

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА
ШЕВЧЕНКА

Факультет психології
Кафедра соціальної психології

ДИПЛОМНА РОБОТА:

**Взаємозв'язок емоційного інтелекту з рівнем соціальної адаптації
внутрішньо переміщених осіб**

на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр»

з напрямку «психологія»

Студентки 4 курсу ОР Бакалавр
(спеціальність 053 «Психологія»,
освітня програма «Психологія»)

Пазинич Аліни Олександрівни

Науковий керівник:

Кандидат психологічних наук, доцент

Дубровинський **Георгій**

Ревмирович

Роботу рекомендовано до захисту на ЕК №2

Протокол №_____ від_____ року

Завідувач кафедри соціальної психології

доктор психологічних наук, професор

Траверсе Тетяна Михайлівна

(підпис)

Київ - 2025

Зміст

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ	7
1.1. Поняття та структура емоційного інтелекту	7
1.2. Соціальна адаптація: теоретичний аналіз та фактори впливу	12
1.3. Особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб.....	16
1.4. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та соціальної адаптації: огляд досліджень.....	20
Висновки до розділу 1	23
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	25
2.1. Основні етапи проведення емпіричного дослідження	25
2.2. Опис методології та інструментів дослідження.....	26
Висновки до розділу 2	30
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ	31
3.1. Загальна характеристика вибірки та описові результати методик.....	31
3.2. Кореляційний аналіз взаємозв'язку емоційного інтелекту та соціальної адаптації	46
3.3. Регресійна модель чинників соціальної адаптації	52
Висновки до розділу 3	53
РОЗДІЛ 4. РОЗРОБКА ТРЕНІНГУ З РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ДЛЯ СПРИЯННЯ СОЦІАЛЬНІЙ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ	55
4.1. Мета, завдання та структура тренінгу.....	55
4.2. План заняття та очікувані результати	58
Висновки до розділу 4	60
ВИСНОВКИ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	65

ВСТУП

У сучасних умовах соціально-політичної нестабільності, спричиненої повномасштабною війною в Україні, проблема адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО) набула виняткової актуальності. Тисячі громадян були змушені залишити свої домівки, втрачаючи не лише матеріальні ресурси, а й звичне соціальне середовище, підтримку близьких, відчуття стабільності та безпеки. У цьому контексті постає необхідність глибшого розуміння психологічних чинників, які сприяють ефективному входженню ВПО в нове соціальне середовище, їхній адаптації до змінених умов життя, збереженню ментального здоров'я та особистісного ресурсу.

Важливим чинником є емоційний інтелект — здатність усвідомлювати, розпізнавати, регулювати власні емоції та взаємодіяти з іншими людьми. Саме ця здатність може виступати критично важливою у процесах соціальної адаптації, допомагаючи людині мобілізувати внутрішні ресурси, будувати ефективні стосунки, знижувати рівень тривожності, долати стрес та інтегруватися у нові спільноти. Незважаючи на те, що феномен емоційного інтелекту досліджується у світовій науці вже кілька десятиліть, його зв'язок із соціальною адаптацією осіб, що пережили примусове переміщення, залишається недостатньо вивченим, особливо в українському контексті.

З урахуванням актуальних соціальних викликів, дослідження взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та здатністю до соціальної

адаптації ВПО є не лише теоретично значущим, а й має важливу прикладну цінність. Результати такого дослідження можуть бути використані для розробки психологічних програм підтримки, тренінгів адаптації, зокрема в освітніх, реабілітаційних і громадських центрах. Таким чином, обрана тема поєднує в собі нагальну соціальну проблематику з актуальним напрямом психологічної науки, що зумовлює її практичну значущість і наукову новизну.

Здавна дослідники прагнули зрозуміти, як людина пристосовується до змін у соціальному середовищі та як вона управляє власними емоційними станами. Перші згадки про значення емоцій для життя особистості зустрічаємо ще в працях античних мислителів – Платона, Арістотеля, Сократа, які звертали увагу на гармонію між внутрішнім світом людини та її зовнішніми проявами. У новітній психологічній науці поняття емоційного інтелекту досліджували Пітер Саловей та Джон Майер, а згодом популяризовано Даніелем Гоулманом, який розглядав його як одну з ключових умов успішності в особистісному та професійному житті. Відомі також праці Рувен Бар-Она, який розробив модель емоційно-соціального інтелекту. В українському науковому просторі емоційний інтелект досліджували Е. І. Носенко, В. Ф. Моргун, Огороднійчук З. В., які підкреслювали його роль у міжособистісному спілкуванні, регуляції поведінки та соціальній успішності. Паралельно, соціальну адаптацію як психосоціальний процес аналізували І. Галецька, Ю. Песоцька, І. В. Дубровіна та інші, вивчаючи її механізми в умовах змін і криз.

Таким чином, вивчення взаємозв'язку між емоційним інтелектом та рівнем соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб є важливим кроком до розуміння механізмів їхньої психологічної підтримки та розробки практичних інструментів допомоги.

Мета роботи полягає у дослідженні взаємозв'язку між емоційним інтелектом та рівнем соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб, а також у перевірці гіпотези, що вищий рівень емоційного інтелекту сприяє кращій соціальній адаптації в умовах вимушеного переселення.

Завдання роботи:

- 1) Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння емоційного інтелекту та соціальної адаптації;
- 2) Визначити психологічні особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб;
- 3) Відібрати методики для емпіричного дослідження емоційного інтелекту та соціальної адаптації;
- 4) Провести емпіричне дослідження взаємозв'язку між досліджуваними феноменами;
- 5) Інтерпретувати результати та сформулювати висновки.

Об'єкт дослідження – процес соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Предмет дослідження – взаємозв'язок між емоційним інтелектом та рівнем соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Методи дослідження:

Теоретичні: аналіз, синтез та узагальнення сучасних знань з проблематики дослідження;

Емпіричні: «Тест емоційного інтелекту Н. Хола» (EQ) та «Шкала соціальної адаптації» (SASS);

Статистичні: описова статистика для виявлення тенденцій у досліджуваних явищах, частотний аналіз для встановлення рівня прояву емоційного інтелекту, критерії відмінності для порівняння соціо-демографічних груп між собою, кореляційний аналіз для виявлення взаємозв'язків між емоційним інтелектом та соціальною адаптацією, регресійний аналіз для побудови моделі чинників формування соціальної адаптації.

Наукова новизна роботи полягає в комплексному аналізі взаємозв'язку між емоційним інтелектом та соціальною адаптацією саме внутрішньо переміщених осіб як особливої соціально вразливої групи населення в умовах воєнного конфлікту. У межах дослідження емоційний інтелект розглядається не лише як індивідуальна характеристика, але й як потенційний ресурс для подолання соціально-психологічних труднощів, пов'язаних з вимушеним переселенням.

Теоретичне значення полягає у систематизації та узагальненні наукових підходів до вивчення феноменів емоційного інтелекту та соціальної адаптації. Результати можуть бути використані для подальших досліджень у галузі кризової, гуманітарної та соціальної психології, а також у розробці психокорекційних програм підтримки ВПО.

Обсяг роботи. Роботу викладено на 71 сторінках тексту. Основний обсяг роботи – 65 с. Робота містить 4 розділи, висновки та список використаних джерел, додаток А.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ

1.1 Поняття та структура емоційного інтелекту

Поняття емоційного інтелекту (EI) в останні десятиліття набуло особливого значення в сучасній психології, ставши важливим напрямом для дослідження взаємозв'язку між емоційними і когнітивними процесами. EI розглядається як один із ключових факторів, що зумовлює ефективність міжособистісної взаємодії, адаптації до соціального середовища, а також загального психологічного функціонування індивіда.

Істотний внесок у становлення концепту емоційного інтелекту зробили Пітер Саловей та Джон Майер. Вони визначили EI як “здатність точно сприймати емоції, отримувати доступ до емоцій для сприяння мисленню, розуміти емоції та емоційні знання, а також регулювати емоції для сприяння емоційному та інтелектуальному розвитку” [38]. Вони виокремили чотири основні гілки емоційного інтелекту: сприйняття емоцій, використання емоцій у мисленні, розуміння емоцій та управління емоціями. Модель, запропонована Саловеем і Майєром, отримала розвиток у подальших емпіричних дослідженнях, оскільки дозволяє розглядати EI як когнітивну здатність, що піддається вимірюванню.

У подальшому популяризував цей термін Деніел Гоулман, який в 1995 році представив розширену модель емоційного інтелекту, запропонувавши модель емоційного інтелекту як системи компетенцій, що відіграють вирішальну роль у професійному успіху, міжособистісній взаємодії та

адаптації до соціального середовища. У своїй книзі він підкреслював, що емоційний інтелект включає п'ять складових:

- 1) самосвідомість - здатність усвідомлювати власні емоції, розуміти їхній вплив на поведінку та прийняття рішень. Людина, яка володіє самосвідомістю, здатна адекватно оцінювати свої сильні й слабкі сторони;
- 2) саморегуляція - вміння контролювати емоційні імпульси, уникати деструктивної поведінки, гнучко реагувати на зміни. Саморегуляція забезпечує внутрішню стабільність, навіть у кризових умовах;
- 3) мотивація - внутрішня рушійна сила досягнення цілей, що базується не на зовнішніх винагородах, а на інтересі, цінностях і самореалізації. Мотивація пов'язана з наполегливістю та оптимізмом;
- 4) емпатія - здатність розуміти емоційний стан інших, співпереживати, враховувати чужі переживання у взаємодії. Емпатія є критично важливою для ефективного спілкування та побудови довірливих стосунків;
- 5) соціальні навички - вміння будувати та підтримувати міжособистісні зв'язки, працювати в команді, вирішувати конфлікти, вести переговори.

На відміну від Саловея і Майера, Гоулман вбачав у ЕІ не лише когнітивну здатність, а насамперед практичну компетентність, що значною мірою впливає на професійну успішність, лідерство і ефективність командної роботи. Його підхід акцентує на прикладному аспекті ЕІ та дає змогу використовувати дане поняття в організаційній, освітній та клінічній практиці. Він розглядав емоційний інтелект як “спроможність стримати емоційний імпульс, чи, наприклад, розгледіти сокровенні почуття іншої людини, чи згладити гострі кути у стосунках”. [5]

Даніель Гоулман зазначав: “Емоційний інтелект стає важливішим за IQ насамперед у тих “піддатливих” сферах, де розумові здібності є відносно менш значущими для досягнення успіху — там, де, наприклад, емоційна

саморегуляція та емпатія відіграють більшу роль, ніж суто пізнавальні здібності”. [5]

Значний внесок у розвиток концепції зробив Рувен Бар-Он, який у 1997 році запропонував модель емоційно-соціального інтелекту. Його підхід базується на розумінні ЕІ як комплексу міжособистісних та внутрішньоособистісних навичок, здатності до адаптації, стресостійкості та загального настрою. У структурі ЕІ Бар-Он виділив п'ять загальних категорій та 15 конкретних компонентів, таких як самопізнання, емпатія, гнучкість, управління імпульсами тощо. Для оцінки цих параметрів Бар-Он розробив психометричний інструмент EQ-i. Його модель стала основою для численних досліджень у клінічній, освітній та організаційній психології. [26]

До сучасного підходу вивчення ЕІ можна віднести Марка Бракетта, який розробив власну програму, що має назву RULER. Він зосередив увагу на п'яти ключових навичках: Recognizing (розпізнавання емоцій, увага до своїх емоцій та емоцій інших людей), Understanding (розуміння емоцій, причину їх появи), Labeling (позначення, вербалізація емоцій), Expressing (вираження емоцій) та Regulating (регулювання, стратегія мислення і дій для управління емоціями). Спираючись на це, можна узагальнити, що Марк Бракетт визначає емоційний інтелект як здатність точно розпізнавати, розуміти, вербалізувати, виражати та регулювати емоції в собі та в інших. Автор акцентує увагу на важливості точного розпізнавання власних емоцій і їх причини для ефективної взаємодії з іншими. Щоб пояснити іншим свої відчуття задля отримання допомоги, важливо розпізнати їх для себе. Важливою частиною емоційного інтелекту, як зазначав Марк Бракетт, є чесність до своїх почуттів. Інноваційність підходу Бракетта полягає у поєднанні когнітивного, емоційного та соціального компонентів емоційного інтелекту. Його модель акцентує на важливості емоцій як

інформаційного ресурсу, а не як перешкоди, і розглядає емоційні стани як основний фактор психологічного добробуту, успішної адаптації та формування самооцінки. [28]

Емоційний інтелект також трактується як система пов'язаних між собою когнітивно-емоційних умінь. Зокрема ЕІ включає чотири основні компоненти: точне розпізнавання емоцій (у собі та в інших), розуміння емоцій і емоційної лексики, ефективна емоційна регуляція, використання емоцій для підвищення когнітивної ефективності та мотивації до адаптивної поведінки. Ці компоненти мають бути операціоналізованими, тобто підлягати емпіричному виміру, і не повинні зводитися до вже існуючих конструктів, таких як соціальні навички або риси особистості. ЕІ має бути розглянутий як автономний психічний механізм, здатний спрогнозувати поведінкові результати поза межами класичних моделей інтелекту або особистості. [40; 41] Емоційний інтелект слід розглядати в контексті системного підходу — як таку інстанцію, що взаємодіє з мотиваційними і когнітивними аспектами психіки. Таким чином, згідно з позицією німецькомовних дослідників емоційний інтелект постає не лише як гнучкий психічний ресурс, а й як критично важливий предиктор соціальної ефективності, що набуває особливої ваги в умовах адаптаційного виклику — зокрема серед внутрішньо переміщених осіб.

У сучасному українському психологічному дискурсі поняття емоційного інтелекту дедалі частіше розглядається як важливий конструкт, що інтегрує когнітивні й афективні компоненти особистості та впливає на її адаптивну поведінку. Вітчизняні дослідники акцентують увагу на ролі емоційного інтелекту як ресурсу психологічного благополуччя, соціальної взаємодії та регуляції стресових станів, особливо в умовах кризових ситуацій. “Складність розуміння феномена емоційного інтелекту полягає в тому, що сучасна психологічна теорія не дає однозначної відповіді на

питання про зміст поняття “інтелект””. [6] У контексті вивчення структури емоційного інтелекту заслуговує на увагу робота В.Ф. Моргуна, де розглянуто емоційний інтелект як інтегральну властивість особистості, що реалізується через п’ять базових компонентів. Згідно з автором, ці складові охоплюють ключові елементи емоційного функціонування особистості, які забезпечують її адаптивну ефективність у соціальному середовищі.

Перший компонент — усвідомлення власних емоцій. Він пов’язаний із здатністю розпізнавати та називати власні емоційні стани, розуміти їх джерело та динаміку. Усвідомлення емоцій є провідною властивістю емоційного інтелекту, що дозволяє людині краще керувати внутрішніми реакціями, знижувати інтенсивність негативних переживань та адекватно реагувати на виклики середовища.

Другий компонент — регуляція емоцій. Автор підкреслює, що здатність керувати власними переживаннями є центральною для самоконтролю особистості, “люди, котрі не володіють такою властивістю, постійно перебувають у стані дистресу та безпорадних спроб подолати власні негативні почуття”. [13]

Третій компонент — самомотивація, тобто спроможність мобілізувати внутрішні ресурси для досягнення мети. Моргун розглядає її як здатність спрямовувати емоції на користь продуктивної діяльності, відкладати миттєві задоволення заради довгострокових результатів, а також долати перешкоди завдяки внутрішній цілеспрямованості.

Четвертий компонент — розпізнавання емоцій інших людей. Ключовими стають емпатія та соціальна чутливість: здатність “читати” невербальні сигнали оточення, розуміти емоційний контекст

міжособистісної взаємодії. Це є необхідною умовою для ефективної комунікації та побудови довірливих стосунків.

П'ятий компонент — уміння підтримувати доброзичливі взаємини. Цей аспект емоційного інтелекту автор співвідносить із соціальним інтелектом у його класичному розумінні. Він виявляється у здатності особистості зберігати конструктивну взаємодію, справлятися з емоціями, що виникають у процесі спілкування, і вибудовувати гармонійні відносини.

Таким чином, концепція охоплює як інтраперсональний (усвідомлення, регуляція, мотивація), так і інтерперсональний (емпатія, соціальна взаємодія) виміри емоційного інтелекту. [13]

Узагальнюючи, можна стверджувати, що концепція емоційного інтелекту пройшла еволюційний шлях — від когнітивної здібності до багатовимірної системи емоційно-соціального функціонування. У сучасній психології її вивчення охоплює як теоретичний аналіз, так і практичне застосування в міжособистісній комунікації, адаптації, професійному зростанні та психічному благополуччі.

1.2. Соціальна адаптація: теоретичний аналіз та фактори впливу

Соціальна адаптація є важливим процесом, що забезпечує інтеграцію особистості в суспільне середовище і здатність відповідати його вимогам та гармонізувати власні потреби з нормами суспільства. У сьогоденні поняття соціальної адаптації є особливо актуальним, оскільки за умов вимушеного переселення забезпечує психологічну стійкість, суб'єктивне благополуччя та збереження ідентичності особистості. [8]

Класичне тлумачення соціальної адаптації ґрунтується на підході американського психолога Г. Олпорта, який розглядав її як процес пристосування особистості до умов середовища, що супроводжується

трансформацією внутрішньої структури та поведінкових патернів. На його думку, здорова особистість - це та, що здатна формувати власні цілі та сенси, незалежно від зовнішнього тиску. За Олпортом, “особистість повинна активно взаємодіяти з середовищем, змінюючи себе, але не втрачаючи свою унікальність”. [25] Тобто адаптація не є пасивним пристосуванням, а радше активним творенням власного життєвого шляху. Також Олпорт наголошував, що адаптація має ґрунтуватися на усвідомленні власних цінностей, почутті відповідальності та здатності до міжособистісної емпатії. У цьому аспекті його підхід близький до гуманістичної психології, де адаптація виступає не лише способом виживання, а й засобом самореалізації. У працях Олпорта адаптація має не лише соціальний вимір, а й екзистенційний сенс, оскільки передбачає особистісне зростання, навіть у несприятливих або кризових умовах.

Один із підходів до розуміння адаптаційних процесів запропонував Ганс Сельє, який зробив суттєвий внесок з точки зору фізіології та психології. Його концепція загального адаптаційного синдрому лягла в основу розуміння того, як організм і психіка реагують на тривалий вплив стресових факторів. Сельє вважав, що адаптація — це реакція організму на подразник, що вимагає пристосування. Він виокремив три фази загального адаптаційного синдрому:

- 1) фазу тривоги, коли організм мобілізує сили на подолання стресу;
- 2) фазу резистентності, у якій спостерігається активна боротьба зі стресором;
- 3) фазу виснаження, яка настає, якщо стрес триває надто довго і ресурси організму вичерпані.

З точки зору соціальної психології, концепція Сельє є важливою, оскільки вона дозволяє пояснити, чому в умовах тривалого соціального тиску — наприклад, вимушеного переселення — людина може втратити здатність до ефективного пристосування. У таких ситуаціях адаптація

може перейти в дезадаптацію, супроводжуючись тривожними станами, емоційним вигоранням і навіть психосоматичними розладами. Перевага підходу Сельє полягає в інтеграції біологічного та психологічного аспектів адаптації. Він показав, що адаптація — не лише соціальний чи поведінковий процес, а й глибокий фізіологічний процес, який супроводжується гормональними змінами. [39; 21]

Вагомий внесок у розуміння процесу соціальної адаптації зробив Курт Левін — один із засновників сучасної соціальної психології та автор теорії динамічного поля. Його підхід дозволяє розглядати адаптацію як процес зміни поведінки внаслідок зміни середовища через систему взаємодії особистості з “полем”, у якому вона існує. Центральне поняття в теорії Левіна — життєвий простір, який включає в себе як зовнішні фактори, так і внутрішні стани, світогляд особистості. Він вважав, що поведінка є функцією від особистості та середовища: $V = f(P, E)$, де V — поведінка, P — характеристики особистості, E — середовище .

Левін підкреслював, що адаптація — це не просто пристосування, а активний процес перетворення життєвого простору, в якому людина взаємодіє з новими силами та бар'єрами. Наприклад, у випадку вимушеного переселення особа потрапляє в нову соціальну ситуацію, де звичні цілі, ресурси і зв'язки змінюються або втрачаються. Це створює напругу в полі, що спонукає до перебудови поведінкових стратегій. Зокрема, Левін зазначав: “будь-яка поведінка повинна розглядатися у контексті всієї ситуації, що її оточує”. [35] Таким чином, адаптація є результатом змін у структурі життєвого простору, спричинених новими обставинами або перешкодами, що виникають на шляху досягнення особистісно значущих цілей. [36]

Дослідниця Т. М. Титаренко у своїх працях висвітлює адаптацію як процес “посттравматичного життєстворення”, акцентуючи увагу на її трансформаційному потенціалі. Вона зазначає, що пережиті кризи можуть

виступати імпульсом до змін, переосмислення життєвого шляху, пошуку нових сенсів та цілей. [18-20]

Згідно з визначенням І. Галецької, явище соціальної адаптації репрезентує не лише зовнішнє пристосування до об'єктивних вимог соціуму, але й внутрішню роботу індивіда, спрямовану на досягнення балансу між власними потребами, цінностями, цілями та вимогами середовища. Процес соціальної адаптації є системним, у якому взаємодіють зовнішні соціальні регулятори (норми, очікування, соціальні ролі) та внутрішні (ціннісні орієнтації, сенсожиттєві установки, его-ідентичність, відчуття когеренції). Успішна адаптація ґрунтується на здатності людини гнучко використовувати ці ресурси для моделювання поведінки, ефективного реагування на нові або стресогенні ситуації та збереження психологічного здоров'я. Науковці відзначають, що ключову роль у соціальній адаптації відіграють такі особистісні риси, як самоприйняття, інтернальність, відкритість досвіду, самоефективність, здатність до саморегуляції та емоційний комфорт. Зокрема, концепція відчуття когеренції А. Антоновського дозволяє глибше осмислити внутрішні джерела адаптивного потенціалу особистості. [3]

Соціальна адаптація є також індикатором психологічного здоров'я: вона сприяє самореалізації, особистісному зростанню та формуванню позитивної Я-концепції. Як засвідчено в емпіричних дослідженнях, високий рівень адаптованості корелює з просоціальною орієнтацією, готовністю до співпраці, а також прагненням до домінування як варіантом самоствердження в соціумі. Водночас низький рівень адаптивності може зумовлювати стратегії уникання або відмову від міжособистісної взаємодії. [3; 4; 33]

Таким чином, соціальна адаптація є не лише реакцією на виклики середовища, а й проявом інтегративної активності особистості, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Її успішність

визначається не лише наявністю адаптивних ресурсів, а й здатністю мобілізувати їх у контексті життєвих змін, що особливо актуально в умовах сучасних соціальних криз, таких як війна та вимушене переміщення.

1.3. Особливості адаптації внутрішньо переміщених осіб

Внутрішньо переміщені особи (ВПО) — це особи, які були змушені покинути свої постійні місця проживання в межах своєї країни через збройні конфлікти, насильство, порушення прав людини або інші форми загрози. За офіційним визначенням, ВПО в Україні мають статус, закріплений законодавчо, що забезпечує їм певні соціальні гарантії, проте їхнє становище залишається вразливим у багатьох аспектах. [9; 12]

Соціально-психологічний портрет ВПО характеризується комплексом змін у життєвому середовищі, стилі життя, соціальних ролях та міжособистісних стосунках. Однією з провідних особливостей цієї категорії населення є втрата звичного соціального простору, що включає не лише матеріальні ресурси, а й соціальні зв'язки, відчуття безпеки, ідентичності та контролю над життям. Така ситуація, згідно з дослідженнями О. Лісної, створює умови для глибокої емоційної нестабільності, зростання тривожності та зниження загального психологічного добробуту. [10]

Дослідження також вказують на високий рівень когнітивного дисонансу у ВПО — коли зовнішнє середовище змінюється настільки різко, що попередні знання, переконання, звички втрачають ефективність. Внаслідок цього особистість переживає фрустрацію, відчуття безсилля, деперсоналізацію. Для ВПО характерна внутрішня розщепленість між минулим і теперішнім, яка потребує створення нової інтегрованої ідентичності. [7] ВПО є специфічною соціально-психологічною групою,

адаптація якої потребує комплексного підходу, що поєднує як державну політику, так і індивідуально спрямовану психологічну підтримку. Їхня ситуація не обмежується матеріальними втратами, а має глибокі емоційні, соціальні та ідентифікаційні виміри. Вимушене переселення — один із найглибших життєвих стресів, який радикально змінює соціальний простір особистості. Втрата дому, розрив соціальних зв'язків, економічна невизначеність та культурна дезорієнтація формують сукупність стресогенних факторів, які значно ускладнюють процес соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб (ВПО). У сучасних дослідженнях переселення трактується не лише як зміна географічного місця, а як травматичний досвід, що вимагає емоційного та когнітивного переосмислення життєвої ситуації.[11]

Особливої уваги заслуговує емоційний вимір адаптаційних труднощів. У дослідженні О. Лісної зазначається, що більшість переселенців переживають стани хронічної тривоги, психоемоційного виснаження та втрати сенсу. [10] Ці емоційні стани можуть переростати в симптоми посттравматичного стресового розладу, якщо не буде забезпечена належна психологічна підтримка.

Крім емоційної напруги, значний вплив мають економічні бар'єри: відсутність роботи, складність у доступі до соціальних послуг, нерегульованість правового статусу в новому регіоні. Це створює відчуття соціальної ізоляції та знижує мотивацію до активної інтеграції. Згідно з результатами опитування, проведеного Міжнародною організацією з міграції “серед усіх респондентів 20% запитали номер безкоштовної гарячої лінії емоційної підтримки, понад 16% усіх респондентів повідомили, що вони самі або члени їхніх домогосподарств потребують психосоціальної підтримки. Потребу у психологічних консультаціях відчують переважно ВПО” [22], що прямо корелює з їхнім рівнем матеріального забезпечення та умовами проживання.

Ще одним важливим чинником є культурна дезадаптація — зниження відчуття приналежності в новому середовищі. Особливо це стосується осіб, переселених із сільської місцевості до великих міст, де рівень конкуренції, темп життя та стиль комунікації є абсолютно відмінними. Таким чином, адаптаційні виклики ВПО мають мультифакторну природу, поєднуючи емоційні, соціальні, економічні та культурні компоненти. Розуміння цих стресогенних факторів є необхідним для формування ефективних стратегій підтримки та розвитку ресурсів внутрішньої стабільності особистості. [17]

У контексті вимушеного переселення емоційний інтелект виконує регулятивну функцію, знижуючи емоційне напруження та сприяючи внутрішній стабільності. Люди з високим рівнем ЕІ краще розпізнають свої емоції та емоції інших, здатні уникати афективних “пасток” (провини, гніву, безнадії), і відповідно — адаптуються до нових умов конструктивніше. Теорія Г. Сельє дозволяє глибше усвідомити механізми, через які тривалий соціальний стрес (зміна середовища, втрата соціальних зв’язків, відчуття небезпеки) впливає на загальний психоемоційний стан особистості та її здатність до інтеграції в нові умови. Саме в цьому аспекті роль психологічних ресурсів, зокрема емоційного інтелекту, є особливо важливою для зниження рівня хронічного стресу й подолання фази виснаження, описаної Сельє. [39] Також концепція Левіна дозволяє глибше осмислити складність адаптаційного процесу як динамічної взаємодії між суб’єктом і новим середовищем. Зміна “життєвого простору” — втрата дому, оточення, соціальної підтримки — змушує індивіда створювати нові вектори поведінки, переосмислювати цінності й формувати нові цілі. Саме в цьому процесі ключову роль може відігравати емоційний інтелект як здатність до гнучкої перебудови емоційно-мотиваційної сфери. Емоційний інтелект у розумінні М. Бракетта є не просто навичкою — це фундаментальний ресурс

адаптивності, що розвивається через усвідомлення емоцій та емоційну культуру взаємодії. Він зазначає: “мовчання про емоції — це те, що справді руйнує нас. Ми маємо навчитися говорити про свої почуття з упевненістю та точністю”. [28]

Робота Д. Гартліб [31] містить надзвичайно релевантний контекст, оскільки висвітлює, як перекладачі — у ролі посередників між сирійськими біженцями та австрійськими інституціями — самі переживають глибоке емоційне залучення. Гартліб підкреслює, що саме емоційна обізнаність перекладачів є критичним фактором у процесі адаптації та розв’язання конфліктних або граничних ситуацій. Вони повинні вміти регулювати власні емоції, проявляти емпатію до співрозмовників і водночас підтримувати професійну дистанцію. Ці навички, за спостереженнями авторки, безпосередньо впливають на ефективність перекладу, міжкультурного посередництва. Ще один важливий аспект роботи — це наголос на емоційному навантаженні, яке переживають як біженці, так і ті, хто з ними працює. У спілкуванні з сирійськими заявниками було виявлено високий рівень емоційних реакцій: страх, сором, безнадія, провина. Ці емоції значною мірою впливають на здатність до адаптації та соціальної інтеграції, а також підвищують потребу в емоційній підтримці з боку фахівців. Таким чином, емоційний інтелект — як здатність до розуміння, інтерпретації та управління емоціями — є не лише інструментом професійної діяльності, а й виступає ключовим ресурсом соціальної адаптації та емоційного відновлення. Цей висновок може бути поширений і на досвід самих внутрішньо переміщених осіб, яким доводиться щоденно долати нові соціальні та психологічні виклики, що потребує високого рівня емоційної регуляції для успішної інтеграції в нову спільноту

1.4. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та соціальної адаптації: огляд досліджень

Взаємозв'язок між емоційним інтелектом та соціальною адаптацією є однією з найперспективніших тем сучасної прикладної психології. Це пов'язано з тим, що емоційний інтелект виступає як комплексна характеристика особистості, яка визначає рівень емоційної саморегуляції, здатність до побудови ефективних міжособистісних відносин, формування довіри, стійкість до стресу та рівень соціальної інтеграції. В умовах кризових змін (зокрема вимушеного переселення) ці якості стають визначальними для збереження особистісної цілісності та адаптації до нового середовища. [1-2; 23]

Одним з перших системних досліджень цього взаємозв'язку є робота Рувена Бар-Она, який на основі своєї моделі емоційно-соціального інтелекту показав, що такі компоненти, як міжособистісні навички, адаптивність, загальний настрій та стресостійкість, мають прямий вплив на здатність особистості інтегруватися в нове соціальне середовище. В дослідженнях, проведених за допомогою шкали EQ-i, виявлено, що високий рівень ЕІ є надійним предиктором соціального функціонування, зокрема у представників уразливих груп. Бар-Он підкреслює, що емоційна компетентність не є вродженою стабільною рисою, а формується і розвивається в процесі соціалізації та життєвого досвіду. Особливо цінною є його думка про те, що адаптація не є автоматичним процесом, а передбачає активну емоційно-мотиваційну перебудову. У цьому контексті він розглядає ЕІ як “механізм внутрішньої стабілізації, що дозволяє особистості залишатися функціонально ефективною навіть у нових, нестабільних соціальних умовах”. [27]

Марк Бракет зазначає, що особи з розвиненим ЕІ мають більш адаптивні стратегії реагування на невдачі, а отже, краще справляються з

невизначеністю та непрогнозованістю. Це підтверджує, що ЕІ не лише полегшує емоційну регуляцію, а й підвищує якість соціального функціонування — ключовий аспект адаптації.

Окремої уваги заслуговують сучасні міждисциплінарні підходи, що поєднують когнітивно-біхевіоральну модель з емоційно-соціальними аспектами. Наприклад, дослідження Е. Фокс у сфері емоційної стійкості показують, що регуляція емоцій і позитивне переосмислення життєвих подій є центральними факторами успішної адаптації. [30] Її висновки підкріплюють думку про те, що розвиток ЕІ — це не лише шлях до особистісної ефективності, а й ключовий фактор адаптації в умовах психологічної кризи.

Соціальний інтелект стосується розуміння соціальних норм, ролей, правил та ефективної взаємодії в конкретному соціальному контексті. Емоційний і соціальний інтелект не є незалежними або конкуруючими, а радше взаємозалежними і доповнюючими. Наприклад, точне розпізнавання емоцій іншої особи (емоційний інтелект) може забезпечити більш чутливу соціальну реакцію (соціальний інтелект), тоді як знання соціального контексту допомагає адекватно інтерпретувати та регулювати власні емоції. У контексті соціальної адаптації ці зв'язки набувають особливої ваги. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє людині ефективніше включатися в нове соціальне середовище, розуміти нові емоційно-соціальні норми, будувати зв'язки довіри та підтримки. Особливо це актуально для внутрішньо переміщених осіб. Важливим також є введення дихотомії між “кристалізованим” та “флюїдним” емоційним і соціальним інтелектом. Перший можна описати як знання та досвід, що накопичуються впродовж життя (наприклад, знання про емоції та соціальні правила), другий — як здатність гнучко адаптувати ці знання до нових, незвичних ситуацій. Саме флюїдна складова є критичною в

процесі адаптації до нового соціального простору — типового для ситуації вимушеного переселення. [32]

Однією з важливих ознак недостатнього рівня розвитку емоційного інтелекту є схильність до стигматизації емоцій — поділу їх на умовно “позитивні” (які дозволені, прийнятні, заохочувані) та “негативні” (які потрібно приховувати, уникати або придушувати). Такий дихотомічний підхід створює передумови до внутрішніх психологічних конфліктів: індивід починає засуджувати або витіснити власні емоційні реакції, що суперечать соціальним очікуванням чи власним уявленням про “емоційно прийнятну” поведінку. У результаті формується хронічна напруга між тим, що людина насправді відчуває, і тим, що вона дозволяє собі проявляти. Ця розщепленість емоційного досвіду призводить до внутрішнього конфлікту, обмеження емоційної відкритості у взаємодії з іншими, а також до блокування автентичної комунікації. Людина стає менш доступною для емпатії та підтримки, оскільки самостійно обмежує емоційний обмін, що є фундаментом міжособистісної взаємодії. У соціальному контексті це може виявлятися в труднощах із формуванням довірливих зв’язків, недостатній гнучкості в реагуванні на конфліктні ситуації та в тенденції до соціальної ізоляції. Таким чином, емоційна стигматизація є не лише симптомом низького емоційного інтелекту, а й чинником, що безпосередньо ускладнює процес соціальної адаптації — особливо в умовах стресу, змін або кризових подій, де внутрішній конфлікт посилюється зовнішнім тиском. Усвідомлене прийняття всього спектра емоцій, навпаки, відкриває шлях до внутрішньої узгодженості, емоційної автентичності та соціального залучення. [29; 37]

Отже, синтез сучасних емпіричних і теоретичних підходів свідчить про тісний і багатовимірний зв’язок між емоційним інтелектом і соціальною адаптацією. ЕІ не лише підвищує емоційний добробут, але й активно включений у процес побудови соціальної ідентичності, розвитку

навичок соціальної взаємодії, прийняття змін та формування ефективних стратегій інтеграції. [32]

Висновки до розділу 1

У першому розділі було здійснено комплексний теоретичний аналіз емоційного інтелекту та соціальної адаптації як ключових детермінантів ефективного функціонування особистості в умовах зміни соціального середовища. Особлива увага приділялася внутрішньо переміщеним особам (ВПО) — соціально вразливій категорії населення, яка стикається з радикальними змінами у своєму житті, потребуючи високого рівня психологічної гнучкості та адаптаційного потенціалу.

У першому підрозділі було проаналізовано провідні теоретичні моделі емоційного інтелекту. На основі підходів П. Саловея і Дж. Маєра, Д. Гоулмана, Р. Бар-Она, М. Бракетта та інших було виявлено, що емоційний інтелект не зводиться до окремої здібності, а постає як багаторівнева система, яка охоплює розпізнавання, розуміння, інтерпретацію, вираження і регуляцію емоцій. У сучасних моделях підкреслюється як когнітивна, так і мотиваційна складова ЕІ, що свідчить про його універсальність та міждисциплінарну значущість.

Другий підпункт присвячено аналізу соціальної адаптації. Це поняття трактується як активний процес інтеграції особистості в нові соціальні умови з метою збереження цілісності, ефективності функціонування і психологічного благополуччя. У працях Г. Сельє, К. Левіна, Г. Олпорта, а також українських дослідників (Т. Титаренко, І. Галецька, А. Антоновський) було обґрунтовано, що адаптація має як індивідуальні, так і соціальні виміри, вимагає когнітивної переоцінки ситуації, емоційної регуляції, формування нової ідентичності та відновлення контролю над власним життям.

У третьому підпункті висвітлено особливості адаптаційного процесу внутрішньо переміщених осіб. З огляду на складність ситуації, в якій опиняється ВПО — вимушене переміщення, втрата житла, соціального статусу, зв'язків, почуття безпеки — адаптація для цієї категорії набуває характеру багаторівневої кризи. У цьому контексті особливо важливим є розгляд адаптації не лише як реакції на зміни, а як процесу самовідновлення і трансформації, що відбувається за умов високого емоційного навантаження.

У четвертому підпункті розкрито безпосередній взаємозв'язок між емоційним інтелектом і соціальною адаптацією. На основі емпіричних і теоретичних досліджень було встановлено, що ЕІ сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню ефективності міжособистісної взаємодії, розвитку копінг-стратегій і, відповідно, полегшенню адаптаційних процесів. Особливо це простежується у кризових ситуаціях, таких як досвід вимушеного переселення. Роботи німецькомовних дослідників (D. Hartlieb, S. Kang, J. Day), а також публікації провідних американських та українських учених демонструють, що емоційний інтелект може бути критичним чинником підтримки соціального функціонування особистості у кризових умовах, і є основою для побудови стійких зв'язків у новому соціальному середовищі.

Таким чином, на основі глибокого теоретичного аналізу можна зробити висновок, що емоційний інтелект відіграє роль внутрішнього психологічного ресурсу, який дозволяє особистості зберігати адаптивність та цілісність у складних соціальних обставинах. Соціальна адаптація в умовах вимушеного переселення, своєю чергою, значною мірою залежить від здатності особистості розуміти й регулювати власні емоційні стани, встановлювати підтримуючі стосунки та приймати нові соціальні ролі.

РОЗДІЛ 2

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Основні етапи проведення емпіричного дослідження

Проведення даного дослідження передбачало послідовну реалізацію теоретичного й емпіричного етапів, які логічно взаємопов'язані між собою та є складовими загальної програми роботи.

Теоретичний етап передбачав глибоке опрацювання наукових джерел, актуальних досліджень і концепцій, що стосуються проблематики емоційного інтелекту та соціальної адаптації особистості, зокрема в умовах війни та вимушеного переселення. Було проведено аналітичний огляд сучасних підходів до розуміння структури емоційного інтелекту (з урахуванням моделей Саловея і Маєра, Гоулмана, Бракетта, Бар-Она тощо), а також до соціальної адаптації особистості (на основі ідей Левіна, Олпорта, Сельє, Титаренко, Галецької та ін.). Особливу увагу було приділено психосоціальним викликам, з якими стикаються внутрішньо переміщені особи: втрата соціальних зв'язків, зміна соціальної ролі, емоційне виснаження, порушення почуття стабільності та ідентичності.

На основі цього аналізу були сформульовані основні положення, що лягли в основу побудови логіки емпіричного дослідження:

- 1) Емоційний інтелект виступає внутрішнім психологічним ресурсом, що потенційно сприяє ефективній соціальній адаптації.
- 2) Наявність чи відсутність цього ресурсу може значною мірою зумовлювати, як особистість долає соціальні й емоційні труднощі в умовах війни та переміщення.

Емпіричний етап дослідження розпочався з підготовчих дій, зокрема — добору відповідного інструментарію відповідно до поставлених завдань, розробки загальної стратегії дослідження та створення

інтегрованого опитувальника для респондентів. Після цього було проведено основний етап — організація і реалізація опитування, збір емпіричних даних, необхідних для досягнення мети дослідження та перевірки гіпотези. Далі здійснювалася статистична обробка зібраних результатів, їхній аналіз і інтерпретація. Завершальний етап включав формулювання висновків, уточнення отриманих закономірностей, а також розробку рекомендацій і окреслення перспектив подальших досліджень у цьому напрямі.

Метою емпіричного дослідження є виявлення взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та рівнем соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Завдання емпіричного дослідження:

- 1) Здійснити добір і адаптацію психодіагностичного інструментарію, що дає змогу виміряти рівень емоційного інтелекту та соціальної адаптації (тест емоційного інтелекту Н. Холла, шкала соціальної адаптації SASS).
- 2) Розробити блок соціально-демографічних запитань для поглибленого аналізу вибірки.
- 3) Провести опитування внутрішньо переміщених осіб із використанням онлайн-формату (Google Forms) для збору даних.
- 4) Реалізувати статистичну обробку отриманих результатів із застосуванням методів описової статистики та кореляційного аналізу.
- 5) Інтерпретувати отримані результати, визначити наявність або відсутність статистично значущих зв'язків між досліджуваними змінними, сформулювати висновки щодо гіпотези дослідження.

2.2. Опис методології та інструментів дослідження

Для досягнення поставленої мети та вирішення дослідницьких завдань було використано кількісну методологію з акцентом на

емпіричний аналіз зв'язку між двома основними психологічними конструкціями — емоційним інтелектом та соціальною адаптацією внутрішньо переміщених осіб. Обраний підхід передбачає застосування стандартизованих психодіагностичних методик, які дозволяють забезпечити об'єктивність, надійність та валідність отриманих результатів, а також можливість подальшої статистичної обробки даних.

У дослідженні було обрано:

1) Методику дослідження емоційного інтелекту (тест Н. Холла).

Тест емоційного інтелекту, запропонований американським психологом Н. Холлом, базується на концепції емоційного інтелекту як інтегрованої здатності до усвідомлення, розпізнавання, регуляції та використання емоцій у процесі міжособистісної взаємодії. Методика складається з 30 тверджень, які відображають п'ять базових складових емоційного інтелекту:

Емоційна усвідомленість: здатність людини розпізнавати, називати та чітко усвідомлювати власні емоційні стани. Цей компонент пов'язаний із внутрішньою рефлексією та точністю в ідентифікації почуттів, що є основою для подальшої емоційної регуляції.

Керування емоціями (емоційна саморегуляція): здатність контролювати емоційні реакції, знижувати інтенсивність негативних переживань (тривожність, агресивність, імпульсивність) і підтримувати емоційну стабільність у стресових ситуаціях.

Самомотивація: уміння мобілізувати власні емоційні ресурси для досягнення цілей, підтримання мотивації та зосередженості, незважаючи на труднощі. Висока самомотивація пов'язана зі стійкістю, відповідальністю та внутрішнім прагненням до розвитку.

Емпатія: здатність розуміти емоційні стани інших людей, співпереживати, виявляти емоційну чутливість до чужих переживань, а також підтримувати та будувати гармонійні міжособистісні стосунки.

Розпізнавання емоцій інших (соціальна чутливість): вміння інтерпретувати невербальні сигнали, міміку, інтонації, поведінкові реакції інших людей, що дозволяє ефективніше взаємодіяти в соціальних ситуаціях та формувати адекватну відповідь на емоційні потреби оточення. [16]

Респонденти оцінювали кожне твердження за п'ятибальною шкалою від 1 (зовсім не згоден(а)) до 5 (повністю згоден(а)). Загальна сума балів дозволяє визначити рівень розвитку емоційного інтелекту в цілому, а також проаналізувати профіль за окремими його складовими. Методика є валідною, широко застосовується в дослідженнях і має адаптації українською мовою.

2) Шкала соціальної адаптації (Social Adaptation Self-Evaluation Scale — SASS)

Для вимірювання рівня соціальної адаптації було використано шкалу SASS, яка включає 21 твердження. Ця методика дозволяє оцінити суб'єктивне відчуття інтегрованості особистості в нове соціальне середовище, її здатність до встановлення та підтримання соціальних контактів, включення в спільні дії, адаптацію до змінених соціальних ролей і умов.[42]

Кожне твердження оцінювалося респондентами за п'ятибальною шкалою від 1 (зовсім не відповідає) до 5 (повністю відповідає). Сума балів дозволяла визначити рівень соціальної адаптації: високий (81–100 балів), середній (61–80), низький (40–60), критично знижений (менше 40).

Обидві методики відповідають критеріям психологічної надійності, є валідними в межах досліджуваних конструктів і адаптовані для онлайн-формату (Google Forms), що дозволило забезпечити доступність участі для респондентів із різних регіонів України.

3) Блок соціально-демографічних характеристик

Крім двох основних психодіагностичних методик, у межах дослідження було включено блок соціально-демографічних запитань,

спрямований на збирання контекстної інформації про учасників дослідження. Це дозволило не лише описати вибірку, а й проаналізувати низку факторів, які потенційно впливають на рівень емоційного інтелекту та соціальної адаптації. У цей блок увійшли такі змінні: вік; стать; тривалість перебування у статусі внутрішньо переміщеної особи; наявність досвіду звернення по психологічну допомогу.

Вибір саме цих характеристик обумовлений тим, що вони можуть впливати як на динаміку адаптаційного процесу, так і на специфіку розвитку емоційного інтелекту. Дані, отримані за допомогою цього блоку, були використані не лише для опису вибірки, а й для проведення порівняльного та кореляційного аналізу в рамках емпіричної частини дослідження.

У межах цього дослідження було використано обмежену кількість основних методик, що пояснюється кількома важливими міркуваннями. По-перше, цільова аудиторія — внутрішньо переміщені особи — є особливо вразливою категорією, яка часто перебуває у стані підвищеної напруги, тривожності або виснаження. Тому надто довге опитування могло б спричинити втому респондентів, зниження якості відповідей або відмову від участі.

По-друге, дві обрані методики — тест емоційного інтелекту Н. Холла та шкала соціальної адаптації (SASS) — дають змогу повноцінно охопити ключові змінні дослідження: емоційний інтелект як внутрішній особистісний ресурс і соціальну адаптацію як зовнішній адаптивний показник. Вони мають високу валідність, є поширеними у психологічній практиці, а також дозволяють оцінити досліджуваний взаємозв'язок без необхідності перевантаження інструментарію.

Доповнення у вигляді соціально-демографічного блоку, який включав запитання про вік, стать, тривалість переселення, досвід отримання психологічної допомоги, розширило можливості аналізу,

дозволивши здійснити порівняльні й кореляційні обчислення та виявити вплив контекстуальних змінних. Такий підхід відповідає практиці інших досліджень у кризовому контексті, де важливо зберігати баланс між науковою глибиною й етичним ставленням до респондентів.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було викладено методологічні та процедурні засади емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та рівнем соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Проведення дослідження ґрунтувалося на послідовній реалізації основних етапів — від постановки гіпотези та добору інструментарію до збору й обробки даних, що дозволило забезпечити цілісність дослідницького процесу.

Вибір кількісної стратегії дослідження дозволив об'єктивно оцінити взаємозв'язки між ключовими конструктами, використовуючи валідні й надійні методики: тест емоційного інтелекту Н. Холла та шкалу соціальної адаптації (SASS). Обидві методики адаптовані до українського контексту, дозволяють оцінювати як загальні рівні, так і окремі компоненти відповідних феноменів, що забезпечує багатовимірність аналізу. Додаткове включення демографічного блоку поглибило інтерпретацію результатів і надало змогу врахувати вплив низки контекстуальних змінних.

Особливу увагу було приділено етичним і практичним аспектам роботи з вразливою групою респондентів — внутрішньо переміщеними особами. Саме це стало основою для обмеження кількості методик: така стратегія дозволила мінімізувати навантаження на учасників, зберегти їхню мотивацію та забезпечити якість отриманих даних. Водночас обраний інструментарій повністю відповідав дослідницьким цілям і давав

змогу достовірно перевірити гіпотезу щодо зв'язку між емоційним інтелектом та адаптаційними процесами.

У підсумку, обґрунтована методична побудова дослідження дозволила забезпечити емпіричну основу для подальшого аналізу результатів, що буде розглянуто в наступному розділі. Структурна логіка, валідність інструментів і врахування специфіки вибірки забезпечують наукову надійність дослідження та його прикладну значущість у сфері психологічної підтримки внутрішньо переміщених осіб.

РОЗДІЛ 3

АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Загальна характеристика вибірки та описові результати методик

У ході аналізу особливостей вибірки було виявлено, що досліджувана група респондентів має достатньо широкий віковий діапазон, що дозволяє охопити різні етапи дорослого життя.

Таблиця 3.1

Вікова характеристика вибірки

Шкала	Середнє значення	Медіана	SD	Min	Max
Вік	31,5	29	13,1	19	68

Дані з табл. 3.1 свідчать про те, що середній вік учасників становив 31,5 року, що вказує на переважну участь молодих дорослих осіб. При цьому медіана дорівнює 29 рокам, а це означає, що половина вибірки є молодшою за цей вік, тобто дослідження в основному охоплює молоде

доросле населення. Значення стандартного відхилення, яке становить 13,1, свідчить про значне варіювання віку респондентів. Цей висновок підтверджується також тим, що наймолодшому учаснику 19 років, а найстаршому - 68 років. Така варіативність створює передумови для порівняльного аналізу вікових особливостей соціальної адаптації та рівня емоційного інтелекту.

Інформація з табл. 3.2 дозволяє зробити висновок щодо статевого складу вибірки.

Таблиця 3.2

Статевий розподіл вибірки

Варіанти	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Чоловік	12	48%
Жінка	13	52%
Всього	25	100%

Результати свідчать, що 48% респондентів становлять чоловіки, тобто 12 осіб, а 52% - жінки, тобто 13 осіб. Такий розподіл можна вважати майже рівномірним.

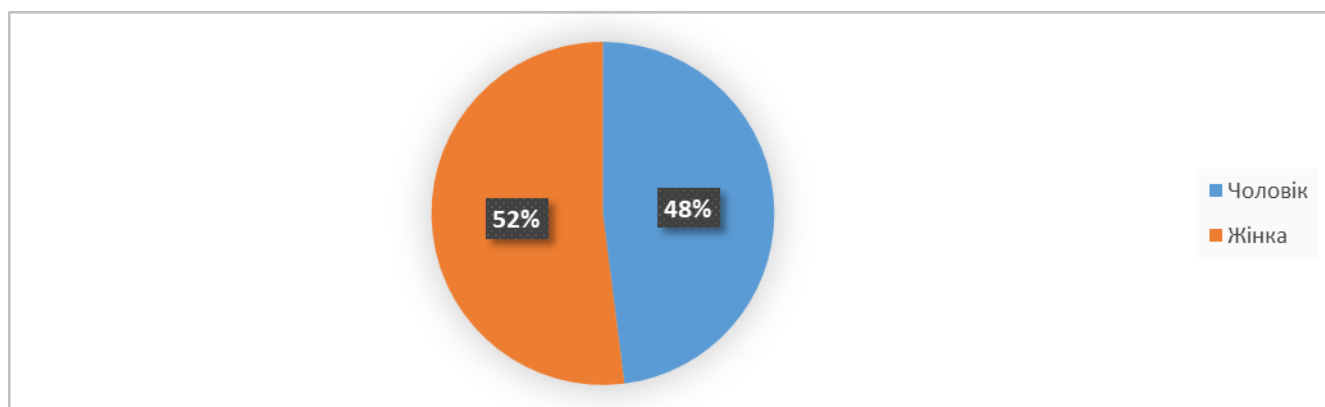


Рис. 1. Статевий розподіл вибірки

Це забезпечує можливість враховувати можливі гендерні відмінності у досліджуваних показниках і дозволяє проводити коректний порівняльний аналіз без спотворення пропорцій.

Табл. 3.3 містить дані щодо тривалості перебування учасників у статусі внутрішньо переміщеної особи.

Таблиця 3.3

Тривалість перебування респондентів у статусі внутрішньо переміщеної особи

Варіанти	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Менше 6 місяців	3	12%
Від 6 місяців до 1 року	3	12%
Від 1 до 3 років	12	48%
Більше 3 років	7	28%

Найбільш чисельну групу становлять ті, хто перебуває у цьому статусі від одного до трьох років. Таких респондентів було 12 осіб, що становить 48% від загальної кількості опитаних. Це свідчить про те, що саме ця категорія є найбільш доступною для участі в дослідженні, оскільки вже пройшла початковий етап адаптації. Друга за чисельністю група - це особи, які мають статус ВПО понад три роки, таких було 7 осіб, або 28%.

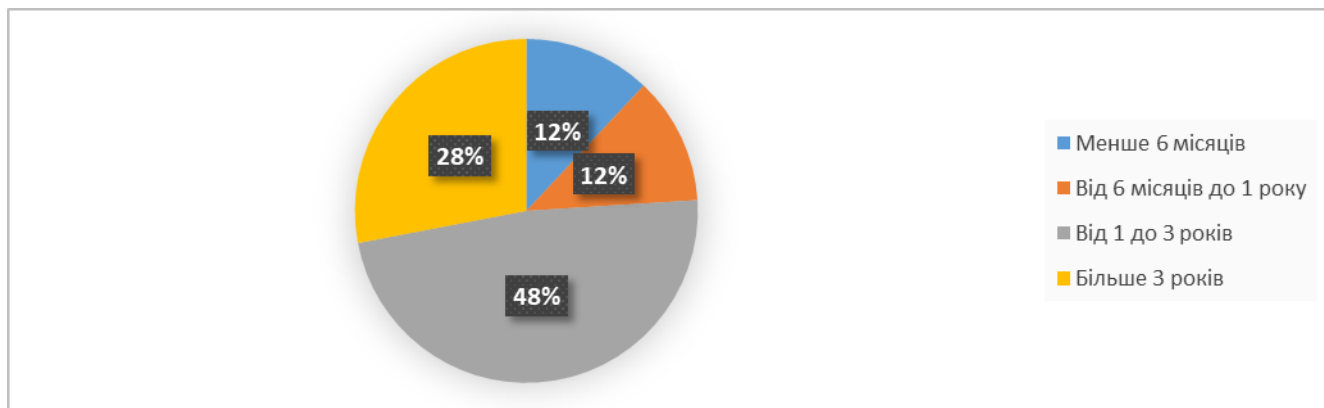


Рис. 2. Тривалість перебування респондентів у статусі внутрішньо переміщеної особи

Менші частки складають респонденти, які є ВПО менше шести місяців і від шести місяців до одного року. У кожній з цих категорій було по 3 особи, що відповідає 12% вибірки. Таким чином, вибірка включає як людей, які нещодавно пережили переселення, так і тих, хто вже має тривалий досвід адаптації до нових умов. Це є важливою умовою для вивчення динаміки соціальної адаптації залежно від тривалості перебування у статусі ВПО.

Дані з табл. 3.4 розкривають інформацію щодо отримання психологічної підтримки після переселення.

Таблиця 3.4

Чи отримували респонденти психологічну підтримку після переселення

Варіанти	Абсолютна частота	Відсоткова частота
Ні, не отримували	16	64%
Так, отримували	9	36%

Переважає більшість респондентів не отримувала жодної психологічної допомоги, таких було 16 осіб, що становить 64%. Лише 9 учасників дослідження, або 36%, повідомили, що отримували таку підтримку. Це може свідчити про обмежений доступ до психологічних послуг або про недостатній рівень обізнаності переселенців щодо можливостей отримання допомоги.

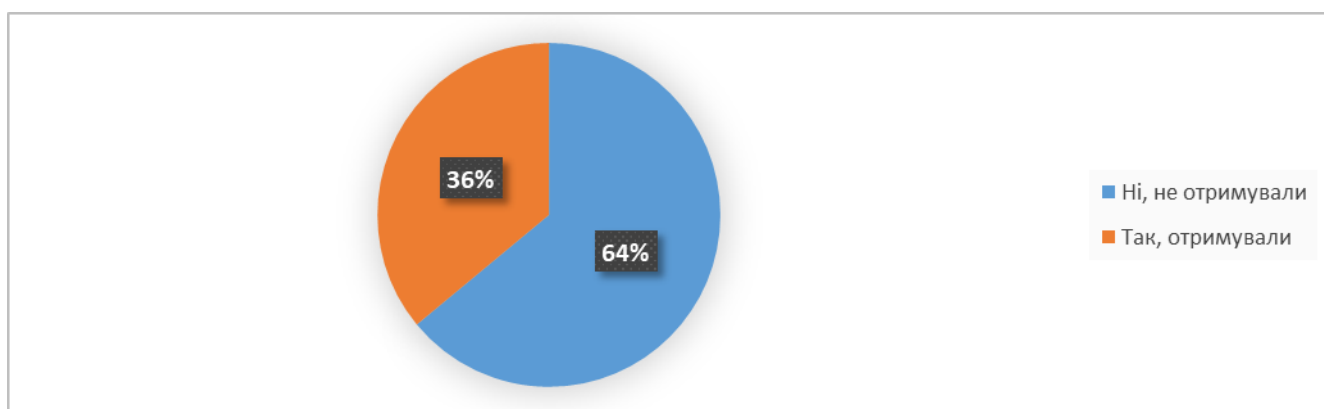


Рис. 3. Чи отримували респонденти психологічну підтримку після переселення

Даний фактор є значущим для розуміння потенційного впливу на рівень емоційного інтелекту та ефективність процесу соціальної адаптації, оскільки наявність чи відсутність психологічного супроводу після травматичного досвіду переселення може суттєво впливати на емоційний стан і здатність до інтеграції в нове соціальне середовище.

Узагальнюючи ці дані, можна стверджувати, що вибірка є різноманітною за віковими, статевими та часовими характеристиками, а також за досвідом отримання психологічної підтримки, що дозволяє забезпечити комплексний підхід до аналізу взаємозв'язку між емоційним інтелектом і соціальною адаптацією внутрішньо переміщених осіб.

Результати “Тест емоційного інтелекту Н. Хола” (EQ)

У ході аналізу результатів методики “Тест емоційного інтелекту Н. Хола” було встановлено, що середні значення за окремими шкалами емоційного інтелекту демонструють відносно помірний рівень розвитку емоційних компетентностей у вибірці внутрішньо переміщених осіб.

Таблиця 3.5

Результати методики “Тест емоційного інтелекту Н. Хола”

Шкала	Середнє значення	Медіана	SD	Min	Max
Емоційна обізнаність	7,8	8	5,13	0	17
Управління своїми емоціями	5,64	5	5,11	0	16
Самомотивація	8,04	8	6,22	0	18
Емпатія	7,88	8	5,35	0	16
Розпізнавання емоцій інших людей	7,76	8	5,06	0	18
Емоційний інтелект	37,12	36	24,76	1	84

Згідно з даними табл. 3.5, найвищі середні показники спостерігаються на шкалі самомотивації ($M = 8,04$) та емпатії ($M = 7,88$), що свідчить про здатність учасників зберігати внутрішній імпульс до дії та емоційно співпереживати іншим людям. Досить близькі за значенням є також результати за шкалами емоційної обізнаності ($M = 7,8$) та розпізнавання емоцій інших людей ($M = 7,76$), що вказує на відносно високий потенціал у сфері емоційного усвідомлення як власного стану, так і стану інших.

Натомість найнижче середнє значення було зафіксовано на шкалі управління власними емоціями ($M = 5,64$), що може свідчити про певні

труднощі у процесі регуляції емоцій, особливо в умовах стресових ситуацій, пов'язаних із переселенням. Варто також зазначити високий рівень розкиду значень на всіх шкалах, зокрема показник стандартного відхилення коливається від 5,06 до 6,22, а це свідчить про значну варіативність у рівні емоційного інтелекту серед респондентів. Результати загального показника емоційного інтелекту мають середнє значення 37,12, при цьому медіана становить 36, що свідчить про помірний рівень розвитку цього конструкта в більшості учасників. Максимальне значення 84 та мінімальне 1 вказують на суттєву різницю між індивідуальними результатами, що може бути зумовлено особистісними, соціальними та ситуаційними чинниками.

Подальший аналіз, представлений у табл. 3.6, дозволяє глибше зрозуміти рівень сформованості окремих складових емоційного інтелекту серед респондентів.

Таблиця 3.6

Розподіл вибірки за рівнем складових емоційного інтелекту (у%)

Варіанти	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Емоційна обізнаність	48%	36%	16%
Управління своїми емоціями	72%	20%	8%
Самомотивація	48%	28%	24%
Емпатія	44%	32%	24%
Розпізнавання емоцій інших людей	44%	44%	12%
Емоційний інтелект	52%	36%	12%

Найбільший відсоток осіб з низьким рівнем був зафіксований на шкалі управління власними емоціями, де 72% учасників мають недостатній рівень розвитку цієї навички. Це підтверджує попередні висновки щодо ускладнень у сфері емоційної саморегуляції, які можуть негативно впливати на процес соціальної адаптації.

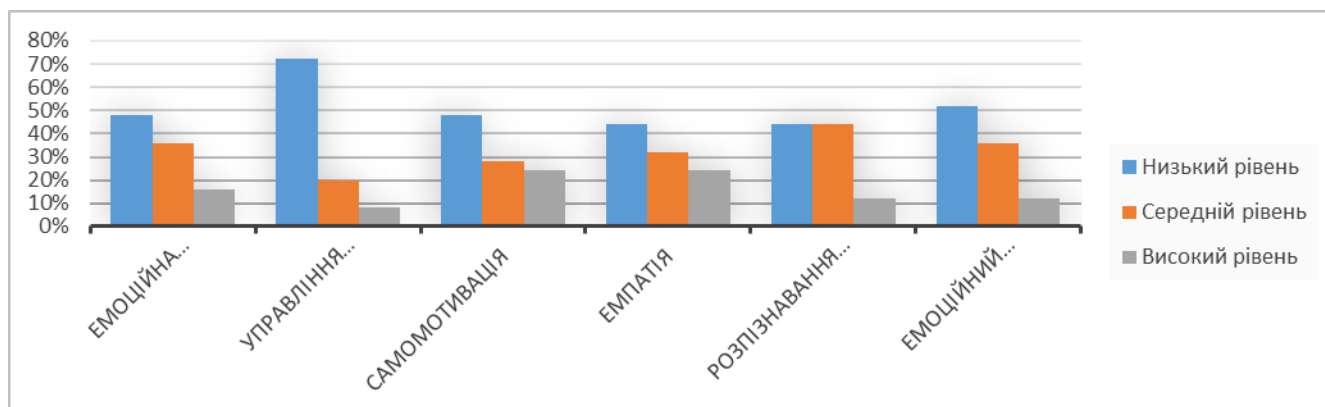


Рис. 4. Розподіл вибірки за рівнем складових емоційного інтелекту (у%)

Середній рівень управління емоціями продемонстрували лише 20% респондентів, а високий - всього 8%. Аналогічно, на шкалі емоційної обізнаності 48% опитаних мають низький рівень, тоді як високий виявлений лише у 16%, що свідчить про недостатній розвиток рефлексивних емоційних здібностей у значної частини вибірки.

На шкалах самомотивації, емпатії та розпізнавання емоцій інших людей ситуація виглядає дещо позитивніше, адже високий рівень мають 24%, 24% та 12% респондентів відповідно. Разом з тим, низький рівень самомотивації виявлено у 48% учасників, емпатії - у 44%, а розпізнавання емоцій - також у 44%. Це свідчить про те, що навіть у відносно сильніших аспектах емоційного інтелекту значна частина вибірки має труднощі. Загальний рівень емоційного інтелекту виявився низьким у 52% опитаних, що становить більше половини вибірки, у 36% був на середньому рівні, а високим - лише у 12% учасників.

Загалом ці результати свідчать про переважно недостатній розвиток ключових емоційних здібностей у значної частини внутрішньо переміщених осіб. Особливо критичною є сфера емоційної регуляції, що може значною мірою ускладнювати процес соціальної адаптації та емоційної інтеграції у нове середовище.

Результати “Шкала соціальної адаптації” (SASS)

У ході аналізу результатів методики “Шкала соціальної адаптації” (SASS) було встановлено, що загальний рівень соціальної адаптації серед внутрішньо переміщених осіб є помірним, із тенденцією до варіативності між окремими респондентами.

Таблиця 3.7

Результати методики “Шкала соціальної адаптації»” (у%)

Шкала	Середнє значення	Медіана	SD	Min	Max
Соціальна адаптація	69,5	68	15	43	100

Дані табл. 3.7 свідчать про те, що середнє значення показника соціальної адаптації становить 69,5, при медіанному значенні 68. Це означає, що половина вибірки має результат нижчий або рівний 68, що наближено до середнього показника. Водночас значення стандартного відхилення дорівнює 15, що вказує на помітний розкид результатів навколо середнього, тобто частина учасників демонструє як значно нижчі, так і значно вищі показники адаптації. Мінімальний бал у вибірці становить 43, а максимальний - 100, що свідчить про наявність як осіб із вираженими труднощами адаптації, так і тих, хто демонструє високу інтегрованість у нове соціальне середовище.

Подальший розподіл учасників за рівнем соціальної адаптації, представлений у табл. 3.8, дозволяє глибше осмислити отримані результати.

Таблиця 3.8

Розподіл вибірки за рівнем соціальної адаптації (у%)

Варіанти	Критично низький рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Соціальна адаптація	0%	32%	44%	24%

Жоден із респондентів не продемонстрував критично низький рівень соціальної адаптації, що є позитивним сигналом і свідчить про те, що навіть у складних умовах переселення внутрішньо переміщені особи зберігають здатність до базової соціальної інтеграції. Разом з тим, 32% вибірки продемонстрували низький рівень адаптації, що вказує на наявність певних труднощів із пристосуванням до нових умов проживання, можливими труднощами у побудові міжособистісних зв'язків або залученні до соціального життя.

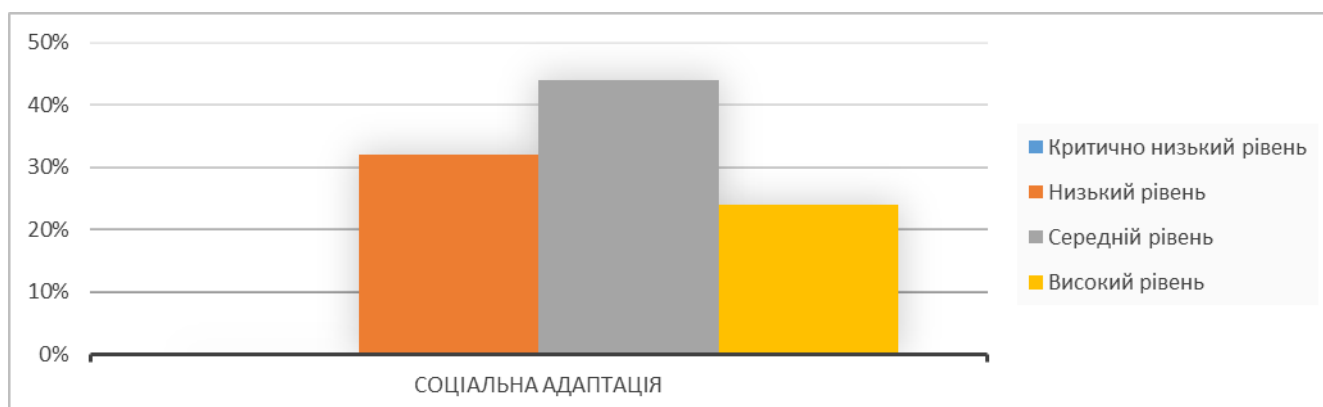


Рис. 5. Розподіл вибірки за рівнем соціальної адаптації (у%)

Найбільшу частку становлять респонденти із середнім рівнем соціальної адаптації - 44%, що дозволяє припустити, що майже половина опитаних хоча й не має серйозних проблем, однак не досягла високого рівня інтеграції. Водночас 24% респондентів продемонстрували високий рівень соціальної адаптації, що свідчить про наявність серед учасників дослідження осіб, які ефективно справляються із соціальними викликами та змогли налагодити нове життя після вимушеного переселення.

Отримані результати загалом свідчать про відсутність крайньої соціальної дезадаптації, але також вказують на те, що значна частина внутрішньо переміщених осіб все ще стикається з помірними або помітними труднощами у процесі адаптації. Це може бути пов'язано як з емоційними бар'єрами, так і з зовнішніми соціальними обставинами. Враховуючи виявлену варіативність рівнів адаптації, важливо надалі аналізувати, які саме психологічні чинники, зокрема рівень емоційного інтелекту, можуть впливати на успішність соціального пристосування.

Порівняння за наявністю психологічної допомоги

У ході порівняльного аналізу було виявлено, що наявність психологічної допомоги після переселення відіграє суттєву роль у формуванні окремих складових емоційного інтелекту внутрішньо переміщених осіб.

Таблиця 3.9

Відмінності в прояву емоційного інтелекту залежно від наявності психологічної допомоги

Шкала	Ранг Мана-Уїтні	p	Сила ефекту	Середнє серед відсутності допомоги	Середнє серед наявності допомоги

Емоційна обізнаність	28,5	0,015*	0,604	5,94	11,11
Управління своїми емоціями	50	0,220	0,306	4,81	7,11
Самомотивація	51,5	0,256	0,285	6,88	10,11
Емпатія	41,5	0,089	0,424	6,5	10,33
Розпізнавання емоцій інших людей	39,5	0,069	0,451	6,38	10,22
Емоційний інтелект	41,5	0,089	0,424	30,5	48,89

Примітка - * значущість на рівні $p < 0,05$;

Згідно з результатами, наведеними в табл. 3.9, єдина шкала, яка демонструє статистично значущу відмінність між групами, - це емоційна обізнаність. Респонденти, які отримували психологічну допомогу, мали значно вищий рівень за цією шкалою: середнє значення становило 11,11 порівняно з 5,94 у тих, хто не отримував допомоги. Значення критерію Мана-Уїтні склало 28,5 при $p = 0,015$, що свідчить про достовірність відмінностей, а сила ефекту на рівні 0,604 вказує на високий ступінь впливу. Це дозволяє припустити, що професійна підтримка сприяє глибшому усвідомленню власного емоційного стану, що є базовою умовою ефективного емоційного функціонування.

Інші показники емоційного інтелекту, хоча й не досягли статистично значущого рівня $p < 0,05$, демонструють помітні відмінності, які можуть свідчити про тенденції до позитивного впливу психологічної допомоги. Зокрема, рівень управління своїми емоціями був вищим у тих, хто отримував допомогу (7,11 проти 4,81), а також вищими були показники самомотивації (10,11 проти 6,88), емпатії (10,33 проти 6,5) та розпізнавання емоцій інших людей (10,22 проти 6,38). Навіть загальний

рівень емоційного інтелекту був значно вищим у респондентів з досвідом психологічної допомоги - 48,89 порівняно з 30,5 у тих, хто такої підтримки не мав. Хоча рівні значущості для цих шкал коливаються від $p = 0,069$ до $p = 0,256$, а це не дозволяє стверджувати про достовірні відмінності, однак сили ефекту варіюються від середніх до високих (наприклад, 0,451 для розпізнавання емоцій інших людей), що вказує на потенційно важливий вплив психологічної підтримки на формування емоційної компетентності.

Таблиця 3.10

Відмінності в прояву соціальної адаптації залежно від наявності психологічної допомоги

Шкала	Ранг Мана-Уїтні	p	Сила ефекту	Середнє серед відсутності допомоги	Середнє серед наявності допомоги
Соціальна адаптація	49	0,202	0,319	66,9	74,1

Примітка - * значущість на рівні $p < 0,05$;

Щодо соціальної адаптації, результати табл. 3.10 демонструють, що середнє значення цього показника було вищим серед осіб, які отримували психологічну допомогу (74,1 проти 66,9), однак ця різниця не виявилася статистично значущою, оскільки значення p становить 0,202. Сила ефекту дорівнює 0,319, що свідчить про середній рівень впливу. Це дозволяє припустити, що психологічна допомога дійсно може сприяти ефективнішій соціальній адаптації, хоча на рівні досліджуваної вибірки ця тенденція ще не досягає високої статистичної достовірності.

Таким чином, результати порівняльного аналізу свідчать про те, що наявність психологічної допомоги після переселення асоціюється з вищими показниками емоційного інтелекту, особливо у сфері емоційної

обізнаності. Хоча не всі результати досягають критичного рівня значущості, виявлені тенденції мають практичну цінність і підкреслюють важливість доступу до психологічної підтримки для покращення емоційного функціонування та соціального пристосування внутрішньо переміщених осіб.

Порівняння за рівнем соціальної адаптації

У ході порівняльного аналізу було виявлено, що рівень соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб має виразний і статистично значущий вплив на рівень емоційного інтелекту та всі його складові.

Таблиця 3.11

Відмінності в прояву емоційного інтелекту залежно від рівня соціальної адаптації

Шкала	F	p	Середнє серед низького рівня	Середнє серед середнього рівня	Середнє серед високого рівня
Емоційна обізнаність	13,47	0,001*	4	7,27	13,83
Управління своїми емоціями	12,71	0,001*	3,63	3,64	12
Самомотивація	17,25	0,001*	4	6,82	15,67
Емпатія	17,71	0,001*	4	7,36	14
Розпізнавання емоцій інших людей	9,70	0,003*	4,38	7	13,67
Емоційний інтелект	17,36	0,001*	20	32,09	69,17

Примітка - * значущість на рівні $p < 0,05$;

Дані, наведені в табл. 3.11, свідчать про те, що за всіма шкалами емоційного інтелекту спостерігаються високі значення F-критерію, при

цьому рівень значущості у кожному випадку складає $p = 0,001$ або $p = 0,003$, що підтверджує достовірність виявлених відмінностей між групами з низьким, середнім та високим рівнем соціальної адаптації.

Найбільш помітні відмінності спостерігаються за такими шкалами, як самомотивація, емпатія, а також загальний рівень емоційного інтелекту. Зокрема, середній рівень загального емоційного інтелекту серед осіб із низьким рівнем соціальної адаптації становить лише 20, тоді як серед учасників із середнім рівнем адаптації цей показник зростає до 32,09, а серед тих, хто має високий рівень адаптації - до 69,17.

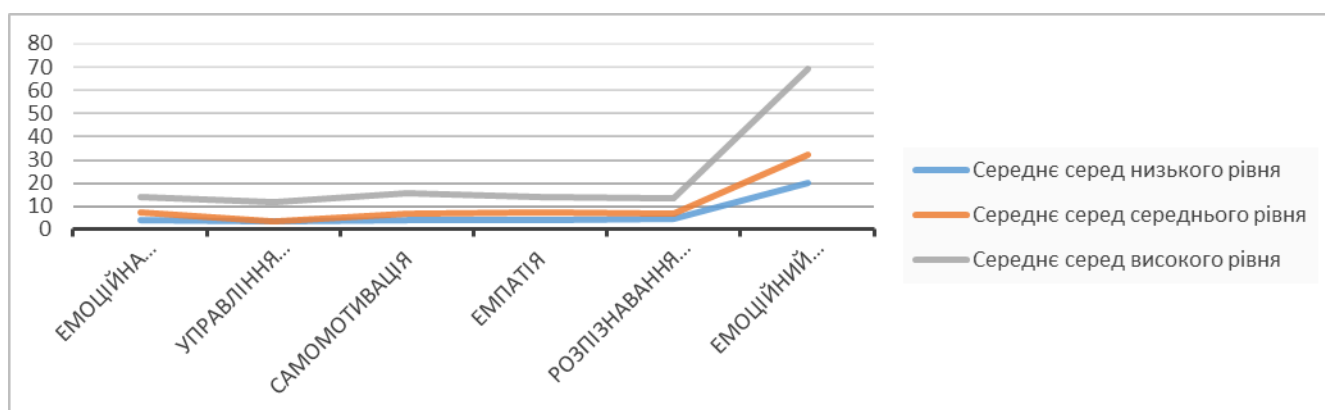


Рис. 6. Портрет вибірки залежно від рівня соціальної адаптації

Аналогічна картина спостерігається за всіма компонентами емоційного інтелекту. Наприклад, рівень самомотивації у групі з низькою адаптацією становить у середньому 4, тоді як у групі з високою адаптацією - 15,67. У масштабах емпатії різниця також є вражаючою - 4 проти 14 відповідно. Навіть ті шкали, де в інших порівняннях спостерігалися незначні коливання, як-от управління власними емоціями чи розпізнавання емоцій інших людей, у цьому випадку демонструють чітку та достовірну тенденцію: особи з високою соціальною адаптацією мають вищі середні значення (наприклад, 12 балів за управління емоціями у групі з високою адаптацією проти 3,63 у групі з низькою), що вказує на принципову відмінність у якості емоційної регуляції між цими групами.

Особи, які краще адаптовані до нових соціальних умов, демонструють значно вищу здатність до емоційної обізнаності, регуляції емоцій, мотивації, емпатії та розуміння емоцій інших людей. Це підтверджує припущення про те, що емоційний інтелект є не лише внутрішнім ресурсом особистості, а й реальним чинником, що визначає успішність соціального пристосування після стресових подій, таких як вимушене переселення. У такий спосіб емоційні здібності виступають ключовою психологічною основою для формування стабільного рівня адаптації та інтеграції у нове соціальне середовище.

3.2. Кореляційний аналіз взаємозв'язку емоційного інтелекту та соціальної адаптації

Загальний кореляційний аналіз

У ході кореляційного аналізу було встановлено, що між усіма складовими емоційного інтелекту та рівнем соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб існує тісний та статистично значущий позитивний зв'язок.

Таблиця 3.12

Кореляційний аналіз складових емоційного інтелекту зі соціальною адаптацією

Шкала	Соціальна адаптація	
	p	rho-коефіцієнт
Емоційна обізнаність	0,001*	0,738
Управління своїми емоціями	0,001*	0,668
Самомотивація	0,001*	0,743

Емпатія	0,001*	0,758
Розпізнавання емоцій інших людей	0,001*	0,779
Емоційний інтелект	0,001*	0,795

Примітка - * значущість на рівні $p < 0,05$;

Результати, представлені в табл. 3.12, демонструють високі значення коефіцієнтів кореляції Спірмена, кожне з яких має рівень значущості $p = 0,001$, що вказує на надійність виявлених асоціацій. Найсильніший зв'язок спостерігається між соціальною адаптацією та загальним рівнем емоційного інтелекту, де rho-коефіцієнт становить 0,795. Такий показник свідчить про майже лінійну залежність: чим вищий рівень емоційного інтелекту, тим вищий рівень соціальної адаптації. Це дає підстави вважати емоційний інтелект ключовим внутрішнім ресурсом, що визначає успішність соціального пристосування в умовах кризових життєвих змін.

Особливо сильні кореляційні зв'язки також були виявлені між соціальною адаптацією та окремими складовими емоційного інтелекту. Наприклад, емпатія має високий рівень кореляції з адаптацією ($\rho = 0,758$), що вказує на важливість здатності розуміти й співпереживати іншим у процесі побудови нових соціальних зв'язків. Ще вищий рівень асоціації виявлено між адаптацією та розпізнаванням емоцій інших людей ($\rho = 0,779$), що підкреслює роль соціальної чутливості в успішній інтеграції у нове середовище. Високі кореляційні зв'язки спостерігаються також між адаптацією та самомотивацією ($\rho = 0,743$), емоційною обізнаністю ($\rho = 0,738$) і управлінням власними емоціями ($\rho = 0,668$). Ці результати свідчать про те, що всі елементи емоційної компетентності є тісно пов'язаними з процесом соціальної адаптації, хоча деякі з них - зокрема соціальні складові емоційного інтелекту, такі як емпатія і розпізнавання емоцій - мають навіть сильніший вплив.

Результати кореляційного аналізу підтверджують, що емоційний інтелект не лише асоціюється з адаптацією, а є її одним із ключових предикторів. Високі показники зв'язків між усіма компонентами емоційного інтелекту та соціальною адаптацією дозволяють розглядати розвиток емоційної компетентності як пріоритетний напрямок психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам, особливо в контексті підвищення їх здатності адаптуватися до нових соціальних умов.

Кореляційний аналіз залежно від рівня соціальної адаптації

У ході кореляційного аналізу було встановлено, що характер зв'язку між складовими емоційного інтелекту та соціальною адаптацією помітно варіюється залежно від рівня адаптації респондентів. Це дає підстави припускати, що емоційний інтелект впливає на адаптаційні процеси не лінійно, а з урахуванням стадії чи якості адаптованості особи (див. табл. 3.13).

Таблиця 3.13

Кореляційний аналіз складових емоційного інтелекту зі соціальною адаптацією (низький рівень)

Шкала	Соціальна адаптація	
	p	rho-коефіцієнт
Емоційна обізнаність	0,438	0,321
Управління своїми емоціями	0,011*	0,830
Самомотивація	0,237	0,473
Емпатія	0,115	0,601

Розпізнавання емоцій інших людей	0,055	0,697
Емоційний інтелект	0,054	0,699

Примітка - * значущість на рівні $p < 0,05$;

Аналіз даних у групі з низьким рівнем соціальної адаптації засвідчив наявність одного статистично значущого зв'язку - між управлінням власними емоціями та адаптацією, де коефіцієнт кореляції склав 0,830 при $p = 0,011$. Це свідчить про те, що саме здатність до емоційної саморегуляції є ключовим фактором підтримки хоча б мінімального рівня соціального функціонування серед осіб, які перебувають у стані низької адаптації. Інші компоненти емоційного інтелекту, хоча й не досягли статистичної значущості, продемонстрували помірні або високі позитивні кореляції, зокрема емпатія ($r_{ho} = 0,601$), розпізнавання емоцій інших людей ($r_{ho} = 0,697$) та загальний рівень емоційного інтелекту ($r_{ho} = 0,699$), з рівнями p дещо вищими за порогове значення. Це дозволяє припускати, що зазначені емоційні якості мають потенціал для впливу на адаптацію навіть у критичних умовах, проте їх ефект, імовірно, розкривається повніше лише у разі досягнення більш стабільного соціального функціонування.

У групі з середнім рівнем соціальної адаптації картина стає більш виразною (див. табл. 3.14).

Таблиця 3.14

Кореляційний аналіз складових емоційного інтелекту зі соціальною адаптацією (середній рівень)

Шкала	Соціальна адаптація	
	p	r_{ho} -коефіцієнт
Емоційна обізнаність	0,031*	0,647

Управління своїми емоціями	0,081	0,548
Самомотивація	0,304	0,342
Емпатія	0,086	0,540
Розпізнавання емоцій інших людей	0,012*	0,722
Емоційний інтелект	0,016*	0,702

Примітка - * значущість на рівні $p < 0,05$;

Виявлено три статистично значущі зв'язки. Найсильніший із них - між розпізнаванням емоцій інших людей та соціальною адаптацією ($\rho = 0,722$, $p = 0,012$), що вказує на важливу роль соціальної чутливості саме на етапі стабілізації адаптаційних процесів. Також суттєвими є кореляції між емоційною обізнаністю ($\rho = 0,647$, $p = 0,031$) та загальним емоційним інтелектом ($\rho = 0,702$, $p = 0,016$) із рівнем адаптації. Це дозволяє зробити висновок, що при середньому рівні соціального включення емоційні компоненти працюють у більш інтегрованому режимі, і саме в цей період внутрішні емоційні ресурси починають активно підтримувати розвиток адаптивної поведінки. Інші змінні, хоча і не досягли порогу значущості, також демонструють помірні позитивні кореляції, що підтримує ідею про системний вплив емоційного інтелекту на соціальну інтеграцію.

Найменш вираженими виявилися зв'язки у групі з високим рівнем соціальної адаптації (див. табл. 3.15).

Таблиця 3.15

Кореляційний аналіз складових емоційного інтелекту зі соціальною адаптацією (високий рівень)

Шкала	Соціальна адаптація	
	p	ρ -коефіцієнт
Емоційна обізнаність	0,957	-0,029

Управління своїми емоціями	0,577	0,290
Самомотивація	0,244	0,564
Емпатія	0,586	0,284
Розпізнавання емоцій інших людей	0,148	0,667
Емоційний інтелект	0,577	0,290

Примітка - * значущість на рівні $p < 0,05$;

Жоден із показників не досяг статистичної значущості. Значення кореляційних коефіцієнтів залишилися або дуже низькими, або помірними. Зокрема, емоційна обізнаність не лише не продемонструвала зв'язку, а й мала практично нульовий і навіть негативний показник ($\rho = -0,029$ при $p = 0,957$). Це може свідчити про те, що на етапі високої адаптації роль емоційного інтелекту втрачає свою прямолінійну виразність, оскільки соціальне функціонування досягає стабільного рівня, і адаптаційні механізми більше залежать від зовнішніх обставин або інших психологічних чинників, наприклад, когнітивних або поведінкових стратегій. Єдиний компонент, що демонструє відносно помітний, хоч і незначущий зв'язок, - це розпізнавання емоцій інших людей ($\rho = 0,667$ при $p = 0,148$), що знову ж таки підкреслює його важливу роль у підтриманні міжособистісної взаємодії навіть на високих етапах адаптації.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що зв'язок між емоційним інтелектом і соціальною адаптацією є динамічним і може змінюватися залежно від рівня адаптації. На ранніх стадіях особливу роль відіграє здатність до емоційної регуляції, на середньому рівні - більш комплексні емоційні навички, а на етапі повної адаптації зв'язок стає менш виразним, що свідчить про завершення активної фази психологічного пристосування.

3.3. Регресійна модель чинників соціальної адаптації

У ході побудови регресійної моделі були виявлені чинники вдалої соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб, які базуються на компонентах емоційного інтелекту (див. табл. 3.16).

Таблиця 3.16

Регресійна модель чинників соціальною адаптації

Предиктори	Нестандарт. коефіцієнт	Стандарт. коефіцієнт	t	p
Соціальна адаптація (константа)	50,517	3,577	14,12	0,001*
Емоційна обізнаність	-0,157	0,910	-0,17	0,865
Управління своїми емоціями	0,124	0,747	0,16	0,870
Самомотивація	0,472	0,717	0,65	0,518
Емпатія	0,701	0,737	0,95	0,354
Розпізнавання емоцій інших людей	1,310	1,131	1,15	0,261

Примітка - * значущість на рівні $p < 0,05$; показники якості моделі – $p = 0,001$, $R = 0,832$, $R^2 = 0,693$;

Загальна модель виявилася статистично значущою, про що свідчить значення p , яке становить 0,001, а також високі показники детермінації. Зокрема, коефіцієнт множинної кореляції R дорівнює 0,832, а коефіцієнт детермінації R^2 - 0,693, що означає пояснення близько 69,3% варіації у рівні соціальної адаптації за рахунок усіх включених до моделі змінних. Це вказує на те, що модель є ефективною у прогнозуванні рівня адаптації.

Попри те, що модель у цілому є значущою, жоден з окремих предикторів не продемонстрував статистично значущого впливу. Найбільший внесок спостерігається у змінній «розпізнавання емоцій інших людей», нестандартний коефіцієнт якої становить 1,310 при

t-значенні 1,15, але рівень значущості p дорівнює 0,261, що не дозволяє стверджувати про достовірність впливу. Близький результат отримано для емпатії, де коефіцієнт дорівнює 0,701, t - 0,95, а значення p становить 0,354, що також не досягає статистичного порогу. Інші змінні - самомотивація, управління власними емоціями та емоційна обізнаність - виявили ще нижчі коефіцієнти t і відповідно вищі значення p . Особливої уваги заслуговує емоційна обізнаність, яка має негативне значення коефіцієнта (-0,157), але при $t = -0,17$ та $p = 0,865$ цей результат можна вважати випадковим і статистично незначущим.

Загальна інтерпретація результатів дозволяє дійти висновку, що жоден окремих компонент емоційного інтелекту не має суттєвого впливу на соціальну адаптацію у відриві від інших, однак їх сукупна дія забезпечує високий рівень пояснювальної сили моделі. Це свідчить про важливість комплексного підходу до розвитку емоційної компетентності. Лише взаємодія між різними емоційними навичками створює достатнє підґрунтя для ефективної адаптації, тоді як ізольований розвиток окремих складових не забезпечує такого ефекту.

Висновки до розділу 3

Отримані результати описової статистики свідчать про те, що більшість респондентів демонструють переважно низький або середній рівень емоційного інтелекту, а особливо критичною виявилася сфера управління власними емоціями, де 72% учасників мають низький показник. Водночас найвищі середні значення були зафіксовані за шкалами самомотивації, емпатії та емоційної обізнаності, що вказує на збереження емоційного потенціалу у значної частини вибірки.

Щодо соціальної адаптації, результати дослідження засвідчили помірний загальний рівень адаптованості, при цьому майже половина

учасників перебуває на середньому рівні соціального функціонування. Позитивним є той факт, що критично низький рівень не було зафіксовано жодного разу, однак 32% респондентів мають труднощі з адаптацією, що вказує на потребу в підтримці та втручанні.

Порівняльний аналіз виявив, що стать не є статистично значущим чинником, який впливає на рівень емоційного інтелекту або соціальної адаптації, що може свідчити про універсальний характер емоційного реагування на травматичний досвід переселення. Натомість наявність психологічної допомоги асоціюється з вищими показниками емоційного інтелекту, зокрема у сфері емоційної обізнаності, де було виявлено достовірні відмінності. Хоча відмінності в соціальній адаптації між тими, хто отримував допомогу, і тими, хто її не мав, не є статистично значущими, спостерігається виражена позитивна динаміка серед тих, хто скористався підтримкою.

Оцінка впливу тривалості перебування у статусі ВПО показала, що з часом показники емоційного інтелекту та соціальної адаптації мають тенденцію до зростання, хоча ці зміни не є статистично значущими. Це дозволяє припустити, що адаптаційні процеси поступово стабілізуються, що, ймовірно, пов'язано з набуттям нового соціального досвіду, зниженням гостроти стресу та поступовим включенням у нове середовище.

Найвиразніші відмінності були зафіксовані при аналізі зв'язку між рівнем соціальної адаптації та емоційним інтелектом. Особи з високим рівнем адаптації демонструють суттєво вищі показники за всіма шкалами емоційного інтелекту порівняно з тими, хто має низький рівень. Ці результати підтверджуються і кореляційним аналізом, згідно з яким усі складові емоційного інтелекту мають тісний позитивний зв'язок із соціальною адаптацією, з найсильнішим - між розпізнаванням емоцій

інших людей та загальним показником емоційного інтелекту. При цьому характер кореляцій змінюється залежно від рівня адаптації: на низькому рівні найбільш значущою є здатність до емоційної саморегуляції, тоді як на середньому - активізуються соціально орієнтовані компоненти, як-от емпатія й розуміння емоцій інших.

Регресійний аналіз підтвердив, що сукупність складових емоційного інтелекту дозволяє прогнозувати рівень соціальної адаптації з високим рівнем точності. Хоча жоден окремий компонент не мав самостійного статистично значущого впливу, модель у цілому виявилася значущою і пояснює майже 70% варіації адаптаційного рівня. Це свідчить про системну природу емоційного інтелекту як предиктора успішної адаптації.

Можна зробити висновок, що емоційний інтелект виступає важливим особистісним ресурсом, який відіграє суттєву роль у процесі соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Розвиток може стати ефективним напрямом психологічної підтримки для подолання стресу, інтеграції в нове середовище та досягнення стабільного функціонування після вимушеного переселення.

РОЗДІЛ 4

РОЗРОБКА ТРЕНІНГУ З РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

ДЛЯ СПРИЯННЯ СОЦІАЛЬНІЙ АДАПТАЦІЇ ВНУТРІШНЬО

ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

4.1. Мета, завдання та структура тренінгу

Дані, отримані в ході емпіричного дослідження, стали основою для розробки психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток емоційного інтелекту внутрішньо переміщених осіб з метою покращення рівня їх

соціальної адаптації. Програма покликана сприяти емоційній стабілізації, формуванню навичок емоційної саморегуляції, розширенню здатності до емпатії та підвищенню ефективності соціальної взаємодії.

Першим кроком у створенні програми було визначення ключових психологічних конструктів, які відіграють провідну роль у процесі адаптації в умовах кризи. На основі теоретичного аналізу та результатів дослідження було встановлено, що компоненти емоційного інтелекту — зокрема емоційна обізнаність, здатність до управління емоціями, емпатія та самомотивація — є базовими внутрішніми ресурсами, які опосередковують соціальне функціонування особистості в новому середовищі. При формуванні структури тренінгу ми спиралися на теоретичні напрацювання у сфері практичної психології та розвитку емоційного інтелекту, зокрема роботи Д. Гоулмана, М. Бракета, Т.М. Титаренко та І.В. Ващенко.

Розроблена тренінгова програма має сприяти розвитку емоційного інтелекту внутрішньо переміщених осіб як ключового ресурсу для підвищення рівня їх соціальної адаптації в новому середовищі.

Мета тренінгу “Емоційний інтелект як ключ до соціальної адаптації” полягає у формуванні ключових елементів емоційного інтелекту, які сприяють соціальній адаптації (усвідомлення власних емоцій, управління емоціями, емпатія, самомотивація), які є критично важливими для ефективної соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб.

Психологічний тренінг як форма групової роботи має багато переваг, його основна сила полягає у створенні живого, динамічного простору, де учасники можуть прожити новий досвід, краще пізнати себе, побачити відображення власних поведінкових моделей через взаємодію з іншими. Особливо цінною є можливість спробувати нові ролі або способи

реагування в безпечному середовищі, що часто неможливо у звичайному житті.

Завдання тренінгу “Емоційний інтелект як ключ до соціальної адаптації”:

1. Формування базового розуміння концепції емоційного інтелекту та його складових.
2. Підвищення здатності до усвідомлення й регуляції власних емоцій у стресових або невизначених ситуаціях.
3. Розвиток емпатії та навичок розпізнавання емоцій інших людей у процесі соціальної взаємодії.
4. Створення умов для рефлексії та конструктивного обміну досвідом адаптації.
5. Посилення відчуття підтримки, прийняття та включення у нове соціальне середовище через групову взаємодію.

Структура тренінгу:

Тренінг має форму одноденного практичного заняття тривалістю близько 3 годин і проводиться в офлайн-форматі в безпечному, комфортному середовищі для учасників. Програма складається з кількох логічних етапів:

1. Вступна частина: знайомство, обговорення очікувань тощо.
2. Основна частина: виклад матеріалу, виконання вправ, спрямованих на розвиток емоційного усвідомлення, саморегуляції, емпатії.
3. Рефлексивно-завершальний блок: обговорення особистого досвіду, формулювання індивідуальних висновків і стратегії для подальшої адаптації. [14]

4.2. План заняття та очікувані результати

Зміст тренінгової програми було розроблено з урахуванням специфіки цільової аудиторії — внутрішньо переміщених осіб, які стикаються з емоційною нестабільністю, порушенням звичних соціальних зв'язків та потребою у налагодженні нового середовища; та адаптовано до реалій сучасного життя ВПО — тривалість не перевищує трьох годин, а формат передбачає мінімальну попередню підготовку та комфортну атмосферу. Ми врахували такі аспекти, як зниження концентрації уваги через стрес, потреба в емоційній підтримці та чутливість до психологічного навантаження.

Загалом, тренінгова програма “Емоційний інтелект як ключ до соціальної адаптації” є гнучкою та змістовною практичною розробкою. Тренінгова робота у цьому напрямку дає змогу не лише компенсувати наслідки дестабілізації, а й активізувати адаптаційний потенціал, стимулювати особистісне зростання та сприяти формуванню відчуття підтримки й приналежності. Впроваджені активності поєднують когнітивну, емоційну та поведінкову складові, а основний акцент зроблено на практичній роботі з емоціями, усвідомленням власного стану, а також формуванні навичок емпатійної взаємодії з іншими людьми. Таким чином, тренінг не лише відповідає дослідницькій гіпотезі про важливість емоційного інтелекту для соціальної адаптації, а й має практичну цінність як потенційний психокорекційний інструмент для роботи з ВПО.

ПЛАН ТРЕНІНГОВОГО ЗАНЯТТЯ

Таблиця 4.1

	Вправи	Тривалість
Вступна частина	Знайомство	10 хв
	Вправа “Ім’я та емоція”	5 хв
	Встановлення правил	10хв

	групи	
	Релаксаційна вправа “Дихання по квадрату”	5 хв
Основна частина	Міні лекція “Емоційний інтелект і чому він важливий для адаптації?”	40 хв
	Руханка і релаксація за Джекобсоном	10 хв
	Вправа “Емоційний барометр”	10 хв
	Рольова гра “ключ до зв’язків”	25 хв
Завершальна частина	Обговорення отриманого досвіду	20 хв
	Вправа “Карта підтримки”	10 хв
	Арт-техніка “мій внутрішній ресурс”	15 хв
	Рефлексія та зворотній зв’язок	10 хв
	Завершальне слово	5 хв

Таким чином, запропонована тренінгова програма є практичним втіленням ідей, сформованих у межах теоретико-емпіричної частини дослідження. Її структура відповідає ключовим запитам внутрішньо переміщених осіб.

Очікувані результати реалізації тренінгу включають:

1. Підвищення рівня емоційної обізнаності учасників;
2. Формування навичок конструктивного емоційного вираження та саморегуляції;
3. Розвиток емпатії та здатності розуміти емоції інших людей;
4. Зменшення психологічної напруги, пов'язаної з процесом адаптації;
5. Зміцнення відчуття емоційної підтримки та соціального включення;
6. Активізацію особистісного ресурсу для подолання труднощів переселення.

У такий спосіб тренінг може слугувати ефективним інструментом психоемоційної підтримки ВПО як у форматі короткострокових інтервенцій, так і як елемент довготривалих програм соціально-психологічної адаптації.

Висновки до розділу 4

У межах четвертого розділу було представлено авторську програму тренінгу, спрямовану на розвиток емоційного інтелекту як чинника соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Розробка тренінгу ґрунтувалася на емпіричних даних, отриманих у ході дослідження, а також на сучасних теоретичних підходах у психології особистості, емоцій та стресу. Тренінгова програма структурована відповідно до класичних етапів групової роботи — від встановлення психологічної безпеки до рефлексивного підсумку, — що забезпечує послідовність і логічність.

Зміст занять розкриває ключові компоненти емоційного інтелекту (емоційна обізнаність, саморегуляція, емпатія, самомотивація) у прикладному форматі, що дає можливість учасникам не лише засвоїти знання, а й випробувати їх у практичній взаємодії. Використання інтерактивних технік, рольових ігор та арт-методів сприяє глибшому

осмисленню особистого досвіду, підвищенню саморефлексії та формуванню нових моделей поведінки в соціальному середовищі.

Особливу увагу приділено адаптації тренінгу до цільової аудиторії — осіб, які пережили травматичні обставини вимушеного переселення. Програма враховує емоційну вразливість групи та водночас активізує внутрішній ресурс, підтримує відчуття контролю та здатності впливати на власне життя.

Таким чином, тренінгова програма не лише відображає результати дослідження, а й виконує практичну функцію, спрямовану на покращення психосоціального благополуччя внутрішньо переміщених осіб. Її реалізація потенційно сприятиме підвищенню рівня соціальної інтеграції, зниженню емоційної напруги та формуванню сталих механізмів адаптації в новому середовищі.

ВИСНОВКИ

У межах теоретичного аналізу було здійснено комплексне опрацювання категоріального апарату понять “емоційний інтелект” і “соціальна адаптація”, а також вивчено особливості їх взаємозв’язку в умовах вимушеного переселення. На основі узагальнення наукових джерел і підходів провідних зарубіжних та українських учених було з’ясовано, що емоційний інтелект постає як багатовимірна система, що поєднує когнітивні, мотиваційні та афективні характеристики, пов’язані зі здатністю особистості розпізнавати, виражати, розуміти та регулювати емоції. Було охарактеризовано ключові теоретичні моделі емоційного інтелекту: когнітивну модель Саловея і Маєра, модель Гоулмана, емоційно-соціальну модель Бар-Она, а також модель RULER М. Бракетта. Усі підходи сходяться на думці про те, що емоційний інтелект відіграє провідну роль у процесах міжособистісної взаємодії, внутрішньої

саморегуляції та адаптації до змін. Особлива увага була приділена позиціям українських дослідників (зокрема, В.Ф. Моргуна), які трактують емоційний інтелект як цілісну характеристику особистості, що забезпечує її ефективність у соціумі.

Аналіз поняття соціальної адаптації також охоплював як класичні концепції (Г. Сельє, К. Левіна тощо), так і сучасні українські підходи (Т. Титаренко, І. Галецька), де адаптація розглядається не лише як реакція на середовище, а як активний внутрішній процес, який включає внутрішнє переосмислення свого досвіду, поступову інтеграцію в нове середовище, пошук нових соціальних орієнтирів і відновлення відчуття стабільності та контролю над власним життям.

Загалом, результати теоретичного аналізу дозволили сформулювати припущення, що емоційний інтелект виступає одним із ключових внутрішніх ресурсів, що зумовлює ефективність соціальної адаптації в умовах стресових змін, зокрема — під час вимушеного переселення.

Другий розділ дипломної роботи присвячено емпіричному дослідженню взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Основна мета цього етапу — верифікація висунутої гіпотези, відповідно до якої вищий рівень емоційного інтелекту сприяє ефективнішій адаптації особистості. Емпірична частина дослідження реалізовувалася послідовно, охоплюючи теоретичну підготовку, добір інструментарію, організацію опитування, статистичну обробку результатів та формулювання висновків. Підготовчий етап емпіричного дослідження передбачав ретельний добір психодіагностичних методик. Основними інструментами стали тест емоційного інтелекту Н. Холла, який дозволяє оцінити п'ять базових складових емоційної компетентності (усвідомлення, регуляція, мотивація, емпатія, соціальна чутливість), а також шкала соціальної адаптації (SASS), що охоплює суб'єктивну інтегрованість особистості в соціальне

середовище. Для розширення аналітичного потенціалу дослідження було додано блок соціально-демографічних запитань, які дозволили врахувати такі змінні, як вік, стать, досвід переселення та отримання психологічної допомоги. Опитування проводилось за допомогою онлайн-форм (Google Forms).

Аналіз результатів емпіричного дослідження був спрямований на виявлення взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та рівнем соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Загальна характеристика вибірки показала, що більшість учасників мають середній рівень емоційного інтелекту та помірну соціальну адаптацію. За результатами кореляційного аналізу виявлено наявність статистично значущого позитивного зв'язку між загальним рівнем емоційного інтелекту та соціальною адаптацією. Це свідчить про те, що респонденти з вищим емоційним інтелектом краще інтегруються в нове соціальне середовище, ефективніше справляються з адаптаційними труднощами та демонструють вищу психологічну стійкість. Регресійний аналіз дозволив уточнити роль окремих компонентів емоційного інтелекту у процесі соціальної адаптації. Найбільш вагомими предикторами виявилися: емоційна саморегуляція, емпатія та самомотивація. Саме ці чинники значущо впливають на здатність особистості адаптуватися до нових умов, формувати позитивну соціальну ідентичність та зберігати внутрішню рівновагу у складних життєвих обставинах.

Загалом результати підтвердили гіпотезу дослідження й засвідчили практичну доцільність розвитку емоційного інтелекту як одного з ключових ресурсів соціальної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Практична значущість дослідження полягає в можливості використання його результатів для розробки психологічних програм підтримки внутрішньо переміщених осіб, зокрема через впровадження тренінгів розвитку емоційного інтелекту. Такий підхід може сприяти зниженню

рівня тривожності та емоційної вразливості, підвищенню здатності до конструктивної взаємодії з новим середовищем.

Отримані висновки створюють підґрунтя для подальших досліджень, зокрема в напрямі вивчення ролі емоційного інтелекту в посттравматичному зростанні, формуванні стресостійкості та реалізації потенціалу особистості в умовах соціальних змін.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплєєва О.М., Таранюк Г.Г. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічної адаптації особистості до умов війни. / Габітус. 2023. № 45
2. Бази́ка Є. Л. Кризова психологія: конспект лекцій для студентів першого рівня вищої освіти, спец. 053 “Психологія” / Одеса: ОНУ, 2024.
3. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації // Соціогуманітарні проблеми людини. – 2005. – № 1. – С. 91–100.
4. Гезун В. В. Психологічне благополуччя особистості в умовах воєнного стану (2022).
5. Гоулман Д. Емоційний інтелект: Книжка, яка змінює уявлення про те, що означає бути розумним (1995).
6. Журавльова Л. П. Емоційний інтелект як проблема психологічних досліджень // Наука і освіта. – 2009. – №1-2. – С. 57-61.
7. Зверєва І. А. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним особам: теоретичні та практичні аспекти (2015).
8. Кононенко О.І., Кононенко А.О., Крошка К.І., Бази́ка Є.Л. Життєстійкість та ціннісні орієнтації особистості як психологічні ресурси її психологічного здоров'я. / Наукові перспективи: журнал. 2023. № 9(39) 2023
9. Кульчицький Т. Р. Поняття та ознаки внутрішньо переміщених осіб в Україні / Актуальні проблеми правознавства. – 2017. – № 1(9). – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://applaw.knu.ua/index.php/arkhiv-nomeriv/1-19-2017>

10. Лісна О. І. Психосоціальна підтримка внутрішньо переміщених осіб в Україні. – Київ: Інститут соціальної та політичної психології НАПН України (2020).
11. Мазіна Н. Е. Соціально-економічна адаптація внутрішньо переміщених осіб: підходи до виміру. Вісник Маріупольського державного університету / Серія: Філософія, культурологія, соціологія. Вип. 12 (2016).
12. Малиха М. І. Внутрішньо переміщені особи: державна політика та регіональна практика / Грані. — 2015.
13. Моргун В. Ф. (Постметодика 6(97) 2010) стаття Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості
14. Ніколаєв Л. О., навчально-методичний посібник, Тренінгова діяльність психолога, Переяслав — 2023
15. Носенко Е. І. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. Психологія і суспільство, (4), (2004).
16. Перепелюк Т. Д. Емоційний інтелект: емпатійний дискурс // Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. – 2023. – Вип. 3. – С. 98–102
17. Песоцька Ю. Соціальна реабілітація та соціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб. *Social Work and Education*, (2022). Vol. 9, No. 1. pp. 89-99. DOI: 10.25128/2520-6230.22.1.7.
18. Титаренко Т. М. Особистість у кризових життєвих обставинах: феномен посттравматичного життєстворення. Київ: Імекс-ЛТД (2012).
19. Титаренко Т. М. Нариси до соціально-психологічної теорії особистісного життєконструювання / Людина в сучасному світі: у 3 кн. — Кн. 2: Психолого-антропологічний контекст: колективна монографія / за ред. В.П. Мельника. — Львів (2012).

20. Титаренко Т.М. Випробування кризою. Одіссея подолання. (психологічна терапія) 2021 р.
21. Хупавцева Н. О. Вплив стресу на організм людини та шляхи його подолання. Психологія: реальність і перспективи, (2016).
22. Міжнародна організація з міграції. Звіт про внутрішнє переміщення в Україні: опитування загального населення, раунд 6, 23 червня 2022 року. – К.,2022. – 23с. – Режим доступу:
[https://dtm.iom.int/reports/ukraine-%E2%80%94-general-population-survey-round-6-23-june-2022:contentReference\[oaicite:0\]{index=0}](https://dtm.iom.int/reports/ukraine-%E2%80%94-general-population-survey-round-6-23-june-2022:contentReference[oaicite:0]{index=0}).
23. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції (Суми, 28 лютого – 1 березня 2019 р.). Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019.
24. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. – Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, Книга 2
25. Allport G. W. Pattern and Growth in Personality. New York: Holt, Rinehart & Winston (1961).
26. Bar-On R. Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual. Toronto: Multi-Health Systems (1997).
27. Bar-On, R. The Handbook of Emotional Intelligence 2000.
28. Brackett M. A. Permission to Feel: Unlocking the Power of Emotions to Help Our Kids, Ourselves, and Our Society Thrive. Celadon Books (2019).
29. Caruso D. R., Mayer J. D., Salovey P. Relation of an ability measure of emotional intelligence to personality. Journal of Personality Assessment (2002).

30. Fox E. *Rainy Brain, Sunny Brain: How to Retrain Your Brain to Overcome Pessimism and Achieve a More Positive Outlook*. Basic Books (2012).
31. Hartlieb D. "Du kannst nicht mit dem Mädchen zu weinen anfangen..." Emotionen beim Asyl Dolmetschen mit syrischen AsylwerberInnen. - Masterarbeit. - Karl-Franzens-Universität Graz (2016).
32. Kang S., Day J. D., Meara N. M. *Soziale und emotionale Intelligenz: Gemeinsamkeiten und Unterschiede* 2006.
33. Keltner D., Haidt J. *Social functions of emotions at four levels of analysis*. *Cognition and Emotion* (1999).
34. Kempf, W. *Psychologie zwischen Krieg und Frieden?* In: *Stimmen zur Zeit*. *Bulletin des Österreichischen Friedensrates*, Nr. 131, S. 12–15 (1988).
35. Lewin K. *Frontiers in Group Dynamics*. *Human Relations*, 1, 5–41(1947).
36. Lewin, K. *A Dynamic Theory of Personality*. New York: McGraw-Hill (1935).
37. Mayer J. D., Salovey P. *What is emotional intelligence? Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications* (pp. 3-31). New York: Basic Books (1997).
38. Salovey, P., Mayer, J. D. *Emotional intelligence*. *Imagination, Cognition and Personality* (1990).
39. Selye H. *Stress without Distress*. New York: J.B. Lippincott (1974).
40. Schulze R., Freund P. A., Roberts R. D. *Emotionale Intelligenz: Ein Internationales Handbuch*. – Göttingen: Hogrefe, 2006. – 386 c.
41. Sommer G., Fuchs A.. *Krieg und Frieden: Handbuch der Konflikt- und Friedenspsychologie* / Weinheim: Beltz Verlag, 2004. – 640 S.

42. Bosc M, Dubini A, Polin V. Development and validation of a social functioning scale, the Social Adaptation Self-evaluation Scale. *European Neuropsychopharmacology* 1997; 7, Suppl. 1, 57-70.

Опис вправ

ДОДАТОК А

Вправа “Ім’я та емоція”

Кожен учасник називає своє ім’я й емоцію, яка його/її супроводжує зараз. Це полегшує включення в групову роботу, сприяє усвідомленню емоційного стану.

Вправа “Дихання по квадрату”

Проста техніка самозаспокоєння: вдих – затримка – видих – затримка (по 4 секунди). Дихання вирівнюється, зменшується тривога.

Релаксація за Джекобсоном

Практика глибокого розслаблення тіла, під час якого знімається напруга з усіх м'язів, починаючи від плечей і закінчуючи пальцями ніг.

Вправа “Емоційний барометр”

Учасники обирають з набору карток емоцій ті, що відчують найчастіше останнім часом. Обговорюють, чому саме ці емоції переважають, які події спричиняють подібні емоції і як можна змінити емоційну реакцію.

Рольова гра “Ключ до зв’язків”

Учасники потрапляють у віртуальне місто, де кожен має знайти “ключ” до встановлення соціальних зв’язків. Щоб отримати ключ, потрібно пройти серію завдань, пов’язаних із розпізнаванням емоцій, регулюванням стресу та ефективною комунікацією.

Завдання включають:

“Впізнай емоцію” – впізнати емоційний стан людини за її мімікою, жестами та інтонацією.

“Я-повідомлення” – кожна група отримує конфліктну ситуацію (наприклад: сусід шумить, колега ігнорує). Завдання — сформулювати Я-повідомлення.

“Рівень стресу” – запропонувати ефективний спосіб зниження рівня стресу у випадковій ситуації.

“фраза підтримки” – учасники отримують картки з типовими фразами, які часто чувають у суспільстві, і повинні трансформувати їх у підтримувальні фрази.

Команди отримують «ключі» після успішного виконання завдань.

Вправа “Карта підтримки”

На аркуші кожен учасник малює умовну карту: людей, події, ресурси, які його/її підтримують у новому середовищі.

Арт-техніка “мій внутрішній ресурс”

Створення візуального образу свого ресурсу (у вигляді символу, малюнка або кольору).