

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Центр заочного та дистанційного навчання

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота –
магістерський дослідницький проєкт**

053 «Психологія»

на тему:

**«ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ»**

Виконала: здобувачка 2 курсу, групи 3

рівень вищої освіти: другий (магістерський)

галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові
науки»

спеціальність: 053 «Психологія»

Бриткова Світлана Володимирівна

Керівник: к.психол.н., доц. Геращенко О.С.

Рецензент: к.п.н., доц. Гурін Р.С.

Одеса – 2024

АНОТАЦІЯ

Бриткова С.В. Емоційний інтелект як чинник соціальної адаптації здобувачів вищої освіти. Кваліфікаційна робота – магістерський дослідницький проєкт на здобуття освітнього рівня «магістр», галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальність 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса, 2024.

У роботі наведено результати емпіричного дослідження впливу емоційного інтелекту на успішність соціальної адаптації здобувачів вищої освіти. Показано, що емоційний інтелект може розглядатися як чинник соціальної адаптації, а більш високий його рівень суттєво покращувати цей процес.

Здійснено теоретико-методологічний аналіз останніх досліджень та публікацій з проблеми дослідження, який показав, що емоційний інтелект є ключовим фактором, що сприяє адаптації до складних ситуацій, допомагає мінімізувати ймовірність виникнення стресу, депресивних розладів, сприяє успішному пристосуванню до нових викликів.

Дослідження виявило значущі взаємозв'язки між емоційним інтелектом і показниками адаптивності особистості. Найбільш впливовими компонентами емоційного інтелекту в контексті адаптації виявилися міжособистісні аспекти, зокрема управління емоціями інших, розуміння їхніх емоцій, а також загальний рівень міжособистісного емоційного інтелекту. Кореляційний аналіз підтвердив, що загальний рівень емоційного інтелекту тісно пов'язаний із такими характеристиками адаптивності, як нервово-психічна стійкість, моральна нормативність і комунікативні здібності.

За результатами дослідження сформульовано практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти з метою підвищення рівня їх соціальної адаптованості.

Ключові слова: соціальна адаптація, адаптивність, показники адаптивності, емоційний інтелект, чинники адаптації, здобувачі вищої освіти.

ANNOTATION

Brytkova S. Emotional intelligence as a factor of social adaptation of students of higher education. Qualification work - master's research project for obtaining the master's degree, field of knowledge: 05 "Social and behavioral sciences", specialty 053 "Psychology". National University "Odesa Law Academy". Odesa, 2024.

The paper presents the results of an empirical study of the influence of emotional intelligence on the success of social adaptation of higher education students. It is shown that emotional intelligence can be considered as a factor of social adaptation, and its higher level significantly improves this process.

A theoretical and methodological analysis of recent studies and publications on the research problem was carried out, which showed that emotional intelligence is a key factor that contributes to adaptation to difficult situations, helps to minimize the likelihood of stress, depressive disorders, and contributes to successful adaptation to new challenges.

The study revealed significant relationships between emotional intelligence and indicators of personality adaptability. The most influential components of emotional intelligence in the context of adaptation were interpersonal aspects, in particular, managing the emotions of others, understanding their emotions, as well as the general level of interpersonal emotional intelligence. Correlation analysis confirmed that the overall level of emotional intelligence is closely related to such characteristics of adaptability as neuropsychiatric stability, moral normativeness, and communicative abilities.

Based on the results of the study, practical recommendations were formulated for the development of emotional intelligence of higher education students in order to increase their level of social adaptability.

Key words: social adaptation, adaptability, adaptability indicators, emotional intelligence, adaptation factors, higher education students.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ.....	14
1.1. Характеристика етапів дослідження	14
1.2. Характеристика методики дослідження.....	17
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	22
2.1. Результати дослідження особливостей соціальної адаптації здобувачів вищої освіти.....	22
2.2. Результати дослідження рівня емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти.....	25
2.3. Результати дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та соціальної адаптації здобувачів вищої освіти.....	31
2.4. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту здобувачів з метою підвищення ефективності їхньої соціальної адаптованості	36
ВИСНОВКИ.....	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	46
ДОДАТКИ.....	51

ВСТУП

Актуальність теми. Навчання у закладі вищої освіти є періодом інтенсивного розвитку особистості, коли здобувачі стикаються з новими викликами, такими як самостійне прийняття рішень, побудова соціальних зв'язків, керування емоціями в стресових ситуаціях. Вміння керувати власними емоціями та ефективно взаємодіяти з іншими стає необхідною умовою для успішної адаптації у нових соціальних умовах. Проблема соціальної адаптації молоді в сучасних реаліях потребує особливої уваги з огляду на кілька причин: тривала соціальна ізоляція, дистанційне навчання протягом останніх років, підвищена тривога та вплив стресових ситуацій, пов'язаних з війною – все це знижує ефективність взаємодії з соціумом.

Емоційний інтелект, як комплекс навичок емоційної регуляції та емпатії допомагає молодим людям вирішувати конфлікти, покращує академічні досягнення та сприяє психологічному благополуччю. Крім того, розвиток емоційного інтелекту має важливе значення для подальшого професійного становлення здобувачів, оскільки сучасний ринок праці все більше цінує так звані «м'які навички» (soft skills), зокрема емоційну компетентність. Соціальна адаптація студентів безпосередньо пов'язана з їхньою здатністю встановлювати здорові міжособистісні стосунки, успішно інтегруватися в нові колективи та ефективно вирішувати соціальні проблеми. Таким чином, вивчення впливу емоційного інтелекту на соціальну адаптацію здобувачів вищої освіти є актуальним для вдосконалення навчальних програм та підтримки психологічного розвитку студентів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Аналіз впливу емоційного інтелекту на соціальну адаптацію особистості в умовах студентського середовища базується на загальних принципах адаптації та характеристиках адаптивності особистості. Ця концепція розроблена в роботах таких науковців, як Г. Балл, О. Донченко, О. Злобіна, О. Кокун, Н. Колизаєва, Л. Лепіхова, О. Мороз, А. Налчаджян, Т. Титаренко, А. Фурман та інших.

У сучасних умовах постійних суспільних змін особливу актуальність набуває питання адаптації особистості до нових реалій життя. Протягом свого життєвого шляху людина неодноразово стикається з необхідністю пристосовуватися до змін: нових умов діяльності, нового колективу, професійного середовища тощо. На кожному з цих етапів успішна адаптація стає важливим чинником ефективної життєдіяльності.

На рівні соціальної взаємодії адаптація особистості охоплює соціальні та соціально-психологічні аспекти. Соціальна адаптація визначається як процес засвоєння індивідом соціальних норм, моделей поведінки і цінностей, притаманних певному суспільству. Її також розглядають як багатогранний процес входження особистості в нове соціальне середовище задля спільної діяльності та гармонійного розвитку як самої особистості, так і її оточення. Особливе значення ця адаптація набуває в періоди радикальних змін у суспільстві, таких як економічні чи соціальні реформи, коли людина змушена швидко пристосовуватися до нових обставин. У цьому контексті соціальна адаптація є важливою складовою процесу соціалізації, який забезпечує засвоєння індивідом соціальних норм, ролей і досвіду, необхідного для інтеграції в суспільство [34].

Окрім соціальної адаптації, на соціальному рівні функціонування людини виділяється ще соціально-психологічна адаптація, яка включає взаємодію психологічних і соціальних факторів і, зокрема, передбачає досягнення людиною стану динамічної рівноваги при входженні до нового соціального середовища. Це поняття охоплює складний процес пристосування, що забезпечує гармонійне функціонування людини в нових соціальних умовах [7].

Теоретичні основи адаптивності особистості в умовах складних життєвих ситуацій, переживання травматичних подій або екстремальних умов діяльності активно вивчаються в психології та соціології багатьма дослідниками, такими як Г. Айзенк, К. Бернар, Т. Парсонс, Б. Скіннер, У. Томас, Т. Шибутані, В.І. Розов та інші. Багато вчених підкреслюють важливість проблеми адаптації людини до постійно мінливих умов зовнішнього середовища. Цей процес

визначає здатність індивіда діяти і виживати в умовах змін та стресів. Серед основних джерел стресу виділяють соціально-економічне становище, злочинність, екологічні проблеми та психічне перенапруження [17]. Невміння адаптуватися до цих факторів може призвести до зниження працездатності та виникнення нервово-психічних і психосоматичних розладів. Адаптація є ключовою умовою ефективної діяльності людини.

Аналіз останніх досліджень з теми емоційного інтелекту та його впливу на соціальну адаптацію здобувачів вищої освіти показує зростаючий інтерес до цього питання в науковій спільноті. Зокрема, багато науковців звертають увагу на те, що емоційний інтелект є важливим предиктором успішної адаптації студентів до нового соціального середовища. За результатами досліджень, високий рівень емоційного інтелекту сприяє кращій міжособистісній взаємодії, швидшому налагодженню соціальних зв'язків та ефективному управлінню стресом у нових умовах. Дослідники також відзначають, що розвиток емоційної компетентності у студентів позитивно корелює з їхнім рівнем задоволення життям та академічними успіхами.

Крім того, ряд досліджень показують, що навчальні програми, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, значно покращують соціальну адаптацію студентів. Наприклад, впровадження тренінгів з емоційної регуляції та емпатії у навчальний процес сприяє зменшенню рівня тривожності та підвищенню самооцінки серед студентів. Це доводить, що емоційний інтелект можна і потрібно розвивати через освітні інтервенції, що робить дану тему дослідження надзвичайно актуальною для покращення якості освіти та психологічного благополуччя молоді.

Проблемі емоційного інтелекту особистості присвячено багато наукових досліджень в галузі психології. Так, даний феномен вивчали: Дж. Майєр, П. Селовей, Р. Бар-Он, Д. Карузо, А. Карпов, А. Петровська, Д. Люсін, С. Могиляста, С. Прахова, Е. Носенко, М. Савчук, В. Москаленко, М. Рева, О. Лелюх-Степанчук та ін. Аналіз даних робіт дозволив виділити узагальнене визначення поняття «емоційний інтелект», як сукупність чинників, які

дозволяють особистості відчувати та мотивувати себе, регулювати власний настрій, контролювати імпульсивні прояви, утримуватись від фрустрації й досягати успіху в повсякденному житті [8]. Емоційний інтелект також визначається як здатність відчувати, розуміти емоції інших, використовувати їх як джерело людської енергії [30].

Першими поняття «емоційний інтелект» визначили Дж. Майер та П. Селовей як здатність розуміти, контролювати та використовувати свої власні емоції та емоції інших людей для досягнення успіху в особистому та професійному житті [42].

Модель емоційного інтелекту включає такі компоненти: розуміння емоцій, ідентифікація емоцій, керування емоціями, емоційне сприяння мислення [20].

Згідно з дослідженнями Д. Гоулмана, досягнення успіху в житті залежить не лише від когнітивних здібностей людини, але й від рівня її самопізнання, здатності до емоційної саморегуляції, вміння розпізнавати і виражати свої емоції, а також розуміти емоційний стан оточуючих [31]. Д. Гоулман для визначення структури емоційного інтелекту виділив два ключові компоненти: особистісні навички (самосвідомість і самоконтроль) та соціальні навички (соціальна взаємодія і управління відносинами). Ці складові відіграють значну роль у розвитку лідерських якостей особистості [8].

Однією з найвідоміших і широко визнаних моделей емоційного інтелекту є концепція, розроблена Р. Бар-Оном. Він розглядає емоційний інтелект як набір некогнітивних здібностей, знань і навичок, що допомагають людині успішно долати життєві виклики. Його модель включає п'ять основних сфер компетенцій, кожна з яких охоплює конкретні навички, що сприяють успіху: самопізнання, міжособистісна комунікація, адаптивність, управління стресом і загальний емоційний стан. Ця концепція поєднує в собі знання та вміння у сфері емоцій, а також особистісні характеристики, такі як здатність до адаптації та оптимістичний настрій. Бар-Он вивів емоційний інтелект за межі

інтелектуальних здібностей, трактуючи його як компетенцію у сфері емоційних взаємодій [39].

Р. Бар-Он запровадив концепцію емоційно-соціального інтелекту, детально розкривши його компоненти – внутрішньоособистісні та міжособистісні здібності, навички та вміння. Взаємодія цих компонентів формує поведінку людини. Автор теорії також увів поняття коефіцієнта емоційності (EQ), яке він визначив як комплексний показник, який відображає емоційно-соціальні можливості особистості [24]. Цей показник є важливим інструментом для дослідження емоційного інтелекту і дозволяє порівнювати рівень емоційної компетентності різних індивідів та груп. Д. Гоулман зазначав, що підхід Р. Бар-Она відрізняється тим, що зосереджується на емоційних та соціальних здібностях, а не на інтелектуальних [8].

Є. Носенко та М. Коврига акцентують увагу на антистресовій та адаптаційній функціях емоційного інтелекту. Їх дослідження показують, що рівень розвитку емоційного інтелекту людини впливає на інтенсивність і частоту стресових реакцій. Вони виявили, що люди з вищим рівнем емоційного інтелекту менше піддаються стресу і краще адаптуються до негативних ситуацій [24].

Д. Люсін пропонує модель емоційного інтелекту, що також складається з двох компонентів: внутрішньоособистісного та міжособистісного. Внутрішньоособистісний аспект емоційного інтелекту визначає здатність людини розуміти й контролювати власні емоції, тоді як міжособистісний компонент відображає вміння розпізнавати емоції інших людей і впливати на них. Вчений наголошує, що обидва компоненти тісно пов'язані із загальним інтересом людини до емоційної сфери, її схильністю до самоаналізу та розуміння інших, а також цінностями, які стосуються емоційних переживань. Розвиток емоційного інтелекту залежить від таких факторів, як емоційні особливості, когнітивні здібності та знання про емоції [6].

Наукові дослідження свідчать, що рівень емоційного інтелекту суттєво впливає на успішність адаптації до різних життєвих умов. Зокрема, у моделі

емоційного інтелекту Бар-Она і Д. Гоулмана адаптивність розглядається як одна з ключових складових ЕІ. Вони пов'язують високий рівень емоційного інтелекту з використанням проблемно-орієнтованих стратегій подолання труднощів, які є найбільш ефективними. Водночас низький рівень ЕІ часто асоціюється зі стратегіями, спрямованими на емоційне реагування чи уникнення проблем. Проте ефективність стратегій може залежати від контексту, адже підхід, що діє у одній ситуації, може не спрацювати в іншій [8; 24; 30].

Значні напрацювання у цій сфері належать і зарубіжним науковцям. Наприклад, у дослідженні під керівництвом професора Томаса Хайна з Університету штату Огайо було показано, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє кращій адаптації до складних життєвих обставин та підвищенню задоволеності життям. Інше дослідження у Великобританії виявило, що серед військовослужбовців емоційний інтелект допомагає ефективніше долати стрес і травматичні переживання під час воєнних дій [41].

Крім того, у рамках проекту «Human Resilience to Extreme Events», що реалізується Європейською комісією, було встановлено, що високий рівень емоційного інтелекту є одним із ключових факторів розвитку стійкості до екстремальних ситуацій, таких як війна, природні катастрофи чи інші стресові події. Ці результати підкреслюють значущість ЕІ для подолання кризових умов і збереження психологічної стабільності [40].

Огляд наукової літератури засвідчив, що, незважаючи на значну кількість досліджень у сфері психології адаптації, роль емоційного інтелекту в соціальній адаптації здобувачів вищої освіти залишається недостатньо вивченою. Зокрема, не до кінця з'ясовано взаємозв'язок між рівнем здатності розуміти та управляти емоціями і адаптивністю в умовах стресового студентського життя. Недостатньо досліджено також аспекти адаптації студентів на внутрішньоособистісному рівні. Крім того, існує потреба у розробці науково обґрунтованої програми розвитку емоційного інтелекту як дієвого засобу підвищення соціальної адаптації здобувачів в умовах освітнього середовища.

Метою дослідження є визначення впливу емоційного інтелекту на процес соціальної адаптації здобувачів вищої освіти, а також виявлення ключових аспектів емоційної компетентності, що сприяють успішній інтеграції студентів у нове соціальне середовище.

У відповідності до мети поставлені наступні **завдання** дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз проблеми впливу емоційного інтелекту на ефективність соціальної адаптації здобувачів вищої освіти;
2. Розробити методику дослідження емоційного інтелекту та показників соціальної адаптації здобувачів;
3. Емпірично дослідити рівень емоційного інтелекту здобувачів та рівень їхньої адаптованості у закладі вищої освіти, визначити особливості взаємозв'язків між ними.
4. Розробити комплекс практичних рекомендацій щодо розвитку в здобувачів емоційного інтелекту з метою підвищення ефективності їхньої соціальної адаптації.

Об'єктом дослідження є соціальна адаптація здобувачів вищої освіти.

Предметом дослідження є емоційний інтелект як чинник соціальної адаптації здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження. У досліджуванні використовувався набір методів, який включав в себе теоретичні (аналіз та узагальнення наукових та інформаційних джерел), емпіричні (тестування), математико-статистичні (описова статистика, кореляційний аналіз).

Метод тестування передбачав використання наступних психодіагностичних методик: багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність», А. Маклакова та С. Чермяніна – для діагностики показників соціальної адаптації: нервово-психічної стійкості, комунікативного потенціалу та моральної нормативності; методика «ЕмІн» Д. Люсіна – для оцінки різних аспектів емоційного інтелекту.

Наукова новизна дослідження. У роботі вперше виявлено взаємозв'язок між різними компонентами емоційного інтелекту (розумінням своїх емоцій, розумінням емоції інших, контроль за власними емоціями та емоціями інших тощо) та соціальною адаптацією студентів до нових умов навчання у вищому навчальному закладі, зокрема такими показниками як особистісний адаптивний потенціал, моральна нормативність, комунікативний потенціал. Розширено уявлення про роль емоційного інтелекту в адаптивних можливостях особистості, дістало подальшого розвитку питання чинників соціальної адаптації.

Практичне значення одержаних результатів. На основі отриманих результатів можуть бути створені спеціальні програми або тренінги, спрямовані на розвиток емоційного інтелекту у студентів. Це допоможе здобувачам краще керувати своїми емоціями, встановлювати ефективні міжособистісні стосунки та покращити здатність адаптуватися до нових соціальних і навчальних умов. Виявлені в дослідженні кореляції між рівнем емоційного інтелекту та успішністю соціальної адаптації можуть бути використані науково-педагогічними працівниками, кураторами академічних груп, психологами психологічної служби закладів вищої освіти, представниками студентського самоврядування для поліпшення процесу інтеграції студентів у навчальне середовище. Це дозволить зменшити рівень стресу, тривожності та соціальної ізоляції у студентів, особливо першокурсників або іноземних студентів.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, який містить 43 найменувань, додатків. Основний зміст роботи викладено на 40 сторінках, проілюстровано 3 таблицями. Загальний обсяг роботи складає 51 сторінку.

Публікації автора за темою дослідження.

Бриткова С.В. Емоційний інтелект як чинник соціальної адаптації здобувачів вищої освіти. *Наука сьогодення: від досліджень до стратегічних рішень*: матеріали VII Міжнародної студентської наукової конференції, м. Кривий Ріг, 1 листопада, 2024рік / ГО «Молодіжна наукова ліга». Вінниця:

ТОВ «УКРЛОГОСГруп», 2024. С. 528-529. URL: <https://doi.org/10.62732/liga-inter-01.11.2024>

РОЗДІЛ 1.

ОРГАНІЗАЦІЙНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИКА СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ

1.1. Характеристика етапів дослідження

Вивчення емоційного інтелекту в контексті соціальної адаптації потребує чіткого планування дослідницького процесу, який включає визначення завдань, вибір відповідних методик, організацію емпіричного збору даних і їх інтерпретацію. Особливу увагу приділено обґрунтуванню використаних психодіагностичних інструментів, відповідності обраних методів специфіці цільової аудиторії та етичним стандартам дослідження. Такий підхід забезпечує глибоке розуміння ролі емоційного інтелекту у процесі інтеграції молоді у соціальне середовище в умовах сучасного освітнього простору.

Для здійснення емпіричного дослідження було розроблено програму, яка включала послідовні етапи, що тісно взаємопов'язані між собою для виконання поставлених завдань.

На першому, підготовчому, етапі дослідження визначено тему, проведено теоретичний аналіз проблеми, обрано об'єкт і предмет дослідження, окреслено його мету. Для її досягнення сформульовано завдання, які структурували дослідження. Теоретична база будувалася на аналізі, узагальненні й систематизації наукових джерел. Проведений огляд літератури дозволив припустити, що емоційний інтелект є чинником, який може суттєво впливати на соціальну адаптацію здобувачів вищої освіти.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали: концепція емоційного інтелекту (Дж. Майер, П. Саловей, Д. Гоулман та ін.); концептуальні підходи до визначення адаптації людини до нових умов середовища (Ю. Александровський, Б. Ананьєв, Г. Балл, Ф. Березін, Л. Виготський, В. Медведєв, А. Налчаджян, Ж. Піаже, А. Реан,

О.Г. Солодухова, Л. Столярєнко та ін.); принцип взаємозв'язку інтелекту та адаптації людини (Дж. Андерсон, Л. Веккер, Д. Векслер, У. Найссер, Ж. Піаже, Р. Солсо, Р. Стернберг, Г. Уїткін, М. Холодна); теорія соціальної адаптації (Л. Терстоун, Т. Парсонс, Е. Еріксон, Л. Виготський, С. Рубінштейн, І. Бех та ін.).

При плануванні дослідження ми виходили з наступних теоретичних засад:

1. Розуміння соціальної адаптації як процесу засвоєння індивідом соціальних відносин, норм поведінки і систем цінностей суспільства; багатофакторного процесу входження особистості в нове соціальне оточення з метою спільної діяльності в напрямку прогресивних змін як особистості, так і середовища;

2. Розуміння емоційного інтелекту як здатності розпізнавати, розуміти й регулювати як власні емоції, так і емоції інших людей, складовими якого є самосвідомість, саморегуляція, мотивація, емпатія та соціальні навички.

3. Розуміння того, що інтелект як соціально-детермінована й особистісно-обумовлена характеристика, яка впливає на ефективність регулятивних процесів людини, може значно сприяти її адаптації до умов зовнішнього середовища.

Також на підготовчому етапі дослідження відповідно до його мети були підібрані психодіагностичні методики та здійснена підготовка до психодіагностичного процесу.

Психодіагностичний процес планувався у дистанційному форматі за допомогою сервісу Google Forms, що дозволило нам швидко зібрати та обробити емпіричні дані. Для кожної з методик ми створили та поширили гугл-форму.

На другому, емпіричному, етапі дослідження була проведена психодіагностична робота. Вибірку дослідження склали 30 осіб віком 17-21 рік. Всі представники вибірки є студентами 1 – 4 курсів Національного університету «Одеська юридична академія». Кількісна обробка отриманих даних здійснювалась за допомогою табличного процесору Microsoft Excel.

Конкретними завданнями емпіричного етапу дослідження стали:

- визначення рівня соціально-психологічної адаптації за такими показниками як загальна адаптація, прийняття себе, прийняття інших, емоційний комфорт, інтернальність, схильність до домінування;
- визначення рівня адаптивності як базової здібності до адаптації за наступними показниками: нервово-психічна стійкість, комунікативні здібності, моральна нормативність, нервово-психічна стійкість;
- визначення рівня емоційного інтелекту за показниками внутрішньо-особистісний інтелект, розуміння емоцій, управління емоціями;
- встановлення взаємозв'язків між показниками емоційного інтелекту та показниками соціальної адаптації за допомогою кореляційного аналізу.

Емпіричне дослідження проводилося з дотриманням ключових принципів психодіагностичного обстеження, таких як етичність, конфіденційність, об'єктивність, повага до прав учасників і їх особиста відповідальність. Водночас забезпечувалася достовірність і якість отриманих результатів через репрезентативність вибірки, контроль впливу зовнішніх факторів, застосування різних методів і підтвердження результатів попередніми дослідженнями. Основою роботи стали загальнопсихологічні принципи, зокрема детермінізму, розвитку, системності, єдності психіки і діяльності, а також відображення, що забезпечують цілісне розуміння психологічних процесів і їх проявів у поведінці особистості.

Учасники вибірки дали добровільну згоду на участь у дослідженні, попередньо ознайомившись із його метою та умовами проведення. Їм було забезпечено дотримання конфіденційності, нерозголошення особистих даних та гарантію повної анонімності.

Після збору емпіричних даних вони були піддані подальшій кількісній та якісній обробці та інтерпретації. Інтерпретація результатів дослідження включала їх зіставлення із сформульованими гіпотезами, існуючими теоретичними підходами та висновками, отриманими в попередніх дослідженнях із цієї тематики.

На заключному, практичному, етапі, на основі отриманих результатів було сформульовано практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту здобувачів з метою підвищення рівня їх соціальної адаптації. Сформовані практичні рекомендації стали результатом як власних узагальнень та роздумів, власної наукової рефлексії, так і компіляції рекомендацій щодо розвитку емоційного інтелекту інших дослідників та практичних фахівців.

1.2. Характеристика методики дослідження

Для аналізу рівня взаємозв'язку емоційного інтелекту та рівня соціальної адаптації здобувачів вищої освіти, необхідно було спочатку дослідити ці показники окремо. Для цього застосовувався метод тестування за допомогою відомих стандартизованих психодіагностичних методик.

Для оцінки загальної здатності здобувачів до адаптації було застосовано багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність», розроблений А. Маклаковим та С. Чермяніним [28]. Ця методика дає змогу проаналізувати три ключові параметри: нервово-психічну стійкість, комунікативні здібності та моральну нормативність.

Теоретичною основою тесту є концепція адаптації як безперервного процесу активного пристосування людини до змінних умов соціального середовища, що охоплює всі аспекти функціонування особистості. Рівень успішності адаптації визначається як вродженими особливостями нервової системи, так і факторами виховання, засвоєними поведінковими моделями та адекватністю самооцінки. Викривлене або недостатньо сформоване сприйняття власного «я» може призводити до труднощів в адаптації, що проявляються через підвищену конфліктність, нерозуміння соціальної ролі та погіршення фізичного й психологічного стану.

Опитувальник складається з 165 тверджень, що охоплюють різні аспекти самопочуття, поведінки, інтересів і стосунків у родині. Відповіді подаються у

форматі «Так» або «Ні», а результати аналізуються за трьома шкалами. Спочатку обчислюється шкала достовірності: якщо вона перевищує 10 балів, результати респондента вважаються ненадійними.

Методика дає змогу отримати результат за трьома шкалами:

1. Нервово-психічна стійкість (НПС) – здатність особистості ефективно керувати своєю поведінкою в процесі взаємодії із зовнішнім середовищем. Основні компоненти НПС включають самооцінку, рівень емоційно-психічної стійкості, а також отримання соціального схвалення або підтримки з боку оточення.

2. Комуникативний потенціал (КП) є важливою складовою адаптаційного потенціалу особистості. Оскільки діяльність людини нерозривно пов'язана з соціальним оточенням, її здатність встановлювати взаємини з іншими людьми залежить від уміння знаходити контакт і досягати взаєморозуміння. Ці якості формуються на основі досвіду спілкування, потреби в соціальній взаємодії, а також рівня конфліктності.

3. Моральна нормативність (МН) – характеризує здатність індивіда приймати та виконувати соціальні ролі відповідно до встановлених норм і вимог суспільства. Вона відображає два аспекти соціалізації: сприйняття моральних норм поведінки та ставлення до очікувань найближчого соціального оточення.

Сирі бали за кожною шкалою переводяться у стенові показники, що розподілені на три рівні: низький (1-3 стени), середній (4-6 стени), високий (7-10 стени).

Методика також передбачає оцінку адаптивності за інтегральною шкалою «Особистісний адаптивний потенціал» (ОАП), результат за якою можна отримати шляхом підсумовування сирих балів за трьома шкалами «нервово-психічна стійкість», «комуникативний потенціал» та «моральна нормативність» з подальшим переведенням отриманої суми у стени та виділенням трьох рівнів (низького, середнього, високого).

Особистісний адаптивний потенціал особистості забезпечує ефективність процесу соціально-психологічної адаптації, визначаючи ступінь відповідності психічної та соціально-моральної нормативності деякому «інтервалу» відносин людини до різних явищ, що стосуються категорій загальнолюдських цінностей, інтервалу реакцій у відповідь індивіда, який буде відповідати уявленню про психічну норму. Це пояснюється тим, що процес адаптації є динамічним. Його успішність багато в чому залежить від цілого ряду об'єктивних та суб'єктивних умов, функціонального стану, соціального досвіду, життєвої установки та ін.

Для вивчення рівня емоційного інтелекту застосовувалась методика «ЕмІн» Д. Люсіна, яка дозволяє оцінити різні аспекти емоційного інтелекту, включаючи здатність називати емоції, встановлювати причинно-наслідкові зв'язки у їх проявах, а також ефективно керувати емоціями [30]. Ці властивості є ключовими для адаптивної поведінки в соціальному середовищі, що особливо важливо в умовах стресу чи несподіваних змін.

Опитувальник «ЕмІн» є одним із найвідоміших інструментів для вимірювання емоційного інтелекту. Опитувальник спрямований на оцінку здатності розпізнавати емоції (власні й інших людей), розуміти їхні причини та управляти емоційними станами залежно від ситуації. Особливу увагу приділено навичкам управління емоціями в складних обставинах, зокрема вміння стримувати надмірно сильні емоції й контролювати їх зовнішній прояв. Модель емоційного інтелекту Д. Люсіна, покладена в основу методики, є повністю незалежною від особистісних характеристик респондентів.

Опитувальник включає 46 тверджень, на які респонденти відповідають за чотирибальною шкалою. Твердження розподіляються на чотири основні шкали, кожна з яких має п'ять субшкал.

1. Шкала міжособистісного емоційного інтелекту (MEI) оцінює здатність розуміти емоції інших людей і управляти ними. Рівні оцінювання шкали: низький (0–39), середній (40–52), високий (53 і більше).

2. Шкала внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (BEI) аналізує здатність усвідомлювати власні емоції та керувати ними. Рівні оцінювання шкали: низький (0–38), середній (39–48), високий (55 і більше).

3. Шкала розуміння емоцій (PE) досліджує здатність до інтерпретації власних і чужих емоцій. Рівні оцінювання шкали: низький (0–39), середній (40–53), високий (54 і більше).

4. Шкала управління емоціями (UE) визначає вміння контролювати емоції у себе та інших. Рівні оцінювання шкали: низький (0–39), середній (40–53), високий (54 і більше).

Субшкали тесту:

1. МР (міжособистісне розуміння) – визначає здатність розпізнавати емоційні стани інших людей на основі зовнішніх проявів, таких як міміка, жести, інтонація. Вона також передбачає інтуїтивну чутливість до емоційного стану інших. Рівні оцінювання субшкали: 0 - 22 — низький рівень, 23 - 30 — середній рівень, 31 і вище - високий рівень;

2. МУ (міжособистісне управління) – аналізує вміння впливати на емоції інших людей, наприклад, викликати позитивні емоційні реакції або зменшувати інтенсивність негативних емоцій. Рівні оцінювання субшкали: 0 - 17 — низький рівень, 18-24 — середній рівень, 25 і вище — високий рівень;

3. ВР (власне розуміння) – оцінює здатність до усвідомлення своїх емоцій, їх розпізнавання та ідентифікацію, розуміння причин, здатність до вербального опису. Рівні оцінювання субшкали: низький (0–16), середній (17–25), високий (26 і більше).

4. ВУ (власне управління) – оцінює здатність контролювати та управляти власними емоціями, включає вміння викликати бажані емоції, зменшувати вплив небажаних і підтримувати емоційну стабільність. Рівні оцінювання субшкали: низький (0–12), середній (13–17), високий (18 і більше).

5. ВЕ (контроль експресії) – вимірює здатність контролювати зовнішній прояв власних емоцій, що включає стримування небажаних емоцій і свідоме управління емоційною поведінкою у взаємодії з іншими. Рівні оцінювання

субшкали: 0 - 39 — низький рівень, 40-53 — середній рівень, 54 і вище — високий рівень;

Показник загального рівня емоційного інтелекту визначається шляхом сумування всіх шкал: дуже низький (0–71), низький (72–78), середній (79–92), високий (93–104), дуже високий (105 і більше).

Даний інструмент дозволяє отримати комплексне уявлення про рівень емоційного інтелекту, необхідного для ефективної соціальної адаптації.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА СОЦІАЛЬНУ АДАПТАЦІЮ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

2.1. Результати дослідження особливостей соціальної адаптації здобувачів вищої освіти

На першому етапі емпіричного дослідження було вивчено особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти. Оцінювання проводилось за трьома ключовими показниками: нервово-психічна стійкість, комунікативний потенціал та моральна нормативність.

Нервово-психічна стійкість аналізувалася з точки зору здатності студентів контролювати емоції, зберігати психологічну рівновагу в умовах стресу та адекватно реагувати на соціальні виклики. Комунікативний потенціал охоплював уміння встановлювати та підтримувати міжособистісні контакти, ефективно взаємодіяти з іншими та уникати конфліктів у соціальному середовищі. Моральна нормативність оцінювала здатність студентів приймати соціальні норми, дотримуватися правил поведінки та розуміти свою роль у колективі.

Дослідження проводилось за методикою «Адаптивність», що дозволило визначити рівень розвитку кожного з цих показників. Отримані дані (див. табл. 2.1) стали основою для подальшого аналізу впливу емоційного інтелекту на соціальну адаптацію.

Дані щодо показників соціальної адаптації здобувачів вищої освіти

Шкали	Рівні	Низький		Середній		Високий	
		К-ть, ос.	%	К-ть, ос.	%	К-ть, ос.	%
Особистісний адаптивний потенціал (ОАП)		9	30,0	16	53,3	5	16,7
Нервово-психічна стійкість (НПС)		8	26,7	15	50,0	7	23,3
Комунікативний потенціал (КП)		9	30,0	14	46,7	7	23,3
Моральна нормативність (МН)		8	26,7	13	43,3	9	30,0

Як показують отримані дані, 26,7% респондентів мають низький рівень нервово-психічної стійкості, що вказує на їхню схильність до стресу та підвищену вразливість до психологічних травм. Середній рівень стійкості було виявлено у 50,0% учасників опитування, що свідчить про їхню здатність справлятися з психологічними труднощами, хоча вони потребують підтримки у складних життєвих обставинах. Високий рівень нервово-психічної стійкості демонструють 23,3% респондентів, що вказує на їхню ефективність у подоланні стресу та збереженні психологічної стабільності навіть у важких ситуаціях.

Особи з низькою стійкістю потребують додаткової психологічної допомоги, особливо у контексті травм, пов'язаних із війною. Ті, хто має середній рівень, можуть справлятися із помірним стресом, але вимагають підтримки для збереження рівноваги. Люди з високою стійкістю можуть ефективно працювати у стресових умовах, що робить їх придатними для діяльності в складних воєнних обставинах.

За шкалою комунікативних особливостей (КП) 30,0% респондентів мають низький рівень, що може свідчити про труднощі в спілкуванні, вирішенні конфліктів і передачі думок. У 46,7% опитаних визначено середній рівень, що вказує на їхній потенціал у розвитку комунікаційних навичок, хоча в окремих ситуаціях можливі певні труднощі. Високий рівень комунікативних здібностей мають 23,3% респондентів, що характеризує їх як людей, здатних ефективно

спілкуватися, вирішувати конфлікти та мати більший потенціал для успіху в комунікації.

У сфері моральної нормативності (МН) 26,7% опитаних мають низький рівень, що вказує на схильність до недотримання норм і правил, включаючи гуманітарні стандарти. Такі особи можуть демонструвати антигуманні установки та проявляти насильницьку поведінку. Середній рівень МН у 43,3% учасників означає, що вони здебільшого дотримуються загальноприйнятих норм, але за виняткових обставин можуть їх порушувати. Високий рівень моральної нормативності виявлено у 30,0% опитаних. Ці люди демонструють високі стандарти поведінки, дотримуються етичних принципів військової служби та гуманітарного права. Такі особи здатні ставати лідерами та мають значний вплив у кризових умовах.

Аналіз отриманих даних свідчить, що серед опитаних найбільша частка має середній рівень адаптивного потенціалу (43,3%). Це говорить про те, що такі особи можуть проявляти ознаки акцентуацій, які за звичних обставин частково компенсовані, але здатні активізуватися при зміні умов діяльності. Їх успішна адаптація багато в чому залежить від зовнішніх обставин. Такі люди часто мають невисоку емоційну стійкість, що може спричиняти асоціальні реакції, агресію та конфліктність. У складних умовах війни, коли зовнішні фактори значно змінюються, вони можуть потребувати додаткової підтримки, спостереження та індивідуальної корекції для кращої адаптації до нових викликів.

Високий рівень адаптивного потенціалу виявлено у 30% респондентів. Ця група характеризується високою нервово-психічною стійкістю, здатністю до саморегуляції, стійкістю до стресу, а також розвиненими комунікативними навичками. Такі люди вміють ефективно вирішувати конфлікти, дотримуються моральних норм і статутів, що робить їх більш готовими до успішної адаптації в умовах військового середовища. Вони мають високий рівень моральної нормативності, що допомагає їм зберігати етичність навіть у складних ситуаціях.

Низький рівень адаптивного потенціалу спостерігається у 26,7% респондентів. Це свідчить про дезадаптованість, труднощі у спілкуванні, вирішенні проблем і підвищену вразливість до стресу. Такі особи часто не можуть адекватно адаптуватися до змін, особливо в умовах війни, що збільшує ризик психологічних зривів. Вони потребують підтримки з боку військових і медичних служб, а також корекційної психологічної допомоги для зменшення ризику розвитку психологічних проблем і підвищення їхньої адаптації до нових реалій.

Таким чином, найкращі шанси на успішну адаптацію мають особи з високим рівнем адаптивного потенціалу, що характеризуються стійкістю до стресу, розвиненими комунікативними навичками та дотриманням моральних норм. Водночас люди з низьким рівнем адаптивного потенціалу потребують значної підтримки та індивідуальної роботи з психологами для подолання дезадаптивних рис і поліпшення їхньої спроможності адаптуватися до життя в умовах військового конфлікту.

2.2. Результати дослідження рівня емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти

На другому етапі емпіричного дослідження було встановлено рівень розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти. Для цього використовувалась методика «ЕмІн» Д. Люсіна, якій включає чотири основні та п'ять додаткових шкал. Ці шкали в сукупності охоплюють ключові аспекти емоційного інтелекту особистості. Результати дослідження представлено в таблиці 2.2.

Дані щодо показників емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти

Рівень Шкала	Дуже низький		Низький		Середній		Високий		Дуже високий	
	К-ть, ос.	%	К-ть, ос.	%	К-ть, ос.	%	К-ть, ос.	%	К-ть, ос.	%
MEI	2	6,7	6	20,0	10	33,3	9	30,0	3	10,0
BEI	2	6,7	2	6,7	13	43,3	11	36,7	2	6,7
PE	1	3,3	7	23,3	7	23,3	11	36,7	4	13,3
UE	2	6,7	5	16,7	12	40,0	8	26,7	3	10,0
MP	3	10,0	6	20,0	9	30,0	9	30,0	3	10,0
MU	2	6,7	8	26,7	9	30,0	7	23,3	4	13,3
BP	0	0,0	3	10,0	13	43,3	11	36,7	3	10,0
BU	2	6,7	5	16,7	12	40,0	8	26,7	3	10,0
BE	0	0,0	7	23,3	8	26,7	9	30,0	6	20,0

Примітка. Шкали тесту емоційного інтелекту: MEI – міжособистісний EI; BEI – внутрішньоособистісний EI; PE – розуміння емоцій; UE – управління емоціями.

Субшкали тесту емоційного інтелекту: MP – міжособистісне розуміння; MU – міжособистісне управління; BP – власне розуміння; BU – власне управління; BE – контроль експресії.

Згідно з даними таблиці, середній рівень показників емоційного інтелекту переважає на більшості шкал. Зокрема, за шкалою внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (BEI) середній рівень демонструють 43,3% респондентів, за шкалою управління емоціями (UE) – 40,0%, міжособистісного інтелекту (MEI) – 33,3%, управління емоціями інших людей (MU) – 30,0%, розуміння своїх емоцій (BP) – 43,3%, а також за шкалою управління власними емоціями (BU) – 40,0%.

Варто відзначити, що дуже низький рівень емоційного інтелекту за розглянутими показниками на вибірці зустрічається рідко. Лише за шкалою міжособистісного розуміння (MP) виявлено 10% респондентів із дуже низьким показником. На шкалах розуміння своїх емоцій (BP) і контролю експресії (BE) не зафіксовано жодного випробовуваного з дуже низьким рівнем.

На основі проведеного дослідження можна зробити висновок, що високий рівень міжособистісного інтелекту (MEI) виявлено у значної частини респондентів, охоплюючи приблизно третину вибірки. Це свідчить про

здатність цих людей розпізнавати та інтерпретувати емоції оточуючих, а також ефективно управляти своїми емоціями в конкретних ситуаціях. Такі особи мають базові знання про емоційні стани інших людей, можуть проявляти емпатію та знаходити спільну мову зі співрозмовниками.

Водночас 6,7% і 20,0% респондентів демонструють дуже низький і низький рівень MEI відповідно, що вказує на труднощі у взаємодії з іншими, недостатнє розуміння чужих емоцій та складнощі з відповідним реагуванням. У 33,3% учасників виявлено середній рівень MEI, який свідчить про базове розуміння емоцій і можливість емпатичного спілкування. Лише 10,0% респондентів мають дуже високий рівень MEI, що вказує на їхню здатність не лише викликати потрібні емоції у співрозмовників, а й ефективно використовувати цю навичку. Високий рівень MEI також виявлено у 30,0% випробовуваних.

За шкалою внутрішньоособистісного інтелекту (BEI) найбільше респондентів мають середній рівень – 43,3%. Це означає, що вони прагнуть краще розуміти себе, але поки не досягли глибокого усвідомлення власних потреб і бажань. Низький рівень BEI має 6,7% опитаних, що свідчить про складнощі в усвідомленні своїх емоцій та управлінні ними. Ще 6,7% демонструють дуже низький рівень, що вказує на відсутність спроб глибше пізнати свій внутрішній світ. Водночас 36,7% респондентів мають високий рівень BEI, що свідчить про їхню здатність розуміти походження своїх емоцій і контролювати їх прояви. Дуже високий рівень BEI спостерігається у 6,7% респондентів, для яких розуміння своїх емоцій стало звичним процесом.

За шкалою «розуміння емоцій» (BP) 10,0% учасників мають низький рівень, що свідчить про недостатні знання та навички у розпізнаванні й усвідомленні емоцій. Середній рівень демонструють 43,3% респондентів, які мають потенціал для розвитку цих здібностей. Високий рівень показали 36,7% респондентів, що свідчить про достатню компетенцію в розумінні емоцій і здатність допомагати іншим з їхнім емоційним станом. Дуже високий рівень

ВР, що вказує на природні здібності до аналізу емоцій і надання підтримки іншим, мають 10,0% вибірки.

****Рівень управління емоціями**** серед респондентів переважно знаходиться на середньому рівні (36,6%). Це вказує на те, що опитані володіють базовими навичками контролю своїх емоцій, однак не завжди можуть досягти бажаних результатів у складних ситуаціях. У той же час, 10% та 13,3% учасників демонструють низький і дуже низький рівень відповідно, що свідчить про труднощі в управлінні як власними, так і чужими емоціями. Це може створювати бар'єри у спілкуванні та взаємодії з оточуючими. Високий рівень управління емоціями виявили 30% опитаних, які успішно контролюють свої емоційні прояви та можуть підтримувати інших у цьому аспекті. Лише 10% респондентів мають дуже високий рівень, що демонструє їхню здатність майстерно керувати емоціями, що позитивно впливає на їхнє життя та взаємини.

Результати за шкалою «міжособистісне розуміння» (МР) показали певну варіативність серед вибірки. Найбільша частка респондентів має високий (30,0%) та середній рівень (30,0%), що дозволяє першим точно ідентифікувати емоції інших людей і прогнозувати динаміку емоційного спілкування, другі випробовувані демонструють помітну чутливість до емоцій, але їхні навички ще потребують вдосконалення. Однак 20,0% опитаних мають низький рівень цього показника, що свідчить про труднощі у розпізнаванні чужих емоцій навіть на базовому рівні. Найменша частка (10,0%) характеризується дуже низьким рівнем розуміння чужих емоцій, через що вони не можуть надавати адекватну емоційну підтримку. Водночас 10,0% опитаних мають дуже високий рівень цієї навички, що дозволяє їм зчитувати навіть мінімальні емоційні прояви та точно ідентифікувати почуття співрозмовників.

Дослідження вміння управляти чужими емоціями (ВУ) показало, що 16,7% респондентів мають низький рівень таких навичок, через що їм важко впливати на емоційний стан інших людей або викликати в них потрібні емоції. У 40,0% респондентів рівень середній, що свідчить про здатність до

ситуативного впливу на емоції співрозмовників, але не у всіх випадках. Високий рівень виявили 26,7% учасників, які добре справляються з керуванням емоціями інших. Дуже високий рівень продемонстрували 10,0% опитаних, що дозволяє їм майстерно викликати емоційні реакції у співрозмовників. Натомість 6,7% респондентів мають дуже низький рівень, через що їм складно підтримувати інших або впливати на їхній емоційний стан.

За результатами оцінки шкали розуміння своїх емоцій «власне розуміння» (ВР), 40% учасників демонструють середній рівень здатності розпізнавати, називати та аналізувати власні емоційні стани. Водночас 36,7% респондентів мають високий рівень розвитку цієї навички, що дозволяє їм точно і впевнено описувати свої почуття. Дуже високий рівень показали 10,0% учасників, які без зусиль усвідомлюють свої емоції та можуть ефективно комунікувати їх іншим. Проте 10,0% респондентів мають лише поверхнєве розуміння своїх емоцій, їх рівень за цією шкалою оцінюється як низький, що свідчить про складнощі у глибокому аналізі внутрішніх переживань. Випробовуваних з дуже низьким рівнем за цією шкалою у вибірці не виявлено.

Щодо шкали, яка визначає вміння управляти своїми емоціями «власне управління» (ВУ), середній рівень продемонстрували 40,0% респондентів, які в цілому здатні контролювати свої емоційні прояви, хоча у складних ситуаціях можуть виникати труднощі. Проблеми з управлінням емоціями мають 20% учасників, які не завжди можуть впоратися з інтенсивністю своїх переживань і уникнути небажаних реакцій. Для 6,7% респондентів контроль над своїм емоційним станом є значним викликом. Також проблеми з управлінням власними емоціями мають випробовуваними з низьким показником за шкалою (16,7%). Це респонденти з дуже низьким рівнем шкали. Натомість 30,0% опитаних успішно керують своїми емоціями, демонструючи високий рівень самоконтролю. Дуже високий рівень володіння своїми емоціями мають 10,0% респондентів, які впевнено та без зусиль справляються з будь-якими емоційними ситуаціями.

Результати шкали «контроль експресії» (BE) свідчать, що 23,3% респондентів мають низький рівень цієї навички, через що їм важко приховувати свої емоції від інших. У 26,7% опитаних також спостерігаються певні труднощі у контролі зовнішніх проявів емоцій, хоча вони здатні стримувати себе в особливо важливих ситуаціях. Це випробовувані з середнім рівнем шкали. Найбільша група (30,0%) показала високий рівень контролю, що дає їм змогу майстерно приховувати справжні почуття. Водночас 20,0% респондентів демонструють дуже високий рівень, настільки вправно керуючи своєю емоційною експресією, що можуть здаватися повністю закритими для оточення.

Представників вибірки з дуже низьким рівнем контролю експресії не виявлено.

Таким чином, на основі отриманих результатів дослідження емоційного інтелекту за різними шкалами можна зробити висновок, що рівень розвитку емоційної компетентності ймовірно значною мірою може впливати на здатність до успішної соціальної адаптації. Респонденти з високим та дуже високим рівнем за шкалами розуміння та управління своїми й чужими емоціями, а також контролю експресії мають більше шансів на ефективну комунікацію, встановлення гармонійних стосунків і вирішення конфліктів. Водночас середній рівень, який є найпоширенішим серед учасників, свідчить про наявність базових навичок емоційної саморегуляції, але також про потребу в їх подальшому вдосконаленні для забезпечення стабільної адаптації. Особи з низькими показниками, які відчують труднощі у розумінні та керуванні емоціями, можуть стикатися з бар'єрами у міжособистісному спілкуванні та соціальній інтеграції, що вимагає додаткової підтримки та розвитку їх емоційного інтелекту. Отже, розвиток емоційної компетентності є ключовим фактором, який сприяє підвищенню соціальної адаптації, знижуючи ризик емоційних і поведінкових труднощів.

2.3. Результати дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та соціальної адаптації здобувачів вищої освіти

Наступним кроком нашого дослідження стало визначення взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та рівнем соціальної адаптації здобувачів, який ми вивчали на основі встановлення показників адаптивного потенціалу особистості. Для аналізу використовувався коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. Емпіричні дані були представлені в інтервальній шкалі, закон розподілу всіх змінних - близький до нормального, що було перевірено засобами описової статистики (мода, медіана, асиметрія, ексцес), а також за допомогою статистичного критерію Колмогорова-Смірнова. Коефіцієнт лінійної кореляції розраховувався на сирих балах використаних методик на двох рівнях статистичної значущості ($p \leq 0,05$; $p \leq 0,01$).

Даний етап дослідження мав на меті оцінити, яким чином різні показники емоційного інтелекту можуть впливати на ефективність соціальної адаптації здобувачів вищої освіти. Результати кореляційного аналізу наведені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Результати кореляційного аналізу між показниками адаптивності та емоційного інтелекту

Шкали	ЗЕІ	МЕІ	ВЕІ	РЕ	УЕ	МР	МУ	ВР	ВУ	ВЕ
ОАП	0,69**	0,63**	0,57**	0,61**	0,38*	0,49**	0,55**	0,51**	0,42*	0,19
НПС	0,58**	0,43*	0,67**	0,68**	0,59**	0,29	0,65**	0,72**	0,44*	0,15
КП	0,72**	0,75**	0,7**	0,41*	0,39*	0,62**	0,48**	0,23	0,36*	0,22
МН	0,63**	0,58**	0,73**	0,43*	0,25	0,43*	0,31	0,42*	0,45*	0,07

Примітка. Коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. * - взаємозв'язок значущий на рівні $p \leq 0,05$; ** - взаємозв'язок значущий на рівні $p \leq 0,01$. N=30.

Умовні скорочення: ОАП – особистісний адаптивний потенціал; НПС – нервово-психічна стійкість; КП – комунікативний потенціал; МН – моральна нормативність.

Шкали тесту емоційного інтелекту: ЗЕІ – загальний рівень емоційного інтелекту; МЕІ – міжособистісний ЕІ; ВЕІ – внутрішньоособистісний ЕІ; РЕ – розуміння емоцій; УЕ – управління емоціями.

Субшкали тесту емоційного інтелекту: МР – міжособистісне розуміння; МУ – міжособистісне управління; ВР – власне розуміння; ВУ – власне управління; ВЕ – контроль експресії.

Аналіз отриманих даних демонструє, що загальний рівень емоційного інтелекту має значущий кореляційний зв'язок із усіма показниками адаптивності. Це свідчить про те, що недостатній рівень емоційного інтелекту помітно впливає на здатність особистості адаптуватися до соціальних умов. Зокрема, виявлено значущі кореляції між загальним рівнем емоційного інтелекту та нервово-психічною стійкістю ($r=-0,58$; $p\leq 0,01$), комунікативним потенціалом ($r=0,72$; $p\leq 0,01$) і моральною нормативністю ($r=0,63$; $p\leq 0,01$). Це вказує на те, що низький рівень емоційного інтелекту може послаблювати ці характеристики, що, у свою чергу, ускладнює адаптацію особистості, особливо в умовах війни. Кореляція між рівнем емоційного інтелекту та моральною нормативністю показує, що достатній рівень емоційного інтелекту допомагає зберігати стійкість до несприятливих впливів, сприяючи збереженню етичних, моральних принципів і адекватної поведінки.

Щодо міжособистісного емоційного інтелекту (MEI), він також виявив значущі кореляційні зв'язки зі шкалами особистісного адаптивного потенціалу ($r=0,69$; $p\leq 0,01$), комунікативного потенціалу ($r=0,75$; $p\leq 0,01$), моральної нормативності ($r=0,58$; $p\leq 0,01$) та нервово-психічної стійкості ($r=0,43$; $p\leq 0,05$). Це підкреслює його важливість у забезпеченні ефективної взаємодії, дотриманні моральних норм та високої адаптивності. Низький рівень цього показника може спричинити труднощі у спілкуванні, зниження моральних стандартів і слабку адаптацію до стресових умов, що особливо актуально у військовий час.

Таким чином, результати дослідження підтверджують важливість розвитку емоційного інтелекту для збереження психологічної стійкості, комунікативної ефективності та адаптивності в соціумі.

Показник внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (BEI) демонструє значущі кореляційні зв'язки з особистісним адаптивним потенціалом ($r=0,57$; $p\leq 0,01$), нервово-психічною стійкістю ($r=0,67$; $p\leq 0,01$), комунікативними особливостями ($r=0,70$; $p\leq 0,01$) та моральною нормативністю ($r=0,73$; $p\leq 0,01$). Це свідчить, що високий рівень внутрішньоособистісного

емоційного інтелекту є ключовим фактором, що сприяє адаптивності людини у складних умовах, таких як війна. Люди з вищим рівнем цього показника здатні краще управляти власними емоціями, демонструвати стресостійкість, володіти розвиненими комунікативними навичками та дотримуватися моральних принципів, що сприяє ефективній взаємодії та колективній діяльності.

Рівень розуміння емоцій (РЕ) також має значущі кореляційні зв'язки з особистісним адаптивним потенціалом ($r=0,61$; $p\leq 0,01$), нервово-психічною стійкістю ($r=0,68$; $p\leq 0,01$), комунікативними можливостями ($r=0,41$; $p\leq 0,05$) і моральною нормативністю ($r=0,43$; $p\leq 0,05$). Це вказує, що здатність розпізнавати та розуміти емоції є важливою для контролю над емоційними реакціями, що забезпечує стійкість до стресу, зменшує конфліктність і підвищує ефективність комунікації, необхідну для адаптації в умовах змін.

Шкала «управління емоціями» (УЕ) має слабші кореляції з особистісним адаптивним потенціалом ($r=0,38$; $p\leq 0,05$), комунікативним потенціалом ($r=0,39$; $p\leq 0,05$); дещо сильніші зв'язки з нервово-психічною стійкістю ($r=0,59$; $p\leq 0,01$) і не має значущого зв'язку з моральною нормативністю ($r=0,25$). Це свідчить про те, що здатність управляти власними емоціями має менш виражений, але все ще помітний вплив на соціальну адаптацію. Випробовувані, які мають більш високий рівень управління емоціями, демонструють більшу нервово-психічну стійкість.

Показник емоційного інтелекту «міжособистісне розуміння» (МР), що полягає в розумінні емоцій інших, виявляє найбільш значущий зв'язок із показником комунікативного потенціалу ($r=0,62$; $p\leq 0,01$), особистісного адаптивного потенціалу ($r=0,49$; $p\leq 0,01$), дещо слабші – з показником моральної нормативності ($r=0,43$; $p\leq 0,05$). Не встановлено значущого зв'язку з показником нервово-психічною стійкості ($r=0,29$). Це може пояснюватись тим, що людина з розвиненим міжособистісним розумінням може покладатися на зовнішню підтримку або взаємодію з іншими для регуляції своїх емоцій, що компенсує низьку нервово-психічну стійкість. Також міжособистісне розуміння більше орієнтоване на зовнішні соціальні процеси (наприклад, емпатію чи співчуття),

тоді як "нервово-психічна стійкість" є переважно внутрішньою характеристикою. Людина може добре розуміти емоції інших, але водночас бути неспроможною ефективно управляти власними емоційними реакціями у стресових ситуаціях.

Субшкала «міжособистісне управління» (МУ), що оцінює рівень управління чужими емоціями, виявила найбільшу кореляцію з нервово-психічною стійкістю ($r=0,65$; $p\leq 0,01$), особистісним адаптивним потенціалом ($r=0,55$; $p\leq 0,01$) і комунікативними особливостями ($r=0,48$; $p\leq 0,01$). Незначуща кореляція зафіксована з моральною нормативністю ($r=0,31$). Це означає, що недостатня здатність розуміти та управляти емоціями інших людей може ускладнювати спілкування і взаємодію в соціальному середовищі, що є критично важливим для ефективної адаптації в кризових умовах.

Показник «власне розуміння», що передбачає розуміння своїх емоцій, демонструє значущі зв'язки з такими показниками адаптивності як «адаптивний потенціал» ($r=0,51$; $p\leq 0,01$), «нервово-психічна стійкість» ($r=0,72$; $p\leq 0,01$) та «моральна нормативність» ($r=0,42$; $p\leq 0,05$). Це пояснюється тим, що люди, які глибоко усвідомлюють свої емоції, здатні краще реагувати на змінні умови середовища. Це забезпечує їхню гнучкість у прийнятті рішень, сприяє швидкому пристосуванню до нових ситуацій та підвищує здатність долати труднощі. Високий адаптивний потенціал часто корелює з умінням розпізнавати свої емоційні потреби та адекватно на них реагувати. Розуміння своїх емоцій дозволяє людині ідентифікувати джерела стресу та вчасно активувати механізми саморегуляції, що зміцнює її емоційну стабільність. Це особливо важливо в умовах високого тиску або непередбачуваних змін, коли здатність залишатися спокійним і зосередженим прямо залежить від рівня самопізнання та емоційної усвідомленості. Люди, які добре розуміють свої емоції, також зазвичай більш схильні до саморефлексії та збереження своїх моральних принципів, навіть у складних умовах. Усвідомлення власних почуттів допомагає уникати імпульсивних дій, що можуть порушувати етичні норми, та сприяє збереженню моральної стійкості.

Не виявлено значущого взаємозв'язку показника «власне розуміння» з комунікативним потенціалом особистості ($r=0,23$), що може пояснюватись тим, що здатність розуміти свої емоції переважно стосується внутрішнього емоційного світу людини і не завжди напряму впливає на її здатність ефективно взаємодіяти з іншими. Комунікативний потенціал більше залежить від зовнішніх аспектів емоційного інтелекту, таких як міжособистісне розуміння та здатність до управління емоціями інших.

Показник «власне управління», що визначає рівень управління своїми емоціями, демонструє помірні кореляції з адаптивними характеристиками, зокрема: особистісним адаптивним потенціалом ($r=0,42$; $p \leq 0,05$), "нервово-психічна стійкість" ($r=0,44$; $p \leq 0,05$), комунікативним потенціалом ($r=0,36$; $p \leq 0,05$) та моральною нормативністю ($r=0,46$; $p \leq 0,05$). Це вказує на те, що в соціальній адаптації не лише розуміння, а й уміння контролювати власні емоції відіграє важливу роль. Переживання негативних, деструктивних емоцій може впливати на прийняття рішень та поведінку та успішність адаптації в соціумі.

Показник «контроль експресії» (BE) демонструє слабкі, незначущі кореляційні зв'язки з адаптивними можливостями: «особистісний адаптивний потенціал» ($r=0,19$), «нервово-психічна стійкість» ($r=0,15$), «комунікативний потенціал» ($r=0,22$), «моральна нормативність» ($r=0,07$), що свідчить про те, що здатність контролювати зовнішнє вираження своїх емоцій є лише допоміжним чинником для успішної соціальної адаптації особистості. Такі результати можуть пояснюватись тим, що сам по собі контроль експресії більше стосується управління враженням, яке людина справляє на оточуючих, аніж реальної здатності до емоційного саморегулювання чи ефективної взаємодії. В умовах стресу чи кризових ситуацій, таких як війна, більш значущими для адаптації стають глибинні характеристики емоційного інтелекту, як-от управління власними емоціями, розуміння емоцій інших і внутрішньоособистісна стійкість.

Таким чином, результати кореляційного аналізу довели наявність значущих взаємозв'язків між показниками емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптивності у здобувачів вищої освіти. Це свідчить про те, що

емоційний інтелект може розглядатися як один із дієвих чинників соціальної адаптації. Отже, здобувачі, які володіють високим рівнем емоційного інтелекту значно краще адаптуються в соціумі, в нових соціальних ситуаціях, навіть за наявності кризових умов. Отримані результати дозволили сформулювати конкретні практичні рекомендації щодо розвитку окремих показників емоційного інтелекту з метою підвищення соціальної адаптованості.

2.4. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту здобувачів з метою підвищення ефективності їхньої соціальної адаптованості

Розвиток емоційного інтелекту є важливим аспектом особистісного зростання та соціальної адаптації здобувачів вищої освіти. У цьому підрозділі представлені практичні рекомендації, які були сформульовані на основі проведеного емпіричного дослідження, що підтвердило існування значущих кореляцій між рівнем емоційного інтелекту та адаптивними можливостями студентів. Зокрема, встановлено, що різні аспекти емоційного інтелекту, такі як здатність розуміти та управляти власними й чужими емоціями, відіграють важливу роль у формуванні адаптивного потенціалу, нервово-психічної стійкості, комунікативних здібностей та моральної нормативності.

Крім того, рекомендації були доповнені на основі аналізу існуючих теоретичних і практичних підходів до розвитку емоційного інтелекту, представлених у працях інших дослідників та практиків. Такий інтегрований підхід дозволяє запропонувати багатокomпонентну систему вправ і заходів, які спрямовані на підвищення ефективності соціальної адаптації студентів, сприяючи їхньому професійному та особистісному становленню в умовах сучасного освітнього середовища.

На основі результатів емпіричного дослідження, нами був сформований наступний комплекс практичних рекомендацій щодо розвитку емоційного

інтелекту здобувачів вищої освіти. Комплекс передбачає розвиток окремих показників емоційного інтелекту на основі виділених в дослідженні кореляційних зв'язків. Дані рекомендації можуть застосовуватися як в межах навчальних дисциплін (наприклад, соціальна психологія, психологія конфлікту тощо), так і в межах окремих занять, тренінгів, кураторських годин тощо.

1. Розвиток міжособистісного емоційного інтелекту (MEI).

- Тренінги на розвиток емпатії. Організовувати інтерактивні заняття, спрямовані на покращення розуміння емоцій інших людей через рольові ігри, аналіз соціальних ситуацій та обговорення реальних кейсів.

- Групові проекти. Заохочувати участь у командних завданнях, які вимагають спільного вирішення проблем, з акцентом на міжособистісну взаємодію.

- Медіація конфліктів. Вчити студентів технік конструктивного вирішення конфліктів, що сприятиме гармонійним стосункам з оточуючими.

2. Розвиток внутрішньоособистісного емоційного інтелекту (BEI).

- Техніки саморефлексії. Проводити майстер-класи з використання щоденників емоцій, де студенти зможуть фіксувати свої емоційні стани та аналізувати їхні причини.

- Майндфулнес-практики. Впроваджувати заняття з усвідомленості, медитації та релаксаційних технік для підвищення внутрішньої стабільності та стресостійкості.

- Психологічна підтримка. Забезпечити доступ до індивідуальних консультацій із психологами для обговорення складних внутрішніх переживань.

3. Розвиток розуміння емоцій (PE, BP, MP).

- Освітні семінари. Проводити лекції та воркшопи про природу емоцій, їх вплив на поведінку та стосунки, з прикладами з реального життя.

- Аналіз емоцій через мистецтво. Використовувати арт-терапію, наприклад малювання чи аналіз літературних творів, для навчання студентів ідентифікувати емоції у себе та інших.

- Кіноаналіз. Включити перегляд фільмів із подальшим обговоренням емоційних реакцій персонажів та їх впливу на сюжет.

4. Розвиток навичок управління емоціями (УЕ, ВУ, МУ).

- Стрес-менеджмент. Навчати технікам управління стресом, таких як дихальні вправи, планування часу та визначення пріоритетів.

- Симуляції складних ситуацій. Організовувати симуляції кризових або емоційно напружених ситуацій із метою навчання регуляції інтенсивності емоцій.

- Ігрові вправи. Включати вправи, де учасники вчаться реагувати на різні емоційні прояви оточуючих з дотриманням спокою.

5. Підвищення адаптивного потенціалу (ОАП, НПС, КП, МН).

- Групова терапія та коучинг. Проводити групові зустрічі для обговорення викликів адаптації та розробки спільних стратегій їх подолання.

- Етика та мораль. Запровадити семінари з морально-етичних аспектів поведінки, які допоможуть студентам зберігати моральні принципи в складних умовах.

- Розвиток комунікаційних навичок. Включити у навчальний процес тренінги з публічних виступів, ефективного слухання та невербального спілкування.

6. Застосування інтегрованого підходу.

- Практичні завдання. Організовувати волонтерські заходи, де студенти в реальних умовах зможуть застосувати навички емоційного інтелекту.

- Моніторинг прогресу. Регулярно оцінювати розвиток емоційного інтелекту студентів через анкети, тестування та зворотний зв'язок.

- Менторська підтримка. Запровадити систему наставництва, де більш досвідчені студенти допомагатимуть молодшим адаптуватися до соціальних і академічних викликів.

Впровадження цих рекомендацій допоможе студентам не лише розвинути емоційний інтелект, а й успішно адаптуватися до змінних соціальних умов, покращити свої міжособистісні стосунки та підвищити рівень стресостійкості.

Крім рекомендацій, спрямованих на розвиток окремих досліджених нами показників емоційного інтелекту, ми вважаємо доцільним сформулювати низку загальних, універсальних рекомендацій щодо підвищення рівня соціальної адаптації здобувачів. Дані рекомендації ми представили у вигляді наступної структури.

1. Розвиток комунікативних навичок:

- ~ проводити тренінги з ефективного спілкування, активного слухання, ведення переговорів та вирішення конфліктів;
- ~ Заохочувати участь у студентських організаціях, клубах за інтересами та волонтерських проєктах для розширення кола соціальних контактів.

2. Формування емоційної стійкості:

- ~ запровадити регулярні семінари та майстер-класи з управління стресом, технік релаксації та психологічної саморегуляції;
- ~ надати доступ до психологічної підтримки через консультації або групові терапії для допомоги у вирішенні особистих і навчальних труднощів.

3. Створення сприятливого соціального середовища:

- ~ забезпечити атмосферу взаємоповаги, толерантності та підтримки у студентських академічних групах і гуртожитках;
- ~ організовувати інтеграційні заходи, спрямовані на знайомство студентів один з одним (тимбілдинги, фестивалі, відкриті зустрічі).

4. Розвиток емоційного інтелекту:

- ~ включити у навчальний процес програми для розвитку навичок розуміння та управління своїми емоціями й емоціями інших;
- ~ використовувати методи саморефлексії, такі як ведення щоденника емоцій або обговорення власного досвіду у безпечному середовищі.

5. Підтримка фізичного і психічного здоров'я:

- ~ організовувати спортивні заходи, заняття йоги, фітнесу або інших активностей для підтримки фізичного стану;
- ~ підвищувати обізнаність про важливість сну, збалансованого харчування та підтримання здорового способу життя.

6. Академічна підтримка:

- ~ впровадити програми адаптації для першокурсників, які пояснюють академічні правила, структуру навчання та ресурси університету;
- ~ забезпечити доступ до менторських програм, де досвідчені студенти або викладачі допомагають новачкам вирішувати навчальні та особисті питання.

7. Розвиток навичок самостійності:

- ~ включити у навчальний процес практичні завдання, спрямовані на формування навичок самостійного прийняття рішень, управління часом та планування діяльності;
- ~ заохочувати студентів брати участь у різноманітних ініціативах та проєктах, що сприяють відповідальності та автономності.

8. Залучення до культурних і соціальних ініціатив:

- ~ проводити заходи, спрямовані на знайомство з культурними традиціями, мистецтвом та історією регіону;

- ~ організовувати міжкультурні обміни, де студенти з різних країн та регіонів можуть ділитися досвідом і вивчати нові культури.

9. Стимулювання позитивної мотивації:

- ~ проводити мотиваційні лекції за участю успішних випускників або відомих особистостей;
- ~ надавати можливості для стажувань, професійного зростання та реалізації власних ідей.

Реалізація цих рекомендацій сприятиме гармонійному входженню студентів у нове соціальне середовище, підвищенню їхньої стресостійкості та адаптивності, а також сприятиме формуванню успішних і щасливих особистостей.

Соціальна адаптація здобувачів в межах закладів вищої освіти повинна здійснюватися за усебічної підтримки з боку викладачів. Саме тому ми сформуvalи низку рекомендацій для науково-педагогічних працівників щодо покращення соціальної адаптації студентів.

1. Викладачі закладів вищої освіти відіграють важливу роль у процесі соціальної адаптації студентів, оскільки вони не лише передають знання, але й створюють умови для розвитку особистісних і соціальних навичок. Перш за все, викладачі можуть забезпечити сприятливу атмосферу в навчальній групі. Використання інтерактивних методів навчання, таких як групові проєкти, дискусії та рольові ігри, сприяє формуванню комунікативних навичок і налагодженню міжособистісних стосунків між студентами. Також важливо підтримувати толерантність і повагу до різних поглядів, щоб кожен студент почувався прийнятим і значущим.

2. Викладачі можуть сприяти адаптації, застосовуючи індивідуальний підхід до студентів, враховуючи їхні особисті потреби та труднощі. Підтримка під час стресових ситуацій, зокрема адаптації до нового навчального середовища або вирішення конфліктів у групі, може значно підвищити рівень впевненості студентів у собі. Консультації або просто готовність викладача

вислухати студента допомагають створити відчуття безпеки та довіри, що є важливим для подолання соціальних бар'єрів.

3. Викладачі можуть інтегрувати розвиток емоційного інтелекту в навчальний процес. Це можна зробити через обговорення актуальних соціальних і моральних питань, стимулювання студентів до рефлексії щодо власних почуттів і дій, а також заохочення до співчуття й емпатії. Такі навички не лише полегшують соціальну адаптацію, але й сприяють формуванню зрілої, відповідальної особистості.

4. Викладачі можуть організовувати позанавчальні заходи, такі як екскурсії, культурні програми, спортивні змагання чи воркшопи, які сприяють неформальному спілкуванню між студентами. Такі активності допомагають студентам відчувати себе частиною спільноти, знайти друзів і підтримку в навчальному середовищі.

5. Сприяючи участі студентів у студентському самоврядуванні чи проєктній діяльності, викладачі допомагають розвивати їхні лідерські та організаційні здібності. Це не лише розширює соціальні контакти, а й підвищує їхню впевненість у власних силах, сприяючи успішній адаптації до життя в закладі вищої освіти.

6. Викладачі можуть мотивувати студентів до адаптації своїм власним прикладом, демонструючи відкритість до спілкування, готовність до змін і бажання допомогти. Надаючи студентам можливість брати активну участь у навчальному процесі, проявляючи цікавість до їхніх успіхів і проблем, викладачі формують у них відчуття важливості їхнього внеску в колектив і загальну справу.

Таким чином, викладачі, через свою професійну діяльність і особисту участь, можуть створювати умови для гармонійної соціальної адаптації студентів, що є основою їхнього академічного та соціального успіху.

Розвиток емоційного інтелекту є цікавим та багатогранним процесом. Емоційний інтелект можна розвивати в процесі навчальної, ігрової, тренінгової діяльності. Ми підібрали приклади вправ для розвитку емоційного інтелекту

здобувачів. Це такі вправи як «Щоденник емоцій», «Емоційний колообіг», «Перевтілення», «Карта емоцій» та інші. Зазвичай студенти дуже добре реагують на такі вправи та з інтересом залучаються до розвивального інтересу. Приклади реалізації таких вправ наведено у Додатку А.

Таким чином, на практичному етапі нашого дослідження був сформований комплекс методів, які дозволяють розвивати емоційний інтелект здобувачів, що буде сприяти підвищенню ефективності їхньої соціальної адаптації. Дані практичні рекомендації можуть бути використані як самими здобувачами, так і викладачами, кураторами академічних груп, психологічною службою закладів вищої освіти, представниками студентського самоврядування тощо.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження специфіки емоційного інтелекту як чинника, що впливає на соціальну адаптацію здобувачів вищої освіти, дозволило зробити наступні висновки.

1. Теоретико-методологічний аналіз останніх досліджень та публікацій показав, що емоційний інтелект відіграє значну роль в адаптивних можливостях особистості, сприяє ефективній адаптації до змінених умов життєдіяльності. Розуміння своїх емоцій та емоцій інших може розглядатися як частина адаптивного потенціалу особистості. Емоційний інтелект допомагає зменшити ризик розвитку таких психологічних проблем, як стрес, депресія та посттравматичний стресовий розлад, і сприяє ефективній адаптації до нових умов. Це досягається через розвиток навичок самоконтролю, емпатії та здатності гнучко реагувати на непередбачувані обставини. Втім питання впливу емоційного інтелекту на соціальну адаптацію здобувачів вищої освіти залишається недостатньо вивченим. Зокрема поза увагою дослідників залишається взаємозв'язок окремих показників емоційного інтелекту та показників соціальної адаптації. Відтак відсутні практичні рекомендації, спрямовані на розвиток таких показників емоційного інтелекту з метою підвищення ефективності адаптації здобувачів межах закладів вищої освіти.

2. Розроблено програму емпіричного дослідження, спрямована на вивчення показників емоційного інтелекту (загальний рівень, міжособистісний та внутрішньоособистісний компоненти, розуміння і управління емоціями) та адаптивності (загальний адаптивний потенціал, нервово-психічна стійкість, комунікативні здібності й моральна нормативність). Для збору даних були застосовані методики, такі як багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (А. Маклаков, С. Чермянін) та опитувальник ЕмІн Д. Люсіна, а також методи математико-статистичної обробки даних, зокрема кореляційний аналіз.

3. Результати емпіричного дослідження показали, що більшість респондентів мають середній рівень емоційного інтелекту та адаптивного потенціалу. Це свідчить про достатній, але не оптимальний рівень здатності до соціальної адаптації, що потребує додаткових зусиль та ресурсів для успішного пристосування до нових умов. Зіткнення з викликами та стресовими ситуаціями, характерними для військового часу, підкреслює важливість розвитку ЕІ для підвищення адаптивності.

Результати кореляційного аналізу показали, що високий рівень загального емоційного інтелекту має тісний зв'язок із підвищеною нервово-психічною стійкістю, кращими комунікативними здібностями та моральною нормативністю. Зокрема, міжособистісні компоненти ЕІ виявилися більш значущими для адаптивності, ніж внутрішньоособистісні. Це свідчить про те, що емпатія, розуміння інших, управління емоціями та загальний емоційний інтелект є важливими для соціальної підтримки, зниження конфліктності та підвищення загальної адаптивності в кризових ситуаціях, таких як воєнний конфлікт. Показники емоційного інтелекту тісно пов'язані з особистісним адаптивним потенціалом, комунікативним потенціалом, нервово-психічною стійкістю та моральною нормативністю. Результати дослідження доводять, що емоційний інтелект може розглядатися в якості вагомого чинника соціальної адаптації здобувачів вищої освіти, а його цілеспрямований розвиток може суттєво підвищувати ефективність соціальної адаптації як в межах закладів вищої освіти, так і в їх майбутньому житті.

4. На основі результатів емпіричного дослідження був сформований комплекс практичних рекомендацій для підвищення рівня емоційного інтелекту метою підвищення рівня та ефективності соціальної адаптації здобувачів вищої освіти. Рекомендації включають як власні розробки, так і узагальнений набір рекомендацій інших дослідників та практичних фахівців. Сформовано також загальні рекомендації щодо підвищення соціальної адаптації здобувачів в межах закладу вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М. М. Теоретичний аналіз концептуальних підходів до операціоналізації емоційного інтелекту. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*, Острог: 2021. № 13. С. 81–87.
2. Алексєєва Т.В. Психологічні фактори та прояви процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі: дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Київ, 2022. 220 с.
3. Балл Г.А. Поняття адаптації та її значення для психології особистості. *Питання психології*. 2019. № 1. С. 92-100.
4. Бибрих Р.Г. Мотиваційні аспекти адаптації студентів до навчального процесу. Психолого-педагогічні аспекти адаптації студентів до навчального процесу в вузі: статті. Кишинів: Штиинца, 2020. С. 7-29.
5. Боярин Л. В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації у психологічній літературі. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2013. № 3(32). С. 54–60. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Tipp_2013_3_11 (Дата доступу 17.03.2023)
6. Галецька І. Психологічні чинники соціальної адаптації. *Соціогуманітарні проблеми людини*. 2005. № 1. С. 91–100.
7. Герасимова Н.Є. Внутрішньоособистісні конфлікти в процесі соціальної адаптації студентів до умов вищих навчальних закладів: дис.... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2022. 221 с.
8. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Київ. 2018. 512 с.
9. Делеу М.В. Деякі особливості прояву особистісних властивостей студентів-першокурсників в умовах адаптації до вузу / Психолого-педагогічні аспекти адаптації студентів до навчального процесу у вузі: статті. Кишинев: Штиинца, 2020. С. 29-41.
10. Деменко О. Ф. Особливості соціальної адаптації особистості в умовах сучасного кризового суспільства. *Актуальні проблеми психологічної та*

- соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнського науково-практичного круглого столу. Ірпінь : Університет державної фіскальної служби України, 2017. С. 27–33.*
11. Дерев'янка С. Резилієнтність та емоційний інтелект дітей під час війни: огляд досліджень різних країн. *Наукові записки Міжнародного гуманітарного університету*. 2022. 1. Р. 108-111.
 12. Діомідова Н.Ю. Емоційний інтелект як чинник перебігу психоемоційних станів студентів у ситуації іспиту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2016. Вип. 5. Т.2. С. 28-33.
 13. Дроздов О.Ю. Соціальні норми сучасних студентів та їх динаміка у процесі соціалізації в умовах університету / *Вісник Чернігівського ун-ту імені Т.Г.Шевченка. Серія: Психологічні науки : зб. наук. Праць у 2-х т. Чернігів: ЧДПУ, 2016. Вип. 41. Т. 1. С. 94-97.*
 14. Жигайло Н. Особливості соціальної адаптації студентівпершокурсників / *Наукові записки Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України: зб. наук. праць / наук. ред. Максименко С.Д. К.: Главник, 2015. Вип. 26. Т. 4. С. 65-70.*
 15. Землякова Т.В. Емоційний фактор в структурі процесу адаптації : дис..... канд. психол. наук: спец. 19.00.01. Київ, 2016. 220 с.
 16. Кавалеров А.І., Бондаренко А.М. Соціальна адаптація: феномен і прояви. Одеса : Астропринт, 2015. 112 с.
 17. Кокун О. М. Психофізіологія : Навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.
 18. Колизаєва Н.Г. Формування адаптивних характеристик особистості у студентів в початковому періоді навчання : дис.... канд. психол. наук : 19.00.01. Львів, 2019. 315 с.
 19. Левківська Г.П., Сорочинська В.Є., Штифурак В.С. Адаптація першокурсників в умовах вищого навчального закладу освіти: навч. посібник. Київ : Науково-методичний центр вищої освіти, 2021. 128 с.

- 20.Лящ О.П. Емоційний інтелект як предмет психологічних досліджень. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 22. С. 324 – 335.
- 21.Могиляста С.М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. 2018. Вип. 14. Том VI. С. 362-369
- 22.Могиляста С.М. Програма розвитку емоційного інтелекту старшокласника психолого-педагогічними засобами. Актуальні проблеми психології, 2020. Вип. 56 С. Том I. 104-112.
- 23.Налчаджян А.А. Соціально-психологічна адаптація особистості (форми і стратегії). Єреван: Вид-во Всесвіт , 2018. 262 с.
- 24.Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ: Вища школа, 2003. 126 с.
- 25.Подольак Л.Г., Юрченко В.І. Психологія вищої школи : підруч. для студ. вищ. навч. закл. К.: Каравела, 2018. 352 с.
- 26.Подофей С.О. Емоційний інтелект та особливості його становлення. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. 2019 Вип. 3. Том.I. С. 260-265.
- 27.Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч.посібн. Київ: Кондор, 2005. 278 с.
- 28.Розов В.І. Психологія екстремальних ситуацій: Адаптивність до стресу та психологічне забезпечення : науково-практичний посібник. Київ: КНТ: Самміт-книга, 2022. 480 с.
- 29.Савчук Б., Ковальчук. В. Формування емоційного інтелекту к компетентності майбутнього фахівця: постановка проблеми. *Молодь і ринок*. 2020. №. 5. С. 41-45.
- 30.Савчук М.Р. Теоретичні основи дослідження емоційного інтелекту. *Ефективна економіка*. 2017. №5. URL: <http://www.economy.nayka.com.ua/?op=1&z=5608>.(Дата доступу 29.09.2024)

- 31.Санько К. О. Особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та відчуття успішності сучасної молоді. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 34. С. 483-494.
- 32.Соколова І.М. Методи дослідження адаптації студентів. Харків: ХМУ, 2021. 276 с.
- 33.Стасюк М.М. Психолого-педагогічні умови розвитку емоційного інтелекту у студентів ІТ-спеціальностей: дис. ... д-ра філософії : 053 «Психологія». Львів, 2020. 346 с
- 34.Татьянчиков А.О. Формування розумових операцій як засіб адаптації підлітків до навчання в основній школі: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет». Слов'янськ, 2014. 252 с.
- 35.Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль: «Економічна думка», 2020. 197 с.
36. Четверик-Бурчак А.Г. Механізми впливу емоційного інтелекту на успішність життєдіяльності особистості: дис. канд.психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2015. 187 с.
- 37.Ямницький В.М. Переживання кризи дезадаптованості, як початковий етап розвитку життєтворчої активності особистості. *Наука і освіта*. 2014. № 3. С. 184-187.
- 38.Яцюк М. Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи): Навчально-методичний посібник. Вінниця : Вид-во «Діло», 2019. 105 с.
- 39.Bar-On R. BarOn Emotional Quotient Inventory (EQ-i): A Measure of Emotional Intelligence. Technical Manual. Toronto. Canada: Multi-nealth Systems. 2004.
- 40.Ewing L., Synolakis C. Resilience to extreme events. URL: https://www.researchgate.net/publication/271307497_Resilience_to_extreme_events (дата звернення 20.09.2024)

41. Kirk B. A., Schutte N. S., Hine D. W. Development and preliminary validation of an emotional self-efficacy scale. *Personality and Individual Differences*. 2008. 45(5). P. 432–436.
42. Mayer J.D. The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*. N.Y., 1993. P. 433 – 442.
43. Zeidner M. What we know about emotional intelligence: how it affects learning, work, relationships, and our mental health, London: A Bradford book, 2009. 464 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Вправи для розвитку емоційного інтелекту здобувачів вищої освіти

1. «Щоденник емоцій»

Мета: Розвинути усвідомлення власних емоцій і причин їх виникнення.

Опис: Студенти щодня записують у зошит чи мобільний додаток три емоції, які вони відчували протягом дня. Вони також зазначають ситуації, що викликали ці емоції, та їхню реакцію. Раз на тиждень група обговорює загальні тенденції, аналізує тригери та обирає нові стратегії для управління емоціями.

2. «Емоційний колообіг»

Мета: Навчитися розпізнавати емоції в інших людей.

Опис: Учасники розбиваються на пари. Один з учасників показує емоцію за допомогою міміки й жестів, а інший намагається її розпізнати та описати словами. Потім партнери обговорюють, чи правильно було зрозуміто емоцію, і змінюються ролями.

3. «Перевтілення»

Мета: Розвинути емпатію та вміння ставати на місце іншої людини.

Опис: Студенти отримують картки з описом певної життєвої ситуації (наприклад, конфлікт із другом, хвилювання перед іспитом). Вони повинні «увійти в роль» і описати свої можливі думки, емоції та реакції. Група обговорює, чи вдалося передати ситуацію та які стратегії вирішення можна запропонувати.

4. «Емоційний кросворд»

Мета: Розширити словниковий запас для опису емоцій.

Опис: Викладач дає студентам список емоційних станів (радість, гнів, тривога тощо) і просить придумати синоніми або вирази, які характеризують ці емоції. Потім студенти складають із них кросворд і розгадують його в парах або групах.

5. «Карта емоцій»

Мета: Визначити вплив емоцій на різні сфери життя.

Опис: На аркуші паперу або в цифровому форматі створюється «карта емоцій» із такими секторами: «навчання», «стосунки», «здоров'я», «саморозвиток». Студенти записують, як певні емоції впливають на ці сфери (наприклад, стрес – знижує концентрацію на навчанні). Потім вони обговорюють способи нейтралізації негативного впливу.

6. «Лист до себе»

Мета: Розвинути рефлексію та самоприйняття.

Опис: Студенти пишуть листа до себе в майбутньому, описуючи свої поточні емоції, переживання та очікування. Через кілька місяців лист перечитується для аналізу змін у сприйнятті власних емоцій.

7. «Рольові конфлікти»

Мета: Розвинути навички управління емоціями та конструктивного вирішення конфліктів.

Опис: Група отримує сценарій конфліктної ситуації. Студенти розподіляють ролі та розігрують ситуацію, намагаючись знайти оптимальне рішення. Після вправи обговорюється, які емоції відчували учасники та як вони вплинули на вирішення конфлікту.

8. «Позитивна п'ятихвилинка»

Мета: Навчитися зосереджуватись на позитивних емоціях.

Опис: Наприкінці заняття студенти діляться одним приємним моментом, який вони пережили протягом дня. Це допомагає формувати навички пошуку позитиву навіть у складних ситуаціях.

Ці вправи допоможуть студентам покращити свої емоційні компетенції, підвищити стресостійкість і полегшити процес адаптації до нових умов навчання та життя.