

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЗМІСТОВІ ПАРАМЕТРИ СОЦІАЛЬНОГО
ІНТЕЛЕКТУ В УМОВАХ ВІЙНИ
Кваліфікаційна робота (проект)**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу 07-231 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Катерина АРАШКІЄВА

Керівник: кандидат психологічних наук, доцентка

В.Є. Харченко

Рецензент: кандидат психологічних наук, доцентка

М.Бриль

Івано-Франківськ – 2025

ЗМІСТ.....2

Актуальність дослідження соціального інтелекту значно зростає в сучасних реаліях. Війна суттєво впливає на соціальні міжособистісні відносини та спричиняє безліч трансформацій в суспільстві у зв'язку з чим зростає потреба в осмисленні внутрішніх ресурсів особистості, які допомагають адаптуватися до екстремальних ситуацій. Уникання живого спілкування з іншими людьми, втрата звичного соціального оточення, поляризація суспільства, хронічний стрес і тривожність призводять до погіршення психологічного стану людини та зниження її соціальних навичок. У зв'язку з цим, ми можемо спостерігати проблеми якості формування соціального інтелекту.

Соціальний інтелект, що охоплює здатність розуміти емоції, мотиви та проблеми інших людей, здатність прогнозувати їх поведінку, а також будувати ефективну комунікацію відіграє ключову роль у підтримці психоемоційної стійкості під час кризи. Він є механізмом особистісного та колективного самозбереження. Високий рівень сформованості соціального інтелекту розкриває більші можливості для самореалізації, допомагає людині зберегти внутрішню рівновагу, виступає важливим фактором психологічної адаптації, зменшення конфліктів та забезпечення підтримки людей, які постраждали від війни. Здатність до розуміння проблем оточуючих та ефективне вирішення конфліктів стають необхідними як на рівні міжособистісних відносин, так і в контексті суспільного життя.

Після завершення бойових дій важливим стане питання згуртованості та відновлення суспільства, зменшення соціального напруження. В цих питаннях саме соціальний інтелект відіграє ключову роль.

Розвиток соціального інтелекту є стратегічним інструментом для збереження психологічного здоров'я нації та побудови безпечного соціального простору. Аналіз його особливостей саме в кризових

ситуаціях дозволить глибше зрозуміти механізми адаптації людини та розробити практичні рекомендації для надання психологічної допомоги.

Результати досліджень цієї теми можуть лягти в основу програм з розвитку емоційних грамотності, соціальної компетентності та психологічної підтримки для всіх членів суспільства.

Вивченням поняття соціального інтелекту займалися такі науковці як Івашкевич Е.З., Стрілецька І.І., Каменська Н.Л., Кожушка С.П., Деніел Гоулман, Джон Д.Майєр, Ніколас Крістакіс, Річард Боярський та інші.

Незважаючи на інтерес до теми соціального інтелекту, психологічні аспекти його функціонування під час війни залишаються недостатньо вивченими. Дослідження та наукові результати були налаштовані на функціонування в мирний час. Тому аналіз соціального інтелекту в контексті військової агресії є не лише науково обґрунтованим, а й має практичну цінність для розбудови сучасного суспільства в кризових умовах.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Кваліфікаційне дослідження виконано в межах теми науково-дослідної роботи кафедри психології «Становлення та розвиток особистості в умовах соціальних трансформацій» (державний реєстраційний номер 0125U001891) Херсонського державного університету.

Мета кваліфікаційної роботи: дослідити психологічні особливості соціального інтелекту в умовах воєнного конфлікту та визначити його роль у підтримці адаптивних можливостей особистості.

Завдання дослідження:

Проаналізувати наукові джерела та визначити поняття “соціальний інтелект”, його структуру, функції та змістові параметри.

1. Дослідити вплив стресу і травматичних переживань спричинених війною на соціальний інтелект.

2.Розробити рекомендації для психологічної підтримки і розвитку соціального інтелекту.

Об’єкт дослідження: соціальний інтелект.

Предмет дослідження: психологічні змістові параметри соціального інтелекту в умовах війни.

Методи і методики дослідження:

- *теоретичні методи:* аналіз наукових праць, монографій, статей з психології соціального інтелекту, узагальнення та систематизація сучасних підходів до розуміння соціального інтелекту та його ролі в умовах воєнного конфлікту;

- *метод анкетування та опитування;*

- *емпіричні методи:* Методика “Соціальний інтелект” (Дж. Гілфорд О.Салліван), методика дослідження соціально - психологічної адаптації К. Роджерса - Р. Даймонда, опитувальник соціального інтелекту Тромсе.

- *метод спостереження:* спостереження за поведінкою людей у групових соціальних ситуаціях для вивчення проявів інтелекту на практиці;

- *математично-статистичні методи* аналізу емпіричних даних.

Наукова новизна одержаних результатів полягає у поглибленні наукових знань про соціальний інтелект в умовах війни та вплив її на здатність до соціальної адаптації. У роботі запропоновано цілісне емпіричне дослідження поняття “соціальний інтелект”. Проведений аналіз впливу рівня соціального інтелекту на соціальні виклики спричинені війною.

Практичне значення одержаних результатів. Отримані результати можуть стати основою для розробки психологічних програм підтримки та розвитку соціального інтелекту серед постраждалих від війни, а також для тренінгів з адаптації та відновлення.

Апробація та публікація результатів дослідження. Результати емпіричного дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 05.12.2025 № 8), а також опубліковані у вигляді статті: **Арашкієва К. Психологічні змістові параметри соціального інтелекту в умовах війни.** Магістерські студії: електронний альманах.2025.Вип.XXV.С. Херсонського державного університету.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 40 джерела та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЙОГО РОЛЬ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Поняття соціального інтелекту в психології та його змістові параметри

У сучасній психологічній науці соціальний інтелект розглядається як вагомий внутрішній ресурс, який визначає здатність особистості успішно функціонувати у складних міжособистісних і соціальних ситуаціях. Це явище охоплює широкий спектр інтелектуальних, емоційних та поведінкових механізмів, які, в свою чергу, забезпечують розуміння соціального контексту, регулювання власної поведінки й активності у суспільстві та передбачення поведінки інших.

Поняття соціального інтелекту в психологічній науці трактується по-різному, що свідчить про його складність і багатовимірність. Так, Г.Олпорт розглядав його як здатність швидко і адекватно оцінювати людей, передбачати їхню поведінку в різних ситуаціях та вміння ефективно взаємодіяти у соціумі. П.Вернон наголошував на більш ширшому розумінні - як вмінні ладити з людьми, сприймати емоційні сигнали від інших та орієнтуватися у суспільному житті. Р. Стернберг підкреслював практичний характер соціального інтелекту, вважаючи його формою інтелекту, що проявляється саме в живому спілкуванні. [15, с.114]

Загалом, соціальний інтелект визначається як здатність розуміти інших людей, будувати ефективні міжособистісні стосунки, вміти аналізувати соціальні ситуації, емпатійно реагувати на емоційні стани та мотиви особистості. Соціальний інтелект охоплює як когнітивні, так і емоційні компоненти, поєднує здатність до саморефлексії, співпереживання, самопрезентації та соціального впливу, що робить його критично важливим у міжособистісній взаємодії та адаптації індивіда у соціальному середовищі. Він включає в себе здатність сприймати, інтерпретувати і адекватно реагувати на соціальні сигнали, такі як жести, міміка, інтонація, а також на мотиви та стани інших людей. Важливою

складовою цього поняття є розуміння соціальних ролей, норм і очікувань у різних контекстах, що дозволяє досягти певної гармонії у стосунках між людьми. [24, с.43]

Вперше термін “соціальний інтелект” був запропонований американським психологом Едвардом лі Торндайком, який визначив його як здатність розумно поводитись у міжлюдських відносинах. [13, с.53]

Л.А. Пермінова у своїх дослідженнях наголошує, що соціальний інтелект стає визначальним чинником формування моральної свідомості та здатності до соціальної відповідальності. [19, с. 324]

У дослідженням деяких психологів можемо зустріти інтерпретацію поняття соціального інтелекту як складової загального інтелекту особистості, проте із значним емоційним забарвленням. Вони акцентують увагу на тому, що емоційний інтелект є складовою соціального інтелекту. Ці категорії тісно пов'язані між собою, оскільки базуються на здатності до емпатії, рефлексії та саморегуляції.

Дослідники вважають, що соціальний інтелект має кілька ключових параметрів: гнучкість мислення, емпатію, здатність до ефективної комунікації, соціальне передбачення та навички вирішення конфліктів. Саме ці компоненти дозволяють особистості не лише адаптуватися до соціального середовища, а й активно впливати на нього.

Сучасні підходи до вивчення соціального інтелекту включають як теоретичні моделі, так і практичні аспекти розвитку цієї якості. Зокрема, у працях О. Матеюка та Ю. Суходолі підкреслюється, що соціальний інтелект має комплексну структуру, яка охоплює:

соціальну перцепцію (здатність правильно розпізнавати емоції, наміри та сигнали інших людей);

соціальне передбачення (уміння особистості прогнозувати поведінку оточення в різних ситуаціях);

соціальну креативність (вміння знайти ефективну стратегію взаємодії);

поведінкову адаптивність (гнучке регулювання власних реакцій на певну ситуацію). [15, с. 115]

Соціальний інтелект виконує певні функції, основними з яких є адаптивна функція, планувальна, прогностична, мотиваційна, регулятивна, функція саморозвитку, інтегральна функція, мобілізаційна. З основних педагогічних функцій у дослідженнях науковців зазначаються пізнавально-оцінкова, комунікативно-ціннісна та рефлексивно-корекційна функції.[13, с. 58]

Розглянемо їх більш детально.

Адаптивна функція соціального інтелекту полягає в тому, що він підтримує вміння пристосовуватися до нових обставин, соціальних норм та очікувань. Це є особливо важливим в періоди змін і криз. Людина з розвиненим соціальним інтелектом швидше орієнтується у новому соціальному середовищі і будує конструктивні стосунки.

Планувальна функція соціального інтелекту полягає у здатності передбачити розвиток соціальних ситуацій і заздалегідь обрати оптимальну модель поведінки, як сприятиме досягненню бажаних результатів у взаємодії з іншими особами.

Прогностична функція дозволяє оцінити певну соціальну ситуацію і передбачити, спрогнозувати шляхи її розвитку.

Мотиваційна функція соціального інтелекту полягає в тому, що соціальний інтелект допомагає особистості формувати систему соціальних цінностей таких як повага до інших, відкритість, відповідальність, справедливість. Стимулює мотивацію до підтримки соціального порядку, гармонійних стосунків і збереження довіри в суспільстві.

Регулятивна функція забезпечує вміння обирати найбільш доречну модель поведінки в залежності від ситуації та особистості співрозмовника.

Функція саморозвитку соціального інтелекту полягає в тому, що саме через взаємодію з іншими людьми та осмислення соціального досвіду людина має змогу краще пізнати себе, розвивати особистісні якості та удосконалювати комунікативні вміння. Соціальний інтелект дозволяє не тільки налагоджувати контакти з оточенням, але й рефлексувати, тобто аналізувати власні емоції, реакції, помилки у спілкуванні. Завдяки цьому людина може працювати над собою: розвивати емпатію, стриманість, толерантність, гнучкість у спілкуванні. Тобто це не просто “уміння спілкуватися”, а засіб особистісного зростання через осмислення свого місця в соціальному просторі, своїх сильних і слабких сторін.

Інтегральна функція соціального інтелекту полягає в об'єднанні різноманітних психічних процесів, знань, емоцій та досвіду людини в єдину систему для ефективної соціальної взаємодії. Вона забезпечує цілісне бачення соціальної ситуації, що дає змогу людині діяти осмислено, гнучко та адаптивно. Це здатність поєднувати логіку, емоції, сприймання та досвід у цілісну картину соціального життя. Людина не просто реагує на емоції співрозмовника чи дотримується норм, а вона одночасно враховує все : хто перед нею, який контекст, які інтереси та емоції в ситуації і до яких наслідків це може призвести.

Мобілізаційна функція соціального інтелекту полягає у здатності активізувати внутрішні психологічні ресурси особистості для того, щоб ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем, особливо в складних, кризових чи стресогенних умовах. Це вміння зібратися, зосередитися та використовувати свій досвід, свої знання, емоційний контроль і

комунікативні навички у важкій соціальній ситуації, вміти діяти впевнено і цілеспрямовано.

Пізнавально- оцінювальна функція забезпечує здатність особистості сприймати, осмислювати та оцінювати соціальну інформацію, включно з поведінкою інших людей, соціальними нормами, ситуаціями та мотивами. Вона дає змогу проаналізовувати міжособистісні відносини, розпізнавати емоцій, наміри в поведінці та мовленні співрозмовників. За Л.О. Ляховець, саме пізнавально-оцінювальна функція дозволяє людині будувати соціальну реальність, орієнтуючись не лише на факти, а й на інтуїцію, досвід і емоційне сприйняття. [14, с.4]

Комунікативно-ціннісна функція соціального інтелекту відповідає за якісну взаємодію людини з іншими, при цьому враховує моральні орієнтири та етичні установки. Соціальний інтелект дозволяє будувати міжособистісне спілкування на основі взаємоповаги, емпатії та прийняття особливостей кожної людини. У складних кризових умовах ця функція проявляється в умінні об'єднуватися, уникати конфліктів або ж трансформувати їх у конструктивні взаємодії. В.М.Слінченко у своїх напрацюваннях підкреслював, що саме завдяки цій функції соціального інтелекту можливе нормативне регулювання соціальних відносин, адже особистість не лише взаємодіє, а й враховує гуманістичні принципи. [22, с.141]

Рефлексійно - корекційна функція пов'язана зі здатністю особистості аналізувати власну соціальну поведінку, усвідомлювати допущені помилки та коригувати свої дії в майбутньому. Вона проявляється у вмінні зробити самоаналіз соціальної поведінки, у здатності навчатися на досвіді, змінювати стратегії спілкування, вдосконалювати себе як суб'єкта соціального життя. Це те, що дозволяє людині сказати: “Я був занадто різким - наступного разу спробує по-іншому”, “Я не врахував емоції колеги - треба бути уважнішим”. Як відзначає Е.З. Івашкевич, соціально

інтелектуальна особистість постійно розвиває свій досвід через рефлексію, що сприяє не лише покращенню комунікативних навичок, а й особистісному зростанню загалом. [8, с.215]

Важливо також відзначити, що соціальний інтелект не є вродженою характеристикою - він розвивається протягом життя і може цілеспрямовано формуватися у процесі соціалізації, освіти та самопізнання. [27, с.236]

Він відіграє вирішальну роль у збереженні людяності, емпатії та психологічної стійкості.

Таким чином, соціальний інтелект є багатовимірною характеристикою особистості, яка поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Його розвиток дозволяє людині діяти ефективно в соціумі, адаптуватися до змін і долати труднощі у міжособистісних стосунках, що особливо важливо в умовах криз і трансформацій.

1.2. Соціальний інтелект як фактор адаптації до стресових ситуацій в умовах війни

Сучасні дослідження в психологічній галузі свідчать про те, що соціальний інтелект є одним із ключових механізмів, який сприяє адаптації особистості до складних і стресогенних умов, зокрема у період збройного конфлікту. Війна, як надзвичайна ситуація, активізує як індивідуальні ресурси подолання певної кризи, так і колективні. І саме соціальний інтелект виступає своєрідним посередником між внутрішніми переживаннями особистості та соціальною взаємодією з оточенням. Саме цей компонент особистості, як вже було сказано вище, передбачає здатність розуміти емоції, наміри, поведінку інших людей, а також прогнозувати їхні реакції та будувати ефективну міжособистісну взаємодію. Саме в умовах війни ці навички набувають особливої ваги, адже соціальне середовище стає джерелом як підтримки, так і

потенційного конфлікту. Здатність швидко оцінити соціальну ситуацію, адекватно реагувати на емоційні сигнали інших і регулювати власну поведінку значно підвищує ймовірність ефективного пристосування до нових реалій.

Особливої актуальності соціальний інтелект набуває для внутрішньо переміщених осіб, військовослужбовців, волонтерів та цивільного населення, яке постраждало внаслідок бойових дій. Усі ці групи потребують не лише когнітивної гнучкості, а й емоційної стійкості, що забезпечується саме соціальним інтелектом. Люди з високим рівнем соціального інтелекту здатні швидше адаптуватися до змінених умов, знайти ресурси підтримки в соціальному середовищі, сформувати нові зв'язки та мінімізувати деструктивні реакції на стрес.

Значний внесок у дослідження адаптивної функції соціального інтелекту зроблено у статті Н.Liu та R.Boyatzis, де автори акцентують увагу на важливості емоційного та соціального інтелекту як комплексу поведінкових компетенцій, які можуть бути розвинені та треновані. Науковці підкреслюють, що саме ці характеристики забезпечують ефективну адаптацію до стресу через механізми емоційного відновлення, а не лише тимчасового уникнення або приглушення стресових стимулів. [35, с.3]

Одним із ключових положень дослідження є розуміння того, що соціальний інтелект сприяє переходу від стану виснаження до стану психофізіологічного оновлення, що є особливо актуальним в умовах воєнної дійсності. Завдяки розвинутим емоційно-соціальним компетенціям, особистість здатна не тільки самостійно відновлюватись після емоційних потрясінь, а й виступати джерелом позитивного емоційного впливу для свого соціального оточення. Такий ефект зумовлений феноменом емоційного зараження: у соціальних групах емоційний стан одного або кількох учасників поширюється на інших, а

отже особи з високим рівнем соціального інтелекту можуть активно знижувати рівень колективного стресу.

У воєнних умовах це набуває особливого значення. Емоційна стабільність, емпатія, здатність до відновлення та конструктивної міжособистісної взаємодії є не лише чинниками психологічної стійкості окремого індивіда, а й передумовою соціальної згуртованості.

Таким чином, соціальний інтелект можна розглядати як багатовимірний ресурс, що включає як когнітивні, так і поведінкові аспекти, які сприяють успішній адаптації до екстремальних умов, зокрема у ситуаціях збройного конфлікту.

Доречно зауважити, що соціальний інтелект безпосередньо корелює з рівнем психологічної стійкості, здатністю долати труднощі та зменшувати вплив травматичних подій.

Результати дослідження І.К. Лядського, Н.В. Кононець та І.М. Сенько також свідчать про здатність соціального інтелекту не лише регулювати міжособистісні відносини, а й слугувати адаптивним фактором у кризових умовах. Автори доводять, що розвинений соціальний інтелект тісно пов'язаний із патріотизмом, волонтерською активністю та готовністю до громадської діяльності в умовах воєнного конфлікту. Спираючись на результати емпіричного дослідження серед студентської молоді Полтави, вони встановили помірну і статистично значущу кореляцію між трьома компонентами соціального інтелекту (соціальна обробка інформації, соціальні навички і соціальна обізнаність) та рівнем патріотизму. [33, с.47]

Автори обґрунтовують, що розвинений соціальний інтелект дозволяє людині адаптуватися до умов війни через усвідомлення себе як частини спільноти, що бореться за незалежність, через здатність підтримувати інших та відчувати солідарність, через мотивацію до активної соціальної участі, через зниження відчуття безпорадності завдяки включенню в

соціально значущу діяльність. Участь у волонтерських ініціативах, підтримка Збройних Сил України, поширення проукраїнського інформаційного контенту в соцмережах - усе це розглядається як прояви не лише патріотизму, а й соціальної зрілості, що базується на високому рівні емоційної чутливості, емпатії, рефлексії та здатності до соціального прогнозування.

Особливо цінним є висновок дослідників про позитивний вплив соціального інтелекту на психоемоційний стан особистості. Волонтерська діяльність, участь у громадських ініціативах та інше знижують рівень тривожності, підвищують самооцінку, формують відчуття контролю над ситуацією. Це дозволяє розглядати соціальний інтелект як ресурс психологічної стійкості в умовах тривалого соціального стресу, характерного для війни.

Соціальний інтелект виступає не лише засобом ефективної комунікації, а й дозволяє людині знаходити особистісний сенс у кризових подіях, трансформувати тривогу в соціально корисну діяльність, зберігати мотивацію та контролювати емоційні реакції.

Додаткове підтвердження тісного зв'язку між соціальними (в які ми включаємо також емоційні) компетентностями та психологічної стійкістю дає аналіз праці Karla Vasquez, де зазначено, що емоційний інтелект, як складова соціального, прямо впливає на здатність людини до resilience - здатності долати наслідки стресу та травми без руйнівного впливу на психічне здоров'я. Автор підкреслює, що особи, у яких розвинуті емоційні компетентності, краще усвідомлюють як власні емоції, так і емоції інших, вміють їх регулювати та спрямовувати на вирішення проблем. Такі люди демонструють вищу якість життя, кращу стресостійкість і загальну задоволеність життям. [39, с.43]

Особливу увагу приділено також рефлексивній здатності як компоненту емоційного та соціального інтелекту, що посилює

адаптаційний потенціал особистості. З даними Kinman і Grant, рефлексія допомагає краще усвідомити власні емоційні реакції, а також зрозуміти наслідки цих реакції для себе й оточення, що сприяє формуванню адекватних стратегій подолання стресу. [39, с.45]

Крім того, у дослідженні Karla Vasquez описані інші чинники, що посилюють стійкість до стресу, зокрема оптимізм, підтримка соціального оточення, здатність до емпатії, альтруїстична поведінка та відчуття незалежності до спільноти. Усі ці риси прямо корелюють із високим рівнем соціального інтелекту, що підкреслює його значення в адаптації до травматичних подій, а саме до війни.

Виходячи з результатів досліджень науковців, ми можемо стверджувати, що люди з розвиненим соціальним інтелектом демонструють нижчий рівень тривожності та депресивних станів у кризових умовах, більше покладаються на конструктивні стратегії подолання і активніше використовують підтримку з боку соціального оточення.

Таким чином, соціальний інтелект у контексті воєнних реалій виступає не лише індивідуальним ресурсом, а й важливим чинником колективної адаптації, що сприяє збереженню психічного здоров'я, відновленню життєвих сил та побудові нової соціальної ідентичності у змінених обставинах.

1.3. Чинники розвитку соціального інтелекту в умовах війни

Розвиток соціального інтелекту в умовах війни є критично важливим для виживання та адаптації. Він обумовлений комплексом психологічних чинників, які можуть мати як зовнішню, так і внутрішню природу. Внутрішні чинники це ті, які пов'язані з особистістю людини, її психологічними особливостями, темпераментом, досвідом, мотивацією,

ціннісними установками. Зовнішні чинники включають в себе умови виховання особистості, освіту, професійну діяльність тощо.

Варто звернути увагу, що чинники розвитку соціального інтелекту у мирний і воєнний час можуть істотно відрізнятися. У контексті війни розвиток соціального інтелекту відбувається в унікальних умовах, що вимагають швидкої адаптації, емоційної стійкості та ефективної взаємодії з оточенням. Тому можемо виділити низку специфічних чинників, які впливають саме на розвиток соціального інтелекту в умовах війни. Зміни відбуваються як у змісті чинників, так і у їхній динаміці, актуальності та інтенсивності впливу. Але базові механізми залишаються спільними.

Отже, дослідивши наукові джерела, ми цілком обґрунтовано можемо стверджувати, що на формування і розвиток соціального інтелекту в умовах війни впливають як традиційні, так і специфічні чинники. Розглянемо їх детальніше.

Першим важливим чинником є рівень загального інтелекту особистості. Він виступає основою для розвитку соціального інтелекту так як охоплює базові когнітивні здібності: увагу, пам'ять, логічне та абстрактне мислення, здатність до навчання та рефлексії. Іншими словами забезпечує фундамент для розвитку інших форм інтелектуальної активності, зокрема - соціального інтелекту. Високий рівень загального інтелекту особистості сприяє кращому розумінню соціальних норм, більш швидкому навчанню соціальним моделям поведінки та вдосконаленню навичок саморегуляції у стосунках між людьми. Загальний інтелект виступає базовою передумовою для формування соціальних компетентностей особистості, але зв'язок між соціальним інтелектом і загальним не є лінійним. Як серед людей з високим рівнем розвитку загального інтелекту трапляються особистості, у яких недостатньо розвинуті соціальні навички, так і індивіди з середнім рівнем інтелекту можуть показувати високу компетентність у соціальній сфері.

Тому можемо стверджувати, що загальні інтелектуальні здібності є важливим, але не єдиним чинником розвитку соціального інтелекту.

Важливою групою чинників можемо виокремити особистісні якості та установки. Самооцінка, емпатія, самоконтроль, відкритість, оптимізм, відповідальність та інші особистісні якості створюють когнітивно-емоційну платформу для ефективного соціального інтелекту. Неминучим компонентом цієї структури залишається і емоційний інтелект, який об'єднує внутрішні ресурси особистості і спрямовує їх на адаптацію в соціальному середовищі. Про це свідчать дані емпіричних досліджень науковців. Виявлено, що недостатня сформованість емоційного інтелекту, зокрема у сферах самомотивації та розпізнавання емоцій, може ускладнювати соціальну адаптацію.

Психологи підкреслюють, що емоційний інтелект можливо і доцільно розвивати, адже навіть у дорослому віці нейронні структури мозку залишаються пластичними. [29, с.113]

Одним із ключових чинників розвитку соціального інтелекту є психоемоційний стан особистості. Як зазначає Т.А.Цюпенко, в умовах соціальної нестабільності, загроз безпеці і постійного стресу емоційна сфера зазнає суттєвих навантажень, що зумовлює потребу у внутрішніх психологічних ресурсах, серед яких важливу роль відіграє емоційний інтелект. [29, с.109]. Саме він забезпечує здатність регулювати власні емоції, розуміти емоції інших людей та адаптуватися до змін середовища. Завдяки вмінню контролювати і усвідомлювати емоції особистість здобуває внутрішню опору, що дозволяє налагоджувати конструктивні соціальні взаємодії. У стабільному психоемоційному стані людина має більшу здатність до емпатії, саморефлексії, соціального аналізу, а також демонструє більшу стресостійкість у складних міжособистісних контактах.

І.Зінченко і О.Старицька у своїх дослідженнях теж зазначають, що соціальний інтелект не може розвиватися окремо, ізольовано від психоемоційного стану особистості. Вони підкреслюють, що високий рівень тривожності і емоційне виснаження блокують когнітивну гнучкість та обмежують здатність до соціального прогнозування, що безпосередньо впливає на комунікативну ефективність та соціальну адаптацію. [24, с.29]

Отже, психоемоційний стан особистості, як чинник розвитку соціального інтелекту, проявляється у здатності до адекватного міжособистісного реагування та ефективної соціальної поведінки.

Важливим чинником формування та розвитку соціального інтелекту виступають соціальне середовище та комунікація. Особливого значення це набуває в умовах кризових трансформацій, до яких ми можемо віднести і військові конфлікти. У періоди нестабільності дуже зростає значення міжособистісної взаємодії. Умови війни змушують особистість активно залучатися до різних типів взаємодії, де вона не лише отримує новий соціальний досвід, а й навчається його адаптувати і емоційно оцінювати. Комунікація у різноманітних соціальних контекстах виступає основним каналом обміну інформацією. Дослідження свідчать що саме частота і якість соціальних зв'язків значно впливають на рівень соціального інтелекту. Комунікативно активні особистості краще розпізнають емоції інших, більш якісно адаптуються у міжособистісних ситуаціях, демонструють більшу гнучкість у розв'язанні соціальних проблем.

А.Н.Шторпун у своїх дослідження наголошує на тому, що соціальний інтелект - не лише індивідуальна здатність, а й інтегральна характеристика людини, тобто така, яка враховує всі її ключові риси і дозволяє зрозуміти особистість як цілісну систему. Вона реалізується саме через ефективну поведінку в суспільстві та комунікацію. Це охоплює

навички вирішення конфліктів, прийняття критики та адаптації в міжособистісних відносинах. [30, с.245].

Таким чином, соціальне середовище і комунікація відіграють фундаментальну роль у формуванні соціального інтелекту, виступаючи як джерелом досвіду соціальної взаємодії, так і умовою розвитку когнітивно-емоційних механізмів, що забезпечують ефективну поведінку у соціумі.

Важливим чинником розвитку соціального інтелекту розглядається професійна діяльність. Особливого змісту вона набуває і в період війни, оскільки стає не лише засобом виживання та забезпечення базових потреб, а й механізмом психологічної стабілізації, соціальної адаптації та взаємної підтримки. Стає своєрідною платформою для розвитку соціального інтелекту. Саме в таких умовах працівники різних сфер діяльності практикують свої навички емпатії, емоційного самоконтролю та адаптивного соціального передбачення.

Згідно з дослідження О.Багрім публічні службовці в умовах війни демонструють високий рівень емпатії та соціального розуміння, а це сприяє кращому управлінню конфліктними ситуаціями та зменшення соціальної напруги.[1, с.54].

Крім того, моніторинг професійного вигорання серед вчителів засвідчив, що розвиток емоційного та соціального інтелекту суттєво знижує рівень стресу та деперсоналізації. [18, с.4]

У працях А.М.Шторпун також підкреслюється, що набір відповідних здібностей, характерних для високого рівня соціального інтелекту розвивається внаслідок реалізації професійних завдань. Особливо у професіях з високим рівнем соціальної взаємодії (психологи, педагоги, медики та інші). [31, 32]

Отже, професійне середовище, особливо під час війни, виступає не лише як сфера застосування соціального інтелекту, а й сприятливим

середовищем його інтенсивного розвитку, оскільки вимагає інтенсивної комунікації, емоційної чутливості, рефлексії та колективного підтримання психологічного ресурсу.

Ключову роль у формуванні соціального інтелекту в сучасному світі, особливо під час війни, відіграють цифрові комунікації і соціальні мережі. Вони виступають платформою для емоційного обміну, підтримки, обговорення певних питань. Соціальні платформи та соцмережі забезпечують не лише обмін інформацією в реальному часі, а й сприяють формуванню нових моделей соціальної взаємодії, які базуються на швидкій реакції, розуміння емоційного контексту повідомлень та спільному виробленні соціальних реакцій на певні події. Використання алгоритмів обробки природної мови, таких як аналіз емоцій, виявлення тематик і ключових слів, демонструють як цифрові середовища стають простором для тренування емпатії, рефлексії та адаптації в умовах соціального напруження.

Війна створює надзвичайно напружене соціальне середовище, в якому особистість часто переживає психотравмуючі події: втрата близьких, вимушене переміщення, руйнування звичних моделей життя. Такий досвід формує специфічні емоційні і поведінкові реакції, які не лише впливають на психологічний стан людини, але й можуть слугувати поштовхом до розвитку соціального інтелекту за умови наявності рефлексивної здатності, соціальної підтримки та внутрішніх ресурсів. Досвід травми часто актуалізує базові соціальні потреби: потребу в підтримці, розумінні, безпечному емоційному контакті. І у процесі подолання наслідків травматичних подій, людина починає краще розуміти емоції інших, вчиться цінувати взаєморозуміння, довіру та емпатію.

Згідно з дослідженнями Н. Liu та R.E. Boyatzis, пережитий стрес може стати основою для психологічного оновлення та трансформації

емоційних і соціальних компетенцій. Автори наголошують, що у контексті тривалого або повторюваного стресу, здатність до міжособистісної підтримки та гнучкої комунікації є ключовими факторами збереження адаптивності. [35, с.282]

Таким чином травматичний досвід, не зважаючи на деструктивний потенціал, може мати конструктивний напрям - сприяти розвитку соціального інтелекту як системи адаптивних, комунікаційних навичок, що забезпечують людині можливість ефективно взаємодіяти у кризовому соціальному середовищі.

Отже війна, як екстремальний соціокультурний і психологічний контекст, трансформує як індивідуальну, так і колективну поведінку. В таких умовах, соціальний інтелект та його розвиток набуває особливої актуальності. Потреб в адаптації та виживанні в умовах війни активізує його, стимулюючи розвиток емпатійного мислення, здатності до підтримки, соціальної чутливості. Ці якості є засобом не лише соціальної орієнтації, а й елементом психоемоційної стабільності та засобом побудови стійких соціальних зв'язків.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація емпіричного дослідження соціального інтелекту в умовах війни

З метою вивчення соціального інтелекту, як чинника адаптації до стресових ситуацій в умовах війни було організоване емпіричне дослідження.

Дослідження передбачало застосування комплексного психодіагностичного підходу з використанням надійних методик, які дозволяють оцінити рівень соціального інтелекту, а також ступінь соціально-психологічної адаптації. Метою дослідження було емпірично дослідити зв'язок між рівнем соціального інтелекту та соціально-психологічною адаптацією особистості в умовах війни. Передбачалося, що вищий рівень соціального інтелекту сприяє кращій соціально-психологічній адаптації особистості до стресових умов війни.

Вибірка дослідження включала 125 респондентів різного віку, з них 111 жінок і 14 чоловіків які проживають в умовах військових дій або мають безпосередній досвід впливу війни.

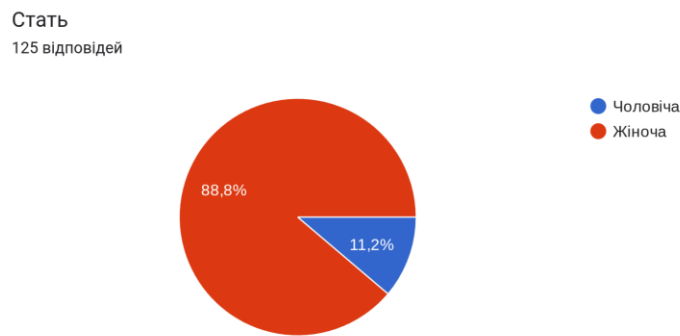


Рис. 2.1. Стать респондентів

Добір учасників здійснювався на основі принципах добровільної згоди та анонімності. Збір даних здійснювався в онлайн форматі протягом липня 2025 року.

На першому етапі дослідження учасникам була запропонована анкета та єдиний комплекс психодіагностичних методик, які дозволили оцінити рівень соціального інтелекту та рівень соціально-психологічної адаптації.

Були використані наступні методики:

Методика “Соціальний інтелект” Дж.Гілфорд - О.Саллівана.

Метою цієї методики є оцінка рівня соціального інтелекту особистості, здатності розуміти поведінку інших людей, прогнозувати її та ефективно взаємодіяти у міжособистісному середовищі.

Методика містить шість субтестів, які відповідають трьом основним компонентам соціального інтелекту:

- пізнання поведінки інших людей у соціальних ситуаціях;
- прогнозування поведінки інших людей;
- вибір адекватної поведінки у міжособистісній взаємодії.

У кожному субтесті учаснику пропонується серія соціальних ситуацій (у формі коротких описів), до яких потрібно дібрати найбільш імовірний або доречний варіант дій. Методика була адаптована і містить 24 запитання.

Результати оцінюються за кількістю правильних відповідей у кожному субтесті, після чого обчислюється сумарний бал. За кожну відповідь нараховується 1 бал. Отримані бали порівнюються з нормативними значеннями.

Інтерпретація результатів проводиться наступним чином:

0-11 балів - низький рівень соціального інтелекту, респондент недостатньо ефективно орієнтується у соціальних ситуаціях, має труднощі з розумінням мотивів інших людей;

12-17 балів - середній рівень соціального інтелекту, респондент здатний до коректного сприйняття й аналізу соціальної інформації, здебільшого адекватно взаємодіє в міжособистісних стосунках;

18-24 бали - високий рівень соціального інтелекту, респондент гнучко орієнтується в соціальних взаємодіях, має високий рівень емпатії та прогнозування поведінки інших.

Методика діагностики рівня соціально-психологічної адаптації К.Роджерса - Р. Даймонда.

Метою використання цієї методики у межах дослідження є вивчення рівня соціально- психологічної адаптації особистості в умовах воєнного часу, а також виявлення відмінностей у показниках адаптації серед респондентів з різним досвідом переживання війни.

Оригінальна версія методики К.Роджерса - Р. Даймонда містить значно ширший перелік тверджень, які охоплюють як соціальні так і особистісні аспекти адаптації. У межах нашого дослідження методику було адаптовано з акцентом на соціальні аспекти та елементи соціального інтелекту, що дозволило скоротити час проходження опитування без втрати аналітичної цінності та зробити інструмент більш релевантним до умов воєнного середовища.

Адаптована методика містить 24 твердження, що вимірюють різні аспекти соціально- психологічної адаптації. Зокрема соціальну

комунікабельність, гнучкість мислення, стресостійкість у соціальному середовищі, відкритість до взаємодії та змін, відчуття прийняття і підтримки, здатність до впливу на соціальне середовище.

Респонденти оцінюють кожне твердження за п'ятибальною шкалою:

- 1 - зовсім не погоджуюсь;
- 2 - скоріше не погоджуюсь;
- 3 - нейтрально;
- 4 - скоріше погоджуюсь;
- 5 - повністю погоджуюсь.

Частина тверджень підлягає зворотному кодуванню. Для негативно сформульованих тверджень бали ревертуються: 1 - 5, 2 - 4, 3 - 3, 4 - 2, 5 - 1. Після врахування реверсії, підсумовуються всі 24 відповіді.

Максимальний бал = 24 твердження * 5 = 120 балів; мінімальний = 24 бали.

Рівні соціально- психологічної адаптації оцінюються за шкалою:

- 95-120 балів - високий рівень адаптації;
- 75-94 бали - середній рівень адаптації;
- 24 - 74 бали - низький рівень адаптації.

Високі показники на шкалах свідчать про позитивне самосприйняття, адекватну самооцінку, впевненість у собі, добрі стосунки з оточенням. Низькі бали можуть свідчити про тривожність, труднощі у взаємодії з соціумом.

Методика дозволяє комплексно оцінити рівень адаптації особистості в умовах соціального стресу, таким чином встановивши зв'язок із соціальним інтелектом.

Опитувальник соціального інтелекту Тромсе.

Метою опитувальника соціального інтелекту Тромсе є вимірювання рівня соціального інтелекту як здатності особистості ефективно взаємодіяти в соціальному середовищі, розуміти інших людей,

інтерпретувати соціальні сигнали та регулювати власну поведінку відповідно до соціального контексту. Ця методика дає змогу виявити індивідуальні особливості соціального функціонування, що є особливо актуальним в умовах нестабільності.

Опитувальник включає твердження, які охоплюють основні компоненти соціального інтелекту:

соціальна поінформованість - здатність помічати соціальні сигнали, розпізнавати емоції інших, зчитувати невербальні прояви;

соціальна адаптивність - гнучкість у соціальних ролях, здатність до пристосування у різних соціальних ситуаціях;

міжособистісні навички - комунікативна ефективність, емпатія, врегулювання конфліктів, підтримка зв'язків.

соціальна рефлексія - розуміння соціальних правил, усвідомлення свого впливу, вміння передбачати наслідки своїх дій.

Респонденти оцінюють кожне твердження за п'ятибальною шкалою:

- 1 - зовсім не погоджуюсь;
- 2 - скоріше не погоджуюсь;
- 3 - нейтрально;
- 4 - скоріше погоджуюсь;
- 5 - повністю погоджуюсь.

Для підрахунку балів усі прямі твердження рахуються так, як є. Для зворотних тверджень бали інтерпретуються наступним чином: 1 - 5, 2 - 4, 3 - 3, 4 - 2, 5 - 1. Максимальна кількість балів - 100.

Інтерпретуємо наступним чином:

80 - 100 балів - високий рівень соціального інтелекту та адаптації;

60 - 79 балів - середній рівень;

менше 60 - знижений рівень адаптації, можливі труднощі у соціальному функціонуванні.

Опитувальник має високу валідність і є однією з найбільш широко використовуваних методик у сучасному дослідженні соціального інтелекту.

Питання анкети та адаптованих методик були оформлені в одну Google форму, яка була надана респондентам (Додаток А).

Після проведення опитування, було розпочато другий етап емпіричного дослідження. Він мав на меті виявити, чи пов'язаний досвід війни з рівнем соціального інтелекту, а також з емоційними показникам, що характеризують соціально- психологічну адаптацію. На основі відповідей на питання анкети, учасників було поділено на дві групи:

Група 1 - учасники, які мали безпосередній досвід війни або пережили психотравматичні ситуації (наприклад втрату близьких, житла, евакуацію, перебування в окупації, участь у бойових діях тощо).

Група 2 - учасники, яких війни торкнулась меншою мірою, тобто тих, хто не переживав травматичних подій, пов'язаних з війною, або тих, хто не вважає свій досвід травматичним.

На цьому етапі було здійснено порівняльний аналіз двох груп, виявивши чи є статистично значущі відмінності у показниках рівня соціального інтелекту, емоційної стабільності та адаптованості.

Зібрані дані було оброблено кількісно. Для порівняння груп ми використовували методи описової статистики та t-критерій Стюдента для незалежних вибірок, що дозволяє перевірити гіпотезу про наявність статистично значущих відмінностей між двома групами.

Отримані результати дали змогу глибше проаналізувати роль соціального інтелекту як чинника психологічної стійкості та адаптації в умовах війни.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження соціального інтелекту в умовах війни

Здійснення повноцінного емпіричного аналізу вимагає поетапного розгляду отриманих даних, що дозволить нам не лише описати загальну картину, але й виявити суттєві закономірності в межах окремих підгруп респондентів.

Вибірка складається зі 125 респондентів різного віку, які мають різноманітний досвід пов'язаний з війною, серед яких переважно жінки, що відображає загальну тенденцію добровільної участі жінок у соціально-психологічних дослідженнях.

Для детальнішої характеристики вибірки було проведено описову статистику. Середній вік респондентів склав $M=38,15$ років, медіана - 36 років, стандартне відхилення - 13,59 років, що свідчить про помірну варіативність.

Респонденти мешкали як у містах різного розміру, так і в сільській місцевості, що дозволяє оцінити соціальний інтелект та адаптаційні можливості у різних соціальних контекстах.

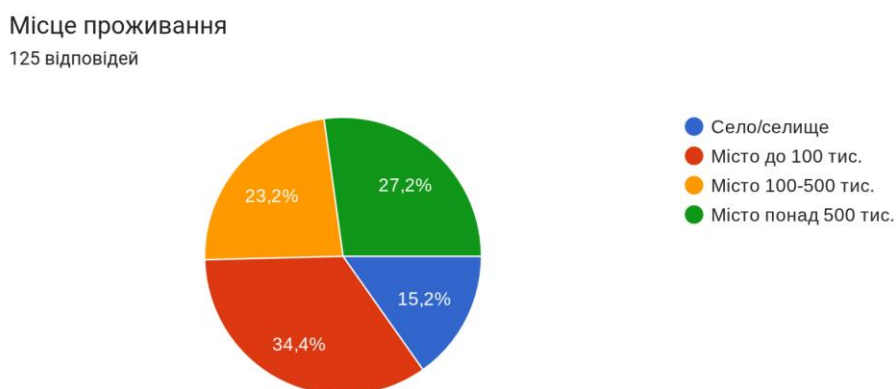


Рис. 2.2. Місце проживання респондентів

Більша частина опитуваних були змушені покинути свої домівки, а значна частина має досвід прямого впливу бойових дій.

Приблизно половина респондентів відчували певні труднощі з емоційною стабільністю, проте більшість зберігала той чи інший рівень контролю.

Як ви оцінюєте свій емоційний стан у найскладніші моменти війни (1 — зовсім не було емоційної стабільності, 5 — зберігав(ла) контроль):

125 відповідей

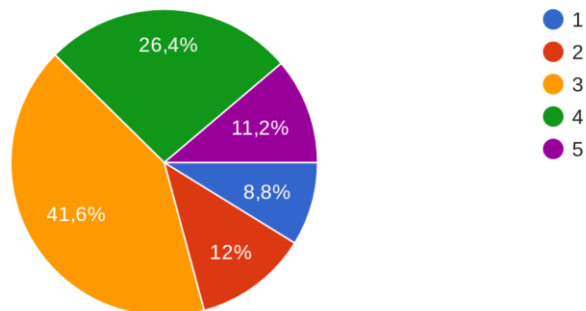


Рис. 2.3. Емоційний стан у найскладніші моменти війни

Серед опитаних спостерігається високий рівень соціальної взаємодії з незнайомими людьми та значне зростання здатності розуміти емоції інших. Водночас, лише невелика частина респондентів зверталася за психологічною допомогою, хоча більшість відзначає частішу рефлексію над власними діями у спілкуванні. Вибірка є репрезентативною для дослідження соціального інтелекту в умовах війни.

Перед тим, як розділити учасників на дві групи відповідно до ступеня впливу війни, пропонуємо охарактеризувати загальні результати та рівень соціального інтелекту всієї групи опитуваних.

Оцінка соціального інтелекту запропонована Дж.Гілфордом і О.Салліваном ґрунтується на ідеї, що соціальний інтелект - це здатність розуміти поведінку інших людей, їхні емоційні стани, наміри та можливі реакції. У адаптованому варіанті методики у формі ситуаційного опитувальника за кожну відповідь, яка відображала соціально-компетентну реакцію, нараховувався 1 бал. Таким чином, максимальний результат за методикою становив - 24 бали, мінімальний - 0.

У дослідженні взяли участь 125 респондентів. Після підрахунку відповідей на кожну ситуацію, було визначено відсоток респондентів, які обрали соціально компетентну відповідь. Усі 24 ситуації охоплювали як

вербальні, так і невербальні аспекти соціальної взаємодії, емоційне розуміння, реакцію на конфлікти, емоційну чутливість тощо. Перед початком підрахунків було складено таблицю, де визначено правильну відповідь з поясненням чому саме ця відповідь є показником високого рівня соціального інтелекту (Додаток Б).

Найвищий рівень правильних відповідей був зафіксований у ситуації “Запізнення на важливу зустріч” - 91,2% респондентів обрали соціально прийнятну відповідь “Просите вибачення”. Також високі показники були зафіксовані у ситуаціях “Студент отримав низьку оцінку - попросить пояснення” (89%), “Забули обіцянку - попросить вибачення” (95%).

Натомість найменше впоралися із завданнями “Хтось випадково штовхнув у черзі - посміхнеться” (14%), “Людину не запросили на святкування - запитає про причину” (18%), “Оксана дивиться в телефон - через дискомфорт” (30%), “Швидко пройшла знайома - не хотіла говорити” (30 %).

Для автоматизації підрахунків у Google таблицях було використано формулу $=SUMPRODUCT(--(P3:AM3 = P\$2:AM\$2))$, яка була скопійована для всіх рядків, що містять відповіді респондентів.

На основі кількісних результатів, було побудовано три рівні соціального інтелекту:

0-10 балів - низький рівень соціального інтелекту;

11-17 балів - середній рівень;

18-24 бали - високий рівень.

Для підрахунку кількості респондентів у кожній категорії було використано функцію COUNTIFS.

Отримали наступні результати:

Кількість респондентів з низьким рівнем соціального інтелекту - 35 осіб;

Кількість респондентів з середнім рівнем соціального інтелекту - 89 осіб;

Кількість респондентів з високим рівнем соціального інтелекту - 1 особа.

Набрані бали

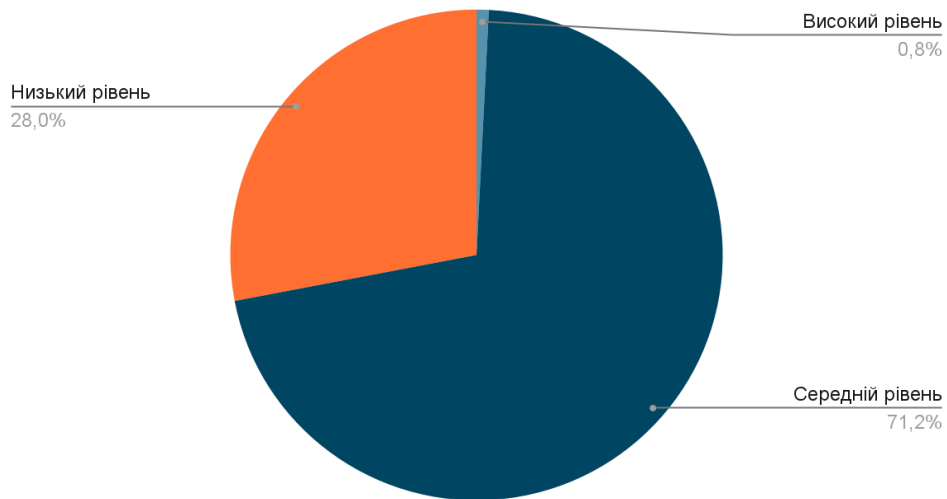


Рис. 2.4. Рівень соціального інтелекту за методикою Дж.Гілфорд і О.Салліван.

Для перевірки статистичної значущості відмінностей у розподілі респондентів за рівнями соціального інтелекту було використано критерій χ^2 . Отримане значення $\chi^2 = 94,6$ при $df = 2$ ($p < 0,001$) свідчить про те, що розподіл є статистично значущим нерівномірним, із переважанням середнього рівня соціального інтелекту.

Результати проведеного опитування свідчать про те, що переважна більшість респондентів продемонстрували середній рівень соціального інтелекту. Зокрема, 89 осіб із 125 (71,2 %) набрали від 11 до 17 балів за методикою, що вказує на сформовані, але не максимально виражені соціальні навички. Водночас, низький рівень соціального інтелекту був зафіксований у 35 респондентів (28%), що свідчить про труднощі у розумінні соціальних сигналів, емпатійних реакціях і виборі соціально прийнятих норм поведінки. Лише 1 респондент (менше 1%)

продемонстрував високий рівень соціального інтелекту, набравши більше 18 балів.

Ці результати свідчать про наявність достатнього рівня соціальної чутливості та компетентності у більшості опитаних, але також вказують на необхідність подальшого розвитку навичок соціальної взаємодії, зокрема у ситуаціях, пов'язаних з невербальною комунікацією, конфліктами та емоційним дискомфортом.

Особливу увагу слід звернути на ті ситуації, де більшість респондентів обрали недостатньо соціально прийняті відповіді. Це може свідчити про прогалини у розумінні соціальних норм або емоційних сигналів, що є важливими компонентами соціального інтелекту. Наприклад, низький відсоток правильних відповідей у ситуаціях, пов'язаних із ненавмисним порушенням меж, ігноруванням або соціальним виключенням, вказує на потребу у розвитку емоційної чутливості та соціального передбачення.

У цілому, результати методики дозволяють зробити висновок про те, що рівень соціального інтелекту у вибірці респондентів є переважно середнім, із наявністю групи ризику, що потребує цілеспрямованої психолого-педагогічної підтримки.

Наступною методикою, яку ми використали у дослідженні була методика діагностики рівня соціально - психологічної адаптації (К.Роджерс - Р. Даймонд). Опитувальник складався із 24 тверджень, які респондент повинен оцінити за шкалою :

- 1 - зовсім не погоджуюсь;
- 2 - скоріше не погоджуюсь;
- 3 - нейтрально/важко відповісти;
- 4 - скоріше погоджуюсь;
- 5 - повністю погоджуюсь.

Для підрахунку результатів, всі оцінки за шкалою від 1 до 5 підсумовуються. Для реверсивних тверджень ми використали перетворення.

Обробка відповідей була автоматизована у Google таблицях, із застосуванням формули, яка враховувала інверсію реверсивних тверджень та підсумувала всі бали за твердженнями.

На основі сумарних балів респондентів було розділено на три категорії соціально-психологічної адаптації:

Високий рівень адаптації - 24-60 балів

Середній рівень адаптації - 61-90 балів

Низький рівень адаптації - 91 - 120 балів.

Підрахунок кількості респондентів у кожній категорії було здійснено за допомогою функції COUNTIFS у Google таблицях.

За результатами дослідження високий рівень адаптації мають 6 респондентів, середній рівень - 86 респондентів, низький рівень адаптації зафіксовано у 33 осіб.

Набрані бали

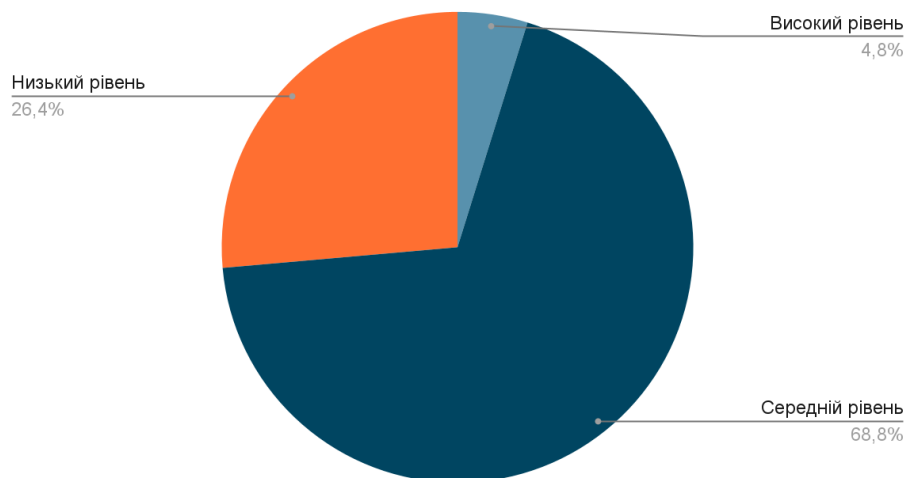


Рис. 2.5. Рівень соціально - психологічної адаптації за методикою К.Роджерса - Р. Даймонда.

Результати показують, що більшість респондентів (68,8 %) мають середній рівень соціально -психологічної адаптації, що свідчить про

відносно стабільний стан їхньої соціальної інтеграції та здатності пристосовуватися до соціальних умов, проте з можливими певними труднощами.

Група з низьким рівнем адаптації (26,4 %) потребує посиленої уваги, оскільки ці респонденти можуть відчувати серйозні труднощі у спілкуванні, прийнятті змін та емоційному комфорті у соціальних ситуаціях.

Невелика кількість осіб (4,8 %) із високим рівнем адаптації свідчить про наявність соціально - стійких і добре адаптованих учасників вибірки.

Третьою методикою для оцінки соціального інтелекту було використано опитувальник Тромсе, який охоплює ключові компоненти соціального інтелекту і складався в нашому дослідженні із 20 тверджень. Респонденти оцінювали кожне твердження за п'ятибальною шкалою. Мінімальна можлива сума балів - 20, максимальна - 100.

Зібрані відповіді в Google форми були експортовані до таблиці Excel. В окремій таблиці були виділені відповіді на всі 20 пунктів шкали TSIS для кожного респондентів. Для кожного було підраховано суму балів по всіх пунктах шкали. Цей показник є індексом соціального інтелекту.

Отримали наступні результати:

Середній бал - 72,22 бали

Мінімальний бал - 38 балів

Максимальний бал - 92 бали

Стандартне відхилення - 9,07 балів

Ці показники свідчать про достатньо високий рівень соціального інтелекту в середньому по вибірці. При цьому значення стандартного відхилення вказує на помірну варіативність у відповідях, тобто певну відмінність між окремими респондентами.

Для більшої наочності було виокремлено три рівні соціального інтелекту за сумарним балом.

Таблиця 2.1. Рівень соціального інтелекту за опитувальником
Тромсе

Рівень соціального інтелекту	Діапазон балів	Характеристика
Високий	76-100	Розвинена емпатія, комунікативність, гнучкість у соціальних ситуаціях.
Середній	61-75	Наявність базових соціальних навичок, іноді труднощі з інтерпретацією загальних соціальних сигналів.
Низький	до 60	Можливі труднощі в розумінні інших, зниження емоційної чутливості або уникнення емоційних контактів.

Орієнтовний розподіл респондентів бачимо на діаграмі.

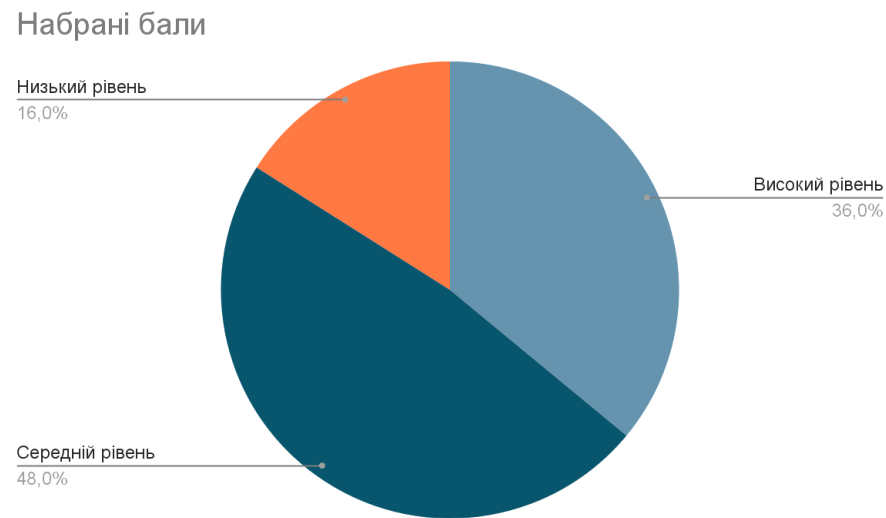


Рис. 2.6. Рівень соціального інтелекту за опитувальником Тромсе

Такі результати дослідження можуть свідчити про те, що попри стресові умови війни значна частина респондентів зберігає адаптивні соціальні механізми, вміння підтримувати взаємодію з оточенням та адекватно реагувати на соціальні виклики. Разом з тим, наявність респондентів з низьким рівнем соціального інтелекту вказує на необхідність цілеспрямованої психологічної підтримки, спрямованої на розвиток соціальної чутливості та комунікативної компетентності, особливо в умовах постійного стресу.

Усі три методики вказують на домінування середнього рівня соціального інтелекту та адаптації, що може свідчити про збереження базових соціальних навичок навіть у стресових умовах війни.

Для перевірки взаємозв'язку між показниками трьох методик було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Пірсона. Отримано позитивні кореляції середньої сили ($r = 0,42-0,58$; $p < 0,01$) між результатами тестів соціального інтелекту та рівнем соціально-психологічної адаптації, що підтверджує їхній тісний взаємозв'язок у стресових умовах війни.

Методика Тромсе виявила вищий рівень соціального інтелекту, ніж ситуаційна методика. Це може пояснюватися тим, що TSIS орієнтована на самооцінку соціальних здібностей, тоді як ситуаційний опитувальник оцінює реальне розуміння соціально -компетентної поведінки, що потребує більш глибокої рефлексії та емпатійного розуміння.

Методика Роджерса-Даймонда показала результат, близький до методики Гілфорда -Саллівана за пропорцією низького та середнього рівнів, що свідчить про взаємозв'язок між соціальним інтелектом і рівнем адаптації.

В усіх трьох методиках виявлено суттєвий відсоток респондентів з низькими показниками (20-30 %), що вказує на потребу у психологічній

інтервенції та розвитку соціально-комунікативних навичок, особливо в контексті кризових ситуацій.

Для кількісної оцінки рівня травматичного впливу був створений індекс травмованості. Його значення розраховувалось на основі відповідей респондентів щодо перебування у зоні бойових дій, втрати близьких, житла або майна, вимушеного переселення, переживання обстрілів та окупації, кількості епізодів пережитих подій.

За підсумковими балами вибірка була розділена на 2 групи:

Група 1 - учасники, які зазнали більшого впливу війни (n=63).

Група 2 - учасники, які зазнали меншого впливу війни або не мали безпосереднього контакту з найбільш травмуючими подіями (n=62).

Проаналізувавши результати опитування респондентів за методикою Гілфорда-Саллівана ми можемо побачити, що високий рівень соціального інтелекту частіше зустрічається у менш травмованих (22,6%) ніж у більш травмованих (12,7%). Це може свідчити, що сильний стрес і негативний досвід можуть знижувати здатність швидко і точно інтерпретувати соціальні сигнали. Середній рівень у двох груп приблизно однаковий (різниця в межах статистичної похибки), що може вказувати на те, що базові соціальні навички залишаються відносно стабільними незалежно від впливу війни. низький рівень значно частіше зустрічається у більш травмованих осіб (30,2% проти 16,1%), що підтверджує негативний вплив негативних подій на соціальну адаптивність та емоційно-когнітивну сферу.

Таблиця 2.2 Рівень соціального інтелекту у досліджуваних групах за методикою Гілфорда - Саллівана

Рівень соціального інтелекту	Більш травмована група	Менш травмована група
Високий	8 осіб (12,7%)	14 осіб (22,6%)

Середній	36 осіб (57,1%)	38 осіб (61,3%)
Низький	19 осіб (30,2 %)	10 осіб (16,1%)

За методикою Роджерса-Даймонда отримані результати свідчать, що у менш травмованих учасників рівень соціально - психологічної адаптації значно вищий, ніж у більш травмованих. У групі менш травмованих втричі більше респондентів з високим рівнем адаптації (35,5% проти 12,7%). Частка респондентів з низьким рівнем адаптації у більш травмованих майже у 3,3 раза вища (31,7% проти 9,7%).

Таблиця 2.3. Рівень соціального інтелекту у досліджуваних групах за методикою Роджерса-Даймонда

Рівень адаптації	Більш травмована група	Менш травмована група
Високий	8 осіб (12,7%)	22 осіб (35,5%)
Середній	35 осіб (55,6%)	34 осіб (54,8%)
Низький	20 осіб (31,7 %)	6 осіб (9,7%)

Це може свідчити, що травматичний досвід пов'язаний з війною негативно впливає на здатність до соціально-психологічної адаптації, знижуючи рівень прийняття себе та інших, соціальну гнучкість і стійкість до стресу.

Для порівняння середніх показників соціально - психологічної адаптації у більш та менш травмованих групах був застосований t-тест Стюдента для незалежних вибірок. Різниця виявилась

статистично значущою $t = -3,79$, $df \approx 122$, $p < 0,001$, що свідчить про те, що менш травмована група має значно вищий рівень адаптації порівняно з більш травмованою.

Аналіз результатів за опитувальником Тромсе показав, що у більш травмованій групі, середній рівень соціального інтелекту домінує, однак відсоток респондентів з низьким рівнем значно вищий, ніж у менш травмованій групі. У групі, учасники якої мали менш травмований досвід більша частка осіб має високий рівень соціального інтелекту (29% проти 15.9%).

Таблиця 2.4. Рівень соціального інтелекту у досліджуваних групах за методикою Тромсе

Рівень соціального інтелекту	Більш травмована група	Менш травмована група
Високий	10 осіб (15,9%)	18 осіб (29%)
Середній	36 осіб (57,1%)	35 осіб (56,5%)
Низький	17 осіб (27 %)	9 осіб (14,5%)

Отже можемо стверджувати, що соціальний інтелект в умовах війни знижується, що відображено у більшій кількості низьких результатів у травмованій групі. Психотравмуючі події можуть впливати не лише на емоційний стан, а й на когнітивно-поведінкові аспекти соціальної взаємодії.

У ході дослідження ми встановили, що середній рівень соціального інтелекту та соціально-психологічної адаптації домінує серед респондентів, попри вплив стресових факторів війни. Водночас значна

частина учасників демонструє низькі показники, що вказує на наявність групи ризику, якій потрібна цілеспрямована психологічна підтримка. Аналіз розподілу за ступенем травматичного впливу свідчить, що більш травмовані особи мають нижчий рівень соціального інтелекту та адаптації, що підкреслює негативний вплив психотравмуючих подій на соціальні навички та емоційну стійкість. Результати підтверджують необхідність розвитку соціально-комунікативних компетенцій і психологічної допомоги у кризових умовах.

2.3. Практичні рекомендації для розвитку соціального інтелекту в кризових ситуаціях

Соціальний інтелект - це здатність розуміти і ефективно взаємодіяти з іншими людьми, враховуючи їхні емоції, мотиви та наміри. Особливо важливо розвивати цю здатність у кризових ситуаціях, коли підвищується рівень стресу, виникають конфлікти і потрібно швидко приймати правильні рішення в умовах невизначеності. У цьому розділі наведені практичні рекомендації, які допоможуть підвищити рівень соціального інтелекту та адаптуватися до складних обставин.

В кризових ситуаціях емоції можуть бути дуже інтенсивними, що ускладнює взаєморозуміння. Важливо навчитись розпізнавати власні емоції, розуміти їх причини і вміти керувати ними.

Для цього можемо запропонувати вести щоденник емоцій, який добре допомагає стати уважнішим до власних емоцій, помічати їх у моменті та аналізувати, звідки вони беруться.

Також доречною буде техніка “Стоп-дихай-думай-дій”, для управління емоціями в моменті, особливо коли назріває сильна реакція (злість, тривогого, розгублення).

Виконується наступним чином:

Стоп. Помітивши сильну емоцію скажи собі подумки “Стоп, я зараз реагую емоційно”

Дихай. Зроби 3-5 глибоких вдихів. Це допоможе заспокоїти тіло.

Думай. Задай собі питання: “Що саме я зараз відчуваю?”, “Це почуття про цю ситуацію чи щось накопичене?”, “Яка реакція буде кориснішою зараз?”.

Дій. Обери спокійну усвідомлену реакцію замість імпульсивної.

Цікавим буде і метод “Пісочний годинник”, який допомагає зупинитися і усвідомити, що стоїть за емоцією. Виконується за таким алгоритмом:

Назви емоцію: “Я злюся”

Запитай себе, чому ти її відчуває “Я злюся, бо мене перебили, коли я говорила”

Запитай, яка потреба не була задоволена “Мені важливо, щоб мене поважали і дослухалися”

Тоді реакція буде не “кричу у відповідь”, а спокійно кажу “Будь ласка, дозвольте мені закінчити думку”.

Іноді емоції настільки сильні, що потрібна допомога ззовні. Обирай людину, якій довіряєш (друг, психолог, наставник). Говори не лише про події, а й про свої переживання. При потребі звертайтеся до фахівця.

У кризових ситуаціях важливо чітко і зрозуміло спілкуватися, щоб не виникало непорозумінь. Для цього слід дослухатись таких порад:

Говори просто і зрозуміло, короткими реченнями, уникаючи складних термінів, які розмовник не розуміє, бо у стресових ситуаціях у людей знижується здатність сприймати складну або заплутану мову.

Щоб уникнути непорозуміння, перевіряй, як тебе зрозуміли. Після пояснення запитай: “Чи я зрозуміло пояснила?”, “Чи я правильно я тебе зрозумів”. Перефразуйте одне одного для перевірки.

Використовуйте “Я-повідомлення”. це знижує напругу і не викликає захисту у співрозмовника. Замість “ Ти мене дратуєш”, сказати “Я злюсь, коли мене перебивають, бо для мене важливо доказати думку”.

Практикуйте активне слухання. Це створює довіру і людина відчуває, що її справді чують. Не перебивай, не давайте поради, поки не вислухаєте до кінця.

Для покращення невербальної комунікації працюйте з виразом обличчя, люди зчитують емоції за мімікою навіть раніше, ніж почують слова.

Стежте за тоном голосу. Один і той самий зміст з різною інтонацією звучить по різному. Говори з рівною, спокійною інтонацією. Це заспокоює співрозмовника.

Кризові ситуації часто супроводжуються конфліктами, тому важливо володіти навичками їх конструктивного розв'язання. Необхідно навчитись аналізувати ситуацію з позицій всіх учасників. Це допомагає зрозуміти справжні причини конфлікту і зняти напругу. Доречним буде використання переговорних технік, що допомагає уникати звинувачень. Зберігати спокій та уникати емоційних вибухів дозволяють практики зниження стресу.

Важливим буде і підвищення соціальної адаптивності, тобто вміння швидко пристосовуватися до змін у соціальному середовищі. Бути гнучким у спілкуванні, розширювати коло соціальних контактів. Людині, яка має широке соціальне оточення, легше буде отримати допомогу і підтримку у складних обставинах. Підвищить соціальну адаптивність і робота в команді, що також підвищить ефективність подолання проблем у кризовий період.

Щоб розвивати соціальний інтелект, рекомендується регулярно виконувати спеціальні вправи. Це можуть бути рольові ігри, де потрібно вирішити конфлікт співпрацювати у стресових ситуаціях. Обговорення

прикладів з життя чи вигаданих історій з фокусом на емоції і поведінку учасників. Ведення щоденника у якому записуються власні емоції і переживання на складні ситуації та висновки, які були зроблені.

Отже розвиток соціального інтелекту - це ключ до ефективної адаптації у кризових ситуаціях . Освоєння навичок розпізнавання емоцій, вдосконалення комунікації, вміння конструктивно вирішувати конфлікти та гнучкість у соціальній поведінці підвищують здатність людини зберігати спокій і знаходити вихід з найскладніших обставин. Практичні вправи і регулярна робота над собою сприяють зміцненню цих навичок, що в кінцевому результаті допомагає покращити емоційний стан та якість життя в умовах стресу.

ВИСНОВКИ

У ході дослідження було всебічно розглянуто проблему соціального інтелекту, як важливого психологічного ресурсу особистості в умовах війни. Виходячи з поставлених завдань, робота поєднала теоретичний аналіз, емпіричне вивчення та практичні рекомендації, що дало змогу комплексно окреслити сутність соціального інтелекту, його детермінанти та роль у соціально-психологічній адаптації.

Теоретичний огляд показав, що соціальний інтелект - це здатність розуміти емоційні та поведінкові прояви інших людей, інтерпретувати соціальні ситуації та знаходити адекватні способи взаємодії. Його функції включають комунікативну, регулятивну, інтегративну та функцію саморозвитку, що дозволяють особистості ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин. У контексті війни соціальний інтелект стає ключовим фактором подолання стресу, формування стійкості та підтримання соціальних зв'язків.

Нами було виявлено, що на розвиток соціального інтелекту впливають як традиційні чинники (загальний рівень інтелекту, особистісні риси, емоційний інтелект), так і специфічні умови війни, досвід травматичних подій, соціальна ізоляція та необхідність адаптації до нових середовищ. Саме в екстремальних умовах відбувається як загострення труднощів, так і формування нових моделей взаємодії.

Емпіричне дослідження за методиками Дж. Гілфорда – М. Саллівана, Роджерса – Даймонда та Тромсе показало, що середній рівень соціального інтелекту та соціально - психологічної адаптації домінує серед більшості респондентів. Це свідчить про збереження базових соціальних навичок

навіть у стресових умовах. Разом із тим, виявлено суттєву частку осіб із низькими показниками (20-30%), що потребують додаткової психологічної підтримки.

Результати порівняння груп із різним ступенем травматичного досвіду показали, що менш травмовані учасники мають значно вищі рівні як соціального інтелекту, так і ступеня адаптації. Це доводить негативний вплив воєнного досвіду на здатність до взаємодії та соціальної гнучкості. Кореляційний аналіз підтвердив тісний взаємозв'язок між соціальним інтелектом і адаптацією : чим вищий рівень першого, тим ефективніше людина справляється зі стресом і підтримує відносини з оточенням.

Практичні рекомендації зосереджуються на розвитку навичок емоційної регуляції, емпатії, конструктивного вирішення конфліктів та гнучкості у спілкуванні. Серед найбільш дієвих інструментів - рольові ігри, щоденники емоцій, дихальні техніки, командна робота та активне використання соціальних мереж для підтримки контактів. Ці методи сприяють підвищенню соціальної стійкості та формуванню адаптивних стратегій у кризових обставинах.

Наукова новизна роботи полягає у поєднанні теоретичного та емпіричного аналізу соціального інтелекту в умовах війни, а також підтвердження його ролі як провідного чинника соціально - психологічної адаптації. Отримані результати мають як науково, так і практичне значення, адже окреслюють напрямки психологічної підтримки населення у воєнний час.

Отже, дослідження доводить, що соціальний інтелект є не лише когнітивно - емоційним ресурсом, а й важливим механізмом виживання та соціальної інтеграції в умовах війни. Його розвиток має стати одним із пріоритетів психологічної допомоги, освітніх програм та соціальних практик, спрямованих на подолання наслідків травматичних подій і зміцнення соціальної єдності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Багрім О. Специфіка розвитку соціального та емоційного інтелекту публічних службовців у воєнний та післявоєнний період. *Аспекти публічного управління*, 2024, т. 12, № 4, с. 53–56.
2. Березюк Т. П. Вплив війни на соціальну ідентичність особистості. *Два роки війни: наслідки та перспективи: тези доповідей учасників Всеукраїнської онлайн-конференції* (м. Київ, 15 травня 2024 р.) / за ред. Н. Алюшиної, Р. Панчишина. Київ: БФ «Науковці та освітяни для ЗСУ», 2024. С. 309–312.
3. Василюк К. Особливості дослідження моральної свідомості особистості в умовах війни. *Scientific Collection «InterConf»*, № 156, 2023. С. 220–223.
4. Віктор Степаненко, Олена Злобіна, Євген Головаха, Сергій Дембіцький, Любов Найдьонова. *Стрес, спричинений війною, та ресурси соціально-психологічної стійкості: огляд теоретичних концептуалізацій*. Київ, 2023.
5. Воробйова Є. С., Александров Д. О. Вплив соціального інтелекту на соціальну та психологічну адаптацію біженців. *Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: матеріали IX Всеукраїнської науково-практичної конференції* (15–16 березня 2024 р., Київ) / за ред. Ю. М. Швалба. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2024. С. 42–44.
6. Грицань А. М. Соціальний інтелект як необхідна якість сприятливого соціально-психологічного клімату. *Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР: тези доповідей* (30 вересня 2023 р.). Київ–Біла Церква: Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 72–75.

7. Івашкевич Е. З. Емпіричні дослідження соціального інтелекту особистості. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*, 2022. С. 206–220.
8. Івашкевич Е., Співак В. Інтелект, соціальний та емоційний інтелект: співвіднесення понять. *Психологічні студії*, 2023.
9. Карапетрова О. В. Вплив рівня розвитку соціального інтелекту на вибір стратегії реагування у конфліктних ситуаціях. *Вісник університету ім. Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*, № 2, 2021. С. 95–101.
10. Ковпак Т. В., Кравчук С. Л. Особливості зв'язку соціального інтелекту зі схильністю до прощення. *Габітус: науковий журнал*, Вип. 20, 2020. С. 239–244.
11. Корнієнко І. О. Виклики соціального розвитку в умовах війни. *Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: матеріали ІХ Всеукраїнської конференції (15–16 березня 2024 р., Київ) / за ред. Ю. М. Швалба*. Київ: КНУ імені Тараса Шевченка, 2024. С. 76–78.
12. Корольчук М., Науменко Н. Аналіз чинників негативних психічних станів особистості до і під час війни. *Вісник Національного університету оборони України*, 2023. С. 83–90.
13. Любочкіна Г. Розуміння соціального інтелекту в науці. *Вісник Національного університету «Львівська політехніка». Серія: Юридичні науки*, № 884, 2017. С. 52–58.
14. Ляховець Л. О. *Соціальний інтелект: поняття, функції, структура*. Чернігів: ЧНПУ, 2013.
15. Матеюк О., Суходоля Ю. Соціальний інтелект: психологічний феномен та теоретична проблема. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, Вип. 11, 2021. С. 113–123.

16. Мікулік О. Л. Соціально-психологічні особливості переживання досвіду соціальної ізоляції юнацтвом в умовах війни. *Збірник наукових праць*, 2024.
17. Москвін І. О., Поліщук Л. М., Устянська О. В. Особливості функціонування психоемоційних процесів людини під час надзвичайних ситуацій у воєнний час. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*, Вип. 4, 2023. С. 29–34.
18. Панок В. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 2023, 5(1). С. 1–12.
19. Пермінова Л. А. Соціальний інтелект як фактор становлення особистості. *Роль соціального та емоційного інтелекту як найважливіших soft-skills XXI століття в освітньому процесі: матеріали підвищення кваліфікації* (6 березня – 16 квітня 2023). Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2023. С. 323–326.
20. Саковська О. О. Психологічні особливості впливу війни на самоставлення особистості. *The III International Scientific and Practical Conference “Development of modern science, experience and trends”*, Boston, USA, 2022. С. 377–384.
21. Сасько О. О. Проблема визначення соціального інтелекту в психологічній науці. *Психологічні науки*, 2011.
22. Слінченко В. М. Роль емоційного та соціального інтелекту людини у вирішенні суспільних конфліктів. *Великі війни, великі трансформації, 1918–2018 роки: матеріали IX міжнародної конференції* (м. Київ, 26–27 листопада 2018 р.). Київ, 2018. С. 140–142.
23. Слободяник Н. В. Соціальний інтелект як психолого-педагогічний феномен. *Вісник психології*, 2023.

24. Старинська О. Проблема психологічної сутності понять «соціальний інтелект» та «емоційний інтелект»: науковий дискурс. *Наукові праці МАУП. Психологія*, Вип. 3 (56), 2022. С. 40–44.

25. Титаренко Т. М. Технології відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни: комплексний підхід. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*, 2019.

26. Тюріна В. О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень. *Особистість, суспільство, війна: тези міжнар. форуму*. Харків: ХНУВС, 2022. С. 116–121.

27. Усик К. М. Ракурси дослідження соціального інтелекту в зарубіжних і вітчизняних наукових студіях. *Габітус: науковий журнал*, Вип. 59, 2024. С. 234–238.

28. Цюняк О., Довбенко С. Проблема розвитку соціально-емоційного інтелекту майбутніх учителів початкових класів у період війни. *Освітні обрії*, № 2, 2022. С. 94–97.

29. Цюпенко Т. Емоційний інтелект як засіб розвитку психологічної стійкості особистості в умовах сьогодення. *Психологічні студії*, 2024.

30. Шпортун А. М. Генеза психологічної сутності феномена «соціальний інтелект». *Наукові праці МАУП*, 2024.

31. Шпортун А. М. Поняття соціального інтелекту в психологічній науці. *Психологічні читання: матеріали ІХ конференції молодих вчених*, Харків, 2023. С. 230–232.

32. Шпортун А. М. Соціальний інтелект як умова ефективної комунікації. *Міжнародний психологічний форум «Особистість, суспільство, війна»*, Харків, 2024. С. 362–366.

33. Filges T. Management of social intelligence in the context of developing resilience. *Economics, Entrepreneurship, Management*, 2022.

34. Guilford J. P., O'Sullivan M. *The Guilford–O'Sullivan Test of Social Intelligence*. In: *Personality and Social Intelligence*. New York: McGraw-Hill, 1965.
35. Liu H., Boyatzis R. E. Focusing on Resilience and Renewal From Stress: The Role of Emotional and Social Intelligence Competencies. *Frontiers in Psychology*, 2021.
36. Milevski A. (2020); Cricenti A. et al. (2022). War, Emotions, Mental Health: The Impact of Fear and Anger on Social Intelligence. *PMC*.
37. Rogers C. R., Dymond R. F. *Psychotherapeutic Relationships and Self-Understanding: A Study of Personality Change*. Chicago: University of Chicago Press, 1954. (Методика дослідження соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда)
38. Silvera D. H., Martinussen M., Dahl T. I. The Tromsø Social Intelligence Scale – a self-report measure of social intelligence. *Scandinavian Journal of Psychology*, 2001, 42(4), 313–319.
39. Vásquez K. *Emotional Intelligence and Resilience*. *Acta Scientiae et Intellectus*, 2019.
40. Шмаленко Іу., Mitina O. *Social networks as an instrument of information warfare*. Київ: KNEU, 2024.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А. Анкета для дослідження соціального інтелекту та адаптації

Це анонімне дослідження проводиться з метою вивчення особливостей соціального інтелекту в умовах війни. Участь є добровільною, а результати будуть використані лише в наукових цілях.

I. Соціально-демографічний блок

1. Стать
2. Вік
3. Освіта
4. Місце проживання
5. Статус під час війни (внутрішньо переміщена особа, за кордоном, в окупації, волонтер тощо)
6. Чи доводилось вам (оберіть усе, що підходить: покидати дім, потрапляти під обстріли, втрачати близьких, майно тощо)
7. Скільки разів ви змінювали місце проживання після початку війни?
8. Чи зверталися ви по психологічну допомогу під час війни?
9. Як ви оцінюєте свій емоційний стан у найскладніші моменти війни? (1 — зовсім не було емоційної стабільності, 5 — зберігав(ла) контроль)
10. Як часто ви отримували соціальну підтримку з боку інших людей?
11. Чи доводилося вам під час війни часто взаємодіяти з незнайомими людьми?
12. Чи зросла ваша здатність розуміти емоції інших людей за час війни?
13. Чи стали ви частіше рефлексувати над власними діями у спілкуванні?
14. Якою мірою ви зараз оцінюєте свою здатність підтримувати інших людей емоційно? (1–5)

II. Методика 1. Ситуаційні завдання для оцінки соціального інтелекту (адаптація методики Дж. Гілфорда – О. Саллівана)

Уважно прочитайте кожну ситуацію та виберіть варіант відповіді, який, на вашу думку, є ймовірним у цій ситуації.

15. Оксана під час розмови постійно дивиться в телефон. Чому вона так робить?

- Не зацікавлена в темі
- Очікує важливого повідомлення
- Відчуває дискомфорт у спілкуванні
- Демонструє зневагу

16. Друг відповідає коротко і не ставить запитань. Ймовірна причина?

- Втома
- Невдоволення
- Зайнятість
- Незацікавленість у спілкуванні

17. Людина відводить очі під час діалогу. Що це може означати?

- Невпевненість
- Небажання говорити правду
- Повагу до співрозмовника
- Брак інтересу

18. Знайома на вулиці швидко пройшла повз, не зупинившись. Чому?

- Не впізнала
- Поспішала
- Не хотіла говорити
- Була в поганому настрої

19. Чоловік під час наради мовчить, не висловлюється. Що може бути причиною?

- Сором'язливість

- Не вважає за потрібне щось додавати
- Не хоче конфлікту
- Не почувається включеним у колектив

20. Подруга уникає зустрічей протягом тижня. Що може бути причиною?

- Поганий настрій
- Вона ображена
- Надто зайнята
- Має особисті труднощі

21. Людина отримала зауваження від колеги / знайомого. Як вона найімовірніше зреагує?

- Виправдається
- Злиться
- Прийме зауваження
- Проігнорує

22. Студент отримав неочікувано низьку оцінку за роботу. Як він найімовірніше відреагує?

- Попросить перездачу або пояснення
- Посвариться з викладачем
- Звинуватить однокласників
- Проігнорує ситуацію

23. Працівника не підвищили. Як він найімовірніше відреагує?

- Почне шукати іншу роботу
- Засмутиться і образиться
- Обговорить це з керівником
- Проігнорує ситуацію

24. Людину не запросили на святкування. Як вона, ймовірно, зреагує?

- Відверто висловить свої почуття
- Образиться і нічого не скаже

- Запитає про причину
 - Припинить спілкування
25. Хтось випадково штовхнув людину в черзі. Як вона зреагує?
- Посміхнеться
 - Висловить невдоволення
 - Промовчить
 - Відійде без слів
26. Дівчина побачила колишнього з новою супутницею в кафе. Що вона зробить?
- Спокійно піде
 - Привітається
 - Зателефонує йому пізніше
 - Зігнорує їх
27. Ви запізнилися на важливу зустріч. Як ви поведетесь?
- Просите вибачення
 - Вигадуєте причину
 - Нічого не пояснюєте
 - Міняєте тему розмови
28. Ваш друг засмучений. Як ви реагуєте?
- Уважно слухаєте
 - Пропонуєте пораду
 - Міняєте тему
 - Ігноруєте його стан
29. Колега публічно критикує вас. Ваша реакція:
- Відповідаєте різко
 - Мовчите
 - Обговорюєте це з ним наодинці
 - Скаржитесь керівнику
30. Ви забули про важливу обіцянку. Як дієте?

- Просите вибачення
 - Прикидаєтесь, що не знали
 - Звинувачуєте когось іншого
 - Ігноруєте ситуацію
31. Хтось без причини накричав на вас. Ваша реакція:
- Спокійно захищаєтесь
 - Відповідаєте грубо
 - Уникаєте розмови
 - Визнаєте провину
32. Ваша думка не збігається з думкою групи. Як ви поведетесь?
- Висловлюєте її ввічливо
 - Промовчуєте
 - Наполягаєте на своєму
 - Змінюєте свою позицію
33. Людина зітхає і опускає плечі. Це може означати:
- Втому
 - Засмучення
 - Образу
 - Безнадію
34. Співрозмовник усміхається, але очі сумні. Це може означати:
- Фальшиву радість
 - Співчуття
 - Стримані емоції
 - Байдужість
35. Людина говорить швидко, перебиває. Це може означати:
- Знервованість
 - Агресивність
 - Нетерплячість
 - Радість

36. Дитина ховається за маму. Це може означати:

- Страх
- Злість
- Сором
- Захоплення

37. Людина тре руки і оглядається. Це може означати:

- Невпевненість
- Радість
- Рішучість
- Біль

38. Людина мовчки дивиться вниз і червоніє. Це може означати:

- Злість
- Провину
- Нудьгу
- Непорозуміння

III. Методика 2. Опитувальник соціального інтелекту Тромсе (Tromsø Social Intelligence Scale, TSIS, адаптований варіант)

Оцініть, наскільки ви погоджуєтесь із кожним твердженням (1 — зовсім не погоджуюсь ... 5 — повністю погоджуюсь).

- 39. Я легко знаходжу спільну мову з новими людьми.
- 40. Мені легко адаптуватися до нових соціальних ситуацій.
- 41. Я відчуваю себе комфортно у колективі.
- 42. Мені важко прийняти зміни в оточенні.
- 43. Я часто відчуваю стрес через соціальні ситуації.
- 44. Я впевнений(а) у своїй здатності впливати на оточуючих.
- 45. Мене підтримують близькі люди у складних ситуаціях.
- 46. Я легко приймаю критику.

47. Я відчуваю, що мене розуміють інші.
48. У складних соціальних ситуаціях я зберігаю спокій.
49. Я готовий(а) змінювати свої погляди для взаєморозуміння.
50. Іноді мені здається, що я не вписуюсь у соціальне середовище.
51. Я легко справляюсь з конфліктами у спілкуванні.
52. Мені подобається працювати в команді.
53. Я часто відчуваю себе самотнім(ньою) у соціальних колах.
54. Мені важко висловити свої думки у групі.
55. Я відкритий(а) до критики і порад інших.
56. Я відчуваю підтримку від оточуючих.
57. Мені комфортно висловлювати свої почуття.
58. Я легко знаходжу спільну мову з людьми, що мають інші погляди.
59. У мене є друзі, на яких я можу покластися.
60. Я відчуваю, що мої потреби враховуються в колективі.
61. Мені складно пристосуватися до нових правил чи звичаїв.
62. Я відчуваю, що можу впливати на події, що відбуваються навколо мене.

IV. Методика 3. Методика соціально-психологічної адаптації К. Роджерса – Р. Даймонда (адаптований варіант)

Оцініть, наскільки кожне твердження відповідає вашому досвіду чи думці (1 — зовсім не погоджуюсь ... 5 — повністю погоджуюсь).

63. Я легко розумію, що відчувають інші люди.
64. Мені просто зрозуміти, що хтось намагається мені сказати “між рядками”.
65. Я добре вмію читати емоції людей за їхніми виразами обличчя.
66. Я швидко розпізнаю соціальні ситуації і знаю, як на них реагувати.
67. Мені складно зрозуміти, що думають інші люди.

68. Я добре відчуваю настрій у групі людей.
69. Я знаю, як поводитися, щоб підтримувати гарні стосунки з іншими.
70. Я легко знаходжу спільну мову з різними людьми.
71. Я можу передбачити, як люди відреагують на мої слова чи дії.
72. Я часто звертаю увагу на невербальні сигнали під час спілкування.
73. Мені важко вловити соціальні нюанси у розмові.
74. Я добре розумію соціальні правила і норми у різних ситуаціях.
75. Я легко пристосовуюся до змін у соціальному середовищі.
76. Я добре запам'ятовую імена та деталі про людей, з якими знайомлюсь.
77. Мені подобається спостерігати за поведінкою інших людей і робити висновки.
78. Я знаю, як поводитися у різних соціальних ролях (наприклад, колега, друг, член сім'ї).
79. Я легко підтримую розмову навіть з незнайомими людьми.
80. Я іноді не розумію, чому люди поведуться так чи інакше.
81. Я вмію делікатно вирішувати конфлікти між людьми.
82. Мої соціальні навички допомагають мені у професійному і особистому житті.

Додаток Б.

Таблиця правильних відповідей та пояснень до ситуаційних завдань методики Гілфорда–Саллівана

№	Правильна відповідь	Пояснення
15	Очікує важливого повідомлення	Пояснює відволікання раціональною причиною, без негативних емоцій чи неповаги.

16	Зайнятість	Демонструє врахування контексту поведінки іншої людини, а не особисту образу.
17	Невпевненість	Вказує на розуміння емоційного стану співрозмовника через невербальні ознаки.
18	Поспішала	Пояснює ситуацію без приписування негативних намірів.
19	Не хоче конфлікту	Свідчить про здатність розпізнавати стриману поведінку як спосіб уникнення напруги.
20	Має особисті труднощі	Відображає емпатійне розуміння чужих мотивів і станів.
21	Прийме зауваження	Показник соціальної зрілості й адекватного реагування на критику.
22	Попросить перездачу або пояснення	Демонструє конструктивну реакцію на невдачу.
23	Обговорить це з керівником	Показує вміння вирішувати ситуацію через діалог, а не емоційно.
24	Запитає про причину	Виявляє відкритість до з'ясування ситуації, а не образу.

25	Посміхнеться	Відображає толерантність і контроль емоцій у дрібних соціальних інцидентах.
26	Спокійно піде	Показує самоконтроль та емоційну зрілість.
27	Просите вибачення	Демонструє усвідомлення власної відповідальності.
28	Уважно слухаєте	Відображає емпатійність і підтримку у спілкуванні.
29	Обговорюєте це з ним наодинці	Показник соціальної тактовності та зрілості.
30	Просите вибачення	Відображає відповідальність і повагу до іншої людини.
31	Спокійно захищаєтесь	Демонструє емоційну врівноваженість і конструктивність.
32	Висловлюєте її ввічливо	Вказує на асертивність і повагу до думки інших.
33	Втома	Відображає точне розпізнавання невербальних ознак стану людини.
34	Співчуття	Демонструє здатність бачити суперечливі емоції у невербальній поведінці.
35	Нетерплячість	Показує вміння інтерпретувати динаміку мови й поведінки.

36	Страх	Свідчить про розуміння природної реакції дитини на незнайомі ситуації.
37	Невпевненість	Відображає уважність до дрібних жестів і їхнього емоційного змісту.
38	Провина	Демонструє розуміння почуття сорому чи каяття за невербальними сигналами.