкритості та психологічної безпеки, що підвищує готовність учасників до саморефлексії та особистісного зростання.

В основі програми лежить система тренінгових занять, спрямованих на розвиток емоційної самосвідомості, саморегуляції, емпатії, комунікативної компетентності та рефлексивних умінь, які виступають психологічними передумовами самоактуалізації особистості. Зміст занять включає інтерактивні вправи, рольові та ділові ігри, психотехнічні методики, групові дискусії, вправи на самопізнання, техніки емоційної регуляції та рефлексивні практики. Використання тренінгових вправ дає змогу залучати когнітивний, емоційний і поведінковий рівні особистісного функціонування, що сприяє формуванню стійких навичок усвідомлення власних емоцій і конструктивної взаємодії.

Особливістю програми є використання тренінгових ігор і вправ як інструментів розвитку емоційно-інтелектуального потенціалу, оскільки вони створюють умови для моделювання реальних життєвих ситуацій та безпечного експериментування з новими поведінковими стратегіями. Ігрові методи активізують емоційне залучення учасників, сприяють розвитку спонтанності та

творчості, а також допомагають знижувати психологічні бар'єри у спілкуванні. Вправи на розвиток емпатії, емоційної саморегуляції та усвідомлення переживань дозволяють учасникам глибше зрозуміти власні реакції та навчитися ефективно керувати ними. Рольові ситуації сприяють формуванню навичок конструктивного вирішення конфліктів і партнерської взаємодії.

Кожне тренінгове заняття має чітко визначену структуру, що включає організаційну, основну та підсумкову частини, що забезпечує логічну послідовність роботи та психологічний комфорт учасників. Організаційна частина передбачає встановлення контакту, створення атмосфери довіри, визначення правил взаємодії та налаштування учасників на спільну діяльність. На цьому етапі використовуються вправи-знайомства та техніки психологічного налаштування. Важливою функцією організаційного етапу є формування почуття безпеки та включення в групову роботу, що створює передумови для відкритості та активної участі особистості у подальшій діяльності.

Основна частина заняття спрямована на реалізацію змістових завдань програми та включає виконання тренінгових вправ, рольових ігор, групових обговорень і рефлексивних практик, що сприяють розвитку емоційної компетентності та особистісної рефлексії людини. Учасники мають можливість досліджувати власні емоційні реакції, відпрацьовувати навички саморегуляції та вдосконалювати міжособистісну взаємодію. Активне залучення до вправ дає змогу інтегрувати нові способи поведінки у власний досвід особи. Групове обговорення сприяє усвідомленню отриманого досвіду та його осмисленню.

Підсумкова частина заняття спрямована на рефлексію отриманого досвіду, узагальнення результатів роботи та інтеграцію нових знань і навичок у повсякденне життя учасників. У процесі рефлексії учасники аналізують власні емоційні переживання, усвідомлюють особистісні відкриття та визначають можливості практичного застосування набутих умінь. Підсумкові вправи сприяють закріпленню позитивного емоційного досвіду та формуванню мотивації до подальшого саморозвитку. Важливим елементом завершення заняття є створення відчуття завершеності та психологічної підтримки.

Зміст занять програми розвитку самоактуалізації осіб залежно від рівня емоційно-інтелектуального потенціалу подано у табл. 3.1.

Таблиця 3.1

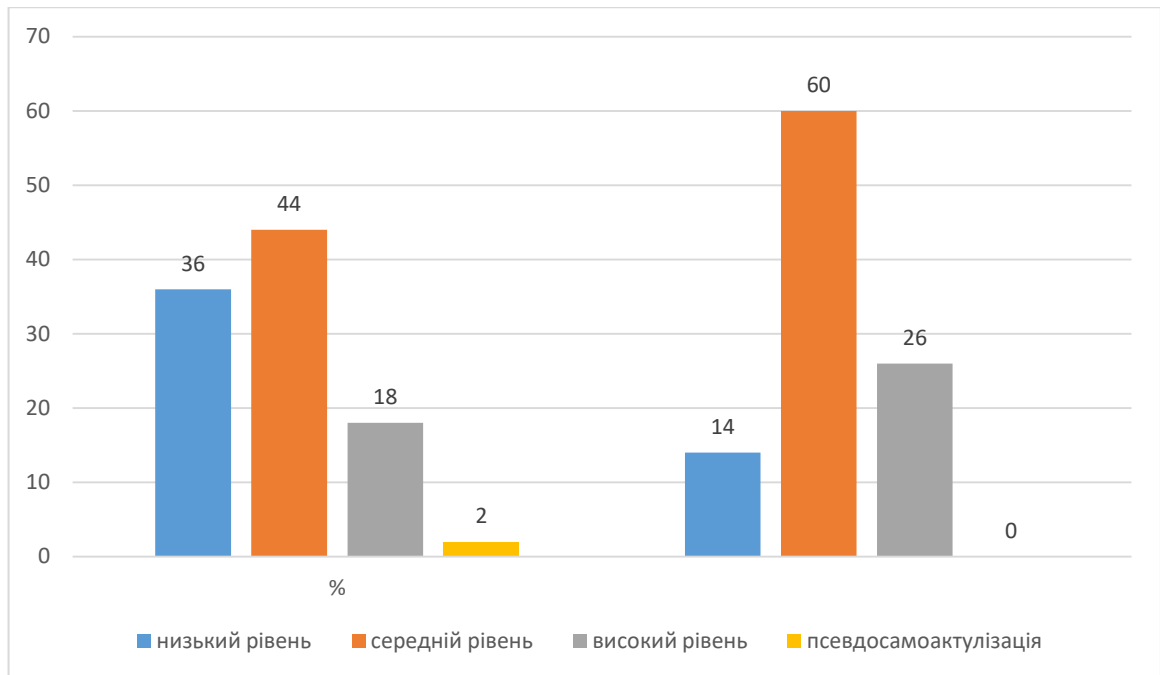
**Програми розвитку самоактуалізації осіб залежно  
від рівня емоційно-інтелектуального потенціалу**

<b>Тема заняття</b>	<b>Мета заняття</b>	<b>Вправи та ігри</b>
Відкриваю себе	Сприяти самопізнанню, усвідомленню індивідуальних особливостей, життєвого досвіду та формуванню відкритості до групової взаємодії	Вправа «Візитівка особистості» (самопрезентація через символи), «Моє ім'я – моя історія» (усвідомлення ідентичності), «Дерево мого життя» (осмислення життєвого досвіду), гра «Хто я?» (усвідомлення соціальних ролей), рефлексивне коло очікувань
Мова моїх емоцій	Розвивати здатність розпізнавати, диференціювати та вербалізувати власні емоційні стани	Вправа «Емоційний словник» (розширення емоційної лексики), гра «Впізнай емоцію» (робота з мімікою та жестами), «Емоційний термометр» (визначення інтенсивності почуттів), робота з картками емоцій (аналіз ситуацій), обговорення «Коли я так почувуюся»
Емоції під контролем	Формувати навички емоційної саморегуляції, зниження імпульсивності та конструктивного реагування на стрес	Техніка «Стоп-пауза» (контроль імпульсів), дихальна вправа «4–4–4» (зниження напруги), рольова гра «Складна ситуація» (моделювання реакцій), вправа «Світлофор емоцій» (усвідомлення реакцій), візуалізація «Безпечне місце»
Відчувати іншого	Розвивати емпатію, здатність розуміти емоційні стани інших та навички активного слухання	Вправа «Активне слухання» (відображення почуттів співрозмовника), гра «Поміняйся ролями» (перспективне мислення), вправа «У чужих черевиках» (емпатійне уявлення), робота в парах «Відчуй і передай», групове обговорення пережитого досвіду
Приймаю своє Я	Формувати позитивне самосприйняття, самоповагу та внутрішню підтримку	Вправа «Мої сильні сторони» (усвідомлення ресурсів), «Дзеркало підтримки» (позитивний зворотний зв'язок), гра «Комплімент по колу» (підвищення самоцінності), вправа «Лист собі» (самоприйняття), рефлексія «Я цінний тому що...»
Джерело моєї сили	Усвідомити внутрішні ресурси, життєстійкість та досвід подолання труднощів	Вправа «Мої ресурси» (визначення внутрішніх опор), «Скарбничка сили» (накопичення позитивного досвіду), візуалізація «Місце енергії», робота в малих групах «Коли я подолав труднощі», обговорення ресурсних стратегій
Мій внутрішній компас	Усвідомити життєві цінності, смисли та особистісні орієнтири	Вправа «Цінності на долоні» (усвідомлення пріоритетів), гра «Обери головне» (ціннісний вибір), вправа «Що для мене справді важливо», ранжування життєвих орієнтирів, рефлексія ціннісних відкриттів

Обираю свій шлях	Розвивати навички цілепокладання, планування та відповідального життєвого вибору	Вправа «Моя мета SMART» (структурування цілей), «Сходінки до мети» (планування кроків), гра «Дороги вибору» (аналіз альтернатив), робота з бар'єрами та ресурсами, індивідуальний план дій
Я серед людей	Розвивати навички конструктивної взаємодії, асертивності та встановлення особистісних кордонів	Рольова гра «Скажи впевнено» (асертивність), вправа «Мої кордони» (усвідомлення меж), техніка «Я-повідомлення», гра «Співпраця» (кооперація), обговорення конфліктних ситуацій
Живу по-справжньому	Інтегрувати отриманий досвід, посилити мотивацію до самореалізації та усвідомити особистісні зміни	Вправа «Колесо мого розвитку» (оцінка змін), «Моє нове Я» (усвідомлення трансформацій), групова вправа «Тепле коло» (підтримка), творча робота «Мій символ шляху», підсумкова рефлексія та зворотний зв'язок

Програма розвитку самоактуалізації осіб залежно від рівня емоційно-інтелектуального потенціалу була апробована в роботі зі студентською молоддю в умовах освітнього довілля закладу вищої освіти, що дало змогу перевірити її практичну доцільність, психологічну ефективність та відповідність віковим і соціальним особливостям учасників. Участь студентів у тренінгу відбувалася на засадах добровільності, відкритості та дотримання принципів психологічної безпеки, що сприяло формуванню довірливої атмосфери та активному включенню учасників у тренінгову взаємодію. Уже на початкових етапах роботи спостерігалось підвищення інтересу студентів до самопізнання, усвідомлення власних емоційних станів та рефлексії особистісного досвіду.

У процесі реалізації програми учасники продемонстрували позитивну динаміку розвитку емоційної самосвідомості, здатності до вербалізації переживань та розуміння емоцій інших людей, що свідчить про зростання емпатійності та соціальної чутливості. Використання тренінгових вправ, рольових ігор і рефлексивних практик сприяло формуванню навичок емоційної саморегуляції, конструктивного реагування на стресові ситуації та підвищенню психологічної стійкості. Студенти відзначали покращення здатності контролювати імпульсивні реакції, зниження рівня внутрішньої напруги та зростання впевненості у власних можливостях (рис. 3.1).



**Рис. 3.1. Рівні самоактуалізації студентів  
за опитувальником САТ, %**

Так, високий рівень самоактуалізації виявлено у 26% студентів (було у 18%). За показниками САТ такі особи демонструють виражену орієнтацію на теперішнє та цілісне сприйняття життєвого шляху, що відображає здатність інтегрувати минулий досвід і майбутні цілі у внутрішньо узгоджену систему смислів. Високі значення за шкалою підтримки свідчать про автономність цінностей і поведінки, внутрішній локус контролю та незалежність від зовнішнього тиску при збереженні соціальної адаптивності.

Середній рівень самоактуалізації виявлено у 60% студентів (було у 44%). Такі особи з характеризуються відносною сформованістю ціннісних орієнтацій і здатністю до особистісного розвитку, проте їхній життєвий стиль може відзначатися ситуативною залежністю від зовнішніх обставин і соціальних очікувань. Показники орієнтації в часі зазвичай свідчать про часткову інтеграцію життєвого досвіду, тоді як шкала підтримки відображає поєднання внутрішньої автономії з елементами конформності.

Низький рівень самоактуалізації виявлено у 14% студентів (було у 36%). Низькі показники за САТ свідчать про фрагментарне сприйняття життєвого шляху та орієнтацію переважно на минуле або майбутнє без повноцінного переживання теперішнього моменту. Низькі значення за шкалою підтримки

відображають зовнішню детермінацію поведінки, залежність від соціальних очікувань і схильність до конформізму. Додаткові шкали можуть демонструвати знижений рівень самоприйняття, невпевненість у собі, ригідність поведінки та труднощі у прийнятті власних емоцій, зокрема агресивних переживань.

Як бачимо, результати апробації засвідчили позитивні зміни у сфері міжособистісної взаємодії учасників, що проявлялися у підвищенні відкритості до спілкування та здатності до конструктивного вирішення конфліктів. Учасники відзначали покращення психологічного клімату в академічних групах, зростання взаємної підтримки та готовності до співпраці. Крім того, тренінг сприяв формуванню більш позитивної Я-концепції, прийняттю власних індивідуальних особливостей та усвідомленню особистісних ресурсів.

Загалом результати апробації свідчать про ефективність програми як засобу розвитку емоційно-інтелектуального потенціалу та стимулювання процесів самоактуалізації студентської молоді. Учасники продемонстрували підвищення рівня саморефлексії, усвідомлення життєвих цінностей, формування внутрішніх смислових орієнтирів та готовності до особистісного зростання. Позитивні зміни у когнітивній, емоційній та поведінковій сферах підтверджують доцільність використання соціально-психологічного тренінгу як ефективної форми психологічного супроводу розвитку особистості у студентському віці.

### **3.2. Психологічні рекомендації особам з різним рівнем емоційно-інтелектуального потенціалу щодо розвитку самоактуалізації**

Самоактуалізація виступає важливим показником особистісної зрілості, психологічного благополуччя та життєвої ефективності, однак її досягнення значною мірою залежить від рівня емоційно-інтелектуального потенціалу особистості, який визначає здатність розуміти, регулювати та конструктивно використовувати емоційний досвід у процесі самореалізації. В умовах зростання вимог до емоційної компетентності, комунікативної гнучкості та внутрішньої стійкості актуальним є розроблення рекомендацій, диференційованих відповідно до різних рівнів емоційно-інтелектуального потенціалу.

1. Розвивайте усвідомлення власних емоційних станів. Регулярно звертайте увагу на свої переживання, намагайтеся точно називати емоції та визначати їх причини. Усвідомлення емоцій допомагає зрозуміти власні потреби та внутрішні конфлікти. Людям із нижчим рівнем емоційної компетентності варто починати з простого розрізнення базових емоцій, тоді як особам із вищим рівнем доцільно аналізувати складні переживання та їх смислові аспекти. Така практика підвищує здатність особистості до саморозвитку.

2. Формуйте навички емоційної саморегуляції. Навчіться керувати інтенсивністю емоцій, використовуючи техніки дихання, паузи, переосмислення ситуацій і тілесного розслаблення. Для осіб із низьким рівнем емоційного інтелекту важливо освоїти базові методи зниження напруги, тоді як особам із вищим рівнем доцільно розвивати здатність трансформувати емоції у конструктивну діяльність. Саморегуляція знижує імпульсивність і допомагає людині приймати виважені рішення.

3. Розвивайте емпатію та здатність розуміти інших. Намагайтеся уважно слухати співрозмовника, звертати увагу на невербальні сигнали та враховувати емоційний контекст взаємодії. Для осіб із нижчим рівнем емоційної чутливості корисно тренувати навички активного слухання, тоді як для осіб із вищим рівнем – розвивати здатність до глибшого співпереживання та прийняття різноманітності людського досвіду. Емпатія сприяє гармонізації взаємин і формує соціальну підтримку, а також допомагає людині усвідомити себе частиною соціального світу.

4. Приймайте власну унікальність і розвивайте позитивне самосприйняття. Усвідомлення власних сильних сторін і прийняття обмежень сприяє формуванню здорової самооцінки. Людям із низькою впевненістю важливо поступово фіксувати власні досягнення, тоді як особам із високим рівнем емоційного інтелекту корисно інтегрувати самоприйняття з реалістичною саморефлексією. Позитивне ставлення до себе знижує внутрішні конфлікти та підвищує задоволеність людини життям.

5. Визначаєте власні життєві цінності та смисли. Регулярно ставте собі запитання про те, що є для вас справді важливим і на що ви готові спрямовувати

свої зусилля. Особи з нижчим рівнем емоційно-інтелектуального розвитку можуть почати з визначення базових життєвих пріоритетів, тоді як особам із вищим рівнем варто аналізувати смислові аспекти життєвих рішень. Усвідомлення цінностей допомагає приймати послідовні рішення та відчувати внутрішню цілісність. Це створює основу для автентичного життя.

6. Розвивайте навички цілепокладання та планування. Ставте реалістичні цілі та визначайте конкретні кроки для їх досягнення. Для осіб із нижчим рівнем саморегуляції корисно розбивати цілі на малі досяжні етапи, тоді як для осіб із високим рівнем – інтегрувати короткострокові завдання з довгостроковими життєвими планами. Цілепокладання підвищує відчуття контролю над життям. Воно також стимулює внутрішню мотивацію до розвитку.

7. Розвивайте рефлексивні здібності. Аналізуйте власний досвід, робіть висновки та усвідомлюйте, як ваші дії впливають на результати. Для осіб із нижчим рівнем рефлексії корисно вести щоденник переживань, тоді як для осіб із високим рівнем – здійснювати глибший аналіз життєвих подій і власних смислів. Рефлексія сприяє усвідомленню особистісного зростання. Вона допомагає інтегрувати досвід у цілісну картину життя.

8. Навчіться конструктивно долати стрес і труднощі. Сприймайте труднощі як можливість розвитку, а не як перешкоду. Людям із низькою стресостійкістю важливо освоїти базові методи подолання напруги, тоді як особам із високим рівнем емоційного інтелекту варто розвивати здатність до смислового переосмислення складних ситуацій. Конструктивне подолання труднощів формує життєстійкість. Воно зміцнює віру у власні сили.

9. Розвивайте навички конструктивної комунікації. Вчіться чітко висловлювати власні думки та почуття, поважаючи позицію інших людей. Особи з низьким рівнем комунікативної впевненості можуть починати з тренування базових навичок діалогу, тоді як особам із високим рівнем корисно розвивати асертивність і гнучкість спілкування. Конструктивна комунікація сприяє зниженню конфліктності. Вона також підвищує якість соціальних взаємин.

10. Підтримуйте баланс між діяльністю та відновленням ресурсів. Звертайте увагу на власні фізичні та емоційні потреби, чергуючи активність із

відпочинком. Людям із низькою саморегуляцією важливо встановлювати чіткий режим відновлення, тоді як особам із високим рівнем емоційного інтелекту варто усвідомлено управляти енергетичними ресурсами. Відновлення сприяє емоційній стабільності. Воно підтримує довготривалу ефективність діяльності.

11. Розширюйте соціальний досвід і коло взаємодії. Взаємодія з різними людьми сприяє розвитку соціальної чутливості та гнучкості поведінки. Особи з нижчим рівнем соціальної впевненості можуть поступово долучатися до групових форм діяльності, тоді як особам із високим рівнем доцільно розвивати здатність до міжкультурної взаємодії. Соціальний досвід збагачує емоційне розуміння світу. Він також підтримує розвиток особистісної зрілості.

12. Розвивайте творчість і самовираження. Творча діяльність допомагає людині усвідомлювати власні переживання та знаходити нові способи самовираження. Для осіб із низьким рівнем упевненості важливо долати страх оцінювання, тоді як особам із високим рівнем емоційної компетентності варто використовувати творчість як спосіб самореалізації. Творчість сприяє гнучкості мислення, а також активізує внутрішній потенціал.

13. Формуйте внутрішню мотивацію до розвитку. Орієнтуйтеся на внутрішні цінності та інтереси, а не лише на зовнішнє схвалення. Особи з низькою автономністю можуть поступово розвивати самостійність у прийнятті рішень, тоді як особам із високим рівнем доцільно поглиблювати смислову мотивацію діяльності. Внутрішня мотивація підвищує стійкість до труднощів, підтримує довготривале особистісне зростання.

14. Навчіться встановлювати психологічні кордони. Усвідомлюйте власні межі та вчіться говорити «ні» без почуття провини. Особи з низькою впевненістю можуть почати з відпрацювання простих асертивних відповідей, тоді як особам із високим рівнем емоційного інтелекту варто розвивати гнучкість у встановленні меж залежно від контексту. Психологічні кордони захищають особистісну автономію, сприяють збереженню емоційного благополуччя.

15. Інтегруйте саморозвиток у повсякденне життя. Перетворюйте отримані знання та навички на щоденні практики самоспостереження, саморегуляції та рефлексії. Особам із нижчим рівнем емоційної компетентності варто

впроваджувати невеликі регулярні зміни, тоді як особам із високим рівнем доцільно інтегрувати розвиток у власну довгострокову життєву стратегію. Систематичність забезпечує стійкість особистісних змін, відтак саме щоденна практика робить самоактуалізацію реальним процесом життя.

Отже, психологічні рекомендації щодо розвитку самоактуалізації осіб із різним рівнем емоційно-інтелектуального потенціалу мають будуватися на принципах індивідуалізації, ресурсної орієнтації та поетапного особистісного зростання. Для осіб із високим рівнем емоційно-інтелектуального потенціалу доцільним є поглиблення рефлексії, розвиток смисложиттєвих орієнтацій і реалізація творчого та соціального потенціалу; для осіб із середнім рівнем – удосконалення навичок емоційної саморегуляції, емпатійної взаємодії та усвідомлення власних цілей; для осіб із низьким рівнем – формування базових умінь розпізнавання емоцій, розвитку самоконтролю, підвищення впевненості в собі та поступового залучення до досвіду успішної самореалізації.

### **Висновок до розділу 3**

1. Програма розвитку самоактуалізації осіб залежно від рівня емоційно-інтелектуального потенціалу, реалізована у форматі соціально-психологічного тренінгу, продемонструвала ефективність у роботі зі студентською молоддю. Її організація, використання інтерактивних вправ, рольових ігор і рефлексивних практик забезпечили активне залучення учасників до розвитку емоційної компетентності. Результати експериментального апробування засвідчили позитивну динаміку у розвитку емоційної самосвідомості, саморегуляції, емпатії, комунікативної впевненості та рефлексивності, що супроводжувалося підвищенням самооцінки й істотним усвідомленням особистісних ресурсів.

2. Психологічні рекомендації щодо розвитку самоактуалізації осіб із різним рівнем емоційно-інтелектуального потенціалу ґрунтуються на принципах індивідуалізації, ресурсної орієнтації та поетапного особистісного зростання, що дає змогу враховувати відмінності у рівні емоційної компетентності та психологічної зрілості особистості.

## ВИСНОВКИ

Проведене у кваліфікаційній роботі обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей самоактуалізації осіб із різним рівнем емоційно-інтелектуального потенціалу дало змогу зробити такі висновки.

1. Проаналізовано теоретичні підходи до розуміння самоактуалізації у зарубіжній та вітчизняній психологічній науці. У результаті теоретичного аналізу встановлено, що поняття самоактуалізації посідає центральне місце в гуманістичній та екзистенційно-гуманістичній традиції психології, де воно розглядається як процес розкриття внутрішнього потенціалу особистості, реалізації її можливостей та досягнення цілісності Я. У працях А. Маслоу самоактуалізація визначається як найвищий рівень розвитку особистості, що передбачає автентичність, автономність, творчість, здатність до смислотворення. К. Роджерс розглядав її як тенденцію до самоактуалізації, притаманну кожній людині, яка реалізується за умов безумовного прийняття та психологічної безпеки. У сучасних зарубіжних дослідженнях акцент зміщується на інтеграцію когнітивних, емоційних і соціальних компонентів самореалізації. У вітчизняній психології категорія самоактуалізації осмислюється крізь призму діяльнісного, суб'єктного та аксіологічного підходів, де постає як процес самовизначення, самоздійснення та життєтворення особистості. Узагальнення різних підходів дало змогу розглядати самоактуалізацію як багатовимірний феномен, що поєднує ціннісно-смысловий, особистісно-діяльнісний та духовний виміри.

2. Розкрито сутність і структуру емоційно-інтелектуального потенціалу особистості, визначено його як інтегративне психологічне утворення, що охоплює здатність усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції, розпізнавати емоції інших людей і конструктивно використовувати емоційну інформацію у взаємодії та діяльності. У його структурі виокремлено внутрішньо-особистісний (емоційна самосвідомість, саморегуляція, самомотивація), міжособистісний (емпатія, емоційна чутливість, управління емоціями інших) та регулятивно-адаптаційний компонент, що забезпечує психологічну стійкість особи. Показано, що формування емоційно-інтелектуального потенціалу

зумовлюється низкою соціально-психологічних чинників, серед яких особливе значення мають сімейне виховання, емоційний клімат соціального оточення, стиль міжособистісної взаємодії, досвід соціалізації, освітнє довкілля, розвиток рефлексії та комунікативної культури. Важливу роль відіграють також участь у груповій діяльності, досвід подолання труднощів та соціальна підтримка.

3. Емпірично досліджено особливості самоактуалізації осіб із різним рівнем емоційно-інтелектуального потенціалу. Узагальнення результатів за опитувальником «ЕМІн» Д. Люсіна засвідчило варіативність розвитку емоційної компетентності студентів: високий рівень розуміння чужих емоцій виявлено у 38% студентів, середній – у 28%, низький – у 34%; управління чужими емоціями має середній рівень у 40%, високий – у 26%, низький – у 36%. Розуміння власних емоцій є недостатньо сформованим (низький рівень – 60%, середній – 28%, високий – 12%), тоді як здатність до їх регуляції розподілилася відносно рівномірно (високий – 32%, середній – 36%, низький – 32%), а контроль експресії емоцій має середній рівень у 38%, високий – у 30% і низький – у 32%. Узагальнені показники міжособистісного емоційного інтелекту показали високий рівень у 34% студентів, середній – у 38%, низький – у 30%, тоді як внутрішньоособистісний емоційний інтелект сформований на низькому рівні у 40%, середньому – у 42% та високому – у 18% респондентів. За методикою Н. Холла встановлено, що емоційна обізнаність є низькою у 42% студентів, середньою у 36% і високою у 22%; управління власними емоціями має середній рівень у 46%, високий – у 30% і низький – у 24%; низький рівень самомотивації характерний для 50% студентів, високий – для 26%, середній – для 24%; емпатія низька у 46%, середня у 28%, висока у 26%; управління емоціями інших має середній рівень у 42%, високий – у 36%, низький – у 22%. Інтегральний показник емоційного інтелекту засвідчив високий рівень у 28% студентів, середній – у 34% і низький – у 38%. За тестом САТ домінує середній рівень самоактуалізації (44%), низький становить 36%, високий – 20%, а прояви псевдосамоактуалізації не перевищують 2%; найвищі показники зафіксовано за шкалами самоповаги та самоприйняття (близько 34%), тоді як найнижчі – за пізнавальними потребами (58% низького рівня) і креативністю (50%). Загалом результати всіх методик

узгоджено свідчать про переважання середнього рівня самоактуалізації, за наявності значної частки студентів із недостатньо сформованою здатністю до самореалізації, що вказує на потенціал розвитку емоційно-інтелектуального потенціалу як психологічної основи самоактуалізації.

4. Обґрунтовано та експериментально апробовано програму розвитку самоактуалізації осіб з різними рівнями емоційно-інтелектуального потенціалу. Програма включала тренінгові заняття, інтерактивні вправи, рольові ігри та рефлексивні практики, що сприяли усвідомленню особистісних ресурсів і формуванню навичок конструктивної взаємодії. Експериментальна апробація засвідчила позитивну динаміку розвитку емоційної компетентності особистості, підвищення рівня самоприйняття, внутрішньої впевненості та готовності до самореалізації. Розроблені психологічні рекомендації студентам орієнтовані на диференційований розвиток їх особистості залежно від рівня емоційно-інтелектуального потенціалу та спрямовані на формування рефлексивності, внутрішньої мотивації та здатності до усвідомленого життєвого вибору.

Перспективами подальшого дослідження можна визначити обґрунтування та емпіричне вивчення особливостей самоактуалізації осіб зрілого віку із різним рівнем емоційно-інтелектуального потенціалу, в порівняльному аспекті.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М. Методичні поради до підвищення рівня емоційного інтелекту в здобувачів вищої освіти. Острог : Острозька академія, 2022. 94 с.
2. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. *Психологічні студії Львівського ун-ту*. 2012. №6. С. 20-23.
3. Боковець О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Габітус*. 2022. №. 37. С. 68-75.
4. Борисенко К. Сутність поняття «емоційний інтелект» у психолого-педагогічній літературі. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. Педагогічні науки. 2021. № 1(1). С. 83-90.
5. Бреус Ю. В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2015. 268 с.
6. Буркало Н. Психологічні особливості емоційного інтелекту. *Psychological Journal*. 2019. Вип. 5, № 7. С. 34-49.
7. Венгер Г. С. Самоактуалізація майбутнього фахівця соціальної сфери. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2016. № 1. С. 36-44.
8. Вовк В. О. Прагнення до самоактуалізації як інтегративний показник розвитку суб'єктної позиції сучасного студента. *Психологічний часопис*. 2017. № 4. С. 155-167.
9. Войтовська О. Розвиток емоційного інтелекту методами арттерапії. *Нова педагогічна думка*. 2020. № 2 (102). С. 68-71.
10. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Харків : Віват, 2020. 512 с.
11. Грабіщук С. В. Аналіз моделей самоактуалізації майбутніх фахівців у сучасній психологічній літературі. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського*. Психологічні науки. 2017. № 2. С. 33-38.
12. Дерев'янка С. П. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості до студентського довкілля : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2019. 252 с.

- 13.Долінська Ю.Г. Самоактуалізація особистості майбутнього психолога у процесі професійної підготовки: дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2016. 200 с.
- 14.Єгорова О., Асланян Т. Роль самоактуалізації в подоланні тривожності у дівчат та юнаків, студентів педагогічних вишів. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2019. № 6. С. 339-348.
- 15.Зарицька В.В. Теоретико-методологічні основи розвитку емоційного інтелекту у контексті професійної підготовки : монографія. Запоріжжя : КПУ, 2010. 304 с.
- 16.Іванова Є. Розвиток і психодіагностика емоційного інтелекту. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2014. Вип. 1. С. 97-103.
- 17.Ігумнова О., Ярославська А. Психологічні особливості емоційного інтелекту та саморегуляції майбутніх психологів. *Психологічні науки*. 2019. Вип. 3, № 14. С. 119-133.
- 18.Калошин В.Ф. Самоактуалізація викладача. *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. № 1. С. 7-9.
- 19.Карамушка Л. М., Ткалич М. Г. Самоактуалізація менеджерів у професійно-управлінській діяльності (на матеріалі діяльності комерційних організацій) : монографія. Запоріжжя : Просвіта, 2009. 262 с.
- 20.Карпенко Є. В. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості : монографія. Дрогобич : Посвіт, 2020. 436 с.
- 21.Кас'янова С. Б. Дослідження емоційного інтелекту майбутніх фахівців соціономічних професій. *Науковий огляд*. 2019. № 6. С. 4-15.
- 22.Каткова Т. А., Кобильнік Л. М. Психологічний супровід процесу самоактуалізації особистості майбутніх фахівців. *Проблеми сучасної психології*. 2015. №30. С. 268-278.
- 23.Кобринчук З. Розвиток емоційного інтелекту підлітків. *Молодий вчений*. 2018. № 4 (1). С. 215-217.
- 24.Костюк А. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2014. Вип. 2 (1). С. 85-89.

25. Куценко Я. М. Емоційний інтелект як чинник психологічної готовності до соціономічних професій : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2014. 238 с.
26. Куций А. Емоційний інтелект як предмет філософсько-психологічних досліджень. *Гілея*. 2020. Вип. 153. С. 292-295.
27. Лящ О. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 324-335.
28. Мандебура Б. С., Шевченко О. М. Особливості прояву самоактуалізації в юнацькому віці. *Молодий вчений*. 2017. № 11. С. 814-817.
29. Марченко А. О. Поняття емоційного інтелекту : теоретико-психологічні підходи, дефініції і структура. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2011. Вип. 1, № 20. С. 172-175.
30. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Психологія*. Ужгород, 2021. № 3. С. 20-23.
31. Милославська О. В. Емоційний інтелект як складова комунікативної компетентності студентів : дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2011. 259 с.
32. Мова Л.В. Психологічні особливості забезпечення особистісної самореалізації майбутніх психологів у процесі фахової підготовки: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2003. 20 с.
33. Могиляста С. М. Психолого-педагогічні засоби розвитку емоційного інтелекту старшокласників : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2021. 244 с.
34. Моргун В. Ф. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості. *Постметодика*. 2010. Вип. 6, № 97. С. 2-15.
35. Муляр В.І. Самореалізація особистості як соціальна проблема (філософсько-культурологічний аналіз). Житомир : ЖІТІ, 1997. 214 с.
36. Мясенко В. В. Психологія професійної самореалізації молоді : монографія. Київ : Міленіум, 2016. 104 с.
37. Назарук Н. В. Онтогенетичні аспекти розвитку емоційного інтелекту. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. Вип. 3. С. 211-215. 24.
38. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект : концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ : Вища школа, 2003. 159 с.

- 39.Параскевова К. Г. Емоційний інтелект як чинник регуляції емоційно-мотиваційної сфери особистості : дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2015. 254 с.
- 40.Пригоровська Л.В. Самоактуалізація студента – важлива складова розвитку особистості. *Педагогіка і психологія*. 2016. №2. С. 112–119.
- 41.Старинська Н.В. Особливості самоактуалізації майбутніх психологів у процесі професійної підготовки : монографія. Київ : Інтерсервіс, 2015. 178 с.
- 42.Столярчук О. А. Самоактуалізація як чинник становлення особистості майбутнього фахівця. *Innovative Solutions in Modern Science: scientific journal*. 2017. №4 (13). С. 129-139.
- 43.Ткалич М.Г. Психолого-організаційні детермінанти самоактуалізації менеджерів комерційних організацій: дис... канд. психол. наук. Київ, 2016. 282 с.
- 44.Царькова О. В., Єгорова О. І. Психологічні особливості самоактуалізації особистості в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2017. Вип. 5(1). С. 51-56. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp\\_2017\\_5\(1\)\\_\\_11](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_5(1)__11).
- 45.Чебикін О. Емоційний інтелект, його пізнавально-мисленнєві ознаки та функції. *Наука і освіта*. 2020. № 1. С. 19-28.
- 46.Четверик-Бурчак А. Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості : дис. ... канд. психол. наук. Дніпропетровськ, 2015. 187 с.
- 47.Шпак М. М. Психологія розвитку емоційного інтелекту молодших школярів : монографія. Тернопіль : ТНПУ імені В. Гнатюка, 2016. 372 с.
- 48.Юркевич В. Проблема розвитку емоційного інтелекту. *Вісник практичної психології*. 2015. № 3 (4). С. 4-10.
- 49.Ягнюк Я. К. Особливості самоактуалізації студентської молоді. *Вісник Харківського національного університету імені В. Каразіна. Серія : Психологія*. 2011. № 959, вип. 46. С. 204-208.

## ДОДАТКИ

### Додаток Б

#### Взірці занять програми самоактуалізації осіб з різним рівнем емоційно-інтелектуального потенціалу

##### Заняття № 1

**Мета:** знайомство й саморозкриття учасників групи, створення позитивної атмосфери.

На першому етапі відбувається знайомство. Кожен учасник групи вибирає собі ім'я, яким його будуть називати під час занять, й оформлює свою візитівку. Для підкріплення саморозкриття можна застосувати кілька вправ.

##### 1. Вправа «Презентація».

**Мета:** виявити вміння представляти свої особистісні якості.

Кожен учасник називає своє ім'я й розповідає про себе, про свої особливі якості, звички, уміння, переваги тощо, які відрізняють його від інших. Основне завдання самопрезентації – підкреслити свою індивідуальність. Після того, як кожен повідомить про себе, тренер просить учасників згадати, у чому ж унікальність учасників групи.

##### 2. Вправа «Сусід зліва, сусід справа».

**Мета:** знайомство учасників тренінгу, створення позитивної атмосфери.

Обладнання: м'яч.

**Хід вправи.** Учасник, у руках якого знаходиться м'яч, називає імена своїх сусідів зліва й праворуч, та їх якості, які ті називали під час знайомства. Після цього він кидає м'яч будь-кому із членів групи, називаючи його ім'я. Той, хто отримав м'яч, знову повинен назвати імена своїх сусідів праворуч і ліворуч, їх видатну якість та передати м'яч іншому, і так знову й знову.

##### 3. Прийняття правил групи.

**Мета:** вивчення основних правил тренінгу, сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку студентів.

Після того, як відбулося знайомство, можна перейти до вивчення основних правил тренінгу. Робота на цьому етапі спрямована на обговорення та прийняття

правил усіма учасниками групи.

**Правила.** 1. Присутні беруть участь у всьому, що відбувається під час тренінгу (щоб усі перебували в рівних умовах).

2. Принцип «тут і зараз» (думати і говорити тільки про те, що відбувається в групі).

3. Ніхто не дає жодних порад один одному. Кожен говорить про свої почуття, думки, враження.

4. Поки не закінчиться весь курс тренінгу, поза заняттями не говорити про те, що тут відбувається.

5. Кожен зобов'язаний зберігати анонімність і конфіденційність.

6. На заняття не можна запізнюватися.

7. Усі учасники називають один одного тільки на ім'я.

8. Кожен учасник може назвати своє ім'я або вигадане.

9. Необхідно уважно слухати того, хто говорить, не перешіптуватися, не перебивати. Без дозволу тренера між собою не розмовляти.

10. Бажано, щоб усі сиділи у відкритій позі. Це спонукає до відкритості, відвертості, щирості.

**4. Вправа «Очікування».**

**Мета:** визначити розуміння учасниками мети занять і рівень їхньої умотивованості.

Пропонують учасникам висловитися з приводу того, що вони очікують від занять у тренінговій групі, поділитися своїми думками, висловити свої почуття.

**5. Вправа «Мета».**

**Мета:** активізувати цілепокладання учасників.

Обладнання: стільці.

**Хід вправи.** Учасники сідають на стільці в коло. Кожен мовчки вибирає собі «ціль» – інший стілець, на який він би хотів пересісти. Потім, із закритими очима всі разом починають рухатися до своєї мети. Досягти своєї мети – означає сісти на обраний стілець. Тренер дає такі завдання: досягти мети; досягти мети з максимальним уважним ставленням до оточуючих; досягти мети, не звертаючи уваги на оточення й пам'ятаючи про свою потребу.

**Зворотній зв'язок:** учасники тренінгу висловлюють свої думки й бажання тренеру щодо першого заняття.

### Заняття № 5

**Мета:** розвинути вміння міжособистісної взаємодії; встановлювати вербальний і невербальний контакт; виходити з конфлікту; попереджати й вирішувати конфлікти.

Розминка. Психогімнастика.

Зобразити засобами пантоміми:

Іду так, щоб нікого не розбудити.

**1. Вправа «Без слів».**

**Мета:** формування навички невербальної комунікації.

Обладнання: картки з підготовленими фразами.

**Хід вправи.** Тренер роздає кожному члену групи картку, на якій написано фразу. Потім члени групи сідають у коло і по черзі, виходячи в центр, «кажуть без слів» фразу написану на картці. Інші спостерігають і визначають «виголошену» фразу.

Варіанти фраз: «Я дуже радий тебе бачити!»; «Мені все дуже сильно набридло!»; «Ну це вже занадто! Досить з мене! »; «У вашій присутності Я відчуваю себе затишно»; «У мене все вийшло!»; «Покваптеся, а то ми не встигнемо ...»; «Я щасливий!»; «Не переймайся, все буде добре ...»; «Ти сьогодні чудово виглядаєш ...»; «Мені це дуже не подобається!»; «Я дуже злий!»; «Мені набридла ситуація, що склалася»; Як ви мені набридли! Ну, що там ще?! »; «Я дуже шкодую, що так сталося, вибачте мені...»; «Поряд з вами мені добре»; «Я розчарований. Ви не виправдали моїх сподівань...».

**2. Вправа «Комплімент».**

**Мета:** розвиток навичок спілкування.

**Хід вправи.** Учасники утворюють коло і, беручи за руку сусіда, говорять йому комплімент. І так продовжують доти, поки всі учасники не скажуть один одному комплімент і не будуть триматися за руки.

Перед виконанням цієї вправи необхідно створити певний настрій:

послухати або разом заспівати яку–небудь веселу пісню. Нагадати, що комплімент – це люб'язні, приємні слова про зовнішність, про характер, про здібності. Мудреці стверджують, що «комплімент повинен бачити правдивіше за правду. Похвала вказує шлях, а осуд підмітає сходи», тому «не варто поспішати з осудом, якщо запізнюєшся з похвалою». Поміркувати спільно, чи часто присутні чують компліменти на свою адресу, говорять їх іншим.

### 3. Вправа «Зустріч».

**Мета:** розвиток уміння встановлювати контакт з оточуючими і розривати його.

**Інструкція.** Для досягнення певного результату в житті необхідно вміти контактувати з іншими людьми. Це вміння дозволить почувати себе більш впевнено в цьому світі. Для цього тренер пропонує учасникам провести кілька зустрічей, причому кожного разу з новою людиною: необхідно легко й приємно увійти в контакт, підтримати розмову і приємно розірвати контакт.

**Хід вправи.** Учасники встають обличчям один до одного, утворюючи два кола: внутрішнє нерухоме (учасники стоять спиною до центру кола) і зовнішнє рухливе (учасники розташовані обличчям до центру кола).

За сигналом тренера всі учасники зовнішнього кола роблять одночасно один або два кроки вправо і опиняються перед новим партнером. Таких переходів буде кілька. Роль учасника задає тренер.

Надають 2–3 хвилин на встановлення контакту, вітання та проведення бесіди. Потім, за сигналом тренера учасники протягом однієї хвилини повинні закінчити розмову, попрощатися і перейти вправо до нового співрозмовника.

**Приклади ситуацій.** 1. «Перед вами людина, яку ви добре знаєте, але досить довго не бачили. Ви раді цій випадковій зустрічі ...». 2. «Перед вами невідома людина. Познайомтеся з нею, дізнайтеся, як її звати, де вона вчиться (працює) ...». 3. «Перед вами зовсім маленька дитина, вона чогось злякалася і ось–ось розплачеться. Підійдіть до неї, почніть розмову, заспокойте її». 4. «Вас сильно штовхнули в автобусі. Озирнувшись, ви побачили літню людину ...». 5. «Після тривалої розлуки ви зустрічаєте вашого коханого (кохану), і так раді цій зустрічі. І ось, нарешті, він (вона) поряд з вами ...».

По закінченню здійснюється груповий аналіз розіграних ситуацій.

#### 4. Вправа – рольова гра «Черга».

**Мета:** формування та розвиток навички встановлення контакту.

**Хід вправи.** Одному учаснику з групи пропонується роль «покупця», який хоче пройти до прилавка без черги. Інші члени групи стають один за одним, начебто в чергу. «Покупець» зав'язує розмову з кожним, хто стоїть у черзі, намагаючись досягти своєї мети. Зокрема, деякі учасники можуть мати завдання, наприклад, не пропустити «нахабу» без черги. Сценку можна програти кілька разів, міняючи учасника на роль «Покупця».

По завершенню вправи відбувається аналіз, під час якого звертають увагу на таке: «Успішно чи неуспішно виконав завдання учасник? Які вербальні або невербальні компоненти він використовував? Що спонукало людей в черзі йти назустріч, а що знижувало бажання?» Тренер акцентує увагу, що було вдалим.

#### 5. Вправа «Автобус».

**Мета:** формування навички невербального спілкування.

**Хід вправи.** Обираються за бажанням 2 учасники, які сідають один навпроти одного. Тренер пояснює їм ситуацію: «Ви їдете в автобусі, раптом бачите в зустрічному автобусі старого знайомого, якого давно не бачили. Вам необхідно домовитися про зустріч у якомусь місці, у певний час. У вашому розпорядженні всього 1 хвилина, поки автобуси стоять біля світлофора.

Завершення: «Чи легко було зрозуміти партнера?» «Чи легко висловити свої думки невербально?», «Які засоби використовувалися?», «Що заважало зрозуміти один одного?».

#### 6. Вправа «У разі якщо б ..., я став би ...».

**Мета:** відпрацювання навичок швидкого реагування на конфліктну ситуацію.

**Хід вправи.** Вправа виконується по колу: один учасник створює умови, у яких обговорена якась конфліктна ситуація. Наприклад: «У разі якщо б мене обрахували в магазині...». Наступний учасник, що знаходиться поруч, продовжує (закінчує) пропозицію. Наприклад: «... Я став би вимагати книгу скарг».

Вправу доцільно проводити в кілька етапів, у кожному з яких беруть участь

усі присутні, після чого відбувається обговорення.

**7. Вправа – рольова гра «Залагоджування конфліктів».**

**Мета:** відпрацювання умінь і навичок залагоджування конфліктів.

Інструкція. Уміння швидко та ефективно залагоджувати конфлікти є досить важливим для людини. Зараз ми дослідним шляхом спробуємо з'ясувати основні методи врегулювання конфліктів.

**Хід вправи.** Учасники розбиваються на групи по 3 особи. Протягом 5 хвилин кожна трійка придумує сценарій, за яким двоє учасників представляють конфліктуючі сторони (наприклад, студент – викладач), а третій – грає миротворця, арбітра.

На обговорення тренер виносить такі питання:

- які методи залагодження конфліктів були продемонстровані?
- що потрібно було зробити, щоб не допустити розвитку конфлікту в цій ситуації?
- що необхідно було зробити тим учасникам, яким не вдалося залагодити конфлікт?

**Зворотній зв'язок:** підведення підсумків зустрічі. Ритуал прощання.

## Заняття № 10

**Мета:** усвідомлення й подолання бар'єрів прояву творчого потенціалу, самовираження.

Розминка. Психогімнастика.

Зобразити засобами пантоміми:

1. Друга.
2. Ворога.
3. Коханого.

**1. Вправа «Формула мене».**

**Мета:** розвиток творчого мислення, формування навичок творчої самопрезентації.

Обладнання: аркуш паперу й олівець.

**Хід вправи.** Тренер стверджує: «Математики майже всі явища описують

за допомогою формул. Я пропоную на певний час перевтілитися в математиків і створити формулу, яка, на вашу думку, досить точно описує вашу особистість. На обдумування 5 хвилин.

## 2. Вправа «Картки на спині».

**Мета:** аналіз труднощів, бар'єрів для прояву креативності.

Обладнання: картки з написаними на них назвами предметів і станів, прищіпки чи інший засіб закріплення аркуша паперу на одязі. Кількість учасників не обмежена.

**Хід вправи.** «Зараз я прикріплю картку з написаними на них словами одному з волонтерів, але так, щоб він небачив, що там написано. Його завдання – дізнатися, що написано на картці. Кожен з нас може підказати, використовуючи тільки мову жестів». По завершенні першого етапу можна прикріпити такі картки кільком або навіть усім учасникам.

## 3. Вправа «3 способи нестандартного використання предмета».

**Мета:** усвідомлення бар'єрів креативності, розвиток уяви та креативності мислення.

Обладнання: м'яч.

**Хід вправи.** Тренер кидає комусь м'яч і називає будь-який предмет. Той, до кого цей м'яч потрапляє, повинен назвати 3 нестандартних способи використання цього предмета. Потім учасник кидає іншому і так, доки м'яч не побуває у всіх.

Обговорення. «У чому полягали труднощі? Які стани виникали під час вправи? Що допомагало впоратися із завданням?».

## 4. Вправа «С.О.Л.П.».

**Мета:** розвиток точності, нестандартності мислення.

Обладнання: аркуш паперу й олівець кожному учаснику.

**Хід вправи.** «Напишіть чотири літери – С.О.Л.П.».

1 етап. «Треба скласти якомога більше речень: перше слово має починатися на букву «С», друге на букву «О» тощо. У вас 3 хвилини на виконання вправи. Потім кожний читає свої речення (найбільш вдалі)».

2 етап. «Тепер кожен напише розповідь. Кількість слів у реченнях і місце

розділових знаків може бути будь-яким. Насамперед, слова повинні починатися на ці чотири букви. У вас 5 хвилин на виконання».

Завершення. Вправа не коментується й не обговорюється.

**5. Вправа «Творчий аналіз».**

**Мета:** розвиток творчого мислення.

Обладнання – аркуш паперу й олівець.

**Хід вправи.** Тренер пропонує піддати три слова функціональному, структурному й оціночним аналізу.

Алгоритм аналізу такий: функціональний аналіз – для чого, структурний аналіз – з чого; оціночний аналіз – чому позитивний, чому негативний.

Потім тренер пропонує законспектувати алгоритм аналізу на папері, записати три слова, наприклад: кубик, тростина, річка. Учасники повинні за 10 хвилин записати максимально можливу кількість функцій, структурних елементів та аргументів оцінювання цих слів.

**6. Заключний обмін думками.** Кожному учаснику групи надається можливість виразити своє ставлення до занять у цілому, пропонується розповісти про свої успіхи на шляху реалізації особистісного потенціалу. Учасники зазначають, чого не вдалося досягнути й чому. Висловлюють побажання стосовно вдосконалення занять. Разом із тренером окреслюють орієнтири подальшої роботи.

**7. Оцінка роботи групи тренером.** Тренер допомагає кожному повірити в себе, підсумовує основні навчально-розвивальні моменти, що були на заняттях, та висловлює подяку всім за співпрацю.