

Київський національний університет імені Тараса Шевченка
Факультет психології
Кафедра загальної психології

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНО-КУЛЬТУРНОЇ
АДАПТАЦІЇ УКРАЇНЦІВ У ШВЕЙЦАРІЇ

Кваліфікаційна робота

Спеціальність 053-Психологія

ОПП «Психологія»

здобувача освіти ___ курсу, заочної
форми навчання ОС «Бакалавр»

Ірини ДІДЕНКО

Науковий керівник:
Доктор філософії в галузі психології
Аліна Бахвалова

Допущено до захисту в ЕК 1

Протокол засідання кафедри _____

Від _____ травня 2025 року

Завідувачка кафедри загальної
психології: _____ **Ганна**

РЧИНСЬКА

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА АДАПТАЦІЇ	8
1.1 Сутність, моделі та підходи до вивчення емоційного інтелекту.....	8
1.2 Теоретичні підходи до вивчення соціально-культурної адаптації.....	14
1.3 Вплив емоційного інтелекту на соціально-культурну адаптацію	22
Висновок до розділу 1	28
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	29
2.1 Опис методики вимірювання емоційного інтелекту	29
2.2 Опис методики вимірювання адаптивності респондентів	33
2.3 Характеристика вибірки та організація дослідження	38
Висновок до розділу 2	46
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	48
3.1 Характеристика рівнів емоційного інтелекту, копінг-стратегій та ресурсних чинників адаптації респондентів	48
3.2 Статистичний аналіз взаємозв'язку емоційного інтелекту та соціально-культурної адаптації	55
3.3 Рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту та полегшення адаптації	68
Висновок до розділу 3	74
ВИСНОВОК	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	80
ДОДАТКИ	86

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасні міграційні процеси становлять одну з найактуальніших соціальних проблем сьогодення, особливо після лютого 2022 року, коли значна кількість українців була змушена залишити свою країну внаслідок повномасштабного вторгнення. Переселення до іншої держави супроводжується не лише кардинальною зміною культурного та соціального середовища, а й необхідністю адаптації до нових умов життя, інтеграції у суспільство приймаючої країни, подолання психологічних труднощів, спричинених міграційним стресом та невизначеністю майбутнього.

Одним із ключових чинників успішної соціально-культурної адаптації мігрантів є емоційний інтелект – здатність особистості розпізнавати, розуміти та регулювати власні й чужі емоції. Дослідження свідчать, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє ефективному подоланню труднощів адаптаційного періоду, допомагає налагоджувати соціальні зв'язки та підтримувати психологічну рівновагу. Особи з розвиненим емоційним інтелектом легше інтегруються у нове середовище, швидше знаходять підтримку серед місцевого населення та співвітчизників, а також успішніше справляються з викликами міжкультурної взаємодії. З іншого боку недостатній розвиток цієї навички може призводити до емоційного виснаження, почуття соціальної ізоляції, труднощів у міжособистісній комунікації та зниження впевненості у власних можливостях у новому соціальному контексті.

Попри значну кількість наукових праць, присвячених проблематиці соціально-культурної адаптації мігрантів, досі недостатньо досліджено взаємозв'язок між емоційним інтелектом та адаптаційними стратегіями. Відкритими залишаються питання щодо механізмів впливу емоційного інтелекту на успішність інтеграції в нове культурне середовище, а також

щодо того, які саме його компоненти є визначальними для ефективного подолання адаптаційних викликів.

Дані з наукових праць підтверджують, що емоційний інтелект виступає важливим ресурсом для управління стресом та формування соціальних зв'язків у новому середовищі. При цьому особливості соціально-культурної адаптації українських мігрантів у Швейцарії залишаються малодослідженими, що ускладнює розробку ефективних рекомендацій для їхньої інтеграції.

Актуальність даного дослідження визначається необхідністю глибшого розуміння ролі емоційного інтелекту у процесі соціально-культурної адаптації українських мігрантів у Швейцарії. Соціальна значущість проблеми, а також зростання кількості українців, які стикаються з викликами адаптації в Швейцарії, обумовили вибір теми цього дослідження: «Емоційний інтелект як чинник соціально-культурної адаптації українців в Швейцарії».

Мета роботи полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному встановленні взаємозв'язку між емоційним інтелектом та соціально-культурною адаптацією українців в Швейцарії.

Відповідно до мети було сформовано наступні **завдання**:

1. Здійснити теоретичний огляд конструкту емоційного інтелекту та його складових.
2. Показати специфіку соціально-культурної адаптації українців у Швейцарії через аналіз адаптивних стратегій.
3. Визначити наявність взаємозв'язків між рівнем емоційного інтелекту та соціально-культурною адаптацією українців в Швейцарії.
4. Надати практичні рекомендації для підвищення рівня емоційного інтелекту та полегшення адаптації українців у Швейцарії.

Об'єкт дослідження: емоційний інтелект

Предмет дослідження: емоційний інтелект як чинник соціально-культурної адаптації українців в Швейцарії.

Методи дослідження. У дослідженні було використано систему загальнонаукових методів дослідження:

– теоретичні: аналіз, узагальнення, систематизація та інтерпретація наукових джерел щодо емоційного інтелекту, його структури та функцій як чинника соціально-культурної адаптації мігрантів;

– емпіричні, зокрема методики діагностики: тест емоційного інтелекту Н. Холла (для оцінки рівня емоційного інтелекту за п'ятьма ключовими аспектами: емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнання емоцій); опитувальник Brief COPE (для оцінки стратегій подолання стресових ситуацій, зокрема конструктивних та деструктивних стратегій, що впливають на адаптацію мігрантів); авторська анкета оцінки ресурсних компонентів адаптації (для аналізу впливу доступності до соціальних, психологічних та комунікативних ресурсів в процесі соціально-культурної адаптації).

– математично-статистичні: дескриптивна статистика (розрахунок середніх значень для оцінки загальних тенденцій у вибірці); кореляційний аналіз (для визначення зв'язку між рівнями емоційного інтелекту та стратегіями адаптації); регресійний аналіз (для оцінки внеску емоційного інтелекту у вибір адаптивних стратегій подолання для їхнього впливу на соціально-культурну адаптацію); медіаційний аналіз (для підтвердження чи спростування того, що емоційний інтелект є чинником успішної соціально-культурної адаптації).

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяло участь 60 осіб – українці, які проживають у Швейцарії у статусі мігрантів після лютого 2022 року внаслідок повномасштабного вторгнення росії в Україну.

Наукова новизна та теоретична значущість роботи полягає у тому, що вперше досліджується взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та соціально-культурної адаптації українських мігрантів у Швейцарії. Робота розширює наукові уявлення про те, що емоційний інтелект є одним з ключових чинників успішної інтеграції в нове культурне середовище. У

дослідженні застосовується комплексний підхід, який охоплює аналіз емоційного інтелекту, адаптивних стратегій та впливу психологічних ресурсів на процес інтеграції. Теоретична значущість полягає у визначенні особливостей адаптації мігрантів через призму емоційного інтелекту, що може служити основою для подальших наукових досліджень у сфері психологічної міграції.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що його результати можуть стати основою для розробки програм психологічної підтримки українських мігрантів в Швейцарії. Зокрема йдеться про ініціативи, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту та формування ефективних адаптивних стратегій. Отримані дані можуть бути корисними у сфері консультування мігрантів, підготовки соціальних працівників і психологів, а також у створенні тренінгових програм, які допомагатимуть людям краще розуміти свої емоції, управляти ними та покращувати комунікативні навички. Результати дослідження можуть знайти застосування в діяльності організацій, що працюють з мігрантами, а також у розробці соціальних програм. Це може сприяти не лише більш комфортній інтеграції українців у швейцарське суспільство, а й загальному покращенню якості їхнього життя у новій країні.

Надійність та достовірність отриманих результатів гарантує ретельно сформована вибірка, яка збалансована за ключовими соціально-демографічними характеристиками та має достатній обсяг для проведення коректного статистичного аналізу. Додаткову обґрунтованість висновків забезпечує поєднання кількісних та якісних методів аналізу, використання перевірених наукових інструментів, а також математична обробка даних. Методологія дослідження та його інструментарій відповідають визначеним завданням і загальній меті, що підсилює достовірність результатів.

Структура роботи. Кваліфікаційна дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів та висновків до кожного, загального висновку, списку використаних джерел, що налічує 52 найменувань. Основний обсяг

кваліфікаційної дипломної роботи викладено на 68 сторінках. Робота містить 9 таблиць, 14 рисунків та додатки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА АДАПТАЦІЇ

1.1 Сутність, моделі та підходи до вивчення емоційного інтелекту

Поняття «емоційний інтелект» увійшло в науковий обіг наприкінці ХХ століття та швидко стало одним з ключових концептів психологічної науки. Сьогодні воно активно досліджується у сферах міжособистісної взаємодії, професійної діяльності та загальної життєвої адаптації людини. Спершу термін «емоційний інтелект» викликав дискусії через поєднання двох протилежних понять – емоцій та інтелекту, однак наукові дослідження підтвердили його вагоме значення у розвитку особистості та соціальних відносинах.

Інтерес до цієї теми продовжує зростати, що підтверджується численними дослідженнями як у зарубіжній, так і у вітчизняній науці. Вагомий внесок у розробку концепції емоційного інтелекту зробили західні науковці, зокрема Г. Гарднер, Д. Гоулман, Дж. Майєр, П. Саловей, Р. Бар-Он, Х. Вайсбах, Л. Баретт, Е. Гармон-Джонс та інші, а також українські дослідники, серед яких Е. Носенко, Н. Коврига, Є. Карпенко, О. Боковець, А. Четверик-Бурчак та інші. Вони запропонували власні підходи до трактування цього феномену та розширили уявлення про його роль у людській поведінці та психологічному функціонуванні.

Термін «емоційний інтелект» вперше з'явився в науковому дискурсі завдяки дослідженням Дж. Майєра та П. Саловея. Вони визначили його як комплекс когнітивних здібностей, пов'язаних із розпізнаванням, розумінням та регуляцією емоційної інформації [42; 43; 46].

Однією з основних теоретичних моделей, що пояснюють природу емоційного інтелекту є модель здібностей, запропонована Дж. Майєром та П.

Саловеєм. Вона розглядає емоційний інтелект як когнітивну здатність до обробки емоційної інформації та включає чотири ключові компоненти:

1) Сприйняття емоцій – здатність ідентифікувати емоції у себе та інших, а також розпізнавати їх у невербальних сигналах, таких як міміка та інтонація;

2) Використання емоцій у мисленні – інтеграція емоцій у процес прийняття рішень та вирішення завдань;

3) Розуміння емоцій – інтерпретація складних емоційних станів та передбачення їхньої динаміки;

4) Керування емоціями – свідомо регуляція власних емоцій та вплив на емоційний стан інших людей.

Згодом ця модель була доповнена та розширена завдяки розробці методики MSCEIT (Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test), яка дозволяє здійснювати об'єктивну оцінку рівня емоційного інтелекту [44]. Методика передбачає серію субтестів, що дають змогу виміряти кожен з компонентів емоційного інтелекту. Отримані результати підтверджують, що емоційний інтелект є не просто узагальненою рисою особистості, а конкретною когнітивною здатністю, яку можна досліджувати та аналізувати на емпіричному рівні.

Популяризація концепції емоційного інтелекту значною мірою пов'язана з роботами Д. Гоулмана [4; 5; 36]. На відміну від Дж. Майєра та П. Салавея, він запропонував змішану модель. Вона включала не лише когнітивні процеси, а й набір соціально-емоційних компетенцій, які впливають на особистісний та професійний успіх.

Згідно з його моделлю емоційний інтелект складається з п'яти ключових елементів, кожен з яких відіграє важливу роль у розвитку емоційної компетентності та соціальної адаптації особистості:

1) Самоусвідомлення – здатність розпізнавати власні емоції, розуміти їх вплив на поведінку та ухвалення рішень;

2) Саморегуляція – контроль емоцій та їх вираження у спосіб, що відповідає соціальним нормам;

3) Мотивація – внутрішній драйв досягати цілей незалежно від зовнішніх обставин;

4) Емпатія – вміння розпізнавати й розуміти емоції інших людей, що сприяє ефективній комунікації та співпраці;

5) Соціальні навички – здатність будувати продуктивні міжособистісні стосунки, ефективно комунікувати та керувати взаємодією в соціальному середовищі.

Одним з ключових аспектів дослідження Д. Гоулмана є його увага до впливу емоційного інтелекту на професійну ефективність. Вів довів, що успішні лідери та керівники, як правило, мають високий рівень емоційного інтелекту, що допомагає ефективно управляти командами, ухвалювати виважені рішення, створювати сприятливу робочу атмосферу.

Ще одним важливим аспектом є твердження, що емоційний інтелект не є статичною характеристикою, а отже може розвиватися протягом усього життя. Це робить його ключовим фактором особистісного зростання, а також відкриває перспективи для розробки тренінгових програм, спрямованих на покращення емоційної компетентності.

Однією з ключових фігур у дослідженні емоційного інтелекту є Р. Бар-Он, який ввів поняття «коефіцієнта емоційності» (EQ) як альтернативу до традиційного IQ. Його підхід базувався на припущенні, що емоційний інтелект – це сукупність некогнітивних здібностей та навичок, які визначають здатність людини адаптуватися до соціальних умов [27].

Відмінною особливістю моделі є те, що він розглядає емоційний інтелект як відносно стабільну особистісну характеристику. Вона формується під впливом генетичних факторів, а також соціального середовища, виховання та життєвого досвіду. Для емпіричної оцінки емоційного інтелекту він розробив опитувальник EQ-I (Emotional Quotient Inventory), який дозволяє

вимірювати емоційний інтелект через п'ять основних сфер, що включають окремі компетенції та навички:

- 1) Внутрішньоособистісний інтелект – здатність усвідомлювати та оцінювати власні емоції (самооцінка, емоційна самосвідомість, незалежність);
- 2) Міжособистісний інтелект – ефективна взаємодія з іншими людьми (емпатія, соціальні навички, відповідальність);
- 3) Адаптивність – гнучкість мислення та здатність знаходити рішення в складних ситуаціях (реалістичність, креативність, вирішення проблем);
- 4) Стресостійкість – здатність керувати емоціями в складних умовах (толерантність до стресу, контроль імпульсів);
- 5) Загальний настрій – емоційний фон і загальне ставлення до життя (оптимізм, здатність відчувати радість).

В українській психологічній науці дослідження емоційного інтелекту формувалося під впливом західних концепцій, а також власних теоретичних підходів. Однією з найвпливовіших українських дослідниць у цій галузі є Е. Носенко, яка разом з колегами розробила ієрархічну модель емоційного інтелекту [17]. Вона визначає емоційний інтелект як інтегральне психологічне утворення, що виконує адаптивну та стресозахисну функції. Згідно з підходом, емоційний інтелект проявляється у взаємодії внутрішніх (онтологічних та феноменологічних) та зовнішніх (поведінкових) аспектах особистості.

В межах української наукової школи сформувалася тенденція до використання змішаних (інтегративних) моделей, які поєднують різні рівні розвитку емоційного інтелекту. Зокрема було запропоновано ієрархічну структуру феномену, що включає три рівні:

1. Індивідуальний рівень – базові емоційні реакції та механізми саморегуляції;
2. Суб'єктний рівень – інтеграція емоцій у процеси прийняття рішень і самоконтролю;

3. Особистісний рівень – формування усвідомлених стратегій емоційної взаємодії.

Українські дослідники також активно вивчають роль емоційного інтелекту у саморегуляції, психологічному благополуччі та стресостійкості. Так М. Шпак визначає емоційний інтелект як багаторівневу систему, що впливає не лише на когнітивний та особистісний розвиток, а й на духовні аспекти функціонування особистості [24]. Також підтверджується те, що емоційний інтелект є важливим ресурсом адаптації до складних життєвих обставин. Л. Зарицька зазначає, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє використанню ефективних когнітивних стратегій подолання стресу, знижує рівень емоційного виснаження та підвищує психологічну стійкість [9]. Люди з розвиненим емоційним інтелектом краще контролюють свої реакції у стресових ситуаціях, що дозволяє мінімізувати негативний вплив емоцій і швидше адаптуватися до змін.

Крім того, розглядається також зв'язок емоційного інтелекту з соціальною адаптацією. Дослідження акцентує увагу на тому, що емоційна компетентність відіграє ключову роль у процесах взаємодії з оточенням [14]. Здатність усвідомлювати та регулювати власні емоції, а також використовувати їх у конструктивний спосіб є важливим чинником психологічної рівноваги та стресостійкості.

Наведені моделі емоційного інтелекту ґрунтуються на інтеграції різних наукових підходів і враховують його структурну складність. Вітчизняні дослідження підкреслюють, що розвиток емоційного інтелекту є важливим не лише для особистісного зростання, а й для успішної соціальної адаптації.

Незалежно від моделі, більшість учених виділяють основні складові емоційного інтелекту, серед яких:

1. Емоційна обізнаність – здатність усвідомлювати власні емоції, точно їх ідентифікувати та аналізувати їхній вплив на поведінку. Важливу роль у цьому процесі відіграє рефлексія, яка дозволяє людині краще розуміти власний емоційний стан та його причини.

2. Саморегуляція – навичка контролювати власні емоції, стримувати імпульсивні реакції та адаптувати поведінку відповідно до ситуації. Вона дозволяє приймати зважені рішення навіть в стресових умовах.

3. Мотивація – внутрішній стимул досягати цілей, попри труднощі. Люди з високою мотивацією сприймають емоції не як перешкоду, а як ресурс для досягнення успіху.

4. Емпатія – здатність розуміти та відчувати емоції інших людей. Вона є основою для побудови гармонійних стосунків і сприяє глибшому розумінню намірів та переживань оточення.

5. Соціальні навички – комплекс здібностей, що забезпечують ефективну комунікацію, управління конфліктами та формування довірливих взаємин у соціальному середовищі.

Розвинений емоційний інтелект відіграє вирішальну роль у підтримці психологічного благополуччя, а також сприяє зміцненню міжособистісних зв'язків. Він впливає на загальний рівень задоволеності життям, соціальну адаптацію, стресостійкість та ефективність комунікації. Дослідження підтверджують, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту частіше відчують емоційний комфорт, отримують більше соціальної підтримки та загалом мають вищий рівень суб'єктивного благополуччя [9; 22]. Одним з важливих механізмів, через які емоційний інтелект впливає на психологічний стан, є здатність до емоційної регуляції. Завдяки цьому люди можуть знижувати рівень тривожності, прояву депресивних епізодів, а також краще долати професійний стрес. Дослідження стверджують, що емоційний інтелект допомагає зменшити ризики емоційного вигорання [3; 19].

Ще один важливий аспект впливу емоційного інтелекту – якість соціальної взаємодії. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту краще розпізнають емоційний стан інших, виявляють більше емпатії та ефективніше керують конфліктами [3]. Крім того, дослідження підтверджують, що емоційний інтелект безпосередньо впливає на рівень соціальної підтримки –

особи з вищим рівнем емоційного інтелекту частіше надають та отримують емоційну підтримку, що створює позитивний цикл взаємодії [12].

Важливу роль емоційний інтелект відіграє у процесах адаптації, особливо у нових соціальних та культурних умовах. Його значення значно зростає в контексті міжкультурної взаємодії, де людина стикається з новими соціальними нормами, моделями поведінки та очікуваннями.

1.2 Теоретичні підходи до вивчення соціально-культурної адаптації

Соціально-культурна адаптація – це складний, багаторівневий процес, який передбачає інтеграцію особистості в нове середовище та пристосування до його соціальних, культурних і психологічних умов. Вона є важливим механізмом, що сприяє подоланню міжкультурних бар'єрів та формуванню гармонійної взаємодії між мігрантом і приймаючим суспільством. Цей процес не є миттєвим, а відбувається поступово, через засвоєння норм, традицій, правил поведінки та культурних моделей, прийнятих у новому соціальному контексті.

Дослідники виокремлюють три основні складові адаптації: поведінкову, когнітивну та емоційну [13; 20; 37]. Кожен із цих аспектів відіграє важливу роль у процесі інтеграції особистості в нове середовище.

1. Поведінковий аспект відображає зміни у способах взаємодії людини з соціальним середовищем. Він включає засвоєння соціальних норм, встановлення міжособистісних контактів, освоєння нових стратегій поведінки та активну участь у громадському житті приймаючої культури. Людина вчиться розпізнавати та застосовувати прийняті моделі комунікації, що дозволяє їй ефективно функціонувати в нових соціальних умовах.

2. Когнітивний аспект пов'язаний із процесом осмислення та інтерпретації культурних відмінностей. На цьому рівні особистість аналізує власний досвід, співвідносить його з реаліями нового середовища та формує індивідуальні стратегії адаптації. Важливу роль відіграє когнітивна

гнучкість, яка дозволяє швидше інтегрувати нові знання, змінювати поведінкові моделі та розширювати власне розуміння культурного контексту.

3. Емоційний аспект визначає рівень психологічного комфорту чи стресу, який людина відчуває, опинившись у новому соціокультурному середовищі. Вимушене переселення, різка зміна життєвих умов, відмінності в соціальних нормах і традиціях – усе це може викликати емоційний дистрес. Успішність адаптації залежить від рівня стресостійкості, особистісної гнучкості, а також від соціальної підтримки, яку людина отримує від оточення.

Однією з найвпливовіших концепцій, що пояснює механізми соціально-культурної адаптації, є теорія акультурації, розроблена Дж. Беррі [28; 29; 30], яка описує процеси змін, які відбуваються, коли людина або група опиняється в новому культурному середовищі. Беррі визначив, що адаптація може відбуватися за різними сценаріями, залежно від того, як мігранти поєднують власну культурну ідентичність із нормами приймаючого суспільства. У межах цієї теорії він виокремив чотири основні стратегії акультурації:

1) Інтеграція – людина зберігає свою культурну ідентичність, водночас приймаючи цінності та норми нового суспільства;

2) Асиміляція – повне злиття з новою культурою шляхом відмови від власної етнічної ідентичності;

3) Сегрегація (сепарація) – збереження власної культури з мінімальним контактом із приймаючим суспільством;

4) Маргіналізація – втрата зв'язку як із власною культурою, так і з новим суспільством.

Вибір тієї чи іншої стратегії адаптації значною мірою залежить від емоційного стану особистості та її здатності керувати власними переживаннями [49; 51]. Інтеграція передбачає збереження культурної ідентичності мігранта при одночасному прийнятті цінностей і норм нового суспільства. Ця стратегія вважається найбільш адаптивною, оскільки дає

змогу ефективно функціонувати в новому середовищі, не втрачаючи власної самобутності. Вона сприяє побудові позитивних міжкультурних зв'язків та забезпечує гармонійне співіснування культур.

Асиміляція, навпаки, передбачає відмову від власної культурної спадщини та повне злиття з приймаючим суспільством. Такий підхід може сприяти швидкій інтеграції, проте водночас несе ризик втрати особистісної ідентичності. Люди, які обирають цей шлях, можуть стикатися з емоційним напруженням та психологічним дискомфортом, оскільки відмова від культурного коріння може призвести до кризи самовизначення.

Сегрегація (сепарація) характерна для мігрантів, які надають перевагу збереженню власної культури і свідомо уникають активного контакту з приймаючим суспільством. Така стратегія часто зустрічається серед етнічних спільнот із сильними внутрішніми зв'язками, що дозволяє підтримувати культурну ідентичність. Однак обмеженість взаємодії з місцевим населенням може ускладнювати соціальну адаптацію, звужуючи можливості інтеграції та посилюючи культурний бар'єр.

Маргіналізація є найменш сприятливою формою акультурації, оскільки передбачає втрату як власної культурної ідентичності, так і неможливість інтеграції в нове середовище. Вона часто супроводжується почуттям відчуженості, соціальної ізоляції та емоційним дискомфортом. Люди, які не відчують належності ні до своєї етнічної групи, ні до нового суспільства, можуть стикатися із зниженим рівнем психологічного благополуччя та підвищеним рівнем стресу.

Аналізуючи таку модель акультурації, можна зробити висновок, що вона є однією з найважливіших теоретичних основ для вивчення процесу адаптації мігрантів. Вона дозволяє визначити оптимальні стратегії інтеграції та виявити чинники, що сприяють або, навпаки, ускладнюють соціокультурне пристосування. Дослідження підтверджують, що найефективнішою є стратегія інтеграції, оскільки вона забезпечує баланс між

збереженням власної ідентичності та активною взаємодією з новим суспільством.

Водночас вибір стратегії значною мірою залежить від трьох факторів:

- 1) Політики держави щодо мігрантів – чим сприятливіші умови для інтеграції, тим легше адаптуватися;
- 2) Рівня підтримки з боку місцевого населення – позитивне ставлення приймаючого суспільства допомагає зменшити культурний бар'єр;
- 3) Особистісних характеристик – рівень емоційного інтелекту, стресостійкості та відкритості до змін.

Процес адаптації до нового соціокультурного середовища є значним викликом, який супроводжується емоційним напруженням, невизначеністю та необхідністю швидкого прийняття рішень. Зіткнення з новими умовами, мовним бар'єром, культурними відмінностями та соціальними очікуваннями може стати серйозним стресовим фактором. У зв'язку з цим багато дослідників розглядають адаптацію через призму теорії стресу та копінгу, розробленої Р. Лазарусом [38]. Ця концепція пояснює, що успішна адаптація можлива завдяки ефективному подоланню стресу, що досягається шляхом застосування різних копінг-стратегій. Згідно з нею, стрес виникає тоді, коли особистість стикається з дисбалансом між вимогами середовища та власними ресурсами. У відповідь на це люди використовують різні копінг-механізми, які допомагають їм адаптуватися до нових умов та зменшити рівень психологічного напруження. Копінг-стратегії поділяються на основні групи:

1. Проблемно-орієнтовані копінг-стратегії – спрямовані на активне вирішення проблеми та зміну ситуації. У контексті міграції це може включати: пошук роботи та професійна адаптація, вивчення мови приймаючої країни, розширення соціальних контактів та встановлення зв'язків у новому суспільстві, залучення до місцевої культури через активну взаємодію.

2. Емоційно-орієнтовані копінг-стратегії – спрямовані на регуляцію внутрішнього стану, а не зміну обставин. Вони можуть включати: емоційну

підтримку з боку близьких та знайомих, саморефлексію та усвідомлення власних переживань, або уникнення проблем, ізоляція чи самозвинувачення.

Вибір стратегій подолання стресу значною мірою визначає, наскільки швидко і комфортно людина зможе інтегруватися в нове суспільство. Активні проблемно-орієнтовані стратегії сприяють швидшій адаптації та підвищенню рівня задоволеності життям. Баланс між проблемно-орієнтованими та емоційними копінг-стратегіями забезпечує гнучкість у реагуванні на труднощі. Домінування пасивних емоційних стратегій (уникнення, ізоляція) може ускладнити інтеграцію та негативно позначитися на психологічному стані.

Українські дослідники активно вивчають роль копінг-стратегій у процесі адаптації мігрантів, підкреслюючи їхню значущість у подоланні стресу та інтеграції в нове середовище. Дослідження свідчать, що успішність адаптації українських біженців значною мірою залежить від їхньої психологічної гнучкості та здатності швидко змінювати поведінкові стратегії у відповідь на нові виклики.

Одним із найважливіших чинників ефективного копінгу є соціальна підтримка. Наявність розгалуженої мережі контактів у приймаючому суспільстві сприяє зниженню рівня стресу та полегшує процес інтеграції. Люди, які мають доступ до емоційної та інструментальної підтримки (зокрема, допомоги у працевлаштуванні, побутовій адаптації чи юридичних питаннях), демонструють вищий рівень психологічного благополуччя та легше долають труднощі, пов'язані з міграцією. Окремі дослідження підкреслюють, що асертивність є одним із ключових чинників, який визначає ефективність копінг-стратегій. Мігранти, які вміють відстоювати свої права, активно залучатися до соціальної взаємодії та ініціювати контакти, частіше використовують проблемно-орієнтовані стратегії, замість того щоб вдаватися до пасивних чи деструктивних моделей поведінки [6; 15; 25].

Теорія стресу та копінгу допомагає глибше зрозуміти психологічні механізми адаптації мігрантів. Вона підкреслює, що активні та конструктивні

стратегії подолання труднощів сприяють успішній інтеграції, тоді як недостатня адаптаційна гнучкість або обмежений доступ до ресурсів підтримки можуть ускладнювати процес пристосування до нового середовища. Для ефективної адаптації необхідне не лише використання оптимальних копінг-стратегій, а й доступ до ресурсів, які підтримують цей процес. Особливо актуальним це питання є для вимушених мігрантів, які стикаються з багаторівневими викликами – починаючи від мовного бар'єра та професійної переорієнтації і закінчуючи відчуттям соціальної ізоляції та культурного шоку.

Адаптація мігрантів є багатовимірним процесом, який вимагає поєднання особистісних ресурсів та зовнішньої підтримки. З одного боку, копінг-стратегії допомагають людині зменшити рівень емоційного напруження, знайти ефективні рішення у складних ситуаціях і підвищити психологічну стійкість. З іншого боку, доступ до соціальних мереж, підтримуючих спільнот, державних програм допомоги та інших ресурсів приймаючого суспільства значно сприяє інтеграції та зменшує рівень адаптаційного стресу.

У цьому контексті важливим є ресурсний підхід, який розглядає адаптацію не лише як відповідь на виклики, а й як процес активної мобілізації внутрішніх і зовнішніх ресурсів [23]. Він підкреслює, що інтеграція у нове середовище може стати можливістю для особистісного зростання, якщо людина вміє ефективно використовувати наявні ресурси та знаходити нові. Успішність адаптації значною мірою залежить від трьох основних категорій ресурсів:

1) Матеріальні ресурси – доступ до житла, стабільного працевлаштування, соціальних виплат та медичного забезпечення;

2) Соціальні зв'язки – розширення контактів, залучення до місцевих спільнот, взаємодія з діаспорами та волонтерськими організаціями;

3) Психологічні та культурні фактори – особистісна стійкість, мотивація до навчання, відкритість до нової культури та впевненість у власних силах.

Українські дослідження підтверджують значущість ресурсного підходу у процесі адаптації мігрантів. У контексті ресурсного підходу важливо враховувати, що адаптація мігрантів – це багатогранний процес, який залежить від взаємодії зовнішніх умов і внутрішніх особливостей особистості. Ресурси, доступ до яких має вирішальне значення для успішної адаптації, не лише допомагають мігрантам подолати початкові труднощі, але й стають основою для формування стійких стратегій інтеграції в нове середовище. Успішність цього процесу визначається поєднанням соціальних та індивідуальних чинників, які разом утворюють підґрунтя для соціально-культурної адаптації:

1) Зовнішні ресурси (соціальна підтримка, економічна стабільність, доступ до інформації) допомагають подолати початкові труднощі та створюють основу для успішної інтеграції;

2) Особистісні фактори (емоційний інтелект, стресостійкість, відкритість до нового досвіду) визначають, наскільки ефективно мігрант зможе скористатися цими ресурсами.

Це підкреслює, що адаптація – не лише реакція на виклики, а й процес активного використання можливостей, які надає нове середовище.

Одним із ключових аспектів є соціальна підтримка, яка виконує подвійну функцію. Перше – це емоційний ресурс, що допомагає зменшити рівень стресу та психологічного напруження. Друге – це практичний інструмент, який сприяє вирішенню життєвих питань, таких як працевлаштування, житло чи доступ до медичних і соціальних послуг. Окрім цього, відзначається важливість доступу до інформації та освітніх ресурсів. Вони дозволяють мігрантам краще орієнтуватися в новому середовищі, розуміти соціальні та правові норми країни перебування, а також створювати ефективні стратегії інтеграції.

Іншим важливим соціальним аспектом є подолання мовного бар'єру. Володіння мовою приймаючого суспільства є ключовим чинником для налагодження комунікації, доступу до працевлаштування, освітніх можливостей та соціальних послуг. Мігранти, які володіють мовою, швидше інтегруються в нове середовище, натомість мовний бар'єр може створювати серйозні перешкоди для адаптації, спричиняючи ізоляцію та обмеження.

Не менш важливим є економічний фактор, оскільки доступ до стабільного доходу та фінансової незалежності забезпечує основу для успішної інтеграції. Економічна стабільність дозволяє мігрантам задовольняти базові потреби, брати активну участь у житті приймаючого суспільства та зменшує рівень психологічного стресу.

Поряд із соціальними аспектами, важливу роль у процесі адаптації відіграють індивідуальні чинники, які визначають здатність людини реагувати на виклики нового середовища. Вони формують психологічну стійкість особистості та впливають на швидкість і ефективність інтеграції.

Одним з таких індивідуальних ресурсів є емоційний інтелект – здатність розпізнавати, розуміти та управляти власними емоціями, а також інтерпретувати та реагувати на емоційні прояви інших людей. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє легше налагоджувати соціальні зв'язки, ефективно комунікувати в новому середовищі та знижувати рівень стресу, що супроводжує адаптаційний процес.

Крім цього, важливими особистісними характеристиками є:

➤ Стресостійкість – здатність зберігати емоційну рівновагу в умовах невизначеності, що є особливо важливим для вимушених мігрантів, які стикаються зі значними життєвими змінами.

➤ Когнітивна гнучкість – вміння адаптувати мислення до нових обставин, швидко знаходити конструктивні рішення у складних ситуаціях та переглядати власні переконання відповідно до нової реальності.

➤ Відкритість до нового досвіду – готовність приймати культурні відмінності, нові соціальні норми та традиції, що значно спрощує процес інтеграції та сприяє розвитку міжкультурної компетентності.

Аналізуючи процес соціально-культурної адаптації, можна зробити висновок, що її успішність залежить від збалансованої взаємодії соціальних та особистісних факторів. Підтримка з боку спільнот, доступ до економічних можливостей та подолання мовного бар'єра – створюють зовнішні умови для адаптації. Індивідуальні характеристики визначають внутрішню готовність особистості до ефективного використання цих можливостей.

Отже, успішна адаптація є комплексним процесом, у якому взаємодія соціальних і психологічних чинників створює необхідні умови для гармонійної інтеграції мігрантів у нове середовище.

1.3 Вплив емоційного інтелекту на соціально-культурну адаптацію

Дослідження зв'язку між емоційним інтелектом та адаптацією особистості мають глибоке коріння в історії психології. Ще Чарльз Дарвін у своїй праці «Вираження емоцій у людей і тварин» наголошував на важливості емоційного вираження для виживання та соціальної взаємодії [33]. Він підкреслював, що здатність розуміти та виражати емоції відіграє важливу роль у пристосуванні до середовища та функціонуванні в соціальних групах.

На початку ХХ століття концепція емоційного інтелекту в контексті адаптації набула подальшого розвитку. Ще у 1920 році Е. Торндайк запровадив поняття «соціального інтелекту», яким описував здатність людини розуміти інших та ефективно керувати міжособистісною взаємодією [52]. Це стало передумовою для формування сучасного уявлення про емоційний інтелект. Згодом Г. Гарднер розширив цю концепцію, запропонувавши теорію множинного інтелекту, в якій особливе місце відвів

міжособистісному та внутрішньоособистісному інтелекту [34]. Він наголошував, що емоційні здібності є не менш важливими для адаптації, ніж традиційні когнітивні навички.

Адаптація особистості до нових соціокультурних умов є складним багаторівневим процесом, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. У сучасній психології значна увага приділяється вивченню ролі емоційного інтелекту в адаптаційних механізмах.

Наукові дослідження підтверджують, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту легше адаптуються до нових умов, оскільки вони краще зчитують емоційні сигнали, швидше інтегруються в соціальне середовище та ефективніше застосовують адаптивні стратегії поведінки [38]. У контексті соціокультурної адаптації емоційний інтелект відіграє ключову роль у подоланні стресу та прийнятті нових культурних норм і соціальних правил. Його розвиток сприяє гармонійній інтеграції особистості в нове середовище та підвищенню якості соціальної взаємодії.

Одним із важливих механізмів впливу емоційного інтелекту на адаптацію є використання ефективних стратегій подолання труднощів. Дослідження підтверджують, що люди з розвиненим емоційним інтелектом частіше застосовують конструктивні підходи до подолання стресових ситуацій, серед яких пошук соціальної підтримки, когнітивна переоцінка та емоційна регуляція [41]. Люди з високим емоційним інтелектом частіше застосовують проблемно-орієнтовані підходи, зосереджуючись на активному вирішенні ситуацій та пошуку підтримки в соціальному оточенні. Це дозволяє їм швидше адаптуватися та зменшувати рівень емоційної напруги. Натомість особи з низьким рівнем емоційного інтелекту схильні фіксуватися на негативних емоціях, що може ускладнювати їхню інтеграцію, посилювати відчуття відчуженості та призводити до соціальної ізоляції. Вивчення впливу емоційного інтелекту на соціокультурну адаптацію мігрантів показує, що люди з високим рівнем розвитку емоційних навичок демонструють більшу гнучкість у взаємодії з новим середовищем. Вони легше справляються з

труднощами адаптаційного періоду, швидше інтегруються в нове середовище та зменшують інтенсивність негативних емоційних переживань.

Увага до власних емоцій може відігравати як позитивну, так і негативну роль у процесі адаптації. Якщо людина не володіє навичками ефективного управління емоціями, надмірне зосередження на власних переживаннях може призводити до посилення стресу та зниження психологічного благополуччя. Натомість ті, хто вміє регулювати свій емоційний стан, здатні використовувати цей процес як ресурс для адаптації, що сприяє поліпшенню їхнього соціального становища та загального самопочуття.

Емоційний інтелект відіграє роль у соціальній інтеграції, оскільки допомагає розпізнавати, розуміти та інтерпретувати емоції інших людей. Це значно полегшує комунікацію, сприяє встановленню міжособистісних зв'язків і покращує взаємодію з новим соціокультурним середовищем. Для мігрантів, які стикаються з іншими культурними традиціями та мовними бар'єрами, ця здатність є особливо важливою, оскільки сприяє швидшій інтеграції та формуванню підтримуючих соціальних мереж.

Крім того, високий рівень емоційного інтелекту безпосередньо пов'язаний із психологічною стійкістю. Дослідження підтверджують, що люди з розвиненими навичками емоційної регуляції мають нижчий ризик розвитку тривожних і депресивних станів, що сприяє їхній емоційній стабільності [32; 45]. Вони краще адаптуються до змін і ефективніше долають виклики, пов'язані з процесом соціокультурної адаптації.

Розвинена емоційна обізнаність допомагає мігрантам краще орієнтуватися в соціокультурному контексті та адаптувати свою поведінку відповідно до норм приймаючого суспільства. Це значно спрощує процес інтеграції та сприяє встановленню комфортних міжособистісних відносин.

Аналіз наявних досліджень підтверджує, що емоційний інтелект є важливим чинником соціокультурної адаптації. Високий рівень розвитку емоційних навичок сприяє вибору ефективних адаптивних стратегій,

допомагає формувати підтримуюче соціальне середовище та знижує рівень стресу, пов'язаного з адаптацією до нового культурного простору. Однак, залишається відкритим питання про механізми цього впливу, а також про взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту, адаптивними стратегіями та кінцевими результатами соціокультурної інтеграції.

Подальший аналіз взаємозв'язку між емоційним інтелектом і соціокультурною адаптацією передбачає розробку теоретичної моделі, яка пояснює механізм цього впливу. В межах дослідження пропонується схема, що розглядає емоційний інтелект як чинник, який визначає вибір стратегій подолання труднощів і, відповідно, впливає на адаптацію особистості. Застосування такого підходу дозволяє розглядати адаптацію не лише як реакцію на нові умови, а й як процес мобілізації ресурсів для ефективного інтегрування в соціальне середовище. Емоційний інтелект виконує регуляторну функцію, сприяючи формуванню конструктивних копінг-стратегій, що, у свою чергу, визначають рівень соціокультурної адаптації.

Теоретична модель дослідження базується на припущенні, що емоційний інтелект безпосередньо впливає на вибір стратегій подолання труднощів, які, своєю чергою, визначають рівень соціокультурної адаптації. Вона відображає логічний взаємозв'язок між цими змінними, пояснюючи, як кожен компонент цього процесу сприяє кінцевому результату адаптації мігрантів до нового соціального середовища.

1. Емоційний інтелект як регулятор адаптаційного процесу. Високий рівень емоційного інтелекту допомагає особистості краще розуміти та контролювати власні емоції, що сприяє ефективному реагуванню на стресові ситуації. Він також відіграє важливу роль у встановленні міжособистісних відносин і розумінні соціокультурних норм нового середовища.

2. Вплив на вибір стратегій подолання труднощів. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту частіше обирають конструктивні механізми подолання труднощів, зокрема активне вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та когнітивну переоцінку. Натомість низький рівень

емоційного інтелекту асоціюється з уникненням труднощів, емоційним витісненням і пасивним сприйняттям викликів, що може ускладнювати адаптацію.

3. Формування соціальних зв'язків і доступ до ресурсів. Розвинені навички емоційної регуляції сприяють встановленню ефективних соціальних зв'язків, що, у свою чергу, забезпечує мігрантам доступ до важливих ресурсів. Соціальна підтримка відіграє ключову роль у процесі адаптації, оскільки допомагає знижувати рівень стресу, отримувати необхідну інформацію та інтегруватися у нове суспільство.

4. Кінцевий результат – успішність соціокультурної адаптації. Конструктивні стратегії подолання труднощів і наявність соціальної підтримки сприяють швидшій та ефективнішій інтеграції мігрантів. Вони допомагають не лише знизити рівень психологічного напруження, а й прийняти нові соціальні та культурні норми, що забезпечує гармонійне пристосування до нового середовища.

Запропонована модель ґрунтується на ресурсному підході до адаптації і представлена схематично на рисунку 1.1. Дана схема ілюструє взаємозв'язок між емоційним інтелектом, стратегіями подолання труднощів та соціокультурною адаптацією, а також узагальнює зв'язок між ключовими змінними дослідження, демонструючи, що емоційний інтелект виступає основним чинником, який впливає на вибір стратегій подолання труднощів, а ті, у свою чергу, визначають успішність адаптації до нового соціокультурного середовища.

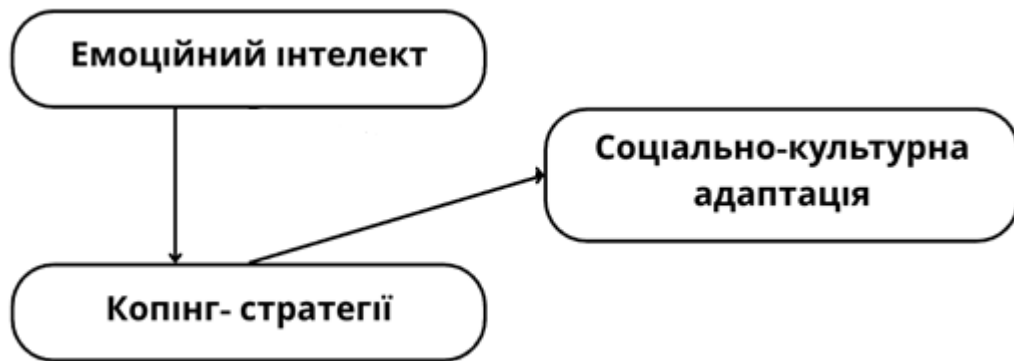


Рис. 1.1 Теоретична модель впливу емоційного інтелекту на соціокультурну адаптацію через копінг стратегії

Розуміння механізмів впливу емоційного інтелекту на адаптацію може стати основою для розробки програм підтримки мігрантів. Наприклад, впровадження тренінгів із розвитку емоційної регуляції, підвищення комунікативних навичок та стресостійкості може суттєво полегшити процес інтеграції та знизити рівень стресу. Крім того, врахування значення емоційного інтелекту у державних програмах соціальної адаптації може сприяти створенню сприятливих умов для мігрантів, підтримуючи їхню соціальну інтеграцію та психологічну стабільність.

Висновок до розділу 1

У першому розділі було здійснено теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту та соціально-культурної адаптації, що дозволило визначити їхню взаємозалежність у контексті адаптації мігрантів.

1. Емоційний інтелект є ключовим ресурсом, який сприяє ефективному пристосуванню особистості до нового соціокультурного середовища. Його складові – емоційна обізнаність, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички – визначають здатність людини контролювати власний емоційний стан, налагоджувати соціальні контакти та обирати ефективні стратегії подолання труднощів. Було розглянуто когнітивну, змішану та особистісну концепції емоційного інтелекту. Особливу увагу приділено змішаній моделі, яка враховує соціальні компетенції як визначальний фактор інтеграції в нове середовище.

2. Було представлено основні підходи до адаптації мігрантів, включаючи модель акультурації, яка передбачає чотири стратегії адаптації: інтеграцію, асиміляцію, сегрегацію та маргіналізацію. Найефективнішою для психологічного благополуччя є інтеграція, що поєднує збереження власної культурної ідентичності з прийняттям нових соціальних норм.

3. Було встановлено, що проблемно-орієнтовані стратегії сприяють успішному пристосуванню, тоді як негативні емоційно-орієнтовані можуть уповільнювати цей процес. Аналіз досліджень демонструє, що особи з високим рівнем емоційного інтелекту частіше застосовують конструктивні стратегії подолання труднощів, що підвищує ефективність їхньої адаптації.

Відповідно, аналіз літератури свідчить, що емоційний інтелект є важливим ресурсом у процесі соціально-культурної адаптації, оскільки визначає здатність особистості до саморегуляції, ефективного управління соціальними зв'язками та вибору адаптивних стратегій. Подальші емпіричні дослідження дозволять більш глибоко дослідити цей взаємозв'язок.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Опис методики вимірювання емоційного інтелекту

Дослідження взаємозв'язку між емоційним інтелектом та соціокультурною адаптацією потребує застосування надійного та валідного інструменту для оцінки емоційних здібностей респондентів. Оскільки адаптаційні процеси охоплюють когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти, важливо використовувати методику, що дозволяє отримати об'єктивні дані про рівень емоційної компетентності. Вибір інструменту є критично важливим для отримання достовірних результатів, які допоможуть визначити, як саме емоційний інтелект впливає на інтеграцію мігрантів у нове середовище.

Для цієї мети було обрано тест емоційного інтелекту Н. Холла – один із найбільш поширених та перевірених методів оцінки емоційних здібностей. Він дозволяє визначити рівень розвитку основних компонентів емоційного інтелекту, таких як усвідомлення та управління власними емоціями, емпатія та соціальна взаємодія. Завдяки цьому можна оцінити, наскільки респонденти здатні використовувати емоційні ресурси для прийняття рішень, підтримки міжособистісних зв'язків та регуляції емоційного стану в стресових ситуаціях. Такий підхід є особливо актуальним у дослідженні адаптаційних стратегій мігрантів, оскільки емоційний інтелект відіграє важливу роль у подоланні культурного шоку та інтеграції в нове суспільство.

Вибір методики зумовлений її відповідністю структурі емоційного інтелекту, що розглядається в межах даного дослідження, а також її високою надійністю та валідністю. Тест Н. Холла не лише оцінює загальний рівень розвитку емоційного інтелекту, а й дозволяє провести деталізований аналіз його окремих компонентів. Це дає змогу визначити сильні та слабкі сторони

емоційної регуляції респондентів, що може бути корисним для розробки ефективних стратегій адаптації.

Наукові дослідження підтверджують, що тест Н. Холла має високу конвергентну валідність, корелюючи з іншими методами оцінки емоційного інтелекту, такими як MSCEIT та EQ-i [10; 18; 27; 44]. Зокрема, результати тесту EQ-i демонструють зв'язок із рівнем соціальних навичок і стійкістю до стресу, що є ключовими факторами успішної адаптації. Методика MSCEIT, у свою чергу, показала високу прогностичну ефективність у вивченні адаптивних стратегій поведінки в міжкультурному середовищі. Це додатково підтверджує доцільність використання тесту Н. Холла в даному дослідженні, оскільки він дозволяє комплексно оцінити емоційні компетенції мігрантів та їхню здатність до ефективної адаптації.

Аналіз складових емоційного інтелекту, що вимірюються за допомогою тесту Н. Холла, дозволяє більш глибоко зрозуміти, як окремі емоційні компетенції впливають на процес соціально-культурної адаптації. Враховуючи, що адаптація мігрантів охоплює як особистісні, так і соціальні аспекти, важливо розглянути, яким чином кожен компонент емоційного інтелекту сприяє ефективному пристосуванню до нового середовища.

Ключові складові емоційного інтелекту, що оцінюються в межах цього дослідження, є фундаментальними для розуміння здатності особистості керувати власними емоціями, встановлювати міжособистісні зв'язки та використовувати адаптивні стратегії. Розглянемо кожен із цих компонентів.

1. Емоційна обізнаність – це навичка, що передбачає здатність людини усвідомлювати власні емоції, аналізувати їхній вплив на поведінку та приймати зважені рішення. Люди з високою емоційною обізнаністю мають краще розвинене самопізнання, що дозволяє їм швидше адаптуватися до змін та регулювати свою поведінку відповідно до нових обставин. Для мігрантів ця навичка є важливою, оскільки дозволяє розуміти власні реакції на стресові ситуації та адаптуватися до емоційного клімату приймаючого суспільства.

2. Управління емоціями передбачає здатність людини контролювати емоційні реакції, не піддаючись надмірному впливу негативних переживань. Висока розвиненість компонента дозволяє особистості ефективно долати стресові ситуації, зберігати спокій у конфліктних обставинах і підтримувати конструктивну взаємодію з іншими. У контексті соціально-культурної адаптації управління емоціями відіграє роль у тому, як мігранти справляються з викликами інтеграції, подоланням мовного бар'єру та соціальною ізоляцією.

3. Самомотивація відображає здатність людини використовувати емоції для досягнення власних цілей. Вона проявляється у вмінні підтримувати внутрішню мотивацію, зберігати працездатність навіть у складних умовах та бути стійким до невдач. Для мігрантів цей аспект є важливим, оскільки це дозволяє їм долати труднощі адаптації, швидше навчатися, встановлювати нові контакти та розширювати можливості для професійного та соціального розвитку.

4. Емпатія передбачає здатність людини розпізнавати та розуміти емоційні стани інших людей, співпереживати їм і відповідним чином коригувати свою поведінку. Високий рівень емпатії сприяє встановленню довірливих відносин та ефективного міжособистісного спілкуванню, що важливо для мігрантів, яким необхідно інтегруватися у нове суспільство. Емпатія дозволяє розуміти культурні особливості, адаптуватися до нових норм та будувати гармонійні взаємини з представниками іншої культури.

5. Розпізнання емоцій інших допомагає ідентифікувати невербальні сигнали, передані через міміку, жести та тон голосу. Ця навичка сприяє правильному розумінню намірів та почуттів співрозмовника, що дозволяє уникати непорозумінь та ефективніше взаємодіяти в соціальних ситуаціях. У міжкультурному середовищі розпізнання емоцій є особливо цінним, оскільки допомагає мігрантам краще орієнтуватися у нових соціальних контекстах і налагоджувати контакти.

Методика Н. Холла складається з 30 тверджень, які оцінюються за 5-бальною шкалою – від «повністю не згоден» до «повністю згоден». Такий формат оцінювання дозволяє отримати не лише загальний показник емоційного інтелекту, а й детальний аналіз його окремих компонентів. Бальна система забезпечує точність вимірювання та дає змогу виявити індивідуальні особливості респондентів щодо рівня розвитку різних аспектів. Отримані результати групуються за п'ятьма ключовими шкалами, що відповідають основним складовим емоційного інтелекту. Оцінювання результатів тесту здійснюється шляхом розрахунку середніх значень за кожною шкалою, що дозволяє отримати індивідуальний емоційний профіль респондента.

Структура тесту Н. Холла забезпечує глибокий аналіз емоційного інтелекту, що робить його ефективним інструментом для оцінки психологічної готовності особистості до міжкультурної взаємодії. Гнучкість методики та простота у застосуванні дозволяють використовувати її для дослідження емоційних і соціальних компетенцій, які безпосередньо впливають на процес адаптації мігрантів.

Для забезпечення достовірності та об'єктивності отриманих результатів важливими критеріями вибору методики є її надійність та валідність. Надійність тесту визначається стабільністю отриманих результатів при повторних вимірюваннях, а валідність – здатністю методики коректно оцінювати заявлені психологічні характеристики. Дослідження підтверджують, що тест Н. Холла відповідає цим критеріям, що робить його цінним інструментом для аналізу емоційної компетентності особистості та її ролі у процесі соціально-культурної адаптації.

Ефективність будь-якої психодіагностичної методики визначається її відповідністю науковим критеріям, зокрема надійності та валідності. Важливим етапом у дослідженні емоційного інтелекту є оцінка того, наскільки точно тест вимірює заявлені психологічні характеристики та чи можна покладатися на його результати в контексті соціально-культурної

адаптації. У зв'язку з цим дослідники неодноразово перевіряли тест Н. Холла на предмет його відповідності сучасним стандартам психодіагностики і результати демонструють, що тест Н. Холла не лише точно вимірює рівень емоційного інтелекту, а й може бути використаний для аналізу його впливу на соціальну взаємодію та адаптаційні процеси.

2.2 Опис методики вимірювання адаптивності респондентів

Адаптація мігрантів у новому соціокультурному середовищі є складним процесом, що включає як особистісні стратегії подолання труднощів, так і наявність необхідних ресурсів для успішної інтеграції. Враховуючи багатовимірність цього явища, у дослідженні розглядається адаптивність респондентів з двох ключових аспектів.

Перший аспект ґрунтується на аналізі копінг-стратегій, які використовують українці в умовах адаптації. Стрес, пов'язаний зі зміною країни проживання, вимагає активного пошуку способів подолання труднощів, зокрема через когнітивні та поведінкові механізми. Застосування методики Brief COPE дозволяє оцінити, які саме стратегії є домінантними серед респондентів – орієнтовані на вирішення проблем, спрямовані на регуляцію емоційного стану чи такі, що передбачають уникнення складних ситуацій.

Другий аспект пов'язаний із ресурсним підходом до адаптації, який враховує зовнішні фактори, що можуть як полегшувати, так і ускладнювати процес інтеграції. Доступ до стабільного житла, робочих можливостей, медичних послуг, мовної інтеграції та соціальної підтримки є визначальними для успішної адаптації. Відсутність цих ресурсів може створювати додаткові бар'єри, з якими стикаються мігранти, тоді як їх наявність сприяє формуванню почуття стабільності та впевненості у новому середовищі. Водночас вибір адаптивних стратегій, зокрема копінг-механізмів, може

впливати на здатність людини залучати чи, навпаки, втрачати доступ до цих ресурсів.

Такий підхід у дослідженні дозволяє отримати комплексне уявлення про процес адаптації українців у Швейцарії. Оцінка рівня ресурсності респондентів у взаємозв'язку з копінг-стратегіями дає змогу виявити закономірності, які визначають ефективність адаптаційних процесів, а також простежити, яким чином особистісні ресурси взаємодіють із соціальними та культурними чинниками.

Для вимірювання копінг-стратегій респондентів було використано Brief COPE – скорочена версія опитувальника COPE [26; 31]. Цей інструмент вирізняється компактністю, що дозволяє оцінити широкий спектр стратегій, не створюючи надмірного навантаження на респондентів.

Використання Brief COPE у цьому дослідженні дає змогу не лише ідентифікувати стратегії, що застосовуються українськими мігрантами, а й визначити їхню ефективність у процесі соціокультурної адаптації. Аналіз отриманих даних дозволить також встановити зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та вибором копінг-стратегій, що є важливим для розуміння психологічних механізмів адаптації.

Методика дозволяє оцінити стратегії подолання стресових ситуацій та визначає три основні напрями копіngu:

- 1) копінг, орієнтований на проблему;
- 2) копінг, орієнтований на емоції;
- 3) унікаючий копінг.

Кожен із цих напрямів включає окремі стратегії, які можуть бути конструктивними або деструктивними, залежно від їхнього впливу на адаптацію особистості.

Копінг, орієнтований на проблему передбачає активні зусилля для вирішення проблемної ситуації, фокусуючись на її аналізі та практичних діях. Він включає такі шкали:

- Активне додання – спрямоване на безпосередні дії для зміни ситуації.

- Інструментальна підтримка – пошук ресурсів та допомоги від інших людей для ефективного розв’язання проблеми.

- Позитивний рефреймінг – переосмислення ситуації, що дозволяє побачити її в позитивному ключі та знайти нові можливості.

- Планування – стратегічний підхід до вирішення проблеми, що включає аналіз ситуації та розробку дій для досягнення бажаного результату.

Копінг, орієнтований на емоції спрямований на регуляцію внутрішнього стану особистості та зниження психологічного напруження, зумовленого стресовими обставинами. Він охоплює наступні шкали:

- Емоційна підтримка – звернення до інших людей для отримання розуміння, співпереживання та психологічної допомоги.

- Вираження емоцій – відкритий прояв почуттів, що може сприяти зниженню внутрішньої напруги.

- Гумор – використання жартівливого ставлення до ситуації як способу дистанціювання від проблеми.

- Прийняття – визнання ситуації такою, якою вона є, що допомагає уникнути зайвих переживань та адаптуватися до нових умов.

- Самозвинувачення – критичне ставлення до власної ролі у виникненні проблеми, що може посилювати негативні переживання.

- Релігія – використання духовних практик та віри як способу отримання підтримки та осмислення ситуації.

Унікаючий копінг передбачає уникнення безпосередньої взаємодії з проблемною ситуацією або відхід від неї через різні поведінкові та когнітивні механізми. До нього належать такі шкали:

- Самовідволікання – залучення до іншої діяльності, що допомагає тимчасово не зосереджуватися на проблемі.

- Відмова – заперечення існування проблеми як спосіб уникнення її вирішення.

- Вживання речовин – використання алкоголю чи інших психоактивних речовин для зниження стресу.

- Поведінкове розмежування – зниження активності та відмова від спроб змінити ситуацію.

Опитувальник містить 28 тверджень, згрупованих у 14 шкал, кожна з яких відповідає певному типу копінг-стратегії. Для підвищення точності вимірювання на кожну шкалу припадає по два твердження, що дозволяє збалансовано оцінити різні аспекти поведінкових реакцій на стрес. Така структура сприяє ефективному аналізу адаптаційних механізмів респондентів без перевантаження тестування великою кількістю запитань.

Учасники дослідження оцінюють кожне твердження за 4-бальною шкалою від «зовсім не використовую» до «дуже часто використовую». Такий підхід дає змогу визначити не лише сам факт використання певних стратегій, а й інтенсивність їхнього застосування. Отримані дані дозволяють дослідникам оцінити загальну картину копінг-поведінки респондентів, виявити переважні стратегії та їхню ефективність у подоланні стресових ситуацій. Після обробки відповідей кожен респондент отримує кількісний показник за кожною зі шкал, що дозволяє здійснити детальний аналіз його копінг-стратегій.

Вибір Brief COPE як основної методики вимірювання адаптаційних стратегій у цьому дослідженні є обґрунтованим завдяки її широкому застосуванню, зручності та високій психометричній якості. Однією з ключових переваг Brief COPE є її комплексний підхід. Опитувальник охоплює широкий спектр адаптивних і деструктивних стратегій, що дозволяє отримати детальну картину поведінкових реакцій респондентів на стресові ситуації.

Також вагомим аргументом на користь Brief COPE є його скорочена форма. Повна версія опитувальника COPE містить 60 тверджень, тоді як Brief COPE містить 28 тверджень, що суттєво скорочує час тестування, але при цьому зберігає високу інформативність та здатність оцінювати адаптаційні стратегії.

Дослідження підтверджують високу надійність та валідність методики Brief COPE, а також демонструє високу конвергентну валідність – її результати добре корелюють з іншими інструментами оцінки адаптаційних стратегій та психологічного благополуччя. Це робить Brief COPE надійним інструментом для визначення психологічних механізмів адаптації та подолання стресу в різних соціальних групах.

Поряд із оцінкою копінг-стратегій, було застосовано ресурсний підхід до аналізу соціально-культурної адаптації українців у Швейцарії. Цей підхід ґрунтується на припущенні, що наявність певних соціальних, економічних та культурних ресурсів сприяє ефективнішому процесу інтеграції мігрантів, знижує рівень стресу та сприяє формуванню стійких адаптивних стратегій.

З метою оцінки рівня ресурсності респондентів була розроблена спеціальна анкета, яка містила питання щодо доступу до ключових адаптаційних ресурсів. Опитування охоплювало такі основні сфери:

- Житлові умови (стабільність проживання, складність у пошуку житла);
- Фінансовий стан (наявність роботи, рівень доходу, фінансова незалежність);
- Медичне забезпечення (доступність медичних послуг);
- Адміністративна інтеграція (розуміння бюрократичних процедур, реєстрація, податки, документи);
- Мовна інтеграція (володіння однією з офіційних мов Швейцарії, мовний бар'єр у спілкуванні);
- Соціальна підтримка (наявність соціальних контактів, підтримка друзів, знайомих, рідних).

Для кількісної оцінки рівня ресурсності відповіді респондентів були закодовані за трибальною шкалою, де 1 означав відсутність відповідного ресурсу, 2 – його часткову наявність, а 3 – повну наявність. Це дозволило обчислити узагальнений індекс ресурсності для кожного респондента та проаналізувати розподіл вибірки за рівнями забезпеченості ресурсами.

Подальший аналіз був спрямований на встановлення взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту респондентів, їхніми доміантними копінг-стратегіями та рівнем соціально-культурної адаптації, який визначався через доступність ключових ресурсів. Такий підхід дозволяє комплексно оцінити роль емоційного інтелекту у формуванні ефективних копінг-механізмів, що сприяють доступу до житлових, фінансових, медичних та соціальних ресурсів, необхідних для успішної адаптації українців у Швейцарії.

2.3 Характеристика вибірки та організація дослідження

Дослідження емоційного інтелекту як чинника соціально-культурної адаптації українців у Швейцарії було проведене серед 60 респондентів, які здійснили переїзд до цієї країни після лютого 2022 року.

Зведені характеристики вибірки представлені у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Соціально-демографічні характеристики учасників дослідження

		n	%
Стать	Жіноча	50	83%
	Чоловіча	10	17%
Вікова група	20-45 років	40	67%
	46-60 років	20	33%
Освіта	Повна вища	44	73%
	Професійно-технічна	9	15%
	Повна середня	7	12%
Сімейний статус	Неодружені	34	57%
	Одружені	26	43%
Регіон проживання в Україні до переїзду	Центр	22	37%
	Схід	14	23%
	Південь	12	20%
	Захід	6	10%
	Північ	6	10%
Кантон проживання	Високорозвинені	27	45%

	Аграрні	23	38%
	Промислові	10	17%
Тривалість проживання	Менше 6 місяців	1	2%
	Від 6 місяців до 1 року	3	5%
	Від 1 року до 2 років	8	13%
	Від 2 років до 3 років	44	73%
	Більше 3 років	4	7%
		60	100%

Вибірка включала 50 жінок (83%) та 10 чоловіків (17%), що свідчить про значне переважання жіночої аудиторії. Такий гендерний дисбаланс у вибірці може бути зумовлений загальними міграційними тенденціями, зокрема тим, що в умовах воєнного конфлікту жінки та діти частіше виїжджають за кордон, тоді як чоловіки залишаються в країні походження через військові обмеження або професійну зайнятість. Важливо враховувати, що адаптаційні процеси можуть мати гендерні особливості, оскільки жінки частіше стикаються з необхідністю поєднання соціальної інтеграції з доглядовими функціями.

За віковим розподілом, дослідження охоплювало респондентів у діапазоні від 20 до 60 років, що дозволило врахувати особливості адаптаційних процесів серед представників різних вікових груп. Відповідно до класифікації Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), 40 осіб (67%) належали до молодого віку (20–45 років), а 20 осіб (33%) – до середнього віку (46–60 років). Такий розподіл є важливим для аналізу соціально-культурної адаптації, оскільки вікові групи можуть відрізнятися за рівнем психологічної гнучкості, стратегіями подолання труднощів та здатністю до інтеграції.

Більшість респондентів (73%) мали повну вищу освіту, що свідчить про наявність висококваліфікованих спеціалістів, які потенційно можуть мати конкурентні переваги на ринку праці та ширші можливості для працевлаштування у Швейцарії. Водночас 15% здобули професійно-технічну освіту, що може сприяти швидшій інтеграції у практично орієнтовані сфери

зайнятості. Найменша частка респондентів (12%) мала лише повну середню освіту, що може впливати на їхні кар'єрні перспективи та потребу в додатковому навчанні або перекваліфікації.

За сімейним статусом результати дослідження засвідчили, що серед учасників вибірки 26 осіб (43%) перебували у шлюбі, тоді як 34 особи (57%) були неодруженими. Наявність сімейних зобов'язань може виступати як підтримувальним, так і ускладнюючим фактором адаптації. З одного боку, одружені респонденти можуть мати емоційну та матеріальну підтримку з боку партнера, що сприяє зниженню рівня стресу, підвищенню почуття стабільності та забезпеченню швидшої інтеграції у нове соціокультурне середовище. З іншого боку, сучасні міграційні процеси супроводжуються вимушеним розділенням сімей, коли один із партнерів виїжджає за кордон, тоді як інший залишається в Україні. Для неодружених осіб адаптація може мати іншу динаміку – відсутність сімейних обов'язків забезпечує вищий рівень мобільності та незалежності у прийнятті рішень, що може сприяти швидшому налагодженню соціальних зв'язків та професійній інтеграції. Однак відсутність стабільної емоційної підтримки може ускладнювати подолання кризових ситуацій та призводити до підвищеного рівня самотності.

Вибірка дослідження включала респондентів, які до міграції проживали в різних регіонах України. Для аналізу географічного розподілу їхні міста було згруповано за макрорегіонами. Найбільшу частку учасників склали особи, які раніше мешкали в центральних областях України (37%). Дещо менше було респондентів із східного (23%) та південного регіонів (20%). Порівняно невеликою виявилася кількість учасників, які до переїзду проживали у західних (10%) та північних регіонах (10%) країни.

Вибірка також диференційована за тривалістю перебування респондентів у Швейцарії. Мінімальний строк перебування (менше ніж 6 місяців) зазначила лише одна особа (2%). Дещо більше учасників проживали в країні від 6 місяців до 1 року (5%) та від 1 до 2 років (13%). Основну

частину вибірки становили ті, хто перебував у Швейцарії впродовж 2–3 років – 44 особи (73%). Лише 4 респонденти (7%) проживали в країні понад 3 роки.

Розподіл респондентів за регіонами проживання у Швейцарії здійснювався з урахуванням рівня соціально-економічного розвитку кантонів, що дозволяє краще зрозуміти умови адаптації українських мігрантів. Таке групування обґрунтоване тим, що рівень урбанізації, структура економіки та політика розселення біженців можуть впливати на особливості інтеграції. Найбільша частка учасників дослідження мешкала у високорозвинених урбанізованих кантонах, таких як Цюрих, Женева, Базель і Берн (45%). Ці регіони приваблюють мігрантів завдяки потужному ринку праці, широким соціальним можливостям та розвиненій інфраструктурі.

Значна частка респондентів проживала в аграрних кантонах (Вале, Во (Ваадт), Люцерн, Швіц та ін.), де оселилися 23 особи (38%). Такий розподіл може бути пов'язаний не лише з нижчими витратами на проживання та можливостями працевлаштування у сфері сільського господарства, туризму та обслуговування, але й із політикою розселення осіб, які прибули до Швейцарії за програмами тимчасового захисту.

Меншою виявилася частка респондентів, які проживають у промислових кантонах (Ааргау, Шаффгаузен, Золотурн, Сент-Галлен) – 10 осіб (17%). Ці регіони відзначаються розвиненим виробничим сектором і технічними галузями, що можуть вимагати від мігрантів специфічної кваліфікації. Отже, розподіл вибірки за регіонами проживання у Швейцарії дає змогу оцінити різні аспекти адаптації українців залежно від умов навколишнього середовища та соціально-економічного контексту.

Адаптація в новому соціокультурному середовищі значною мірою визначається рівнем доступу до базових ресурсів, необхідних для повноцінного життя. Житло, фінансова стабільність, отримання послуг, мовна інтеграція та соціальна підтримка – всі ці чинники створюють основу для успішної інтеграції мігрантів. У межах дослідження було проаналізовано

основні аспекти ресурсного забезпечення респондентів, що дозволяє оцінити рівень їхньої інтегрованості та адаптаційний потенціал.

Для зручності інтерпретації отримані результати щодо ресурсного забезпечення респондентів наведено в таблиці (див. Додаток Б).

Половина респондентів не відчули труднощів у пошуку житла, тоді як кожен четвертий зіткнувся зі складнощами на цьому етапі. 87% учасників зазначили, що мають стабільне місце проживання, що є позитивним показником для їхньої інтеграції. Доступність медичних послуг також оцінюється позитивно – 85% респондентів мають можливість отримувати необхідну медичну допомогу. Важливим аспектом адаптації є розуміння місцевих адміністративних процедур, де майже половина опитаних (48%) повідомили про труднощі, ще 30% зазначили, що зіштовхнулися з частковими ускладненнями, що може свідчити про складність бюрократичних процесів для новоприбулих.

Мовна інтеграція є важливим аспектом адаптації, оскільки рівень володіння офіційними мовами країни визначає можливості для комунікації, соціальної взаємодії та доступу до основних послуг. Найбільш поширеною мовою повсякденного спілкування серед респондентів залишається українська (53%), що може вказувати на збереження тісних зв'язків у межах власної громади. Також 18% респондентів віддають перевагу англійській мові, а німецьку використовують 17%, що свідчить про поступову інтеграцію в мовне середовище приймаючої країни.

Щодо рівня володіння офіційними мовами Швейцарії, лише 7% респондентів мають високий рівень знання, тоді як 30% демонструють достатній рівень для самостійної комунікації, а найбільша частка учасників (47%) володіють мовою на базовому рівні. 17% опитаних не мають жодних навичок у спілкуванні офіційними мовами.

Мовний бар'єр залишається значущим фактором адаптаційного процесу: 17% респондентів постійно відчувають труднощі у спілкуванні, 28,3% – часто, 25% – іноді. Лише 7% учасників не стикалися з проблемами

мовного характеру, що свідчить про загальну складність мовної інтеграції для більшості українців у Швейцарії.

Фінансова стабільність і можливість працевлаштування є одними з важливих факторів, що визначають рівень соціокультурної адаптації мігрантів. Відсутність стабільного доходу може ускладнювати процес інтеграції, обмежуючи доступ до якісного житла, освіти, соціальних зв'язків та підвищуючи загальний рівень стресу. Аналіз отриманих даних свідчить, що більша частина респондентів (57%) на момент опитування не мали офіційного працевлаштування, тоді як 43% уже знайшли роботу у Швейцарії.

Процес пошуку роботи виявився складним для більшості учасників: 60% респондентів зазначили, що стикалися зі значними труднощами у працевлаштуванні, ще 17% оцінюють цей процес як частково складний. Водночас 23% респондентів не відчували перешкод у пошуку роботи, що може бути пов'язано як із рівнем кваліфікації, так і з володінням мовами або наявністю необхідних контактів.

Показники фінансової стабільності також свідчать про суттєві виклики в економічній інтеграції: лише 33% опитаних мають стабільний дохід, тоді як 52% зазначили, що не мають постійного джерела фінансів, а ще 15% респондентів мають частковий дохід, проте не можуть повністю покривати свої витрати. Рівень фінансової незалежності серед респондентів залишається досить низьким: 58% повністю залежать від соціальної допомоги або підтримки родичів і знайомих, що свідчить про їхню економічну вразливість. Лише 27% учасників дослідження змогли досягти фінансової незалежності, тоді як ще 15% частково залежать від додаткової підтримки, що вказує на поступову, але нестабільну інтеграцію у ринок праці.

Соціальна підтримка та культурна інтеграція є важливими складовими процесу адаптації мігрантів, оскільки вони визначають рівень комфорту в новому середовищі, можливість налагодження соціальних зв'язків та розуміння місцевих норм і традицій. Труднощі у встановленні нових соціальних контактів є досить поширеним явищем серед респондентів: 12%

опитаних зазначили, що постійно стикаються з труднощами в комунікації, ще 25% часто мають проблеми з налагодженням зв'язків. Для 25% цей процес є періодично складним, тоді як 20% респондентів рідко відчують труднощі у соціальній взаємодії, а 18% не стикалися з подібними проблемами.

Наявність соціальної підтримки може сприяти психологічній стабільності. За результатами дослідження 55% респондентів мають стале соціальне оточення, що включає друзів, родичів або знайомих. Лише 7% зазначили, що не мають жодної підтримки, що може стати додатковим бар'єром у процесі адаптації.

Культурна інтеграція може ускладнювати соціальну взаємодію через незнання або нерозуміння місцевих норм. За результатами лише 7% респондентів постійно відчують труднощі у розумінні місцевих традицій, а 3% стикаються з ними часто. Найбільша частка респондентів (33%) інколи відчуває певні труднощі, 38% зазначають, що такі випадки є рідкісними, а 18% взагалі не мали подібних проблем.

Збір даних у рамках дослідження проводився в період із січня по березень 2025 року із використанням методу онлайн-опитування, що забезпечило широке охоплення респондентів та дозволило отримати валідні й репрезентативні результати. Вибір саме цього методу зумовлений тим, що дослідження охоплювало українців, які проживають у різних кантонах Швейцарії, що ускладнювало використання очних методів опитування.

Методологія дослідження була побудована з урахуванням як об'єктивних, так і суб'єктивних аспектів адаптації. Анкета містила три основні тематичні блоки, які забезпечили комплексне вивчення проблематики:

1. Соціально-демографічний блок – містив питання щодо віку, статі, рівня освіти, сімейного статусу, регіону походження та місця проживання у Швейцарії.

2. Ресурсний блок – був спрямований на оцінку доступу респондентів до житлових умов, працевлаштування, медичних та адміністративних послуг.

3. Психологічний блок – аналізував рівень емоційного інтелекту та адаптаційні стратегії респондентів на основі тесту емоційного інтелекту Н. Холла та опитувальника Brief COPE.

Дослідження було реалізоване у три етапи, що забезпечило системність та послідовність збору та аналізу даних. Підготовчий етап передбачав аналіз наукової літератури щодо емоційного інтелекту та соціально-культурної адаптації, відбір психодіагностичних методик і розробку анкети. Остання включала соціально-демографічний блок, оцінку ресурсного забезпечення та вимірювання рівня емоційного інтелекту й адаптаційних стратегій та представлена в Додатку А.

Основний етап полягав у проведенні онлайн-опитування через Google Forms, поширеного в соціальних мережах та спільнотах українців у Швейцарії. Це дозволило залучити респондентів із різних регіонів, забезпечивши репрезентативність вибірки. Опитування було добровільним та анонімним, що підвищило достовірність отриманих даних.

Аналітичний етап включав статистичну обробку результатів, зокрема кореляційний аналіз взаємозв'язків між емоційним інтелектом та адаптаційними стратегіями, а також регресійний аналіз для оцінки внеску емоційного інтелекту у вибір копінг-стратегій і їхнього впливу на соціально-культурну адаптацію. Додатково було проведено медіаційний аналіз для перевірки гіпотези про роль емоційного інтелекту як ключового чинника успішної інтеграції респондентів у нове соціокультурне середовище.

Висновок до розділу 2

У другому розділі було детально розглянуто організацію та методика емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення емоційного інтелекту як чинника соціокультурної адаптації українців у Швейцарії.

1. Було описано вибрані методики вимірювання – тест емоційного інтелекту Н. Холла та опитувальник Brief COPE, які забезпечують комплексний підхід до оцінки емоційної компетентності та адаптаційних стратегій респондентів. Тест Н. Холла дозволяє оцінити загальний рівень емоційного інтелекту та його ключові компоненти, а опитувальник Brief COPE – визначити домінуючі копінг-стратегії у процесі адаптації до нового середовища.

2. Дослідження охопило 60 респондентів, серед яких переважали жінки (83,3%). Більшість учасників мала вищу освіту (73,3%) та проживала у високорозвинених або аграрних кантонах Швейцарії. Також вибірка була диференційована за віком, сімейним статусом, регіоном проживання в Україні та тривалістю перебування у Швейцарії, що дозволило врахувати різні фактори, які впливають на адаптацію.

3. Опис адаптивності респондентів проводився через ресурсний підхід, що включав описові характеристики житлових, фінансових, соціальних та мовних ресурсів.

4. Збір даних проводився в період із січня по березень 2025 року за допомогою онлайн-опитування, що забезпечило широке охоплення респондентів і репрезентативність вибірки. Анкета складалася з трьох основних блоків: соціально-демографічного, ресурсного та психологічного, що дозволило отримати всебічну картину процесу адаптації українців.

Отже, у розділі було представлено методики дослідження, обґрунтовано вибір інструментів та описано соціально-демографічні характеристики вибірки, що є підготовчим етапом для подальшого

статистичного

аналізу

отриманих

даних.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1 Характеристика рівнів емоційного інтелекту, копінг-стратегій та ресурсних чинників адаптації респондентів

Емоційний інтелект є багатовимірною характеристикою особистості, що визначає її здатність усвідомлювати, розпізнавати та регулювати власні емоції, а також ефективно взаємодіяти з соціальним оточенням. У межах цього дослідження оцінка рівня емоційного інтелекту здійснювалася за допомогою тесту Н. Холла, який дозволяє проаналізувати як загальний рівень емоційної компетентності, так і її ключові складові: емоційну обізнаність, управління емоціями, самомотивацію, емпатію та розпізнавання емоцій інших людей.

Згідно з критеріями методики, респонденти були розподілені на три рівневі групи:

- 1) Низький рівень – недостатня здатність до усвідомлення, контролю та використання емоцій у соціальній взаємодії.
- 2) Середній рівень – наявність базових навичок емоційної регуляції, що потребують подальшого розвитку.
- 3) Високий рівень – здатність до ефективного управління емоційним станом та побудови конструктивної комунікації.

Розподіл рівнів емоційного інтелекту серед учасників дослідження подано на рисунку 3.1.

Результати аналізу свідчать, що більшість учасників дослідження мають низький або середній рівень емоційного інтелекту. Зокрема, 55% респондентів демонструють труднощі у сфері емоційної регуляції та соціальної взаємодії, 42% мають середній рівень, що вказує на нерівномірний

розвиток емоційної компетентності, і лише 3% характеризуються високим рівнем, що дозволяє їм ефективно інтегрувати емоційний інтелект у процес прийняття рішень та адаптації до нового середовища.

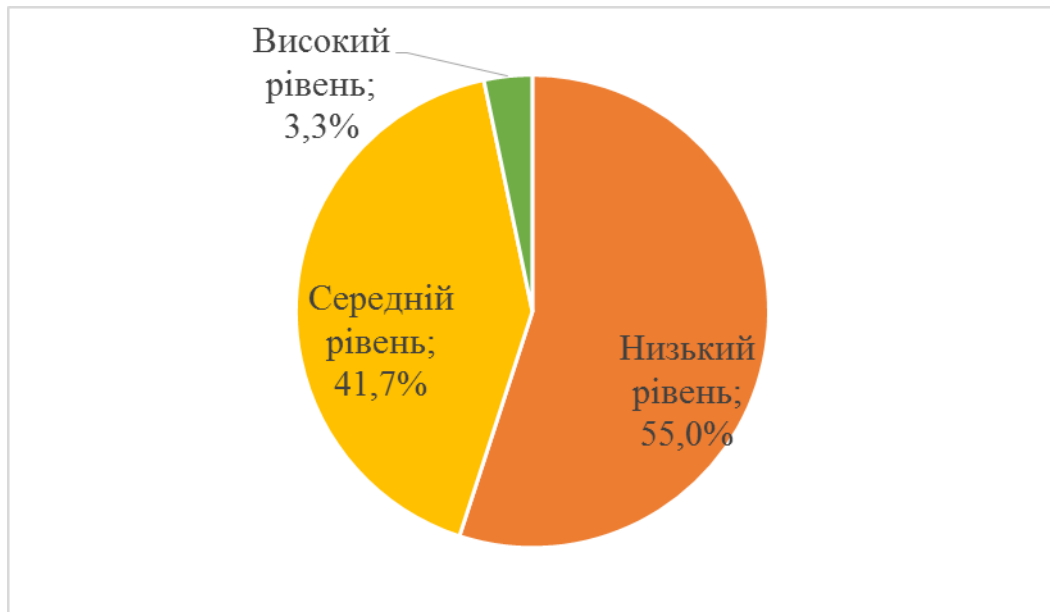


Рис. 3.1 Розподіл рівнів емоційного інтелекту серед учасників дослідження (у %)

Окрім загального рівня емоційного інтелекту, у межах дослідження було розглянуто його структурні компоненти. Кожен із цих показників має свої ступені проявлення, що дозволяє глибше оцінити особливості емоційної компетентності респондентів.

Узагальнені результати щодо розподілу рівнів емоційного інтелекту та його складових серед респондентів подано у Таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Розподіл рівнів емоційного інтелекту та його складових серед респондентів

Компонент емоційного інтелекту	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	n	%	n	%	n	%
Емоційна обізнаність	23	38%	23	38%	14	23%
Управління своїми емоціями	47	78%	11	18%	2	3%

Самотивація	29	48%	20	33%	11	18%
Емпатія	21	35%	24	40%	15	25%
Розпізнавання емоцій інших	25	42%	24	40%	11	18%
Загальний рівень	33	55%	25	42%	2	3%

Аналіз рівнів емоційної обізнаності свідчить про те, що більшість учасників дослідження мають середній (38%) або низький (38%) рівень здатності усвідомлювати власні емоції. Це вказує на те, що значна частина респондентів або не повністю розпізнає власні емоційні стани, або має труднощі з їхнім чітким ідентифікуванням. Лише 23% продемонстрували високий рівень емоційної обізнаності, що дозволяє їм ефективно аналізувати власні переживання та використовувати ці знання для саморегуляції.

Більшість респондентів (78%) мають низький рівень здатності до регуляції емоційного стану та контролю імпульсивних реакцій. Середній рівень управління емоціями продемонстрували 18% опитаних, що вказує на часткову здатність до саморегуляції. Високий рівень володіння власними емоціями виявлено лише у 3% респондентів.

Майже половина учасників (48%) має низький прояв самотивації у процесі досягнення цілей. Це може вказувати на труднощі з підтриманням внутрішньої мотивації, схильність до емоційної нестабільності в умовах перешкод і знижену цілеспрямованість. Середній рівень зафіксовано у 33% респондентів, що свідчить про наявність певних механізмів внутрішнього стимулювання, проте їхня ефективність є непостійною. Лише 18% учасників продемонстрували високий рівень самотивації, що вказує на їхню здатність використовувати власні емоційні ресурси для досягнення поставлених завдань та збереження зосередженості навіть у стресових умовах.

Рівень розвитку емпатії серед респондентів розподілився наступним чином: 40% учасників мають середній рівень здатності до розуміння та співпереживання емоціям інших людей, що вказує на базову, але не завжди послідовну емпатичну чутливість. Низький рівень емпатії продемонстрували

35% респондентів, що може свідчити про труднощі у сприйнятті емоційного стану інших, обмежену здатність до співчуття та низьку емоційну включеність у міжособистісні взаємодії. Високий рівень емпатії спостерігається у 25% респондентів, що свідчить про їхню здатність ефективно розпізнавати емоційні стани оточення та вибудовувати соціальні контакти на основі розуміння і співпереживання.

42% респондентів мають низький рівень здатності до розпізнавання емоцій інших людей. Це може свідчити про труднощі в інтерпретації невербальних сигналів, недостатню чутливість до емоційного стану співрозмовників. Середній рівень цього показника виявлено у 40% учасників, що вказує на відносно розвинені навички розпізнавання емоцій, які, однак, можуть бути недостатньо стабільними або контекстно залежними. Лише 18% респондентів продемонстрували високий рівень, що дозволяє їм ефективно орієнтуватися у соціальних ситуаціях, зчитувати емоційні сигнали та будувати комунікацію з урахуванням емоційного стану інших людей.

Оцінка рівня емоційного інтелекту респондентів дає змогу зрозуміти здатність до емоційної регуляції та соціальної взаємодії. Також успішна адаптація залежить не лише від емоційної компетентності, а й від стратегій подолання труднощів, які застосовує особистість у новому середовищі. З огляду на це, наступним етапом аналізу стало дослідження копінг-поведінки респондентів у процесі соціокультурної адаптації в Швейцарії.

У межах даного дослідження оцінка копінг-стратегій респондентів здійснювалася за допомогою опитувальника Brief COPE, який складається з 14 шкал, що в сукупності формують три основні типи копінгу. Класифікація дозволяє виокремити домінуючий стиль подолання стресових ситуацій серед респондентів:

- 1) копінг, орієнтований на проблему;
- 2) копінг, орієнтований на емоції;
- 3) уникаючий копінг.

Окрім зазначених, було виокремлено змішаний копінг, що поєднує елементи проблемно-орієнтованої стратегії з емоційною регуляцією, дозволяючи адаптивно реагувати на стресові ситуації залежно від їхнього контексту.

Графічне зображення розподілу респондентів за типами копінг-стратегій подано на рисунку 3.2.

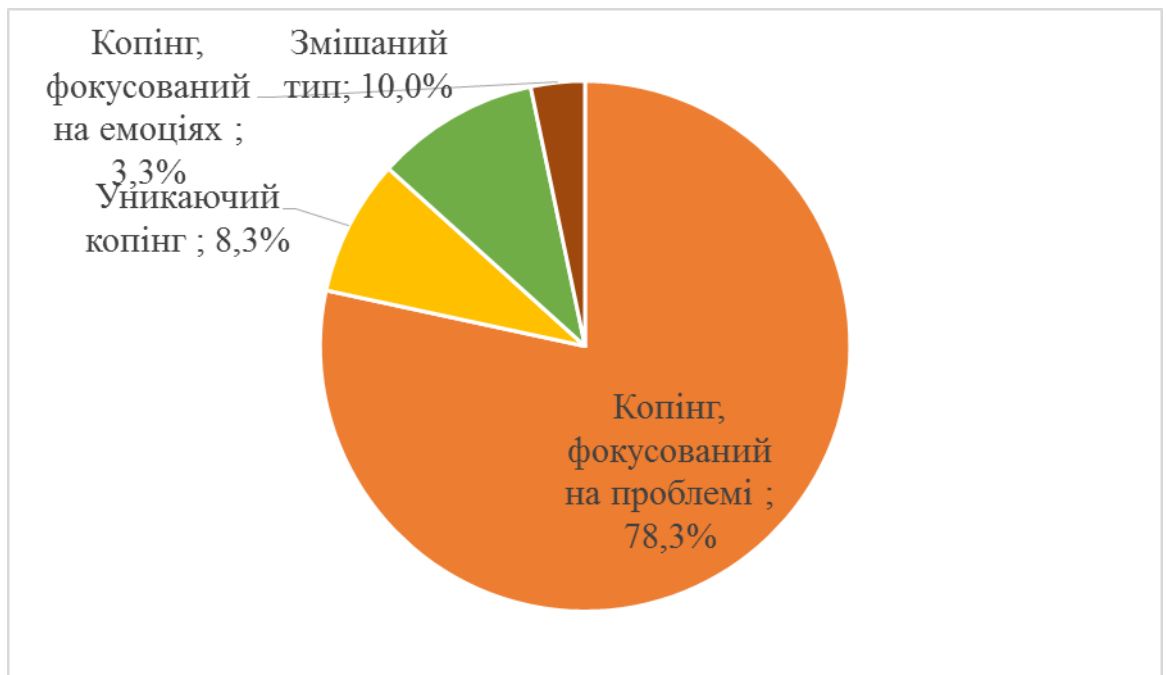


Рис. 3.2. Розподіл копінг-стратегій серед респондентів (у %)

Результати свідчать, що переважна більшість респондентів (78%) застосовують проблемно-орієнтований копінг, демонструючи схильність до активного вирішення труднощів. Змішаний тип копінгу характерний для 10% учасників, що вказує на їхню здатність поєднувати як емоційну регуляцію, так і конструктивне розв'язання проблем. Натомість 8% респондентів використовують уникаючу стратегію, що може ускладнювати адаптацію в новому середовищі. Найменша частка учасників (3%) орієнтована на емоційне переживання ситуації без активних спроб її вирішення.

Отримані результати вказують на те, що серед вибірки переважає конструктивний підхід до адаптації, що є позитивною тенденцією. Це

свідчить про прагнення більшості респондентів активно взаємодіяти з викликами нового середовища, використовуючи раціональні стратегії подолання труднощів. Такий підхід сприяє підвищенню ефективності адаптаційного процесу та кращій інтеграції в соціокультурний контекст країни перебування.

Наступним етапом аналізу стало дослідження ресурсних чинників, що визначають успішність соціокультурної адаптації респондентів. Соціокультурна адаптація респондентів у межах ресурсного підходу була оцінена на основі відповідей на запитання анкети, що відображали доступ до різних соціально-економічних, житлових, мовних та культурних ресурсів. Для стандартизації оцінювання було прийнято рішення закодувати відповіді у числовому форматі за шкалою від мінімального до максимального значень, де:

- мінімальне значення відповідало відсутності ресурсу;
- проміжне значення означало його часткову наявність;
- максимальне значення вказувало на повний доступ до ресурсу.

Для отримання інтегрального показника ресурсності було підсумовано значення відповідей кожного респондента, після чого визначено середнє значення вибірки (M) та стандартне відхилення (σ). На основі отриманих даних встановлено такі основні статистичні показники:

- Середнє значення (M) = 17,86
- Стандартне відхилення (σ) = 6

Поділ респондентів за рівнями ресурсних чинників здійснювався відповідно до методу стандартних відхилень. Метод стандартних відхилень є статистичним підходом, що використовується для класифікації кількісних показників шляхом визначення їхнього відхилення від середнього значення вибірки. Він ґрунтується на розрахунку середнього значення (M) та стандартного відхилення (σ), що характеризує ступінь варіативності даних. Межі груп визначено за такими критеріями:

- Низький рівень ресурсних чинників: $x < M - \sigma$

- Середній рівень ресурсних чинників: $M - \sigma \leq x \leq M + \sigma$

- Високий рівень ресурсних чинників: $x > M + \sigma$

З урахуванням розрахованих статистичних показників поділ респондентів за рівнями ресурсних чинників набув таких меж: низький рівень – менше 11; середній рівень – від 11 до 23; високий рівень – від 23 балів.

Графічне зображення розподілу рівнів ресурсних чинників представлено на рисунку 3.3.

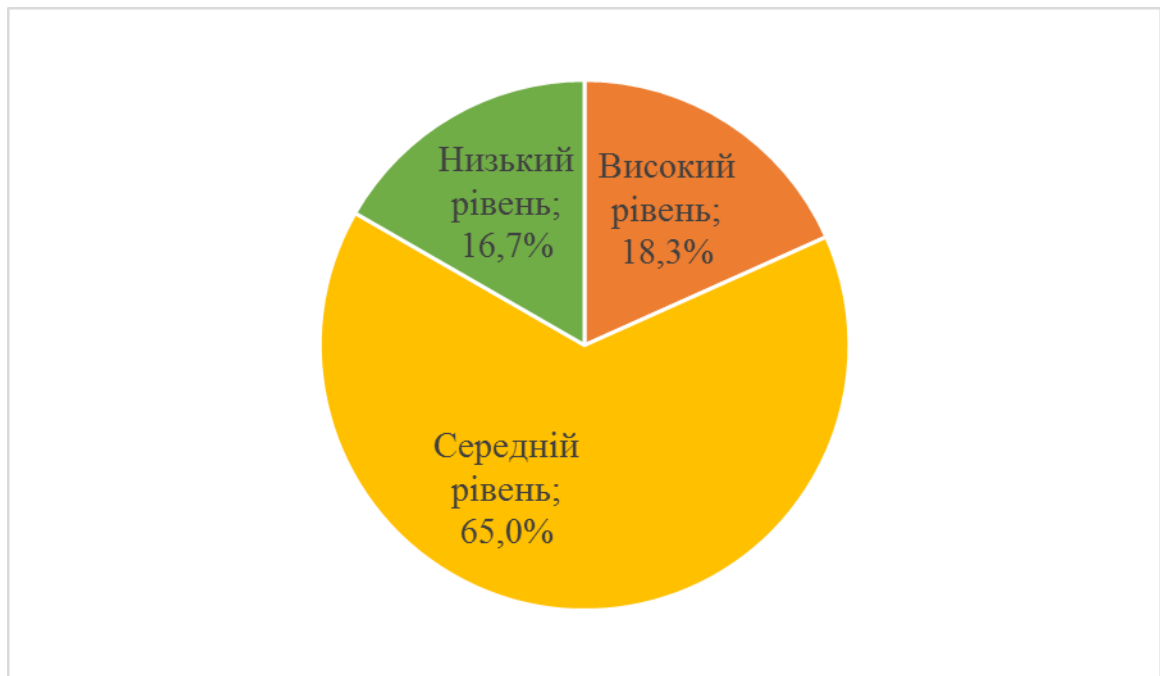


Рис. 3.3 Розподіл респондентів за рівнями ресурсних чинників (у %)

Розподіл респондентів за рівнями ресурсних чинників свідчить, що переважна більшість (65%) мають середній рівень ресурсності, що вказує на частковий доступ до соціально-економічних, житлових, мовних та культурних ресурсів. Низький рівень ресурсних чинників (менше 11 балів) виявлено у 17% респондентів, що може свідчити про обмежені можливості для ефективної адаптації. Натомість високий рівень ресурсності (24 та більше

балів) мають 18% опитаних, що вказує на сприятливі умови для інтеграції в нове соціокультурне середовище.

Отримані результати вказують на нерівномірний розподіл ресурсних можливостей серед респондентів, що може впливати на їхню здатність до ефективної соціокультурної адаптації. Подальший статистичний аналіз дозволить виявити взаємозв'язки між рівнем емоційного інтелекту, копінг-стратегіями та ресурсних чинників, що сприятиме глибшому розумінню механізмів соціокультурної адаптації.

3.2 Статистичний аналіз взаємозв'язку емоційного інтелекту та соціально-культурної адаптації

Для визначення особливостей взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та соціально-культурною адаптацією було проведено комплексний статистичний аналіз. На першому етапі здійснено розрахунок дескриптивної статистики, що дозволяє оцінити загальні тенденції у вибірці та перевірити розподіл основних змінних. Далі виконано перевірку нормальності розподілу, що визначає вибір методів подальшого аналізу. Для оцінки відмінностей між групами застосовано U-критерій Манна-Уїтні, а кореляційний аналіз Спірмена використано для виявлення статистично значущих зв'язків. Окрім цього, проведено регресійний аналіз для оцінки внеску емоційного інтелекту у соціально-культурну адаптацію, а також медіаційний аналіз, що дозволяє перевірити механізми впливу емоційного інтелекту на адаптаційні процеси.

Для оцінки загальних тенденцій у вибірці було проведено розрахунок дескриптивних статистичних показників для основних змінних дослідження: емоційного інтелекту (його компонентів), копінг-стратегій та соціально-культурної адаптації та представлено в таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Дескриптивна статистика змінних дослідження

	Ресурс	Емоційна обізнаність	Управління своїми емоціями	Самомотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей	Копінг, фокусований на проблемі	Копінг, фокусований на емоціях	Унікаючий копінг
Середнє значення	17.87	27.83	21.82	25.40	27.55	26.05	25.20	32.67	17.98
Стандартна похибка	0.78	0.67	0.67	0.81	0.78	0.73	0.60	0.84	0,57
Медіана	18	27.5	22.5	26.5	28.5	28	26	33	18
SD	6.01	5.17	5.21	6.31	6.02	5.64	4.65	6.51	4.44

Середній рівень емоційної обізнаності становить 27.83 (SD = 5.17), що свідчить про відносно високий рівень цієї характеристики у вибірці. Управління своїми емоціями має середнє значення 21.82 (SD = 5.21), а самомотивація – 25.4 (SD = 6.31), що свідчить про помірний рівень цих компонентів. Емпатія та розпізнавання емоцій інших людей демонструють середні значення 27.55 (SD = 6.02) та 26.05 (SD = 5.64) відповідно. Копінг, фокусований на проблемі, має середнє значення 25.2 (SD = 4.65), що свідчить про часте використання даної стратегії серед респондентів. Копінг, фокусований на емоціях, демонструє вищі середні значення (32.67, SD = 6.51), що може вказувати на значну роль емоційного регулювання у процесі адаптації. Унікаючий копінг (M = 17.98, SD = 4.44) є менш поширеним, що свідчить про схильність респондентів уникати пасивних механізмів подолання труднощів. Середній показник ресурсної забезпеченості серед респондентів становить 17.87 (SD = 6.01), з розмахом значень від 5 до 30.

Отримані результати свідчать про те, що українські мігранти в Швейцарії загалом володіють розвиненим емоційним потенціалом, зокрема високою емоційною обізнаністю та емпатією, що є ключовими ресурсами для побудови міжособистісних зв'язків і налаштування на нове соціокультурне середовище. Помірний рівень самомотивації та управління емоціями вказує на те, що хоча респонденти вміють мобілізувати внутрішні сили для подолання труднощів, їм усе ще може бути складно довго утримувати

внутрішній ресурс без зовнішньої підтримки. Акцент на емоційно-орієнтовані копінг-стратегії свідчать про те, що адаптація часто переживається через емоційне пропускання досвіду, а не лише раціональне його осмислення. Це говорить про глибину переживань та потребу в емоційній підтримці. Водночас активне використання проблемно-орієнтованих стратегій та низький рівень уникнення свідчать про те, що мігранти готові діяти та вирішувати труднощі, а не тікати від них. Ресурсна забезпеченість при цьому лишається помірною, що може знижувати ефективність адаптаційних зусиль, навіть за наявності внутрішніх здібностей до інтеграції.

Таким чином, профіль учасників дослідження демонструє адаптаційний потенціал, який потребує підтримки через доступ до ресурсів, розвиток навичок саморегуляції та зміцнення емоційної стабільності.

Для оцінки нормальності розподілу досліджуваних змінних використано статистичні критерії Шапіро-Уїлка, а також графічний аналіз. Перевірка нормальності є важливим етапом, оскільки вибір методів подальшого аналізу залежить від характеру розподілу даних.

Результати перевірки нормальності, а також гістограми розподілу змінних подано у Додатку В.

Аналіз гістограм показав, що загальний рівень емоційного інтелекту має дещо скошений розподіл, що свідчить про його відхилення від нормальності. Копінг, фокусований на проблемі, демонструє зсув вправо (асиметрію), що вказує на нерівномірність вибору цієї стратегії серед респондентів. Копінг, фокусований на емоціях, є найбільш наближеним до нормального розподілу. Уникаючий копінг також має розподіл, близький до нормального, хоча присутня певна варіативність.

За критеріями Шапіро-Уїлка для більшості змінних значення $p < 0.05$, що вказує на їх відхилення від нормального розподілу. Окремі показники мають $p > 0.05$, що може свідчити про нормальний розподіл цих змінних. Оскільки значна частина змінних не відповідає нормальному розподілу, у

подальшому аналізі використовуватимуться непараметричні методи, зокрема U-критерій Манна-Уїтні та кореляція Спірмена.

Для оцінки відмінностей у рівні емоційного інтелекту між різними групами респондентів застосовано U-критерій Манна-Уїтні. Результати порівняння груп, включно з графіками та таблицями, подано у таблиці 3.3.

Результати аналізу не виявили статистично значущих відмінностей у рівні емоційного інтелекту між групами, що може свідчити про те, що рівень емоційного інтелекту не залежить від цих демографічних характеристик у вибірці дослідження.

Таблиця 3.3

**Результати порівняння груп за рівнем емоційного інтелекту
(U-критерій Манна-Уїтні)**

		Середній ранг	U-критерій	p-значення
Стать	Жіноча	31.49	200.500	0.326
	Чоловіча	25.44		
Вік	20-44	30.68	393.000	0.913
	45-60	30.15		
Сімейний статус	Одружені	29.37	412.500	0.660
	Неодружені	31.37		
Поточний статус зайнятості	Працевлаштовані	33.08	375.000	0.317
	Непрацевлаштовані	28.53		

Для оцінки взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та соціально-культурною адаптацією було проведено кореляційний аналіз. У таблиці 3.4 представлені кореляційні зв'язки рівня емоційного інтелекту та його складових із соціально-культурними факторами адаптації.

Загальний рівень емоційного інтелекту позитивно корелює з низкою ресурсів соціально-культурної адаптації. Зокрема, встановлено слабкий

позитивний зв'язок з доступом до житла ($r = .255$), розуміння адміністративних послуг ($r = .283$), подолання мовного бар'єру ($r = .284$) та заведення нових соціальних контактів ($r = .301$), що свідчить про сприятливий вплив емоційної компетентності на інтеграційні процеси.

Також зафіксовано помірний позитивний зв'язок між загальним рівнем емоційного інтелекту та проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями ($r = .369$), а також виражений негативний зв'язок з униканням як формою реагування на труднощі ($r = -.500$), що свідчить про тенденцію емоційно компетентних осіб обирати активні способи подолання труднощів.

Таблиця 3.4

Кореляційний аналіз взаємозв'язку емоційного інтелекту та соціокультурної адаптації

	Емоційний обізнаність	Управління емоціями	Само-мотивація	Емпатія	Розпізнання емоцій	Рівень EQ
Стать	-0.171	0.083	0.061	-.334**	-0.237	-0.128
Освіта	0.097	-.290*	-0.156	-0.007	-0.066	-0.084
Регіон проживання (Україна)	-.302*	-.358**	-.295*	-0.046	-0.035	-0.250
Доступ до житла	.433**	0.152	0.157	0.199	0.137	.255*
Доступ до медицини	0.001	0.023	.307*	.268*	0.202	0.232
Місцеві послуги	0.062	0.174	.256*	0.069	0.101	0.194
Адміністративні послуги	0.192	.342**	.387**	0.014	0.188	.283*
Знання місцевої мови	.289*	0.175	0.244	0.143	0.233	0.253
Мовний бар'єр	0.088	.254*	.401**	0.023	0.178	.284*
Нові соціальні контакти	0.046	.257*	.443**	0.123	0.213	.301*
Розуміння місцевих норм	-0.010	.298*	.355**	0.012	0.061	0.190
Копінг проблемно-орієнтовний	.292*	0.144	.342**	0.244	.450**	.369**
Копінг орієнтований на емоції	.286*	-0.070	0.166	0.217	.347**	0.198
Уникаючий копінг	-0.206	-.462**	-.481**	-.290*	-.445**	-.500**

Примітка:

*. Кореляція значима лише на рівні 0,05 (двостороння).

** . Кореляція значима лише на рівні 0,01 (двостороння).

Отримані результати дозволяють припустити, що загальний рівень емоційного інтелекту відіграє важливу роль у формуванні конструктивного стилю адаптації. Люди, які краще регулюють свої емоції, схильні до активного вирішення проблем і легше залучаються до соціального життя в новому середовищі. Водночас вони рідше вдаються до уникання як способу подолання стресу. Позитивні кореляції з такими ресурсами, як доступ до житла, розуміння системи послуг та подолання мовного бар'єру, свідчать про те, що емоційна зрілість полегшує навігацію в складному середовищі приймаючої країни, сприяючи гнучкішій та впевненішій інтеграції.

Подальший аналіз зосереджено на дослідженні взаємозв'язків між окремими компонентами емоційного інтелекту та компонентами соціально-культурної адаптації, що дозволяє більш детально зрозуміти специфіку впливу кожного з них на адаптаційні процеси.

Емоційна обізнаність виявила статистично значущі кореляції з низкою змінних. Зокрема, встановлено негативний зв'язок з регіоном проживання в Україні до переїзду ($r = -.302$), що може свідчити про територіальні відмінності в рівні сформованості емоційної рефлексії. Позитивні кореляції виявлено зі знанням місцевої мови ($r = .289$), проблемно-орієнтовним копінгом ($r = .292$) та емоційно-орієнтованими стратегіями ($r = .286$), що підкреслює роль емоційної обізнаності як основи для ефективної взаємодії в новому середовищі та вибору адаптивних механізмів подолання труднощів.

Отримані дані свідчать про те, що особи, які краще усвідомлюють власні емоції, демонструють вищу здатність як до активного вирішення проблем, так і до внутрішнього емоційного опрацювання складних ситуацій, що є адаптивною стратегією в умовах змін. Позитивний зв'язок із володінням місцевою мовою вказує на те, що емоційна обізнаність може сприяти більшій відкритості до навчання й інтеграції в нове культурне середовище. Негативна кореляція з регіоном проживання до переїзду свідчать про можливу

культурно-зумовлену різницю у розвитку цієї емоційної компетенції, що відкриває перспективу для подальших регіональних порівнянь у контексті емоційного функціонування особистості.

Аналіз зв'язків між компонентом управління власними емоціями та показниками адаптації виявив кілька значущих кореляцій. Було зафіксовано негативні зв'язки з рівнем освіти ($r = -.290$) та регіоном проживання в Україні до переїзду ($r = -.358$), що може свідчити про специфіку впливу соціально-культурного досвіду на здатність до емоційної регуляції. Водночас управління емоціями виявило помірні позитивні зв'язки з розумінням адміністративних послуг ($r = .342$), подоланням мовного бар'єру ($r = .254$), налагодженням нових соціальних контактів ($r = .257$) і розумінням місцевих соціальних норм ($r = .298$). Також виявлено помітний негативний зв'язок з униканням як копінг-стратегією ($r = -.462$), що підтверджує зв'язок між емоційною саморегуляцією та конструктивною поведінкою в адаптаційних ситуаціях.

Результати свідчать, що вміння регулювати власні емоційні стани є важливою умовою ефективної соціально-культурної адаптації. Особи, які краще справляються з власними емоціями, демонструють вищу здатність до розуміння нових соціальних норм і адаптивних систем, а також активніше формують нові соціальні зв'язки. Це свідчить про те, що емоційна стабільність спрямє більшій відкритості до взаємодії з приймаючим середовищем. Негативний зв'язок з униканням як копінг-стратегією підкреслює, що люди з розвиненою здатністю до емоційного самоконтролю менш схильні до пасивного уникнення проблем.

Аналіз взаємозв'язків компонента самомотивації з показниками адаптації виявив низку статистично значущих кореляцій. Негативний зв'язок виявлено з регіоном проживання в Україні до переїзду ($r = -.295$), що свідчить про можливі регіональні відмінності у рівні внутрішньої мотивації. Натомість позитивні кореляції спостерігаються з доступом до медицини ($r = .307$), місцевих ($r = .256$) та адміністративних послуг ($r = .387$). Також

встановлено зв'язки з важливими елементами соціально-культурної інтеграції: подолання мовного бар'єру ($r = .401$), налагодження нових соціальних контактів ($r = .443$) та розуміння місцевих норм ($r = .355$). Самомотивація також позитивно корелює з проблемно-орієнтованим копінгом ($r = .342$) та негативно – з униканням як стратегією реагування на труднощі ($r = -.481$).

Отримані результати вказують на те, що самомотивація є важливим внутрішнім ресурсом, який сприяє активній участі у процесах адаптації. Вмотивовані особи демонструють вищий рівень включеності у нове середовище – вони частіше налагоджують соціальні контакти, краще орієнтуються в місцевих нормах і послугах, ефективніше долають мовний бар'єр. Такий результат свідчить про те, що внутрішній стимул досягати цілей і зберігати активність навіть в умовах невизначеності є критично важливим у контексті міграційних викликів. Позитивний зв'язок з конструктивними копінг-стратегіями та негативний – з уникненням – ще раз підкреслює адаптивний потенціал мотивації.

Компонент емпатії демонструє декілька статистично значущих кореляцій з показниками соціально-культурної адаптації. Зокрема, виявлено негативний зв'язок зі статтю ($r = -.334$), що свідчить про певні гендерні відмінності у вираженні емпатійних здібностей. Позитивний зв'язок спостерігається з доступом до медичних послуг ($r = .268$), а також встановлено негативну кореляцію з уникненням як копінг-стратегією ($r = -.290$), що вказує на взаємозв'язок між здатністю до емоційного розуміння інших і вибором більш конструктивних способів реагування на труднощі.

Отримані дані дозволяють припустити, що емпатія як здатність розпізнавати та розуміти емоції інших людей сприяє більш ефективному включенню в соціальне середовище. Особи з вищим рівнем емпатії частіше відмовляються від пасивного уникнення проблем і, ймовірно, більш охоче звертаються за підтримкою або допомогою, зокрема медичною. Негативний зв'язок зі статтю може свідчити про те, що жінки мають вищі емпатійні

характеристики. Таким чином, емпатія виконує важливу функцію у формуванні підтримуючих зв'язків і зменшенні потреби в емоційному униканні як способі адаптації.

Компонент емоційного інтелекту – розпізнавання емоцій інших людей – виявив статистично значущі зв'язки з усіма типами копінг-стратегій. Встановлено помірний позитивний зв'язок із проблемно-орієнтованими копінг-стратегіями ($r = .450$) та копінгом, орієтованим на емоції ($r = .347$), що свідчить про те, що здатність до зчитування емоційного стану інших осіб асоціюється з активним та емоційно усвідомленим реагуванням на труднощі. Водночас виявлено помірно виражений негативний зв'язок з униканням як стратегією подолання ($r = -.445$), що вказує на те, що респонденти з високим рівнем цієї здатності рідше вдаються до пасивних або дезадаптивних механізмів реагування.

Отримані дані підтверджують, що здатність розпізнавати емоційні сигнали інших людей відіграє важливу роль у процесі адаптації. Така чутливість до емоційного контексту сприяє не лише кращому міжособистісному розумінню, а й вибору ефективних стратегій подолання труднощів. Люди, які краще орієнтуються в емоціях оточення, схильні активно вирішувати проблеми, одночасно дозволяючи собі емоційне проживання ситуації, що забезпечує гнучке реагування. Водночас вони рідше застосовують уникнення як спосіб адаптації, що свідчить про загалом вищий рівень емоційної та поведінкової зрілості.

Аналіз емоційного інтелекту засвідчив, що кожна з них виконує унікальну функцію в процесі соціально-культурної адаптації. Емоційна обізнаність пов'язана з відкритістю до нових знань і стратегій подолання труднощів, управління емоціями – із здатністю зберігати внутрішню стабільність у складних соціальних обставинах. Самомотивація виявилася тісно пов'язаною з активною інтеграцією в нове середовище, що проявляється у ширшій взаємодії з системою послуг, соціумом і меншою схильністю до уникнення. Емпатія виступає ресурсом для налагодження

підтримуючих зв'язків та емоційного включення в соціальні взаємодії, а здатність розпізнавати емоції інших – особливістю ефективного вибору адаптивних стратегій. Отримані результати свідчать про те, що всі компоненти емоційного інтелекту є важливими психологічними ресурсами, які посилюють адаптаційний потенціал особистості та знижують ризик дезадаптивної поведінки в умовах міграційного виклику.

Візуально статистично значущих кореляцій між емоційним інтелектом та копінг-стратегіями подано в Додатку Д.

Для оцінки внеску емоційного інтелекту у соціально-культурну адаптацію було проведено регресійний аналіз. Залежною змінною виступали соціально-культурна адаптація, а незалежними – рівень емоційного інтелекту та копінг-стратегії.

Перед проведенням регресивного аналізу, було здійснено перевірку на предмет можливої колінеарності між незалежними змінними. Аналіз кореляцій між компонентами емоційного інтелекту та копінг-стратегіями показав наявність статистично значущих, проте помірних зв'язків (r варіює від 0.286 до 0.500), що не перевищує критичних меж ($r > 0.700$). Таким чином, мультиколінеарність не спостерігається, і змінні можуть бути включені до подальшого аналізу як незалежні предиктори соціально-культурної адаптації.

Результати регресійного аналізу представлено в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Регресійний аналіз предикторів соціально-культурної адаптації

Предиктор	B	Стандартна помилка	β	t	p
Константа	0.417	7.929	-	0.053	0.958
Емоційна обізнаність	-0.210	0.186	-0.180	-1.126	0.265
Управління своїми емоціями	0.129	0.229	0.112	0.563	0.576
Самомотивація	0.547	0.204	0.574	2.684	0.010*
Емпатія	-0.206	0.203	-0.206	-1.015	0.315

Розпізнавання емоцій	-0.030	0.244	-0.028	-0.121	0.904
Копінг проблемно-орієнтовний	0.265	0.240	0.205	1.104	0.275
Копінг, фокусований на емоціях	0.165	0.185	0.179	0.896	0.375
Уникаючий копінг	0.052	0.229	0.038	0.226	0.822

Примітка:

*. – статистично значущі показники ($p < 0.05$)

Значення $F = 4.088$, $p = .001$ вказує на статистично значущу модель, що свідчить про здатність незалежних змінних пояснювати варіацію ресурсних чинників адаптації. Детальний аналіз окремих предикторів дозволяє визначити, які з них мають найбільший вплив.

Серед усіх досліджуваних змінних лише самомотивація має статистично значущий вплив ($B = 0.547$, $p = 0.010$). Це означає, що особи з вищим рівнем самомотивації краще адаптуються до соціального середовища, зокрема легше отримують доступ до стабільного житла, працевлаштування та інших ресурсів.

Інші компоненти емоційного інтелекту (емоційна обізнаність, управління емоціями, емпатія, розпізнавання емоцій) не продемонстрували статистично значущого внеску у модель. Аналогічно, жоден із видів копінг-стратегій (фокусований на проблемі, фокусований на емоціях, уникаючий) не виявився значущим предиктором ресурсної адаптації.

Отримані результати свідчать про те, що самомотивація виступає ключовим чинником, який сприяє більш успішній інтеграції в нове соціокультурне середовище. Це може пояснюватися тим, що мотивовані люди активніше шукають рішення, проявляють ініціативу та швидше адаптуються.

Для перевірки припущення щодо опосередкованого впливу емоційного інтелекту на соціальну адаптацію через використання копінг-стратегії, фокусованої на проблемі, був проведений медіаційний аналіз із використанням Sobel-тесту.

Медіаційний аналіз впливу емоційного інтелекту на соціальну адаптацію через копінг, фокусований на проблемі, представлено в таблиці 3.6.

Таблиця 3.6

Медіаційний аналіз впливу емоційного інтелекту на соціальну адаптацію через копінг, фокусований на проблемі

Параметр	B	Статистична похибка
Емоційний інтелект	0.082	0.025
Копінг, фокусований на проблемі	0.482	0.157

Тест	Значення
Sobel test statistic	2.2414
One-tailed probability	0.0125
Two-tailed probability	0.0250*

Примітка:

*. – статистично значущі показники ($p < 0.05$)

З метою наочного представлення результатів проведеного аналізу, на рисунку 3.4 подано схему, що ілюструє медіаційну модель впливу емоційного інтелекту на соціальну адаптацію через копінг, фокусований на проблемі.

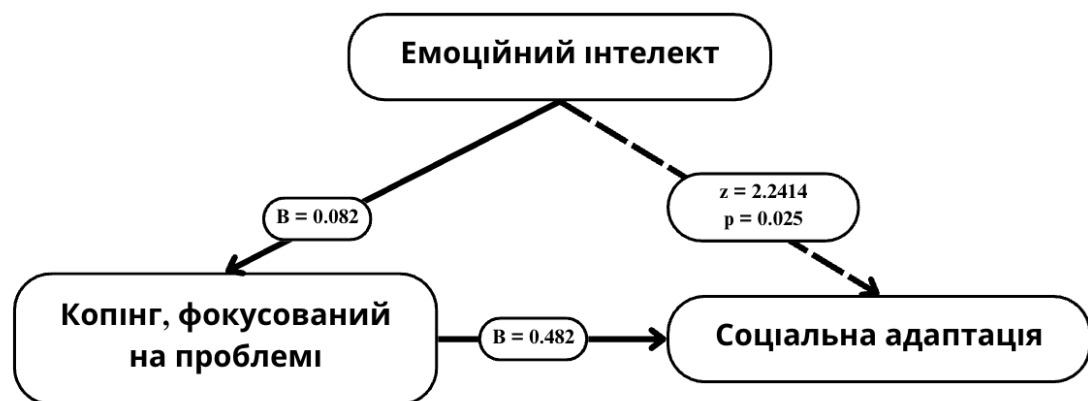


Рис. 3.4. Медіаційна модель впливу емоційного інтелекту на соціальну адаптацію через копінг, фокусований на проблемі

Результати аналізу демонструють, що емоційний інтелект має статистично значущий вплив на соціальну адаптацію як безпосередньо, так і опосередковано через вибір конструктивних стратегій подолання труднощів. Значення коефіцієнта Sobel-тесту ($z = 2.2414$) та рівень значущості ($p = 0.025$; $p < 0.05$) дозволяє зробити висновок про наявність медіаційного ефекту.

Вищий рівень емоційного інтелекту сприяє частішому використанню копінг-стратегії, фокусованої на проблемі ($B = 0.482$, $SE = 0.157$). Використання цієї стратегії, у свою чергу, позитивно пов'язане з рівнем соціальної адаптації.

Значущість медіаційного ефекту вказує на те, що емоційний інтелект не лише безпосередньо впливає на здатність людини адаптуватися, а й визначає вибір стратегій подолання труднощів, які, своєю чергою, впливають на процес інтеграції. Отримані дані підтверджують, що емоційний інтелект є ключовим предиктором соціальної адаптації, а його вплив значною мірою реалізується через вибір ефективних копінг-стратегій. Це означає, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють вищу здатність до конструктивного вирішення труднощів, що прискорює їхню інтеграцію в нове середовище.

Таким чином, результати медіаційного аналізу розкривають психологічний механізм, через який емоційний інтелект сприяє успішній соціальній адаптації. Конструктивні копінг-стратегії, зокрема ті, що орієнтовані на вирішення проблем, виступають як поведінкові прояви емоційної зрілості, що дозволяє ефективно справлятися з адаптаційними викликами. Це підтверджує цілісність запропонованої моделі, в якій емоційний інтелект відіграє роль не лише емоційно-когнітивного ресурсу, а й чинника, що регулює вибір адаптивних дій. Отже, процес інтеграції не є лише результатом зовнішніх умов, а значною мірою залежить від внутрішніх особистісних ресурсів, серед яких емоційний інтелект виконує провідну функцію у формуванні здатності до конструктивного реагування та гнучкого пристосування до нового соціокультурного контексту.

Отже, результати проведеного статистичного аналізу підтверджують, що емоційний інтелект є важливим чинником соціально-культурної адаптації українців у Швейцарії. Комплексний аналіз, який включав описову статистику, кореляційний, регресійний та медіаційний аналізи, дозволив визначити як загальні тенденції у вибірці, так і механізми впливу емоційного інтелекту на адаптацію. Емоційний інтелект виступає значущим фактором соціально-культурної адаптації українців у Швейцарії, сприяючи подоланню бар'єрів, інтеграції в суспільство та ефективному використанню ресурсів. Отримані результати можуть бути використані для розробки рекомендацій щодо підвищення рівня емоційного інтелекту та полегшення адаптації.

3.3 Рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту та полегшення адаптації

Розвиток емоційного інтелекту як чинника соціально-культурної адаптації є важливим аспектом психологічної підтримки мігрантів. Проведене дослідження підтвердило, що емоційний інтелект безпосередньо впливає на адаптаційні процеси як через безпосередні механізми регуляції емоцій, так і опосередковано – через вибір конструктивних копінг-стратегій. Зокрема, було виявлено, що самомотивація є найвагомим предиктором успішної адаптації, а використання копінгу, фокусованого на проблемі, значно покращує здатність до інтеграції в нове середовище. Також важливими факторами, що полегшують адаптацію, є емоційна обізнаність, управління емоціями та розвиток емпатії, оскільки вони сприяють ефективній соціальній взаємодії, подоланню адміністративних та мовних бар'єрів.

Самомотивація є визначальним чинником соціально-культурної адаптації, що підтверджено результатами регресійного аналізу. Вона забезпечує здатність особи активно шукати шляхи вирішення адаптаційних труднощів, проявляти ініціативність та ефективно реагувати на виклики

нового середовища. Високий рівень самомотивації сприяє не лише швидшій інтеграції у соціокультурний простір, а й підвищенню психологічної стійкості, що особливо важливо для мігрантів, які стикаються з невизначеністю та потребою в самостійній організації свого життя.

Розвиток самомотивації може бути забезпечений через комплексні підходи, що включають когнітивні та поведінкові стратегії. Ефективними є техніки самоаналізу, які дозволяють визначати особистісні ресурси та бар'єри у процесі адаптації. Важливу роль відіграє формування вміння ставити коротко- і довгострокові цілі, що забезпечує структурованість адаптаційного процесу та зменшує рівень невизначеності. В цьому контексті доцільно використовувати методи коучингу та психоосвіти, які спрямовані на розвиток внутрішньої мотивації та формування стійких адаптаційних стратегій [48].

Результати медіаційного аналізу підтвердили, що копінг, фокусований на проблемі, відіграє роль посередника між рівнем емоційного інтелекту та успішністю соціально-культурної адаптації. Здатність особи ефективно вирішувати проблеми, які виникають у процесі адаптації, є ключовим механізмом інтеграції в нове середовище. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту частіше обирають конструктивні стратегії подолання труднощів, що, у свою чергу, сприяє активнішій соціальній взаємодії.

Розвиток ефективних копінг-стратегій може бути забезпечений через тренінги з навичок вирішення проблем та управління стресом, які допомагають мігрантам адаптуватися до нових умов та зменшити рівень емоційного виснаження. Освітні програми, орієнтовані на розвиток критичного мислення та емоційної регуляції, дозволяють людям усвідомлювати власні емоції та використовувати їх як ресурс у процесі адаптації. Особливу роль відіграє застосування стратегій, що сприяють зміні деструктивних переконань про адаптаційні труднощі та формуванню гнучкішого підходу до нових життєвих викликів [35].

Таким чином, можна говорити про те, що емоційний інтелект слугує своєрідним внутрішнім навігатором, який не лише допомагає людині краще орієнтуватися у власних переживаннях, а й обирати способи реагування, які не призводять до виснаження або втечі, а навпаки – мобілізують до дії. У складних і нестабільних умовах адаптації особливо важливо не лише мати ресурси, а й уміти ними користуватися. Саме здатність до емоційної обробки досвіду, поєднана з цілеспрямованими зусиллями на вирішення проблем, дозволяє людині зберігати контакт із собою, не втрачаючи при цьому зв'язку з новим соціумом. Ці результати підкреслюють необхідність включення компонентів емоційної грамотності до програм підтримки мігрантів, де поряд з побутовою чи юридичною допомогою мають з'являтися простори для психологічного розвитку, навчання саморегуляції та пошуку власної адаптивної стратегії.

Кореляційний аналіз підтвердив, що здатність до управління власними емоціями є одним з факторів успішної соціально-культурної адаптації. Контроль над емоційними реакціями дозволяє знижувати рівень стресу, зменшувати емоційне вигорання та забезпечувати ефективну взаємодію з оточенням. В умовах адаптації мігранти часто стикаються з емоційними викликами, такими як почуття невизначеності, соціальна ізоляція та труднощі в комунікації. Особи, які мають високий рівень навичок емоційної регуляції, легше долають ці труднощі, що сприяє їхній швидшій інтеграції. Одним із ефективних методів розвитку навички управління емоціями є майндфулнес, яка допомагає підвищити усвідомленість та емоційну стійкість [39]. Техніки когнітивної реструктуризації дозволяють змінювати негативні переконання. Додатково важливим напрямом є навчання методам емоційної саморегуляції, що включає використання дихальних технік, фізичної активності та арт-терапії як засобів зниження рівня емоційного напруження.

Кореляційний аналіз підтвердив, що рівень емпатії безпосередньо пов'язаний зі здатністю налагоджувати соціальні контакти та вирішувати побутові питання. Особи з розвинутою емпатією легше знаходять спільну

мову з місцевим населенням, формують соціальні зв'язки та швидше долають бар'єри культурних відмінностей. З огляду на значущість емпатії в адаптаційному процесі, необхідним є створення спеціалізованих програм соціальної адаптації та інтеграції для українців у Швейцарії. Такі програми можуть включати тренінги з міжкультурної комунікації, розвиток навичок активного слухання та розпізнавання емоційних станів співрозмовників. Створення онлайн- та офлайн-платформ для комунікації, інформаційних ресурсів для мігрантів та інтеграційних заходів дозволить покращити взаємодію з місцевим населенням, сприятиме емоційній підтримці та розвитку почуття соціальної приналежності.

Мовний бар'єр є одним із викликів, з якими стикаються мігранти в процесі адаптації. Результати кореляційного аналізу показали, що рівень емоційної обізнаності позитивно корелює з володінням офіційними мовами країни. Люди з розвинутою емоційною обізнаністю демонструють вищу гнучкість у процесі адаптації до мовного середовища, оскільки краще розпізнають власні емоційні реакції, страхи та бар'єри, пов'язані зі спілкуванням, і можуть більш ефективно з ними працювати. З огляду на цей взаємозв'язок, доцільним є створення психологічно адаптованих мовних курсів із залученням фахівців з емоційного інтелекту. Такі курси мають не лише сприяти розвитку мовних навичок, а й працювати з емоційною складовою навчання, допомагаючи мігрантам подолати страх спілкування іноземною мовою, невпевненість та можливі комунікативні труднощі. Окремим напрямом підтримки можуть стати групові заняття з мовної комунікації, що включають емоційний тренінг [40]. Практики, спрямовані на зниження рівня тривожності під час спілкування, розвиток самоприйняття та підвищення впевненості в мовних навичках, можуть сприяти більшій соціальній відкритості та зниженню рівня ізоляції мігрантів.

Результати кореляційного аналізу підтвердили, що унікаючий копінг негативно корелює з рівнем емоційного інтелекту. Особи, які схильні уникати труднощів, частіше зазнають емоційного виснаження, соціальної

ізоляції та психологічного дистресу, що уповільнює їхню інтеграцію в нове середовище. З огляду на ці особливості, важливим напрямом роботи з мігрантами є проведення психоосвітніх програм, спрямованих на формування ефективних стратегій подолання труднощів. Такі програми можуть включати тренінги з розвитку стресостійкості, навчання навичкам когнітивної реструктуризації та формування активної життєвої позиції в умовах змін. Додатковим ефективним інструментом є групова та індивідуальна психотерапія, орієнтована на зниження страху змін та опрацювання травматичного досвіду, пов'язаного з міграцією. Використання терапії та менторських програм може сприяти зниженню рівня уникнення труднощів та підвищенню адаптаційної гнучкості.

Менторство є ефективним підходом для підтримки осіб, які переживають соціально-емоційні труднощі, оскільки забезпечує мігрантам можливість отримати підтримку, поради та навчитися ефективніше справлятися зі стресовими ситуаціями [21]. Менторські програми можуть стати важливим ресурсом у системі соціально-психологічної підтримки мігрантів, особливо на ранніх етапах адаптації. У взаємодії з ментором індивід має змогу не лише отримати інструменти для вирішення конкретних побутових чи адміністративних питань, а й засвоїти моделі емоційного регулювання та конструктивного копінгу. Така взаємодія створює простір для розвитку емоційного інтелекту через практику усвідомлення емоцій, емпатійного слухання та рефлексії над власними реакціями. Таким чином, менторство сприяє не лише соціальній інтеграції, але й формуванню психологічної стійкості, що є ключовою умовою адаптації у складному та часто непередбачуваному міжкультурному середовищі.

Отже, результати проведеного дослідження підтверджують, що розвиток емоційного інтелекту є ключовим фактором успішної соціально-культурної адаптації українців у Швейцарії. Запропоновані рекомендації спрямовані на посилення конструктивних копінг-стратегій, розвиток

самомотивації, навичок управління емоціями, соціальну інтеграцію мігрантів.

Комплексний підхід, що включає психоосвітні програми, тренінги з розвитку емоційного інтелекту, психосоціальну підтримку та створення інтеграційних ініціатив, сприятиме покращенню адаптації, зміцненню їхнього психологічного благополуччя та підвищенню загальної якості життя в новому середовищі. Отримані результати можуть слугувати основою для подальших досліджень у сфері емоційного інтелекту та його впливу на соціальну адаптацію, а також використовуватися в практичній роботі з мігрантами для розробки ефективних програм підтримки та інтеграції.

Висновок до розділу 3

У третьому розділі дипломної роботи було проведено комплексний аналіз емпіричних даних, отриманих у ході дослідження, з метою виявлення взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та соціально-культурною адаптацією українців у Швейцарії. Для досягнення цієї мети було використано широкий спектр математико-статистичних методів, що дозволило глибоко дослідити особливості адаптаційного процесу респондентів.

Основні результати дослідження представлені у таких положеннях:

1. Було встановлено, що більшість респондентів мають середній або низький рівень емоційного інтелекту, що може обмежувати їхню здатність до ефективного вирішення адаптаційних викликів. Найпоширенішими копінг-стратегіями виявилися проблемно-орієнтовані підходи, однак певна частина респондентів схильна до уникаючого копіngu, що може негативно позначатися на адаптаційному процесі.

2. Використання U-критерію Манна-Уїтні не виявило значущих відмінностей між групами респондентів за статтю, віком, сімейним статусом і працевлаштуванням, що свідчить про відносну незалежність рівня емоційного інтелекту від цих характеристик у вибірці.

3. Кореляційний аналіз показав, що вищий рівень емоційного інтелекту позитивно корелює з використанням конструктивних копінг-стратегій (проблемно-орієнтованих) та сприяє успішній інтеграції в соціокультурне середовище. Зокрема, самомотивація, емоційна обізнаність і управління своїми емоціями є важливими характеристиками, які знижують рівень стресу та сприяють встановленню соціальних зв'язків.

4. За допомогою регресійного аналізу було встановлено, що найбільший внесок у соціально-культурну адаптацію серед компонентів

емоційного інтелекту має саме самомотивація, що підкреслює її роль у формуванні активної адаптивної поведінки.

5. Дослідження підтвердило, що копінг, фокусований на проблемі, виступає опосередковуючим чинником між рівнем емоційного інтелекту та соціальною адаптацією, що свідчить про те, що емоційний інтелект впливає на адаптаційний процес не лише безпосередньо, а й через вибір стратегій подолання труднощів.

6. На основі отриманих результатів сформульовано рекомендації щодо підвищення рівня емоційного інтелекту та полегшення адаптації українських мігрантів у Швейцарії. Зокрема, запропоновано програми з розвитку самомотивації, навчання конструктивним копінг-стратегіям, удосконалення навичок управління емоціями, подолання мовного бар'єру через розвиток емоційної обізнаності та заходи щодо соціальної інтеграції. Також приділено запобіганню використанню унікаючих копінг-стратегій через психоосвітні програми та психотерапевтичну підтримку.

Отже, результати проведеного аналізу підтверджують, що емоційний інтелект є ключовим чинником соціально-культурної адаптації українців у Швейцарії. Найбільшу роль відіграє самомотивація, яка сприяє активному подоланню труднощів та підвищенню рівня інтеграції. Також важливими є розвиток емоційної обізнаності, навичок управління емоціями та зниження використання унікаючого копіngu, що сприяє ефективнішому подоланню стресових ситуацій. Практичні рекомендації, сформульовані на основі отриманих результатів, можуть бути використані для розробки програм підтримки українських мігрантів у Швейцарії, а також для подальших досліджень впливу емоційного інтелекту на соціальну адаптацію.

ВИСНОВОК

У ході проведеного дослідження було проаналізовано взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту та соціально-культурною адаптацією українців у Швейцарії. На основі теоретичного аналізу, емпіричних результатів та статистичної обробки даних вдалося визначити ключові закономірності, які дозволяють краще зрозуміти механізми адаптації мігрантів через призму емоційного інтелекту.

1. У першому розділі дипломної роботи здійснено всебічний аналіз концепції емоційного інтелекту як психологічного конструкта, що поєднує когнітивні та емоційні процеси. Розглянуто основні теоретичні підходи до трактування емоційного інтелекту, зокрема когнітивну модель, змішану модель та особистісну модель. Проаналізовано ключові структурні компоненти емоційного інтелекту, такі як емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей, що є критично важливими для соціальної взаємодії та адаптаційної поведінки.

Особливу увагу приділено функціональному значенню емоційного інтелекту у процесах адаптації, зокрема його ролі у регуляції стресу, міжособистісному спілкуванні та формуванні ефективних стратегій подолання труднощів. Визначено, що емоційний інтелект є важливим адаптивним ресурсом, який допомагає індивіду підтримувати психологічну рівновагу, ефективно долати кризові ситуації та інтегруватися в нове середовище.

Також було представлено теоретичний аналіз соціально-культурної адаптації, яка визначається як процес пристосування мігрантів до умов приймаючого суспільства. Розглянуто основні підходи до розуміння адаптації, включаючи модель акультурації, яка описує чотири стратегії адаптації: інтеграцію, асиміляцію, маргіналізацію та сегрегацію. Проаналізовано ключові фактори, що впливають на адаптаційний процес,

зокрема рівень володіння мовою, доступ до соціальних ресурсів, психологічну стійкість та стратегічні механізми подолання труднощів.

2. У другому розділі окреслено методологічні засади дослідження, обґрунтовано вибір психодіагностичних методик та здійснено емпіричний аналіз рівня емоційного інтелекту та адаптаційних стратегій серед вибірки українських мігрантів у Швейцарії.

Дослідження базувалося на комплексному підході, що поєднує кількісний аналіз психологічних характеристик респондентів із оцінкою їхнього соціально-культурного адаптаційного досвіду. Для оцінки емоційного інтелекту було використано тест Н. Холла, який дозволяє визначити загальний рівень емоційного інтелекту та його окремі компоненти: емоційну обізнаність, управління емоціями, самомотивацію, емпатію та розпізнавання емоцій інших людей. Для аналізу копінг-стратегій, які застосовують мігранти у процесі адаптації, було використано опитувальник Brief COPE (короткий огляд копінг-стратегій), що дозволяє оцінити переважання проблемно-орієнтованих, емоційно-орієнтованих та уникаючих стратегій подолання труднощів.

Додатково було розроблено авторську анкету, спрямовану на оцінку рівня соціально-культурної адаптації, що включала питання про мовний бар'єр, доступ до житла, соціальні контакти, складнощі в розумінні адміністративних процедур та загальну суб'єктивну оцінку адаптації.

Вибірка дослідження включала українських мігрантів, які проживають у Швейцарії, що дозволило отримати репрезентативні дані щодо особливостей їхнього адаптаційного процесу. Аналіз зібраної інформації дозволив виявити індивідуальні відмінності у рівні емоційного інтелекту, визначити його зв'язок із соціально-культурною адаптацією та розкрити механізми впливу емоційної компетентності на успішність інтеграції.

3. У третьому розділі було проведено статистичний аналіз взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та соціально-культурною адаптацією українських мігрантів у Швейцарії. Аналіз включав використання

методів кореляційного, регресійного та медіаційного аналізу, що дозволило встановити закономірності впливу емоційного інтелекту на адаптаційні процеси.

Кореляційний аналіз показав, що вищий рівень емоційного інтелекту сприяє кращій адаптації, оскільки позитивно пов'язаний із конструктивними копінг-стратегіями (фокус на вирішенні проблем), високим рівнем соціальної інтеграції та легшим подоланням адаптаційних бар'єрів. Крім того, емоційний інтелект зменшує рівень стресу у процесі адаптації та пов'язаний із більшою гнучкістю в прийнятті нових соціокультурних умов.

Регресійний аналіз підтвердив, що найбільший внесок у соціальну адаптацію здійснює компонент емоційного інтелекту – самомотивація. Це свідчить про те, що внутрішня мотивація, готовність до змін та активне залучення до соціальних процесів є ключовими чинниками ефективної адаптації.

Медіаційний аналіз дозволив розкрити механізм впливу емоційного інтелекту на адаптацію. Було підтверджено, що копінг-стратегія, фокусована на вирішенні проблем, виступає опосередкованим чинником у цьому процесі. Це означає, що люди з вищим рівнем емоційного інтелекту частіше використовують активні підходи до подолання труднощів, що в свою чергу покращує їхню адаптацію.

Отримані результати стали основою для розробки практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту як важливого ресурсу адаптації. Запропоновано заходи з підвищення самомотивації, розвитку навичок управління емоціями, навчання конструктивним копінг-стратегіям, подолання мовного бар'єру та соціальної інтеграції.

Отже, результати дослідження підтверджують припущення про те, що емоційний інтелект є значущим чинником соціально-культурної адаптації. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє вибору ефективних стратегій подолання труднощів та полегшує інтеграцію в нове середовище. Отримані дані можуть бути використані в практиці психологічного консультування

мігрантів, розробці програм адаптаційної підтримки та вдосконаленні підходів до інтеграції українців у приймаюче суспільство.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Августюк М. Основні аспектні характеристики моделей емоційного інтелекту. Вісник Львівського університету. 2021. Серія психол. науки, Вип. 8. С. 3–9.
2. Августюк М. М. Теоретичний аналіз концептуальних підходів до операціоналізації емоційного інтелекту. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА, червень 2021. № 13. С. 81–87.
3. Боковець О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я / О. І. Боковець // Габітус. - 2022. - Вип. 37. - С. 68-75.
4. Гоулман Д. Емоційний інтелект: Чому він може означати більше, ніж IQ. – Харків: Віват, 2018. 512 с.
5. Гоулман Д. Емоційний інтелект: Книжка, яка змінює уявлення про те, що означає бути розумним. Х : Віват, 2020. 512 с.
6. Данилюк І. В. Особливості стратегії акультурації та соціокультурної адаптації студентів-переселенців зі Сходу України / І. В. Данилюк, О. В. Богучарова // Український психологічний журнал. - 2021. - № 1. - С. 24-48.
7. Данилюк І., Предко В., Бондар М. Особливості прояву рівня життєстійкості залежно від домінуючих копінг-стратегій особистості. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія. 2023. Т. 1, № 17. С. 30–35.
8. Зарицька В. В. Емоційний інтелект: аналіз наукових теорій / В. В. Зарицька // Теорія і практика сучасної психології. - 2010. - Вип. 1. - С. 17-22.
9. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект як фактор особистісного життєздійснення / Є. В. Карпенко // Психологічні перспективи. - 2017. - Вип. 30. - С. 50-63.
10. Колісник Л.О. Проблема діагностики емоційного інтелекту // Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-

Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієврі. - Вип. 26. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. – С. 278-295.

11. Коструба Н., Журба М. Емоційний інтелект як чинник ментального здоров'я. Наукові перспективи. 2024. № 4(46). С. 1286-1297. DOI : [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4\(46\)-1286-1297](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2024-4(46)-1286-1297)

12. Кряж І. В. Довіра й емоційний інтелект як предиктори особистісного благополуччя студентів-психологів / І. В. Кряж, Н. В. Гранкіна-Сазонова // Психологія: реальність і перспективи. - 2017. - Вип. 8. - С. 137-143.

13. Лазос Г.П. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам (на прикладі роботи з переселенцями з Криму)// Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко... Царенко Л. Г.; за ред. З. Г. Кісарчук. – К. : ТОВ Видавництво Логос. – 206 с. – С.26 – 46

14. Лящ О. П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень / О. П. Лящ // Проблеми сучасної психології. - 2013. - Вип. 22. - С. 324-335.

15. Мельник М. Асертивність як ефективний адаптивний ресурс особистості для подолання стресових станів. Українська школа в контексті війни: психологічні проблеми : Всеукр. науково-практ. інтернет-конф. 2024.

16. Моргун В. Ф. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості / В. Ф. Моргун // Постметодика. - 2010. - № 6. - С. 2-14. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Postmetodyka_2010_6_3

17. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А. Г. Курс лекцій з дисципліни «Теорія емоційного інтелекту» із завданнями для самоконтролю. – Дніпро: ДНУ ім. Олесья Гончара, 2016. 113 с.

18. Огороднійчук З., Виборнова Є. Емоційний інтелект як предмет дослідження в психологічній літературі. Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. 2023. Серія 12, № 22. С. 82–90.

19. Пестун І.В., Мнушко З.М. Вплив емоційного інтелекту фармацевтичного працівника на емоційне вигорання. Proceedings of the 5th International scientific and practical conference. SSPG Publish. Stockholm, Sweden. 2023.

20. Слюсаревський М. М. Психологія міграції : навчальний посібник / М. М. Слюсаревський, О. Є. Блинова ; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кіровоград : ТОВ "Імекс ЛТД", 2013. – 244 с.

21. Тодорова, М. Менторство як шлях допомоги при соціально-емоційних проблемах внутрішньо переміщених українських сімей. – 2023.

22. Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як чинник успішності вирішення головних життєвих завдань / А. Г. Четверик-Бурчак // Психолінгвістика. – 2013. – Вип. 14. – С. 163-184.

23. Цикаленко О., Власова О. Асертивність як чинник соціально-психологічної адаптації жінок-мігранток. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2024. Т. 1, № 19. С. 66.

24. Шпак М. М. Емоційний інтелект як особистісний ресурс забезпечення психологічного благополуччя молодших школярів. // Наука і освіта. – 2016. – №5. – 266-270

25. Юрчинська Г., Масельська Л. Чинники психологічного благополуччя українських жінок – вимушених мігранток. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2024. Т. 1, № 19. С. 73–77.

26. Яблонська Т., Верник О., Гайворонський Г. Українська адаптація опитувальника Brief-COPE. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2023. № 10. С. 66-89. <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2023-10-4>

27. Bar-On R. Emotional and social intelligence: Insights from the emotional quotient inventory. *The handbook of emotional intelligence/Jossey-Bass*, 2000
28. Berry J. W. Immigration, acculturation and adaptation. *Applied psychology: An international review*, 1997. 46(1), 5–34.
29. Berry J. W. Acculturation: Living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations*. 2005. 29. P. 697–712.
30. Berry J. W. Integration and multiculturalism: Ways towards social solidarity. *Papers on social representations*, 2011. 20.1: 2-1.
31. Carver C. S. You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*. 1997. Vol. 4. P. 92-100. https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm0401_6
32. Ciarrochi J., Deane F., Anderson S. Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. – *Personality and individual differences*, 2002. 32.2: 197-209.
33. Darwin C. *The Expression of the Emotions in Man and Animals*. 1872. 398 p.
34. Gardner H. *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. Basic Books, 2011. 528 p.
35. Gross, James J. Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. *Handbook of emotion regulation 2*, 2014: 3-20.
36. Goleman D. *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships*. Bantam, 2006. 416 p.
37. Jawaid A., Gomolka M., Timmer A. Neuroscience of trauma and the Russian invasion of Ukraine. *Nature Human Behaviour* 6.6, 2022: 748-749.
38. Lazarus R.S. *Stress, appraisal, and coping*. Vol. 464. Springer, 1984.
39. Komariah M., Effect of mindfulness breathing meditation on depression, anxiety, and stress: A randomized controlled trial among university students. *Healthcare*. Vol. 11. No. 1. MDPI, 2022.
40. MacIntyre, Peter, and Tammy Gregersen. Affect: The role of language anxiety and other emotions in language learning. *Psychology for language*

learning: Insights from research, theory and practice. London: Palgrave Macmillan UK, 2012. 103-118.

41. Matthews, G., Lin, J., Zeidner, M., & Roberts, R. D. (2018). Emotional intelligence and giftedness. In S. I. Pfeiffer, E. Shaunessy-Dedrick, & M. Foley-Nicpon (Eds.), *APA handbook of giftedness and talent* (pp. 585–600). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0000038-038>

42. Mayer, J. D., DiPaolo, M., & Salovey, P. Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: A component of emotional intelligence. *Journal of personality assessment*, 54(3-4), 772-781. 1990

43. Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267–298. 1999.

44. Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G. Measuring emotional intelligence with the MSCEIT V2. 0. *Emotion*, 3(1), 97. 2003.

45. Relationships of personality, affect, emotional intelligence and coping with student stress and academic success: Different patterns of association for stress and success / D. H. Saklofske et al. 2012.
<https://doi.org/10.1016/j.lindif.2011.02.010>.

46. Salovey P. Emotional intelligence / P. Salovey, J.D. Mayer // *Cognition, and Personality*. – 1990. – № 9. – P. 185–211.

47. Sam D.L., Berry J.W. *The Cambridge handbook of acculturation psychology*. Cambridge University Press. 2006. – 551 p.

48. Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and Social Cognitive Theory. *Contemporary Educational Psychology*, 60, Article ID: 101832. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.101832>

49. Schwartz, S. J., Unger, J. B., Zamboanga, B. L., & Szapocznik, J. Rethinking the concept of acculturation: implications for theory and research. *American psychologist*. 2010. 65(4), 237.

50. The Role of Emotional Intelligence and Sociocultural Adjustment on Migrants' Self-reported Mental Well-Being in Spain / J. L. González-Castro et al.

Int. J. Environ. Res. Public Health. 2020. URL:

<https://doi.org/10.3390/ijerph17041206>

51. Ward C., Bochner S., Furnham A. Psychology culture shock. Routledge, 2020.

52. Ward C. Psychology of Culture Shock. Taylor & Francis Group, 2001. 384 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета та методики дослідження для респондентів

Шановні респонденти!

Вас запрошують взяти участь у науковому дослідженні, яке присвячене вивченню взаємозв'язку між емоційним інтелектом та соціокультурною адаптацією в умовах міграції. Опитування є частиною дипломної роботи та має на меті визначити, які стратегії подолання труднощів використовують люди в новому соціальному середовищі.

Анкетування є анонімним, а отримані дані будуть використані виключно в узагальненому вигляді для наукових цілей. Заповнення анкети займає приблизно 10-15 хвилин.

Дякуємо за Вашу участь! Ваш внесок допоможе глибше зрозуміти психологічні чинники адаптації в сучасному суспільстві.

1. Стать:

- Жіноча
- Чоловіча

2. Ваш вік: *відповідь*

3. Освіта:

- Повна середня (11/12 клас)
- Професійно-технічна освіта
- Повна вища
- Докторантура

4. Сімейний статус:

- Одружений/заміжня
- Неодружений/незаміжня
- Розлучений/розлучена
- Вдівець/вдова

5. В якому регіоні України мешкали до переїзду? *відповідь*

6. Тривалість перебування в Швейцарії

- Менше 6 місяців
- Від 6 місяців до 1 року
- Від 1 року до 2 років
- Від 2 років до 3 років
- Більше 3 років

7. Кантон проживання у Швейцарії? *відповідь*

8. Чи було для Вас складним знайти житло у Швейцарії?

- Так
- Ні
- Частково

9. Чи маєте Ви доступ до стабільного житла?

- Так
- Ні
- Тимчасово

10. Чи маєте Ви доступ до медичних послуг?

- Так
- Ні
- Частково

11. Чи відчували Ви складнощі з доступом до місцевих послуг (транспорт, магазини, сервіси)?

- Так
- Ні
- Частково

12. Чи мали Ви труднощі з розумінням адміністративних процедур у Швейцарії (реєстрація, податки, документи)?

- Так
- Ні
- Частково

13. Якою мовою Ви зазвичай спілкуєтеся у своєму повсякденному житті у Швейцарії?

- Українська
- Англійська
- Німецька
- Французька
- Італійська
- Ретороманська
- Свій варіант

14. Чи володієте Ви однією з офіційних мов Швейцарії (німецька, французька, італійська, ретороманська)?

- Так, вільно (C1-C2)
- Так, добре (B1-B2)
- Так, на базовому рівні (A1-A2)
- Ні, не володію

15. Чи відчували Ви складнощі у спілкуванні через мовний бар'єр?

- Ніколи
- Рідко
- Іноді
- Часто

- Постійно
16. Ваш поточний статус зайнятості в Швейцарії
- Працюю повний робочий день
 - Працюю частковий робочий день
 - Самозайнята особа/фрілансер
 - Тимчасова робота/контракт
 - Безробітний, активно шукаю роботу
 - Безробітний, не шукаю роботу
 - Навчаюсь (школа/університет/курси)
 - Відпустка по догляду за дитиною
 - Пенсіонер
 - Свій варіант
17. Чи виникали у Вас складнощі з пошуком роботи в Швейцарії?
- Так
 - Ні
 - Частково
18. Чи маєте Ви стабільний дохід у Швейцарії?
- Так
 - Ні
 - Частково
19. Який у Вас основний фінансовий статус на даний момент?
- Я повністю фінансово незалежний (доходи покривають всі витрати)
 - Я частково фінансово залежний (маю дохід, але отримую додаткову допомогу)
 - Я повністю фінансово залежний від соціальної допомоги або підтримки інших
20. Чи виникали у Вас труднощі у встановленні нових соціальних контактів?
- Ніколи
 - Рідко
 - Іноді
 - Часто
 - Постійно
21. Чи маєте Ви соціальну підтримку (друзі, рідні, знайомі)?
- Так
 - Ні
 - Частково
22. Чи стикалися Ви з труднощами розуміння місцевих культурних норм і традицій?
- Ніколи
 - Рідко
 - Іноді
 - Часто
 - Постійно

Тест емоційного інтелекту (EQ)

Інструкція. Вам буде запропоновано 30 тверджень, що відображають різні аспекти емоційного інтелекту. Оцініть кожне твердження за ступенем вашої згоди, використовуючи таку шкалу:

- 1 – повністю не згоден
- 2 – в основному не згоден
- 3 – переважно не згоден
- 4 – частково згоден
- 5 – в основному згоден
- 6 – повністю згоден

Будь ласка, відповідайте щиро! Ваші відповіді допоможуть проаналізувати рівень розвитку різних компонентів емоційного інтелекту. Анкета є анонімною, і дані використовуватимуться виключно в наукових цілях.

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, як робити вчинки в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку інших.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти у відповідності до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати в собі широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я слідкую за тим, як я себе почуваю.
8. Після того, як щось зіпсувало мені настрій, я можу легко оволодіти своїми почуттями.
9. Я здатний вислухати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чуйних до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу заставити себе знову і знову встати перед лицем перешкод
14. Я намагаюсь підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрій, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюсь до своїх негативних почуттів і розбираюсь, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоюватись після неочікуваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки “хорошої форми”

20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть коли вони не виявлені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре схоплюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших людей.
25. Люди, які усвідомлюють свої дійсні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний покращити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключатися від переживань і неприємностей.

Опитувальник Brief-COPE (адапована версія)

Інструкція. У цьому розділі вам буде запропоновано 28 тверджень, які описують різні способи подолання стресу. Пункти стосуються того, як ви справлялися зі стресовими ситуаціями у своєму житті від моменту початку повномасштабного вторгнення. Для кожного твердження оберіть той варіант відповіді, який найкраще описує, наскільки це стосувалося вас:

- 1 – я взагалі цього не робив/не робила;
- 2 – я рідко це робив/робила;
- 3 – я робив/робила це час від часу;
- 4 – це саме те, що я зазвичай робив/робила.

Ваші відповіді допоможуть краще зрозуміти, які стратегії подолання стресу ви використовуєте, і як вони впливають на процес адаптації. Опитування є анонімним, і всі дані будуть використані виключно для наукових цілей.

1. Я звертав(ла)ся до роботи чи іншої діяльності, щоб відволіктися від думок.
2. Я зосереджував(ла) свої зусилля на тому, щоб щось зробити щодо ситуації, в якій я опинив(ла)ся.
3. Я говорив(ла) собі: «Це нереально».
4. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб почуватися краще.
5. Я отримував(ла) емоційну підтримку від інших.
6. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися із цим.
7. Я вживав(ла) заходів, намагаючись покращити ситуацію.
8. Я відмовляв(ла)ся вірити, що це сталося.
9. Я говорив(ла) щось, щоб позбутися своїх неприємних почуттів.
10. Я отримував(ла) допомогу та поради від інших людей.

11. Я вживав(ла) алкоголь або інші речовини, щоб допомогти собі пройти через це.
12. Я намагав(ла)ся побачити це в іншому світлі, зробити це більш позитивним.
13. Я критикував(ла) себе.
14. Я намагав(ла)ся продумати стратегію своїх подальших дій.
15. Я отримував(ла) почуття розуміння та комфорту від когось.
16. Я відмовляв(ла)ся від спроб впоратися.
17. Я шукав(ла) щось хороше в тому, що відбувається.
18. Я жартував(ла) з цього приводу.
19. Я робив(ла) щось, щоб менше про це думати, наприклад дивив(ла)ся телевізор, читав(ла), мріяв(ла), спав(ла) чи робив(ла) покупки.
20. Я приймав(ла) реальність того, що це сталося.
21. Я виражав(ла) свої негативні почуття.
22. Я намагав(ла)ся знайти втіху у своїй релігії чи духовних переконаннях.
23. Я намагав(ла)ся отримати пораду або допомогу від інших людей щодо того, що робити.
24. Я вчив(ла)ся жити з цим.
25. Я довго розмірковував(ла) над тим, які кроки робити для подолання ситуації.
26. Я звинувачував(ла) себе в тому, що це сталося.
27. Я молив(ла)ся або медитував(ла).
28. Я сміяв(ла)ся над ситуацією.

Додаток Б

Ресурсне забезпечення респондентів у процесі адаптації в Швейцарії

Таблиця Б.1

Ресурсне забезпечення респондентів у процесі адаптації

		п	%
Житлові умови			
Чи було для Вас складним знайти житло у Швейцарії?	Так	15	25,0%
	Частково	15	25,0%
	Ні	30	50,0%
Чи маєте Ви доступ до стабільного житла?	Так	52	86,7%
	Тимчасово	7	11,7%
	Ні	1	1,7%
Послуги			
Чи маєте Ви доступ до медичних послуг?	Так	51	85,0%
	Частково	6	10,0%
	Ні	3	5,0%
Чи відчували Ви складнощі з доступом до місцевих послуг?	Так	12	20,0%
	Частково	12	20,0%
	Ні	36	60,0%
Чи мали Ви труднощі з розумінням адміністративних процедур?	Так	29	48,3%
	Частково	18	30,0%
	Ні	13	21,7%
Мовна інтеграція			
Якою мовою Ви зазвичай спілкуєтеся у Швейцарії?	Українська	32	53,3%
	Англійська	11	18,3%
	Німецька	10	16,7%
	Інші	7	11,5%
Чи володієте Ви однією з офіційних мов Швейцарії?	Так, вільно (C1-C2)	4	6,7%
	Так, добре (B1-B2)	18	30,0%
	Так, на базовому рівні (A1-A2)	28	46,7%
	Ні, не володію	10	16,7%
Чи відчували Ви складнощі у спілкуванні через мовний бар'єр?	Постійно	10	16,7%
	Часто	17	28,3%
	Інколи	15	25,0%
	Рідко	14	23,3%
	Ніколи	4	6,7%
Працевлаштування та дохід			
Ваш поточний статус зайнятості у Швейцарії	Працевлаштований	26	43,4%
	Не працевлаштований	34	56,7%
Чи виникали у Вас складнощі з	Так	36	60,0%

пошуком роботи?			
-----------------	--	--	--

продовження таблиці Б.1

	Частково	10	16,7
	Ні	14	23,3%
Чи маєте Ви стабільний дохід у Швейцарії?	Так	20	33,3%
	Частково	9	15,0%
	Ні	31	51,7%
Який у Вас основний фінансовий статус?	Фінансово залежний	35	58,3%
	Частково незалежний	9	15,0%
	Незалежний	16	26,7%
Соціальна підтримка та культура			
Чи виникали у Вас труднощі у встановленні нових соціальних контактів?	Постійно	7	11,7%
	Часто	15	25,0%
	Інколи	15	25,0%
	Рідко	12	20,0%
	Ніколи	11	18,3%
Чи маєте Ви соціальну підтримку? (друзі, родичи)	Так	33	55,0%
	Частково	23	38,3%
	Ні	4	6,7%
Чи стикалися Ви з труднощами розуміння місцевих культурних норм і традицій?	Постійно	4	6,7%
	Часто	2	3,3%
	Інколи	20	33,3%
	Рідко	23	38,3%
	Ніколи	11	18,3%
		60	100%

Додаток В

**Статистична перевірка нормальності розподілу досліджуваних
показників**

Таблиця В.1

Результати перевірки розподілу вибірки на нормальність

	Колмогорова			Шапіро-Уїлка		
	статистика	ст.св.	знач.	статистика	ст.св.	знач.
Емоційна обізнаність	0.097	60	.200*	0.960	60	0.045
Управління своїми емоціями	0.090	60	.200*	0.980	60	0.433
Самомотивація	0.110	60	0.069	0.964	60	0.070
Емпатія	0.097	60	.200*	0.946	60	0.010
Розпізнавання емоцій інших людей	0.152	60	0.001	0.954	60	0.024
Загальний рівень емоційного інтелекту	0.077	60	.200*	0.942	60	0.007
Копінг, фокусований на проблемі	0.166	60	0.000	0.874	60	0.000
Копінг, фокусований на емоціях	0.099	60	.200*	0.983	60	0.581
Унікаючий копінг	0.099	60	.200*	0.978	60	0.342
*.Нижня межа справжньої значущості.						
а. Корекція значимості Лільєфорсу						

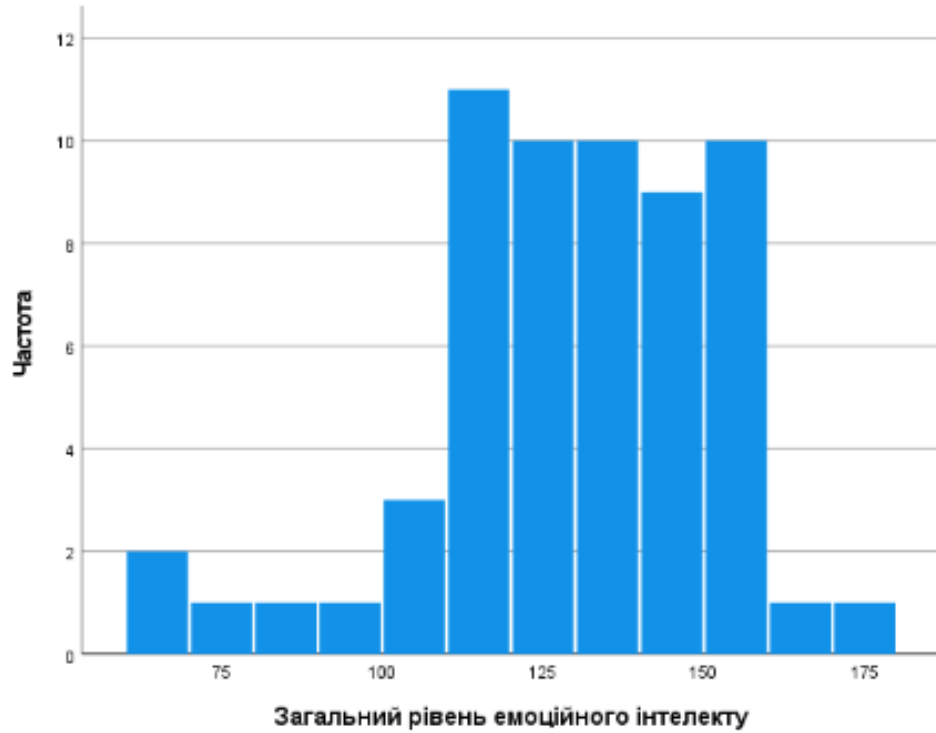


Рис.В.1. Розподіл загального рівня емоційного інтелекту серед вибірки респондентів

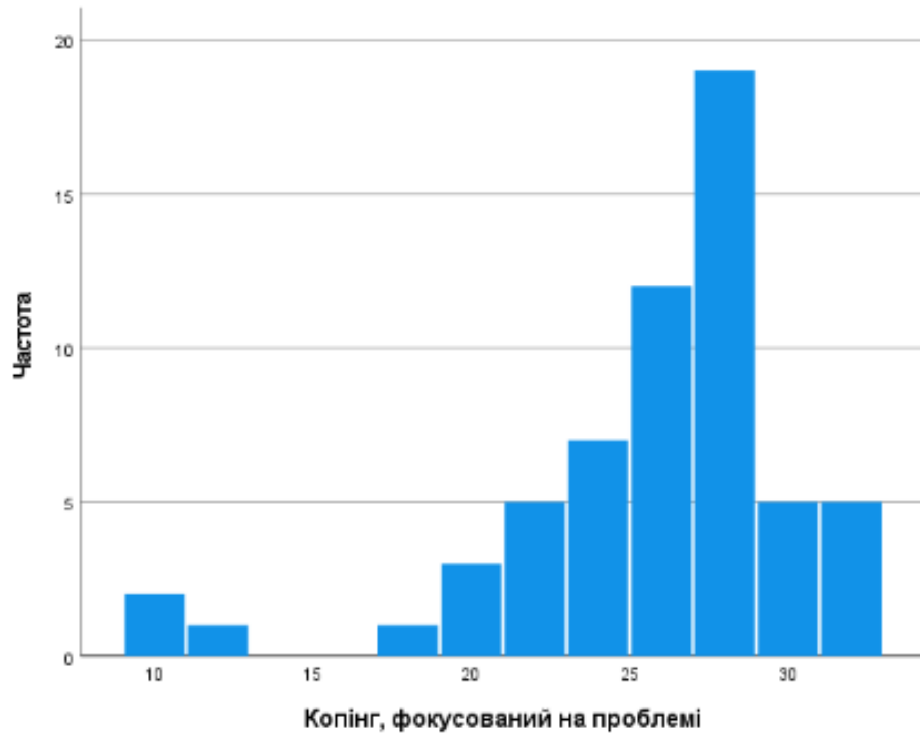


Рис.В.2. Розподіл копінгу, фокусованого на проблемі серед вибірки респондентів

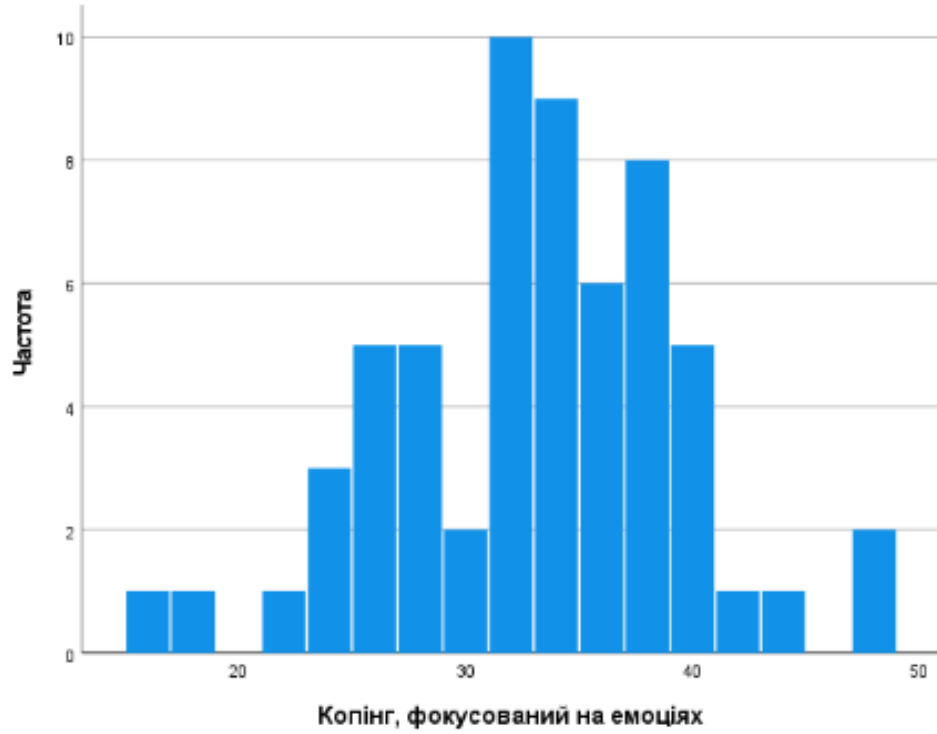


Рис. В.3. Розподіл копіngu, фокусованого на емоціях серед вибірки респондентів

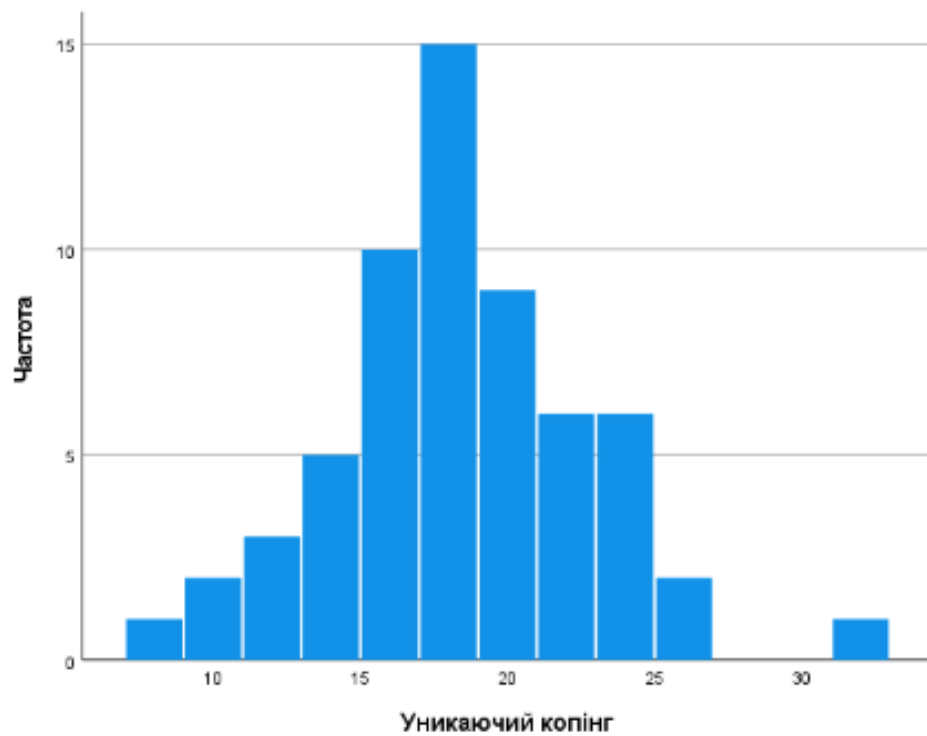


Рис. В.4. Розподіл унікаючого копіngu серед вибірки респондентів

Додаток Г

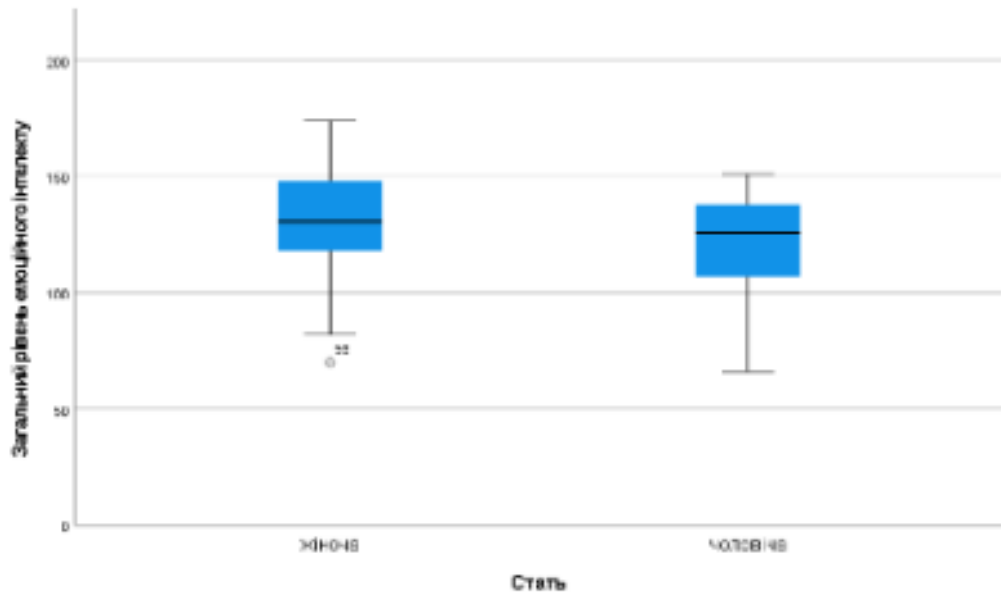
Графіки розподілу загального рівня емоційного інтелекту за соціально-демографічними характеристиками

Рис. Г.1. Розподіл загального рівня емоційного інтелекту за статтю

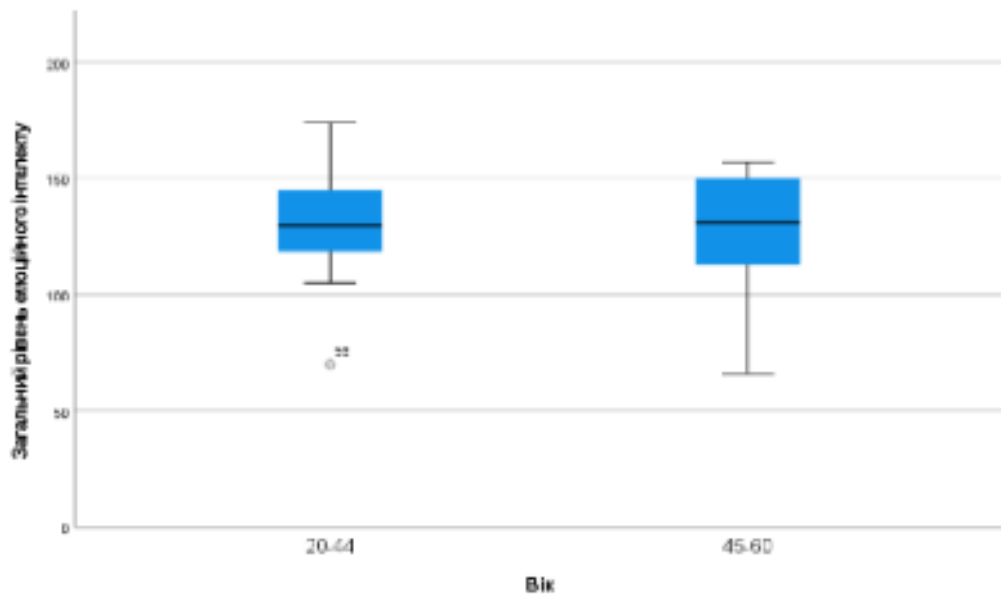


Рис. Г.2. Розподіл загального рівня емоційного інтелекту за віком

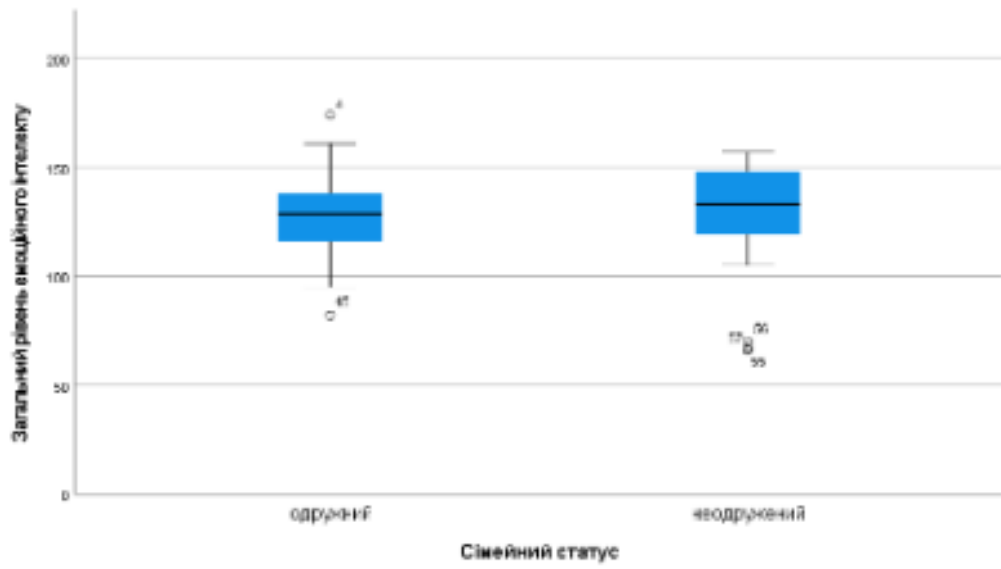


Рис. Г.3. Розподіл загального емоційного інтелекту за сімейним статусом

Графічне подання результатів кореляційного аналізу

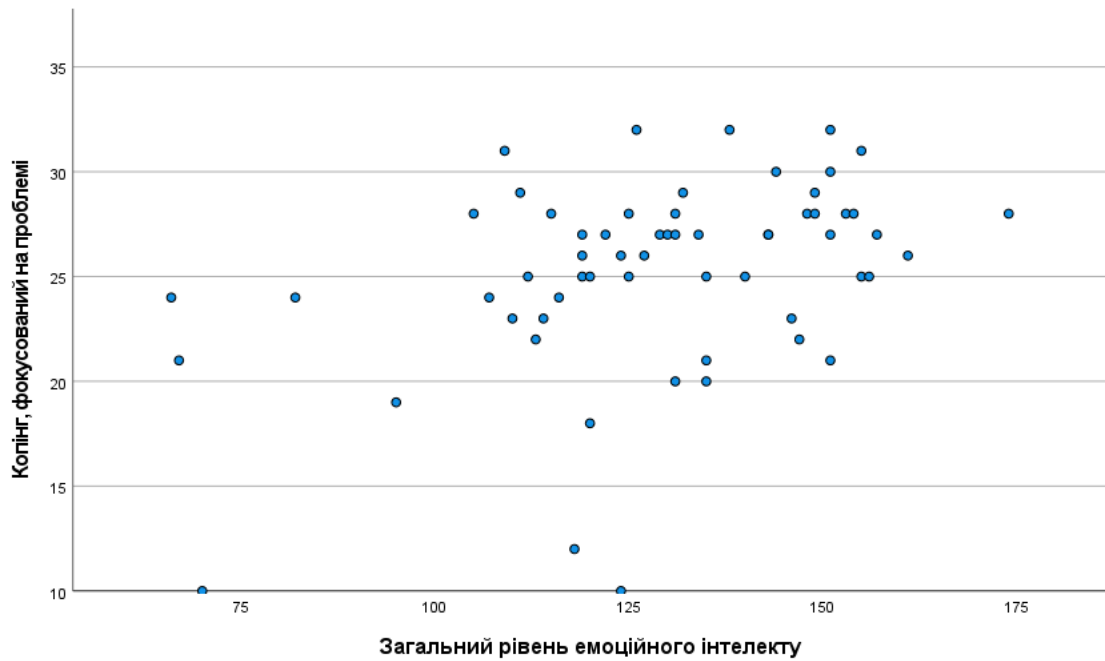


Рис. Д.1. Зв'язок між загальним рівнем емоційного інтелекту та копінг, фокусованим на проблемі

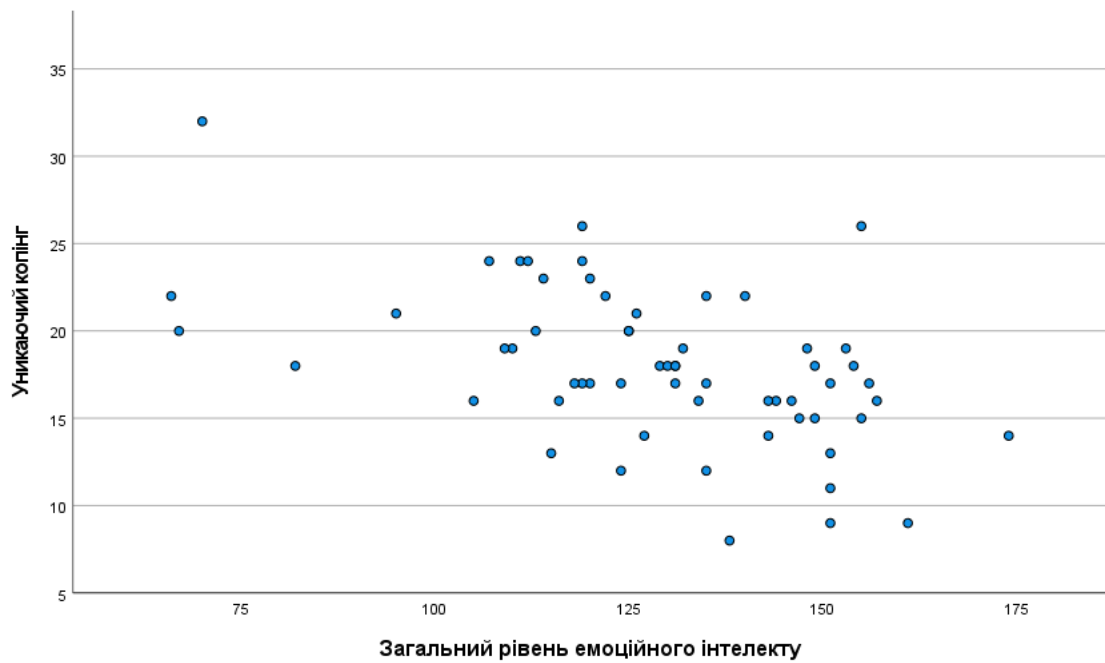


Рис. Д.2 Зв'язок між загальним рівнем емоційного інтелекту та унікаючим копінг