

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТЕХНОЛОГІЙ

ННІ/факультет	Навчально-науковий юридичний інститут
Кафедра	Публічного управління та адміністрування
Спеціальність	053 Психологія
Форма навчання	Заочна

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

	Свічкарьової Тамари Василівни
	<i>(прізвище, ім'я, по батькові здобувача)</i>
на тему	Соціальний інтелект як фактор психологічної адаптації
	підлітків у нових соціальних умовах
	України
	<i>(повна назва теми)</i>
за матеріалами	
	<i>(повна назва бази дослідження)</i>

Науковий керівник:	Кандидат філософ.н.		
	доцент	Санжаровець В. М.	
	<i>(наук. ступінь, вчене звання)</i>	<i>(підпис)</i>	<i>(ініціал, прізвище)</i>

Робота допущена до захисту в ЕК
Протокол засідання кафедри
від 16 січня 2026 р. № 6

Завідувач кафедри _____
(підпис)

к.е.н., доцент Г. ПУРІЙ
Наук. ступінь, вчене звання
Ініціал, прізвище

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ І ТЕХНОЛОГІЙ

ННІ/факультет	Навчально-науковий юридичний інститут
Кафедра	Публічного управління та адміністрування
Спеціальність	053 Психологія
Форма здобуття вищої освіти	заочна

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувач Г. ПУРІЙ
кафедри

(підпис) (ініціал, прізвище)
«19» січня 2026 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ МАГІСТЕРСЬКУ РОБОТУ**

1. Тема роботи **Соціальний інтелект як фактор психологічної адаптації підлітків у нових соціальних умовах.**

Керівник роботи Санжаровець Валентина Миколаївна
затверджено наказом закладу вищої освіти від «20» жовтня 2025 р. № 720-ст

2. Строк подання здобувачем роботи до «15» січня 2026 р.

3. Зміст кваліфікаційної магістерської роботи, об'єкт, предмет та мета дослідження:

Розділ 1. Теоретичні засади дослідження адаптації соціального інтелекту підлітків у нових соціальних умовах

У першому розділі розглядаються основні теоретичні підходи до поняття соціального інтелекту, його структура та функції. Аналізуються психологічні особливості підліткового віку, специфіка соціальної адаптації в умовах сучасних соціальних трансформацій. Окрему увагу приділено огляду наукових концепцій, що пояснюють взаємозв'язок між соціальним інтелектом та адаптаційними процесами, а також визначенню актуальності дослідження в контексті сучасної психології.

Розділ 2. Емпіричне дослідження соціального інтелекту як фактору психологічної адаптації підлітків

Проведене емпіричне дослідження дало змогу підтвердити ключові положення, сформульовані у теоретичній частині роботи. Отримані результати показали, що соціальний інтелект підлітків має статистично значущі зв'язки з основними показниками психологічної адаптації: позитивно корелює із самооцінкою та сприйманою соціальною підтримкою, і водночас негативно — із рівнем тривожності.

Розділ 3. Практичні результати та рекомендації щодо розвитку соціального інтелекту підлітків

Розвиток соціального інтелекту підлітків виступає ефективним

засобом підвищення їхньої психологічної стійкості, гармонізації емоційного стану й зміцнення міжособистісних зв'язків. Практичні заходи, спрямовані на розвиток емпатії, соціальної спостережливості та регуляції поведінки, підтверджують, що соціальний інтелект є не вродженою, а динамічною характеристикою, яку можна цілеспрямовано формувати. Його формування створює передумови для виховання зрілої, емпатійної та соціально відповідальної особистості, здатної не лише адаптуватися до складних обставин, а й проявляти лідерство, моральну стійкість і здатність до співпереживання.

Об'єкт дослідження: психологічна адаптація підлітків.

Предмет дослідження: соціальний інтелект як фактор адаптаційних процесів у нових соціальних умовах.

Мета кваліфікаційної магістерської роботи: виявлення особливостей впливу соціального інтелекту на психологічну адаптацію підлітків у нових соціальних умовах.

5. Дата видачі завдання 21 жовтня 2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної магістерської роботи	Строк виконання етапів роботи	Відмітка керівника про виконання етапів (дата, підпис)
1	Підготовка розділу 1	15.11.2025	15.11.2025
2	Підготовка розділу 2	08.12.2025	08.12.2025
3	Підготовка розділу 3	29.12.2026	29.12.2026
4	Перевірка кваліфікаційної магістерської роботи на наявність ознак академічного плагіату за допомогою програм UNICHECK / StrikePlagiarism	05.01.2026 – 06.01.2026	05.01.2026 – 06.01.2026
5	Отримання відгуку від наукового керівника	до 16.01.2026	16.01.2026
6	Подання кваліфікаційної роботи на перегляд завідувачу кафедри	до 16.01.2026	16.01.2026
7	Реєстрація завершеної кваліфікаційної роботи	до 16.01.2026	16.01.2026
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи на кафедрі	до 17.01.2026	17.01.2026
9	Підготовка до захисту в ЕК	20.01.2026 – 22.01.2026	20.01.2026 – 22.01.2026

Завдання підготував науковий керівник

(підпис)

В.САНЖАРОВЕЦЬ

(прізвище та ініціали)

Завдання одержав

(підпис)

Т.СВІЧКАРЬОВА

(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Свічкарьова Т.В. Соціальний інтелект як фактор психологічної адаптації підлітків у нових соціальних умовах. – Рукопис.

Кваліфікаційна магістерська робота за спеціальністю 053 «Психологія».

Державний університет економіки і технологій. Кривий Ріг, 2026.

У магістерській роботі досліджуються особливості впливу соціального інтелекту на психологічну адаптацію підлітків у нових соціальних умовах. Актуальність теми зумовлена поєднанням глобальних процесів цифровізації, воєнних та міграційних викликів в Україні, а також трансформаціями шкільного середовища, що створюють додаткові труднощі для соціалізації та психічного благополуччя підлітків.

У роботі здійснено аналіз теоретичних підходів до розуміння соціального інтелекту та його ролі у структурі особистості; визначення соціально-психологічних факторів, що ускладнюють адаптацію підлітків у сучасному суспільстві; емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнем соціального інтелекту та показниками адаптації (самооцінка, комунікативна компетентність, рівень тривожності); розробку практичних рекомендацій для психологічної та педагогічної роботи з підлітками.

Наукова новизна полягає у визначенні специфіки соціального інтелекту підлітків у контексті сучасних соціальних викликів (цифровізація, воєнні міграції) та встановленні емпіричного взаємозв'язку між соціальним інтелектом і показниками психологічної адаптації. Практичне значення роботи полягає у можливості використання результатів у шкільній психології, програмах соціально-емоційного навчання та діяльності практичних психологів для підтримки підлітків у кризових умовах.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

Ключові слова: *соціальний інтелект; підлітки; особистість; психологічна адаптація; соціальні умови; стрес; соціалізація*

ABSTRACT

Svichkarova T.V. Social Intelligence as a Factor of Adolescents' Psychological Adaptation in New Social Conditions. – Manuscript.

Master's Thesis in Specialty 053 «Psychology». State University of Economics and Technology. Kryvyi Rih, 2026.

The master's thesis investigates the role of social intelligence in the psychological adaptation of adolescents to new social conditions. The relevance of the study is determined by the combination of global digitalization, the challenges of war and migration in Ukraine, and transformations within the school environment, all of which create unprecedented difficulties for adolescent socialization and mental well-being.

The research includes a theoretical analysis of social intelligence and its place in adolescent personality development; identification of socio-psychological factors complicating adaptation in contemporary contexts; an empirical study of the relationship between social intelligence and adaptation indicators such as self-esteem, communicative competence, and anxiety levels; development of practical recommendations for psychology and pedagogy.

The scientific novelty lies in defining the specific features of adolescents' social intelligence in the context of modern challenges (digitalization, war-related migration) and establishing empirical correlations between social intelligence and adaptation outcomes. The practical significance of the thesis is reflected in the possibility of applying its results in school psychology, social-emotional learning programs, and the work of practitioners supporting adolescents during crises.

The thesis consists of an introduction, three chapters, conclusions, references, and appendices.

Keywords: *social intelligence; adolescents; personality; psychological adaptation; social conditions; stress; socialization*

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ У НОВИХ СОЦІАЛЬНИХ УМОВАХ.....	11
1.1 Поняття та структура соціального інтелекту.....	11
1.2. Соціальний інтелект у структурі особистості підлітків.....	21
1.3. Сутність психологічної адаптації до сучасних соціальних умов як фактори стресу для підлітків.....	29
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1.....	36
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ФАКТОРУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ.....	37
2.1. Методологія та організація дослідження.....	37
2.2. Аналіз і інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	39
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	44
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ ДО НОВИХ СОЦІАЛЬНИХ УМОВ.....	45
3.1. Теоретичні рекомендації для роботи з підлітками.....	45
3.2. Програма розвитку соціального інтелекту підлітків.....	48
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3.....	54
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	59

ВСТУП

Актуальність теми. Підлітковий вік є одним із найскладніших і водночас найважливіших етапів онтогенезу, коли відбувається інтенсивний розвиток когнітивних, емоційних і соціальних здібностей особистості. У цей період підлітки стикаються з необхідністю інтегрувати власну ідентичність у систему соціальних відносин, навчитися ефективно взаємодіяти з іншими людьми та адаптуватися до нових викликів. Водночас сучасні соціальні умови створюють безпрецедентні труднощі для цього процесу.

По-перше, цифровізація та зростання ролі соціальних медіа суттєво змінили характер міжособистісних стосунків. За даними досліджень, тривале використання цифрових технологій з одного боку розширює можливості для комунікації, але з іншого – призводить до збільшення ризиків кібербулінгу, соціальної ізоляції та зниження рівня емпатії.

По-друге, український контекст сьогодні визначається воєнними викликами. Війна в Україні призвела до масштабних міграційних процесів, руйнації освітнього середовища та необхідності адаптації дітей і підлітків до нових культурних і соціальних контекстів як у межах країни, так і за її межами. Психологічні дослідження доводять, що підлітки є однією з найбільш уразливих груп, для яких травматичні події війни та вимушене переселення суттєво підвищують ризик дезадаптації, тривожності та посттравматичних проявів.

По-третє, шкільне середовище зазнає постійних змін, пов'язаних як із реформами освіти, так і з вимогами інклюзії, інтеграції дітей з різних соціальних і культурних груп, створення безпечного простору. Це вимагає від підлітків розвинених навичок соціальної компетентності та здатності швидко адаптуватися до нових правил і групових динамік.

Таким чином, актуальність теми зумовлена поєднанням кількох факторів: глобальної цифровізації, воєнних і міграційних викликів, змін у шкільному середовищі та необхідності підвищення резилієнтності підлітків. Дослідження соціального інтелекту як фактора психологічної адаптації в цьому контексті має не лише теоретичне, а й значне практичне значення.

Дослідники підкреслюють, що розвиток соціального інтелекту — здатності розуміти наміри, емоції та поведінку інших людей, а також регулювати власні реакції на соціальні сигнали — є ключовим чинником адаптації у динамічному суспільстві. Попри те, що сам термін уперше запропонував Е. Торндайк, визначивши соціальний інтелект як «здатність мудро діяти у міжособистісних відносинах» (Thorndike, 1920), саме подальші дослідження Дж. Гілфорда та його школи надали інструментарій для його емпіричного вивчення (Guilford, 1967). Це дозволило перетворити поняття соціального інтелекту з теоретичної категорії на реальний предмет психологічного аналізу та діагностики. Сучасна психологія розглядає соціальний інтелект у тісному зв'язку з емоційним інтелектом (Salovey & Mayer, 1990; Bar-On, 2006). Д. Гоулман (Goleman, 2011) вказує, що саме соціально-емоційні здібності забезпечують здатність особистості формувати міцні стосунки, долати кризові ситуації та зберігати психологічну стійкість. У цьому ж контексті А. Мастен (Masten, 2014) доводить, що соціальний інтелект виступає фундаментальною складовою феномену «звичайної магії» резилієнтності, завдяки якому підлітки здатні адаптуватися до найскладніших життєвих обставин.

В українському науковому просторі проблематика соціального інтелекту та психологічної адаптації підлітків у кризових умовах отримала значний розвиток упродовж останніх років. Зокрема, дослідження С. Дудіцької та Ю. Мосейчук (2025) акцентують увагу на соціально-психологічній підтримці дітей та підлітків у воєнний час, підкреслюючи роль соціальної взаємодії у збереженні психічного благополуччя. М. Фальчик (2014) наголошує на необхідності цілеспрямованого розвитку соціального інтелекту в підлітковому віці як передумови успішної соціалізації. Е. Івашкевич (2014) описує структуру соціального інтелекту та базові складові, які визначають ефективність міжособистісної взаємодії, тоді як О. Старинська (2022) досліджує взаємозв'язок соціального та емоційного інтелекту, обґрунтовуючи їхню роль у формуванні адаптаційних ресурсів особистості. У свою чергу, Т. Струкова та Б. Братаніч (2021) пропонують розглядати соціальний інтелект як складову феліксологічного підходу до соціалізації дитини, що відкриває нові перспективи

для освітньої практики. Додатково, Т. Петренко та В. Санжарець (2020) зосереджуються на розвитку емоційного інтелекту майбутніх соціальних працівників, що опосередковано підкреслює значущість соціально-емоційних компетентностей у сфері професійної підготовки. Актуальним прикладом прикладних досліджень є кваліфікаційна робота С. Мельцер (2024), яка аналізує особливості соціально-психологічної адаптації українських підлітків, евакуйованих до європейських країн у період війни. Ці праці засвідчують не лише інтерес українських науковців до проблематики соціального інтелекту, але й підкреслюють важливість її дослідження в умовах сучасних суспільних викликів.

Мета дослідження полягає у виявленні особливості впливу соціального інтелекту на психологічну адаптацію підлітків у нових соціальних умовах.

Об'єкт: психологічна адаптація підлітків.

Предмет: соціальний інтелект як фактор психологічної адаптації підлітків у нових соціальних умовах.

Завдання:

- проаналізувати теоретичні підходи до вивчення соціального інтелекту та психологічної адаптації;
- визначити соціально-психологічні фактори, що ускладнюють адаптацію підлітків у сучасному середовищі;
- дослідити взаємозв'язок між рівнем соціального інтелекту та показниками адаптації підлітків;
- розробити програму розвитку соціального інтелекту підлітків у нових соціальних умовах.

Гіпотеза. Передбачається, що високий рівень соціального інтелекту сприяє ефективнішій психологічній адаптації підлітків у нових соціальних умовах, знижує ризики дезадаптації та підвищує рівень резиліентності.

Теоретичні підходи: концепція соціального інтелекту Е. Торндайка; модель емоційно-соціального інтелекту Р. Бар-Она ; теорія резиліентності.

Методи: психодіагностика (тест соціального інтелекту Гілфорда-Саллівен, опитувальник адаптації Роджерса-Даймонда), анкетування, кореляційний аналіз.

Наукова новизна полягає у визначенні специфіки соціального інтелекту підлітків у контексті сучасних соціальних викликів (цифровізація, воєнні міграції), а також у встановленні емпіричного взаємозв'язку між соціальним інтелектом та показниками адаптації (самооцінка, комунікативна компетентність, рівень тривожності).

Практичні результати дослідження можуть бути використані у шкільній психології, програмах соціально-емоційного навчання, а також у роботі практичних психологів для підтримки підлітків у період кризових змін.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. У першому розділі розглянуто теоретичні засади дослідження соціального інтелекту та психологічної адаптації підлітків, визначено ключові поняття й підходи. У другому розділі представлено організацію та методологію емпіричного дослідження, здійснено аналіз отриманих результатів і встановлено взаємозв'язок між рівнем соціального інтелекту та показниками адаптації. У третьому розділі розроблено методичні рекомендації щодо підвищення ефективності психологічної адаптації підлітків у нових соціальних умовах і проведено оцінку їхньої результативності.

Апробація результатів дослідження. Основні положення і результати дослідження обговорювалися і набули схвалення на Всеукраїнській науково-практичній конференції (м. Кривий Ріг, 2 грудня 2025 р.) «Публічні політики та сталий розвиток суспільства: виклики та перспективи» : тези доповідей. Кривий Ріг : Державний університет економіки і технологій, 2025

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ АДАПТАЦІЇ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ У НОВИХ СОЦІАЛЬНИХ УМОВАХ

1.1 Поняття та структура соціального інтелекту

Проблема соціальної адаптації підлітків у сучасних умовах привертає значну увагу психологічної науки, оскільки саме в цьому віковому періоді закладаються основи подальшої соціальної компетентності, здатності будувати стосунки та справлятися з викликами середовища. В умовах цифровізації, глобалізації, міграційних процесів та воєнних потрясінь підлітки стикаються з новими формами соціальної взаємодії, які потребують гнучких навичок комунікації, емоційного розуміння та міжособистісного регулювання.

У даному розділі здійснюється аналіз ключових наукових концепцій соціального інтелекту, його місця в структурі особистості підлітків, а також особливостей психологічної адаптації у нових соціальних умовах. Теоретичне опрацювання проблеми дозволить закласти підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження та розробки практичних рекомендацій.

Поняття соціального інтелекту у психологію ввів Едвард Л. Торндайк у статті *Intelligence and Its Uses*, опублікованій у *Harper's Monthly Magazine* у січні 1920 року. У цьому есе Торндайк пропонує відмовитися від уявлення про «одну» загальну інтелектуальну здатність і наголошує на різноспрямованості людських інтелектів, які проявляються залежно від життєвих ситуацій і типів завдань (Thorndike, 1920, с. 228–229). Для практичних цілей він виокремлює три «інтелекти»: механічний (праця з речами й механізмами), соціальний (взаємодія з людьми) та абстрактний (оперування ідеями й символами) (Thorndike, 1920, с. 228–229). Такий поділ, по суті, задав рамку для подальших досліджень міжособистісної компетентності як окремої сфери інтелектуального функціонування.

Ключовим внеском Торндайка є операційне визначення соціального інтелекту як «здатності розуміти й управляти поведінкою чоловіків і жінок, хлопців і дівчат - діяти розважливо у людських стосунках» (Thorndike, 1920, с.

228). Це визначення фіксує дві рівнозначні сторони феномену: (1) соціальне розуміння (усвідомлення намірів, емоцій, мотивів інших) і (2) регуляцію власної поведінки у стосунках (здатність «мудро діяти»). Важливо, що Торндайк трактує соціальний інтелект як прикладний: він проявляється у реальних контекстах взаємодії, а не лише у тестових завданнях.

Далі Торндайк розмежовує домени інтелекту за об'єктом і способом діяльності: механічний та соціальний інтелекти «стосуються думки й дії безпосередньо щодо реальних речей і реальних людей», тоді як абстрактний — це робота з узагальненими фактами, поняттями, символами та законами (Thorndike, 1920, с. 229). Таке розмежування пояснює, чому людина може бути висококомпетентною у соціальних ситуаціях і водночас пересічною у суто академічних завданнях, і навпаки (Thorndike, 1920, с. 229–230). Висновок автора простий і емпірично інтуїтивний: немає «рівної» інтелектуальності у всіх сферах, кореляції між доменами неповні, а отже соціальний інтелект має власну траєкторію розвитку й оцінки.

Вагоме місце у статті посідає питання вимірювання. Торндайк скептично оцінює можливість адекватно тестувати соціальний інтелект у стандартизованих лабораторних умовах: «зручні тести соціального інтелекту важко розробити», «картини навряд чи можуть безпечно замінити реальність», а «соціальний інтелект рясно проявляється у дитячій, шкільній, військовій і робочій повсякденності, проте вислизає від формалізованих умов тестування» (Thorndike, 1920, с. 231). Автор прямо вказує на екологічну валідність як критичну умову діагностики: потрібні живі ситуації, реальні особи, час на адаптацію відповідей, а також «обличчя, голос, жести, манера» як інструменти соціального розпізнавання (Thorndike, 1920, с. 231). Ця теза передбачає пізнішу методологічну дискусію про те, чи можна виміряти соціальний інтелект так само надійно, як абстрактний, і підштовхує до розвитку ситуативних і поведінкових методик.

У підсумку, внесок Торндайка можна стисло окреслити трьома положеннями.

Концептуалізація: соціальний інтелект - окремий домен інтелекту, зосереджений на успішному функціонуванні у міжособистісних відносинах; його сутність — поєднання соціального розуміння та поведінкової регуляції (Thorndike, 1920, с. 228–229).

Диференціація інтелектів: механічний/соціальний/абстрактний інтелекти відрізняються об'єктом дії та контекстами застосування; кореляції між ними обмежені (Thorndike, 1920, с. 228–230).

Методологія: соціальний інтелект «вислизає» від стандартних тестів і потребує реалістичних ситуацій оцінювання, що згодом зумовило пошук нових підходів до діагностики (Thorndike, 1920, с. 231).

Саме така постановка питання у 1920 році дала старт для наступних — уже психометричних — спроб структурувати конструкт і створити інструменти його вимірювання (лінія, яка пізніше приведе до робіт Дж. Гілфорда та його школи). Водночас принципова увага Торндайка до практичної доцільності (корисність для школи, добору персоналу, армії) пояснює, чому соціальний інтелект від початку мислився як прикладний психологічний ресурс адаптації у різних соціальних середовищах (Thorndike, 1920, с. 229–231).

Подальший розвиток поняття соціального інтелекту пов'язаний з роботами американського психолога Джой Пола Гілфорда. На відміну від Е. Торндайка, який описував соціальний інтелект радше у прикладних термінах як «здатність мудро діяти у міжособистісних відносинах», Гілфорд прагнув надати цьому конструкту чіткої психометричної форми. Він включив соціальний інтелект у власну модель структури інтелекту (*Structure of Intellect Model*), яка базувалася на трьох вимірах: операціях, змісті та продуктах мислення (Guilford, 1967). Таким чином, якщо Торндайк зосереджувався на життєвій доцільності й труднощах вимірювання, то Гілфорд зробив акцент на формалізації та можливості емпіричного дослідження.

У рамках своєї моделі він визначив соціальний інтелект як здатність людини працювати з інформацією соціального змісту, тобто пов'язаною з поведінкою, емоціями та мотиваціями інших. Зокрема, він виділив кілька процесів, що формують цей конструкт: соціальне пізнання (усвідомлення станів

та намірів інших), соціальна пам'ять (здатність зберігати й відтворювати відомості про поведінку), соціальне прогнозування (передбачення розвитку міжособистісних ситуацій) і соціальна оцінка (визначення адекватності та ефективності соціальних дій). Завдяки такому підходу соціальний інтелект постає не лише як загальна здатність, а як набір конкретних когнітивних операцій, що піддаються дослідженню та вимірюванню.

Практичне застосування концепції Гілфорда виявилось багатогранним. Разом із колегами він створив тестові батареї для діагностики соціального інтелекту, зокрема відому шкалу Гілфорда–Саллівен (Guilford & Sullivan, 1973). Ці інструменти давали змогу оцінювати здатність до розпізнавання невербальних сигналів (міміки, інтонацій, жестів), аналізу соціальних ситуацій і прогнозування реакцій інших людей. Завдяки цьому соціальний інтелект перетворився на емпіричний конструкт, що міг використовуватися як у дослідницьких, так і у прикладних цілях — від освітньої практики до кадрової психології.

Починаючи з 1990-х років, у психології з'явився новий конструкт, тісно пов'язаний із соціальним інтелектом, — емоційний інтелект. У класичній статті П. Саловея та Дж. Майєра (1990) його визначено як здатність сприймати, розуміти й регулювати емоції власні та чужі. Вже у цьому визначенні простежується значний перетин із соціальним інтелектом, адже соціальна взаємодія неможлива без точного розпізнавання емоційних сигналів. На відміну від підходу Гілфорда, який структурував соціальний інтелект як когнітивну здатність працювати з інформацією соціального змісту, Саловей і Майєр підкреслювали емоційну компоненту міжособистісних процесів.

Подальший розвиток цього напрямку пов'язаний із моделлю емоційно-соціального інтелекту Р. Бар-Она (2006). Його підхід інтегрував когнітивні, емоційні й поведінкові аспекти, фактично об'єднавши конструкти соціального та емоційного інтелекту в єдину систему компетентностей. Бар-Он визначав емоційно-соціальний інтелект як здатність ефективно розуміти себе та інших, будувати стосунки, приймати відповідальні рішення й адаптуватися до

соціального середовища. Таким чином, соціальний інтелект у цій моделі став невіддільною складовою емоційно-соціальної компетентності.

Важливу роль у популяризації концепції відіграли роботи Д. Гоулмана (2011), який зробив емоційний і соціальний інтелект центральними у поясненні лідерства, професійної успішності та стресостійкості. Він акцентував, що здатність розпізнавати й управляти емоціями, а також будувати здорові соціальні зв'язки, має не менше значення для життєвої й професійної адаптації, ніж традиційні когнітивні здібності.

У сучасних дослідженнях спостерігається тенденція до інтеграції цих понять. Соціальний інтелект дедалі частіше розглядають як когнітивно-поведінковий аспект ширшого конструкта емоційного інтелекту, що відображає здатність до міжособистісного розуміння й соціальної регуляції (Matthews, Zeidner, & Roberts, 2020). Водночас у літературі зберігається і позиція, яка наполягає на їхній відносній автономності: соціальний інтелект пов'язаний передусім із розумінням і прогнозуванням поведінки людей, тоді як емоційний — із роботою з емоційними станами (Kunzmann, 2017).

У сучасній українській психології структура соціального інтелекту аналізується крізь призму його базових складових, що забезпечують ефективність міжособистісної взаємодії. Так, Е. Івашкевич (2014) визначає соціальний інтелект як багаторівневий конструкт, який охоплює когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. На думку автора, саме поєднання здатності розуміти наміри й емоції інших людей, регулювати власні емоційні реакції та застосовувати адекватні моделі соціальної поведінки створює основу для успішної адаптації у суспільстві. Це положення узгоджується з підходами зарубіжних дослідників (Guilford, 1967; Bar-On, 2006), але водночас відображає специфіку вітчизняного контексту, у якому соціальний інтелект трактується як ресурс особистісної стійкості підлітків у сучасних кризових умовах.

Таким чином, сучасна наука розглядає соціальний і емоційний інтелекти у тісному взаємозв'язку. Вони доповнюють один одного, формуючи основу соціально-емоційної компетентності, яка є ключовим ресурсом психологічної адаптації, особливо в підлітковому віці.

Таблиця 1. Визначення соціального інтелекту в психологічній літературі

Автор	Визначення соціального інтелекту	Особливості підходу
Е. Л. Торндайк	«Здатність розуміти й управляти людьми, діяти мудро у міжособистісних відносинах» (Thorndike, 1920).	Практична орієнтація; наголос на соціальній взаємодії; сумнів у можливості стандартизованого вимірювання.
Дж. П. Гілфорд	Здатність опрацьовувати інформацію соціального змісту: пізнання, пам'ять, оцінка й прогнозування поведінки людей.	Формалізація у структурі інтелекту; створення психометричних тестів.
Саловей і Майєр	Здатність сприймати, розуміти й регулювати емоції власні та чужі.	Наголос на емоційних процесах; близькість до соціального інтелекту.
Р. Бар-Он	Сукупність емоційних і соціальних компетентностей, що визначають здатність ефективно взаємодіяти й адаптуватися.	Інтеграція соціального та емоційного інтелекту; модель EQ-i.
Д. Гоулман	Соціально-емоційні здібності, які забезпечують лідерство, стресостійкість і побудову гармонійних стосунків.	Популяризація концепції; акцент на практичних аспектах.
Метьюс, Зайднер та Робертс	Здатність до міжособистісного розуміння й соціальної регуляції як складова ширшого емоційного інтелекту.	Сучасний інтегративний підхід; поєднання когнітивних і емоційних вимірів.
Івашкевич	Ресурс особистісної стійкості підлітків у сучасних кризових умовах.	Практичний підхід як реакція на сучасні виклики.

Джерело: розроблено автором

Проблема структури соціального інтелекту залишається однією з найбільш дискусійних у сучасній психології. Якщо Торндайк (1920) лише окреслив загальне визначення цього феномену як «здатності мудро діяти у міжособистісних відносинах», то подальші дослідники прагнули розкласти його на окремі складові, що дозволило описати соціальний інтелект як багатовимірний конструкт.

У класичній психометричній моделі Гілфорда соціальний інтелект охоплював когнітивні процеси, пов'язані з опрацюванням інформації соціального змісту: соціальне пізнання (здатність розпізнавати наміри та емоції інших), соціальна пам'ять (збереження та відтворення інформації про поведінку людей), соціальне прогнозування (уміння передбачати розвиток міжособистісних ситуацій) та соціальна оцінка (визначення доречності й

адекватності соціальних дій) (Guilford, 1967). Така структура підкреслювала когнітивний характер соціального інтелекту, зводячи його до своєрідного «інформаційного процесора» соціальної взаємодії.

Згодом, із появою концепції емоційного інтелекту (Salovey & Mayer, 1990) та моделі емоційно-соціального інтелекту Р. Бар-Она (2006), структура соціального інтелекту була розширена за рахунок емоційного та поведінкового компонентів. Соціальний інтелект почав розглядатися не лише як когнітивне опрацювання соціальної інформації, а як інтеграція трьох ключових вимірів:

- Когнітивний компонент — розуміння соціальних сигналів, мотивів, емоцій та поведінки інших людей;
- Емоційний компонент — здатність до емпатії, розпізнавання емоцій, емоційна чутливість;
- Поведінковий компонент — уміння регулювати власні дії у соціальних ситуаціях, ефективна комунікація та співпраця.

Окремі дослідники додають також мотиваційний вимір, який включає орієнтацію на взаємодію, прагнення до співпраці та формування соціальних зв'язків (Kihlstrom & Cantor, 2000). Цей аспект особливо актуальний для підліткового віку, оскільки саме в цей період соціальна мотивація та пошук визнання у групі однолітків набувають пріоритетного значення (Wentzel, 2017).

У сучасних інтегративних моделях соціальний інтелект описується як складний багаторівневий конструкт, який поєднує пізнавальні, емоційні, поведінкові та мотиваційні елементи. Така структура відображає реальність міжособистісної взаємодії, де соціальне розуміння, емоційна емпатія, здатність до саморегуляції та орієнтація на співпрацю утворюють єдиний комплекс компетентностей, що забезпечують ефективну адаптацію особистості.

У сучасній когнітивній психології соціальний інтелект нерозривно пов'язаний із поняттям соціального пізнання (*social cognition*). Це галузь, що вивчає, як люди сприймають, інтерпретують та використовують інформацію про інших людей і соціальні ситуації (Kihlstrom & Cantor, 2000). У цьому контексті соціальний інтелект можна розуміти як прикладний рівень соціального пізнання

— здатність не лише розпізнавати соціальні сигнали, а й ефективно застосовувати цю інформацію у повсякденній взаємодії.

Особливу увагу сучасні дослідження приділяють зв'язку соціального інтелекту з психологічною адаптацією та резилієнтністю. Так, У. Кунцман (2017) підкреслює, що соціальний інтелект, поєднаний з емоційною регуляцією, сприяє розвитку мудрості та стійкості впродовж усього життєвого циклу. Роботи М. Метьюса, М. Зайднера та Р. Робертса (2020) доводять, що соціальний інтелект є важливою складовою емоційного інтелекту, яка безпосередньо впливає на здатність особистості будувати міжособистісні стосунки, справлятися з кризами та підтримувати психічне здоров'я.

Сучасні нейропсихологічні дослідження також уточнюють біологічні основи соціального інтелекту. Доведено, що він тісно пов'язаний з роботою так званої «соціальної мозкової мережі» (social brain network), яка включає префронтальну кору, мигдалеподібне тіло та медіальну скроневу ділянку (Adolphs, 2009). Це підтверджує, що соціальний інтелект є не абстрактним поняттям, а нейробіологічно зумовленою здатністю.

У прикладному плані соціальний інтелект дедалі частіше використовується як індикатор психологічного благополуччя та соціальної компетентності підлітків. Дослідження демонструють його позитивний зв'язок із академічною успішністю, рівнем самооцінки, якістю дружніх і сімейних стосунків, а також негативну кореляцію з тривожністю та дезадаптаційними проявами (Wentzel, 2017; Mavroveli et al., 2019).

У науковій літературі останніх років усе більше уваги приділяється розгляду соціального інтелекту у взаємозв'язку з емоційним. Якщо класичні моделі (Thorndike, 1920; Guilford, 1967) акцентували на когнітивних механізмах, то сучасні підходи інтегрують емоційний вимір у структуру соціальної компетентності. У цьому контексті показовими є висновки О. Старинської (2022), яка аналізує психологічну сутність понять «соціальний інтелект» та «емоційний інтелект» і наголошує, що їхнє відокремлене вивчення є методологічно обмеженим. Дослідниця підкреслює, що здатність адекватно сприймати емоційні сигнали та регулювати власний емоційний стан є

невід'ємною частиною соціального інтелекту. Таким чином, українські підходи підтверджують позицію зарубіжних авторів (Salovey & Mayer, 1990; Goleman, 2011), водночас вносячи важливі уточнення щодо інтегративної природи цього феномену.

Отже, сучасні інтерпретації соціального інтелекту підкреслюють його багатовимірність і значущість для успішної адаптації особистості. Він розглядається як поєднання когнітивних процесів соціального пізнання, емоційної чутливості, поведінкової гнучкості та соціальної мотивації, що забезпечує людині можливість ефективно функціонувати у мінливих і часто кризових соціальних умовах.

Період підлітковості є одним із найважливіших у розвитку особистості, адже саме тоді відбувається формування ідентичності, становлення системи цінностей і вироблення моделей соціальної поведінки. Згідно з класичною концепцією Е. Еріксона, основним завданням цього віку є подолання кризи «ідентичність проти розмитості ролей» (Erikson, 1968). Успішність цього процесу значною мірою залежить від здатності підлітка інтегрувати себе у спільноту ровесників, здобути визнання та налагодити гармонійні взаємини. Відповідно, саме соціальний інтелект виступає тим психологічним ресурсом, який забезпечує ефективну адаптацію до нових соціальних ролей.

Дослідження підтверджують, що високий рівень соціального інтелекту в підлітковому віці тісно пов'язаний із розвитком комунікативної компетентності. Підлітки, які вміють розпізнавати емоційні стани інших та регулювати власну поведінку у взаємодії, легше встановлюють дружні стосунки, ефективніше вирішують конфлікти й рідше стають жертвами або агресорами у ситуаціях булінгу (Mavroveli et al., 2019). Це особливо важливо в умовах сучасної школи, де інтегруються учні з різних соціальних і культурних контекстів, у тому числі діти-переселенці чи ті, що пережили травматичний досвід війни.

Крім того, соціальний інтелект позитивно впливає на емоційне благополуччя підлітків. Здатність розуміти наміри й емоції оточення знижує рівень тривожності та невизначеності у соціальних ситуаціях, тоді як уміння адекватно виражати власні переживання формує більш стабільну самооцінку та

сприяє психологічній стійкості (Kunzmann, 2017). Таким чином, соціальний інтелект слугує своєрідним буфером від дезадаптаційних проявів, які нерідко супроводжують підлітковий вік.

Важливим є і вплив соціального інтелекту на академічну успішність. Як показують дослідження К. Вентцель (Wentzel, 2017), підлітки з високим рівнем соціально-емоційних навичок більш мотивовані до навчання, частіше беруть участь у колективних формах діяльності та демонструють вищі досягнення. Це пояснюється тим, що соціальний інтелект сприяє не лише формуванню доброзичливих відносин із вчителями та однокласниками, а й розвитку навичок співпраці, необхідних у сучасному освітньому середовищі.

Особливе значення соціальний інтелект має в умовах кризових змін, зокрема воєнних викликів і масової міграції, які сьогодні переживає українське суспільство. Для підлітків, що стикаються з вимушеним переселенням або адаптацією до нового культурного середовища, він стає критично важливим чинником збереження психологічної рівноваги й здатності інтегруватися в нові спільноти (Masten, 2014). У цьому сенсі соціальний інтелект тісно пов'язаний із резилієнтністю та виступає її когнітивно-поведінковою основою.

Отже, соціальний інтелект у підлітковому віці має визначальне значення для кількох сфер одночасно: міжособистісних стосунків, емоційного благополуччя, академічної мотивації та здатності до адаптації в кризових умовах. Його розвиток є не лише показником зрілості особистості, а й передумовою успішної інтеграції підлітків у сучасне суспільство, що робить вивчення цього феномену надзвичайно актуальним завданням сучасної психологічної науки.

Таким чином, розвиток уявлень про соціальний інтелект пройшов тривалий шлях від загальної концептуалізації Е. Торндайка, який визначив його як «здатність мудро діяти у міжособистісних відносинах» (Thorndike, 1920), до психометричної формалізації у працях Дж. Гілфорда та створення інструментів для його вимірювання (Guilford, 1967). Подальші дослідження, зокрема у межах концепцій емоційного й емоційно-соціального інтелекту (Salovey & Mayer, 1990; Bar-On, 2006; Goleman, 2011), показали, що соціальний інтелект є

багатовимірним феноменом, який включає когнітивні, емоційні, поведінкові й мотиваційні компоненти.

У сучасній психології він розглядається як інтегративна здатність, що об'єднує соціальне пізнання, емоційну чутливість, комунікативну регуляцію та орієнтацію на взаємодію. Нейропсихологічні дані (Adolphs, 2009) підтверджують його біологічні основи, а емпіричні дослідження останніх десятиліть доводять його значення для психологічного благополуччя, академічної успішності та соціальної адаптації підлітків (Wentzel, 2017; Mavroveli et al., 2019).

Особливої ваги соціальний інтелект набуває у підлітковому віці, коли формується ідентичність, виникає потреба у визнанні та інтеграції в групу однолітків, а також зростає роль соціальної підтримки у подоланні кризових і стресових ситуацій. Саме тому соціальний інтелект можна вважати базовим чинником психологічної адаптації підлітків у нових соціальних умовах, зокрема в умовах цифровізації, міграції та воєнних викликів.

Далі вважаємо за необхідне зосередити увагу на аналізі місця соціального інтелекту в структурі особистості підлітків, що дозволить глибше зрозуміти, як саме ця здатність взаємодіє з іншими психологічними характеристиками та визначає ефективність адаптаційних процесів.

1.2. Соціальний інтелект у структурі особистості підлітків

У психологічній науці особистість традиційно розглядається як багатовимірна система, що включає когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти. Класичні теорії особистості, зокрема підходи Р. Кеттела з його факторною моделлю рис (Cattell, 1950) та Г. Айзенка з тривимірною моделлю (Eysenck, 1967), заклали основу для розуміння індивідуальних відмінностей у соціальній поведінці. Сучасні ж дослідження, що базуються на моделі «Великої п'ятірки» (Big Five), підтверджують, що соціальна компетентність і здатність до взаємодії з оточенням не є другорядними

характеристиками, а становлять ядро особистісного функціонування (McCrae & Costa, 2008).

У цьому контексті соціальний інтелект посідає проміжне місце між когнітивними здібностями й соціально-емоційною сферою. На відміну від суто інтелектуальних характеристик, які визначають здатність до логічного мислення чи академічних досягнень, соціальний інтелект орієнтований на успішність міжособистісної взаємодії. Він інтегрує мислення, емоції та поведінкову регуляцію у соціальному контексті, забезпечуючи гармонійне включення особистості у систему стосунків і соціальних ролей (Kihlstrom & Cantor, 2000).

З огляду на це, соціальний інтелект можна визначити як «мостовий» конструкт, що поєднує когнітивну сферу (здатність розуміти інших), емоційно-вольову (емпатія, саморегуляція) та поведінкову (вміння комунікувати, співпрацювати). Для підлітків це має особливе значення, адже саме в цьому віці відбувається активна інтеграція особистості у ширший соціальний простір, де вміння ефективно взаємодіяти стає критичним чинником психологічної адаптації.

Розглядаючи соціальний інтелект у структурі особистості підлітка, важливо підкреслити його роль у формуванні навичок соціальної взаємодії та побудові стосунків. У вітчизняних дослідженнях ця проблематика знаходить своє відображення. Так, М. Фальчик (2014) у своїй роботі наголошує, що розвиток соціального інтелекту є необхідною умовою успішної соціалізації підлітків. Автор підкреслює, що саме у підлітковому віці відбувається інтенсивне засвоєння норм і правил міжособистісної взаємодії, і рівень соціального інтелекту визначає, наскільки гармонійно дитина зможе інтегруватися в нові соціальні групи. Таким чином, результати дослідження Фальчик підсилюють тезу про соціальний інтелект як інтегративний фактор особистісного розвитку, що опосередковує не лише комунікативну компетентність, але й формування ціннісних орієнтацій підлітка.

Таким чином, соціальний інтелект у структурі особистості не можна зводити лише до когнітивної здатності чи емоційної чутливості. Це цілісний механізм, що дозволяє поєднувати інтелектуальні, емоційні та поведінкові

ресурси для успішного функціонування в соціумі, а отже — виступає системоутворюючим елементом особистісного розвитку підлітка.

Підлітковий вік є критичним етапом когнітивного розвитку. Відповідно до теорії Ж. Піаже, саме в цей період відбувається перехід до стадії формальних операцій, що забезпечує здатність мислити абстрактно, будувати гіпотези та оперувати логічними конструкціями (Piaget, 1972). Для соціального інтелекту це має принципове значення, оскільки розуміння поведінки інших людей вимагає вміння абстрагуватися від власної позиції та уявляти перспективу іншого — тобто розвивати децентрацію мислення.

Когнітивний розвиток у підлітковому віці сприяє також формуванню теорії розуму (Theory of Mind) — здатності усвідомлювати, що інші мають власні думки, емоції та переконання, які можуть відрізнятися від власних. Дослідження доводять, що вдосконалення цього механізму безпосередньо корелює з рівнем соціального інтелекту, зокрема із здатністю до точнішої інтерпретації невербальних сигналів і прогнозування поведінки інших (Wellman, 2014).

Важливою умовою розвитку соціального інтелекту є також формування метакогнітивних процесів, що активно розвиваються в підлітковому віці. Метакогніція, або усвідомлення власного мислення, дозволяє підліткам рефлексувати над власними думками та діями, оцінювати правильність соціальних рішень і враховувати наслідки для інших (Flavell, 1979). Таким чином, когнітивний розвиток створює основу для більш глибокої соціальної рефлексії, яка є невід’ємною частиною соціального інтелекту.

Окрім цього, дослідження показують, що когнітивні здібності підлітків, зокрема розвиток абстрактного мислення та логічного аналізу, підсилюють соціальне прогнозування — здатність передбачати розвиток соціальних ситуацій та можливі реакції учасників взаємодії (Matthews et al., 2020). Це, у свою чергу, підвищує ефективність адаптації підлітків у складному соціальному середовищі, де часто виникають конфлікти, необхідність компромісу чи швидкого прийняття рішень.

Отже, соціальний інтелект тісно пов’язаний із когнітивною сферою особистості підлітка. Він спирається на розвиток абстрактного мислення,

перспективного бачення та метакогнітивної рефлексії, що дозволяє підліткам ефективніше розуміти інших і діяти у складних соціальних ситуаціях. Цей зв'язок підтверджує, що соціальний інтелект не є ізольованою здатністю, а розвивається на основі загального когнітивного прогресу в підлітковому віці.

Соціальний інтелект у підлітковому віці тісно пов'язаний із розвитком емоційно-вольової сфери, оскільки міжособистісна взаємодія завжди містить емоційний компонент і вимагає вміння регулювати власні переживання. Однією з ключових складових соціального інтелекту є емпатія — здатність ідентифікувати та розуміти емоційні стани інших людей. Саме емпатичність визначає, наскільки успішно підліток може встановлювати стосунки, долати конфлікти та формувати відчуття приналежності до групи (Davis, 1994).

Разом із тим, соціальний інтелект передбачає не лише розуміння емоцій, але й здатність до їх регуляції. Підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною нестабільністю, схильністю до імпульсивних реакцій та труднощами у контролі поведінки. У цьому контексті високий рівень соціального інтелекту виконує захисну функцію, знижуючи ризики агресії, конфліктності та девіантної поведінки (Mavroveli et al., 2009). Підлітки, які вміють усвідомлювати й стримувати власні емоції, краще справляються зі стресом, легше пристосовуються до змін і рідше демонструють дезадаптаційні прояви.

Особливе значення соціальний інтелект має для розвитку вольових якостей. Уміння відмовитися від імпульсивної реакції, зберегти спокій у конфліктній ситуації та прийняти виважене рішення є свідченням сформованої саморегуляції, яка в підлітковому віці ще тільки формується. Розвинений соціальний інтелект підтримує становлення таких характеристик, як наполегливість, відповідальність та самоконтроль, що у перспективі визначають зрілість особистості (Mischel, 2014).

Таким чином, соціальний інтелект у взаємодії з емоційно-вольовою сферою виконує подвійну роль: з одного боку, він забезпечує чутливість до емоцій інших людей, а з іншого — формує внутрішню здатність до самоконтролю. У підлітковому віці це є критично важливим чинником, що

впливає як на успішність соціалізації, так і на загальне психологічне благополуччя.

У підлітковому віці особистість стикається з необхідністю виконання широкого спектра нових соціальних ролей: учня, друга, члена групи однолітків, учасника громадських чи сімейних спільнот. Кожна з цих ролей вимагає від підлітка не лише засвоєння певних норм і очікувань, а й здатності гнучко взаємодіяти з різними соціальними контекстами. Соціальний інтелект у цьому сенсі постає ключовим ресурсом, адже забезпечує розуміння групових процесів, адекватну інтерпретацію сигналів від оточення та ефективну регуляцію власної поведінки (Saarni, 1999).

Особливе значення соціальний інтелект має у системі підліткових групових відносин. За даними численних досліджень, у цьому віці група однолітків стає провідним агентом соціалізації (Brown & Larson, 2009). Прагнення до визнання, потреба у прийнятті та статусі в колективі визначають поведінку підлітка і можуть сприяти як конструктивній, так і девіантній соціалізації. Високий рівень соціального інтелекту дає змогу підліткам досягати соціального схвалення без агресивних чи деструктивних стратегій, використовуючи комунікативні й емпатичні навички для встановлення позитивних взаємин.

Не менш важливою є роль соціального інтелекту у виконанні підлітком навчальної ролі. Ефективне функціонування в освітньому середовищі передбачає не лише академічні здібності, а й уміння співпрацювати з учителями та однолітками, долати конфлікти, брати участь у спільних проєктах. Дослідження свідчать, що соціальний інтелект безпосередньо корелює з академічною мотивацією та успішністю, оскільки він визначає здатність підлітка будувати продуктивні відносини у навчальному колективі (Wentzel, 2017).

Таким чином, соціальний інтелект у системі соціальних ролей підлітка виконує функцію адаптаційного механізму. Він дозволяє гармонізувати стосунки з однолітками, підтримувати конструктивні відносини з дорослими, брати участь у спільній діяльності та водночас зберігати внутрішню автономію. Це робить

його одним із провідних чинників успішної соціалізації та переходу від дитинства до юності.

У структурі особистості соціальний інтелект виявляє тісні взаємозв'язки з базовими рисами характеру. Сучасна психологія дедалі частіше розглядає ці кореляції крізь призму моделі «Великої п'ятірки» (Big Five), що включає такі виміри, як екстраверсія, доброзичливість, сумлінність, емоційна стабільність та відкритість досвіду (McCrae & Costa, 2008). Дослідження показують, що найтісніше соціальний інтелект пов'язаний із екстраверсією та доброзичливістю, адже ці риси відображають соціальну активність, готовність до взаємодії та позитивну орієнтацію на інших (Riggio et al., 1990).

Важливим аспектом аналізу соціального інтелекту у структурі особистості є його зв'язок із розвитком соціально-емоційних компетентностей, які визначають здатність до професійної та міжособистісної самореалізації. У цьому контексті доречно звернутися до дослідження Т. Петренко та В. Санжаровець (2020), які аналізували розвиток емоційного інтелекту у майбутніх соціальних працівників. Автори наголошують, що формування здатності розпізнавати емоції інших, управляти власними емоційними станами та будувати ефективні комунікативні стратегії є необхідною умовою успішної діяльності у сферах, пов'язаних із допомогою людям. Хоча дослідження здійснено у площині професійної підготовки, його результати демонструють універсальний характер соціально-емоційних навичок і підтверджують, що соціальний інтелект у підлітковому віці виконує роль фундаменту для майбутньої професійної компетентності та здатності до ефективної адаптації у різних сферах життя.

Важливо також відзначити взаємозв'язок соціального інтелекту з емоційною стабільністю. Підлітки, схильні до високої тривожності чи емоційної нестабільності, часто мають труднощі у соціальних контактах: вони менш ефективно інтерпретують соціальні сигнали, швидше реагують агресією або відходом від взаємодії. Натомість високий рівень соціального інтелекту сприяє більшій врівноваженості, кращому самоконтролю та конструктивним формам комунікації (Mavroveli et al., 2009).

У підлітковому віці, коли особистість проходить через кризу ідентичності (Erikson, 1968), ці зв'язки стають особливо помітними. Низький рівень соціального інтелекту часто поєднується з інтроверсією, високою тривожністю та низькою самооцінкою, що ускладнює процес соціалізації та підвищує ризик дезадаптації. Натомість високий рівень соціального інтелекту допомагає інтегрувати індивідуальні риси у соціальну систему, підтримуючи баланс між особистими потребами та вимогами оточення.

Таким чином, соціальний інтелект виступає не лише як окрема здатність, але й як модератор особистісних рис у процесі соціальної взаємодії. Він посилює позитивний вплив таких характеристик, як екстраверсія та доброзичливість, і водночас знижує негативні наслідки емоційної нестабільності. Це робить його важливим фактором гармонійного розвитку підліткової особистості.

Формування соціального інтелекту в підлітковому віці можна розглядати як один із головних показників становлення особистісної зрілості. Здатність ефективно орієнтуватися у міжособистісних відносинах, розуміти мотиви та емоції інших людей і відповідально регулювати власну поведінку є тими навичками, що визначають успішний перехід від дитинства до юності. Як зазначає А. Бандура (1997), соціальна компетентність забезпечує розвиток почуття самоефективності, яке лежить в основі дорослішання та здатності брати на себе відповідальність.

Соціальний інтелект у цьому сенсі виконує роль «індикатора зрілості»: підлітки з його високим рівнем виявляють більшу здатність до співпраці, толерантності та конструктивного вирішення конфліктів. Вони демонструють готовність брати до уваги перспективу інших і приймати виважені рішення навіть у складних чи суперечливих ситуаціях (Riggio, 1986). Це означає, що соціальний інтелект не лише сприяє адаптації, а й формує основу для розвитку громадянської відповідальності та соціальної активності в майбутньому.

Крім того, соціальний інтелект тісно пов'язаний із формуванням життєвих стратегій. Підлітки, які володіють розвиненими соціально-інтелектуальними навичками, легше визначають свої цілі, обирають ефективні стратегії досягнення та водночас дотримуються соціально прийнятних норм. Це є важливим маркером

переходу до дорослого способу життя, що включає самостійність у прийнятті рішень і здатність нести за них відповідальність (Havighurst, 1972).

Таким чином, соціальний інтелект у підлітковому віці не лише виконує функцію адаптації, але й виступає важливим чинником особистісної зрілості. Його розвиток сприяє інтеграції когнітивних, емоційних і поведінкових ресурсів у цілісну систему, яка забезпечує підготовку до дорослого життя, формує соціально відповідальну поведінку та зміцнює здатність до конструктивної взаємодії у різних сферах соціуму.

Отже, розгляд соціального інтелекту в структурі особистості підлітка дозволяє зрозуміти його багатовимірний характер і системоутворюючу роль у розвитку особистості. Він виявляє тісні зв'язки з когнітивною сферою, забезпечуючи здатність до перспективного мислення, соціальної рефлексії та прогнозування поведінки інших. У поєднанні з емоційно-вольовою сферою соціальний інтелект формує здатність до емпатії та самоконтролю, що знижує ризик агресивності й дезадаптаційних проявів у підлітковому віці.

Його значення проявляється також у виконанні підлітками різноманітних соціальних ролей, де соціальний інтелект виступає механізмом інтеграції в групу, регуляції взаємин та побудови конструктивної взаємодії. Тісний зв'язок із рисами особистості, зокрема екстраверсією, доброзичливістю та емоційною стабільністю, підкреслює його функцію як модератора між індивідуальними характеристиками та вимогами соціуму. Нарешті, соціальний інтелект можна розглядати як показник особистісної зрілості, оскільки він формує здатність брати відповідальність, приймати виважені рішення та будувати життєві стратегії.

Таким чином, соціальний інтелект у підлітковому віці є не лише однією з окремих здібностей, а інтегративним чинником розвитку, що визначає успішність соціалізації та готовність до дорослого життя.

Далі буде розглянуто сутність психологічної адаптації підлітків до сучасних соціальних умов та ті фактори стресу, які ускладнюють цей процес, що дозволить встановити, у який спосіб соціальний інтелект взаємодіє з

адаптаційними механізмами та підтримує психологічну стійкість підлітків у кризових обставинах.

1.3. Сутність психологічної адаптації до сучасних соціальних умов як фактори стресу для підлітків

Психологічна адаптація є фундаментальною категорією сучасної психології, що відображає здатність особистості пристосовуватися до змінних умов середовища. У широкому значенні вона розглядається як динамічний процес встановлення рівноваги між вимогами зовнішнього середовища та внутрішніми ресурсами індивіда. Класичні дослідження Г. Сельє (1956) у межах теорії стресу показали, що адаптація — це не пасивне пристосування, а активний пошук способів збереження гомеостазу й ефективного функціонування.

У психологічній традиції особливий внесок зробили праці Р. Лазаруса, який визначав адаптацію через механізми копіngu (coping) — свідомих і несвідомих стратегій подолання стресових ситуацій (Lazarus & Folkman, 1991). Відповідно до його підходу, успішна адаптація означає здатність не лише реагувати на стрес, але й активно змінювати умови середовища або власне ставлення до них. Це дозволяє індивідууму відновити психологічний баланс і підтримати ефективне функціонування у нових умовах.

Для підліткового віку психологічна адаптація має особливу специфіку. Вона охоплює поєднання біологічних змін (гормональна перебудова, фізіологічне дозрівання) та соціально-психологічних трансформацій (формування ідентичності, входження у нові соціальні ролі, пошук автономії). Цей період часто супроводжується високою вразливістю до зовнішніх стресових факторів і потребує від підлітка значної гнучкості у поведінці. Саме тому психологічна адаптація у підлітковому віці розглядається не лише як механізм пристосування, а як ключова умова розвитку особистості, що визначає якість інтеграції у соціум та формування стійкої ідентичності (Erikson, 1968; Compas et al., 2017).

Отже, психологічна адаптація у сучасному науковому розумінні — це комплексний процес, що включає саморегуляцію, прийняття соціальних норм, активні копінг-стратегії та інтеграцію в соціальне середовище. У випадку підлітків вона виступає критично важливим чинником, оскільки поєднує біологічні, когнітивні та соціальні аспекти розвитку, створюючи основу для подальшої особистісної зрілості.

Адаптація у підлітковому віці має власну специфіку, оскільки цей період характеризується поєднанням біологічних, когнітивних та соціально-психологічних змін. Згідно з концепцією розвитку Е. Еріксона (1968), провідним завданням підліткового віку є подолання кризи ідентичності. Підліток має визначити своє місце у суспільстві, інтегрувати нові соціальні ролі та знайти баланс між потребою в автономії й необхідністю залишатися частиною значущих груп. Невирішеність цієї кризи може призвести до розмитості ролей та труднощів у подальшій соціалізації.

Фізіологічні зміни, пов'язані з гормональною перебудовою та статевим дозріванням, створюють додаткове навантаження на психіку підлітка. Водночас активізуються когнітивні процеси: зростає здатність до абстрактного мислення, рефлексії та прогнозування наслідків власних дій (Piaget, 1972). Ці зміни підвищують потребу у складнішій соціальній взаємодії та стимулюють пошук нових форм самовираження.

Соціальне оточення в цей період стає головним полем адаптації. Група однолітків виступає центральним агентом соціалізації, надаючи підлітку можливість перевіряти власні соціальні навички, отримувати визнання та відчуття приналежності (Brown & Larson, 2009). Водночас освітнє середовище, сімейні стосунки та взаємодія з дорослими формують складну систему впливів, яка може як підтримувати, так і ускладнювати процес адаптації.

Особливістю цього віку є підвищена вразливість до зовнішніх впливів. Недостатня емоційна стабільність, потреба у незалежності та водночас залежність від соціального схвалення створюють підґрунтя для численних внутрішніх конфліктів. У цьому контексті психологічна адаптація постає не як

разовий акт пристосування, а як тривалий процес пошуку рівноваги між вимогами середовища та особистісними ресурсами.

Таким чином, адаптація підлітків у контексті розвитку — це не лише засвоєння соціальних норм, але й активне формування ідентичності та життєвих орієнтацій. Вона є критично важливою для становлення зрілої особистості й визначає, наскільки успішно підліток інтегрується у суспільство в подальшому житті.

Адаптація підлітків у XXI столітті відбувається у складних і швидкоплинних соціальних умовах, які суттєво відрізняються від попередніх поколінь. До ключових викликів, що визначають контекст розвитку сучасних підлітків, належать цифровізація, воєнні обставини, міграційні процеси та трансформації в освітньому середовищі.

Цифровізація є одним із найпотужніших чинників соціалізації молоді. З одного боку, цифрові технології розширюють можливості для комунікації, доступу до інформації та самовираження. З іншого боку, вони створюють нові ризики — кібербулінг, інформаційні перевантаження, залежність від соціальних мереж (Livingstone & Helsper, 2007). Постійна присутність у цифровому середовищі формує нові стандарти взаємодії, що вимагає від підлітків особливої гнучкості у соціальній поведінці.

Воєнні обставини стали реальністю для українського суспільства, і їхній вплив на підлітків є надзвичайно потужним. Травматичний досвід війни, втрата безпеки, вимушене переселення та розлука з близькими створюють серйозні ризики для психологічного благополуччя (Betancourt et al., 2013). У таких умовах адаптація підлітків набуває кризового характеру, оскільки вимагає не лише інтеграції у соціальне середовище, а й відновлення базового почуття захищеності.

Міграційні процеси також виступають значним викликом. Для дітей і підлітків, які змушені інтегруватися у нові культурні контексти, проблемними стають мовний бар'єр, соціальна ізоляція та дискримінація. Дослідження підтверджують, що саме підлітки є найбільш вразливою категорією серед

мігрантів, оскільки для них адаптація збігається з кризою ідентичності та становленням самосвідомості (Berry, 2005).

Не менш важливими є зміни в освітньому середовищі. Перехід до інклюзивної освіти, поява нових освітніх стандартів і масове впровадження дистанційних технологій навчання створюють як нові можливості, так і додаткові труднощі. Підлітки мають не лише засвоювати навчальний матеріал, а й будувати взаємини у гібридних формах взаємодії, що часто ускладнює процес соціалізації (Bond, 2020).

Отже, сучасні соціальні умови формують складний фон для психологічної адаптації підлітків. Вони поєднують як нові ресурси для розвитку, так і значні ризики, що підвищує актуальність вивчення адаптаційних механізмів і ролі соціального інтелекту як ключового чинника подолання цих викликів.

Психологічна адаптація підлітків відбувається у складних умовах, де різні фактори стресу можуть суттєво впливати на їхній розвиток і благополуччя. Серед них виокремлюють індивідуальні, сімейні, шкільні та соціально-культурні чинники.

Особистісні фактори включають низьку самооцінку, емоційну нестабільність, недостатньо сформовані соціальні навички. Дослідження показують, що підлітки з низьким рівнем впевненості у собі частіше відчують труднощі у спілкуванні, схильні до тривожності та депресивних реакцій (Steinberg, 2014). Такі особливості значно знижують їхню здатність успішно адаптуватися до нових умов.

Сімейні фактори мають вирішальне значення. Конфліктні стосунки в сім'ї, розлука з батьками через міграцію чи воєнні обставини, відсутність емоційної підтримки є потужними джерелами стресу. Як наголошують дослідження, саме якість сімейної підтримки є одним із ключових предикторів психологічної стійкості підлітків (Masten, 2014).

Шкільні фактори включають навчальні перевантаження, тиск з боку вчителів і ровесників, а також явища булінгу. Останній є серйозним викликом сучасного шкільного середовища: жертви булінгу частіше демонструють

симптоми дезадаптації, підвищену тривожність і схильність до соціальної ізоляції (Olweus, 2013).

Соціально-культурні фактори охоплюють дискримінацію, стигматизацію, втрату стабільності у зв'язку з кризовими подіями. Для українських підлітків особливого значення набули наслідки війни та масових міграцій, що призвели до відчуття непевності, ізоляції та розриву соціальних зв'язків. Такі умови різко підвищують ризики психічних розладів та ускладнюють процес адаптації (Betancourt et al., 2013).

Таким чином, стресові фактори в підлітковому віці діють на кількох рівнях — від особистісного до соціально-культурного. Їхня взаємодія створює складний фон, у якому відбувається становлення особистості, і водночас підкреслює потребу у розвитку внутрішніх ресурсів, зокрема соціального інтелекту, як засобу подолання дезадаптації.

Соціальний інтелект виступає одним із ключових ресурсів психологічної адаптації підлітків у сучасних умовах. Його основна функція полягає у здатності правильно сприймати та інтерпретувати соціальні сигнали, що дає змогу будувати ефективні взаємини з оточенням. Підлітки з високим рівнем соціального інтелекту краще орієнтуються в міжособистісних ситуаціях, адекватно реагують на поведінку інших і здатні уникати конфліктів, що значно полегшує процес адаптації (Riggio, 1986).

Соціальний інтелект також є важливою передумовою для формування соціальної підтримки. Уміння встановлювати та підтримувати позитивні взаємини з ровесниками, учителями та членами сім'ї створює для підлітка ресурсне середовище, що допомагає долати стресові впливи. Як показують дослідження, саме наявність підтримувальних соціальних зв'язків виступає провідним чинником резилієнтності, а соціальний інтелект є механізмом їх формування (Masten, 2014).

Крім того, соціальний інтелект сприяє розвитку копінг-стратегій, які визначають якість адаптаційного процесу. Підлітки з високим рівнем соціального інтелекту схильні використовувати активні й конструктивні стратегії подолання труднощів, зокрема пошук соціальної підтримки,

кооперацію, гумор. Натомість низький рівень соціального інтелекту асоціюється з уникненням, агресивними реакціями та дезадаптивними формами поведінки (Mavroveli et al., 2009).

Особливе значення соціальний інтелект має у кризових умовах — війни, міграції, втрати соціальних зв'язків. У таких ситуаціях він виступає когнітивно-емоційною основою резилієнтності, оскільки дозволяє підліткам розпізнавати ресурси у власному середовищі, адекватно оцінювати ризики та підтримувати почуття контролю над життям (Luthar et al., 2015).

Особливого значення проблематика психологічної адаптації набуває в умовах викликів повномасштабної російсько-української війни, коли діти та підлітки стикаються з втратами, вимушеною міграцією, порушенням стабільності освітнього процесу. У цьому контексті праці вітчизняних авторів акцентують на необхідності комплексної підтримки молодого покоління. Так, С. Дудіцька та Ю. Мосейчук (2025) підкреслюють, що успішна соціально-психологічна адаптація підлітків у воєнний час можлива лише за умови створення сприятливого середовища, яке включає як сімейну, так і шкільну підтримку. Автори зазначають, що соціальний інтелект виступає ключовим ресурсом для збереження суб'єктивного благополуччя, оскільки дозволяє налагоджувати довірчі стосунки та мобілізувати внутрішні сили для подолання стресу. Цей підхід узгоджується з концепцією резилієнтності (Masten, 2014), але водночас відображає специфіку українського суспільства, де воєнні реалії створюють безпрецедентні виклики для психологічного розвитку дітей і молоді.

Окремим чинником, що значно ускладнює процес психологічної адаптації, є вимушена міграція підлітків унаслідок війни. Досвід переїзду до іншого соціокультурного середовища супроводжується втратою звичного оточення, мовними та культурними бар'єрами, що створює додаткове навантаження на психіку. У кваліфікаційній роботі С. Мельцер (2024) проаналізовано особливості соціально-психологічної адаптації українських підлітків, евакуйованих до європейських країн. Авторка підкреслює, що у таких умовах провідним ресурсом збереження психічної рівноваги виступає соціальний інтелект, оскільки він забезпечує здатність встановлювати нові контакти, розуміти соціальні сигнали в

іншому культурному контексті та інтегруватися у шкільне середовище. Ці результати узгоджуються з міжнародними дослідженнями міграційної адаптації дітей, але водночас відображають специфічний український контекст, де війна стала ключовим чинником формування нових адаптаційних стратегій.

Психологічна адаптація підлітків у кризових умовах нерозривно пов'язана з їхніми внутрішніми ресурсами та рівнем особистісної тривожності. У дослідженні М. Сурякової (2023) було показано, що високий рівень соціального інтелекту сприяє активізації адаптаційних ресурсів, тоді як підлітки з низьким рівнем цього показника частіше демонструють підвищену тривожність і схильність до використання дезадаптивних копінг-стратегій. Авторка наголошує, що здатність адекватно інтерпретувати соціальні сигнали та регулювати власні емоційні реакції виступає ключовим чинником збереження психічного здоров'я у стресових ситуаціях. Ці висновки перегукуються з даними зарубіжних досліджень (Compas et al., 2017; Mavroveli et al., 2009), підтверджуючи універсальність ролі соціального інтелекту у зниженні ризиків дезадаптації та розвитку конструктивних стратегій подолання труднощів.

Таким чином, соціальний інтелект можна розглядати як центральний чинник психологічної адаптації. Він забезпечує інтеграцію когнітивних, емоційних і поведінкових процесів, створює умови для ефективної соціалізації та слугує ресурсом подолання стресу в умовах сучасних викликів.

Таким чином, психологічна адаптація підлітків у сучасних умовах постає як багатовимірний процес, що охоплює когнітивні, емоційні та соціально-поведінкові механізми пристосування до стрімких змін середовища. Цифровізація, воєнні виклики, міграційні процеси та трансформації освітнього простору створюють нові джерела стресу, які вимагають від підлітків значної гнучкості й стійкості. Водночас саме соціальний інтелект виявляється центральним ресурсом цього процесу: він забезпечує адекватне розуміння соціальних сигналів, формування підтримувальних стосунків і розвиток копінг-стратегій, що дозволяють зберігати психічну рівновагу та успішно інтегруватися в суспільство навіть у кризових обставинах.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

Проведений теоретичний аналіз дозволяє розглядати соціальний інтелект як багатовимірний конструкт, що інтегрує когнітивні, емоційні, поведінкові та мотиваційні компоненти і виконує ключову роль у соціалізації особистості. Від перших концепцій Е. Торндайка до сучасних інтегративних моделей простежується еволюція цього поняття від «життєвої мудрості» у міжособистісних відносинах до складної системи компетентностей, підтвердженої емпіричними та нейропсихологічними дослідженнями. У структурі особистості підлітків соціальний інтелект займає особливе місце: він поєднує когнітивні здібності, емоційно-вольову сферу та соціальні ролі, визначаючи успішність адаптаційних процесів і формування ідентичності.

Водночас аналіз сучасних соціальних умов показав, що підлітки стикаються з низкою викликів — цифровізацією, воєнними травмами, міграційними процесами та змінами у шкільному середовищі, які значно ускладнюють процес їхньої адаптації. У цих умовах соціальний інтелект виступає не лише індикатором особистісної зрілості, але й провідним ресурсом резилієнтності, оскільки сприяє формуванню підтримувальних стосунків, зниженню рівня тривожності та розвитку конструктивних копінг-стратегій.

Отже, результати теоретичного аналізу підтверджують, що соціальний інтелект є центральним фактором психологічної адаптації підлітків у сучасному світі, а його дослідження має не лише наукове, але й важливе практичне значення для підтримки молодого покоління у кризових соціальних обставинах. Це створює підґрунтя для переходу до Розділу 2, де буде представлено організацію та методологію емпіричного дослідження соціального інтелекту як фактора психологічної адаптації підлітків, а також аналіз отриманих результатів.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ФАКТОРУ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ

2.1. Методологія та організація дослідження

Емпіричне дослідження соціального інтелекту як чинника психологічної адаптації підлітків було проведено у жовтні 2025 року в одному із закладів загальної середньої освіти у м. Кривий Ріг. Метою дослідження стало виявлення взаємозв'язку між рівнем соціального інтелекту та показниками психологічної адаптації — самооцінкою, тривожністю й відчуттям соціальної підтримки — у підлітків різного віку.

Вибірку становили 65 учнів 8–11 класів віком від 13 до 18 років ($M = 15,2$; $SD = 1,1$), серед яких 55,4 % — дівчата та 44,6 % — хлопці. Близько 68 % респондентів повідомили, що змінювали школу або місце проживання протягом останніх двох років, що дозволило дослідити механізми адаптації в умовах соціальної мобільності, характерної для сучасного українського підліткового середовища.

Дослідження здійснювалося відповідно до Етичного кодексу психолога Національної психологічної асоціації (2021): усі учасники та їхні батьки були поінформовані про мету, добровільність і конфіденційність участі.

Теоретико-методологічну основу становили концепція соціального інтелекту Е. Торндайка (1920), когнітивна модель Дж. Гілфорда (1967), нейропсихологічний підхід Р. Адольфса (2009), теорія емоційно-соціального інтелекту Р. Бар-Она (2006), а також концепції резилієнтності А. Мастен (2014) і С. Лутар, Д. Чікетті та Б. Бекер (2015). Вони поєднують когнітивні, емоційно-ціннісні та поведінкові аспекти соціальної компетентності, що робить соціальний інтелект центральним елементом адаптаційних процесів особистості.

Методологічно дослідження ґрунтувалося на психодіагностичному, кількісно-описовому та кореляційному підходах, що забезпечили об'єктивність і перевірюваність результатів. Застосовано стандартизовані інструменти, адаптовані для підліткового контингенту.

Тест соціального інтелекту Дж. Гілфорда — М. Саллівена (у адаптації Е. С. Михайлової, 2006). Методика базується на когнітивно-перцептивному підході Дж. Гілфорда (1967) та спрямована на вимірювання здатності до розуміння поведінки інших, прогнозування їхніх реакцій і регулювання взаємодії. Структура тесту включає субшкали «розуміння емоційних станів інших», «прогнозування реакцій», «комунікативна чутливість» і «управління взаємодією».

Опитувальник соціально-психологічної адаптації Роджерса — Даймонда, адаптований до умов сучасного українського освітнього середовища Дудіцькою і Мосейчук, 2025). Методика вимірює рівень соціально-психологічної гармонійності, самосприйняття, прийняття інших, емоційний комфорт і внутрішній контроль. У даному дослідженні використовувалися модифіковані блоки, спрямовані на оцінку самооцінки, тривожності та соціальної підтримки.

Шкала тривожності Спілбергера — Ханіна (Мельцер, 2024) застосовувалася для диференціації ситуативної й особистісної тривожності, що є важливою характеристикою емоційного компонента адаптації.

Опитувальник соціальної підтримки (Лактіонова, 2016; Струкова і Братаніч, 2021), який оцінює сприйняття прийняття в групі, наявність довірчих зв'язків і відчуття підтримки з боку друзів і педагогів.

Усі методики пройшли попереднє тестування на зрозумілість і психометричну узгодженість, а також були узгоджені з етичними вимогами НПА (2021).

Збір даних здійснювався в аудиторних умовах упродовж двох днів під контролем шкільних психологів. Респондентам надавалися однакові інструкції та гарантії анонімності. Після завершення опитування дані були оцифровані та оброблені у програмі IBM SPSS Statistics 26 з використанням методів описової статистики (M, SD, Min, Max) та кореляційного аналізу (r Пірсона).

Задля інтеграції результатів кількісного аналізу з теоретичними моделями соціального інтелекту використано міждисциплінарний підхід, який поєднує когнітивні уявлення про «соціальний мозок» (Adolphs, 2009) та емоційно-соціальні концепції Р. Бар-Она (2006) і Д. Гоулмана (2011). Такий підхід дозволяє

пояснити соціальний інтелект як цілісну систему пізнавальних і емоційних процесів, що забезпечують адаптивну взаємодію особистості з навколишнім середовищем (Starinska, 2022; Falczyk, 2014; Saarni, 1999).

Отже, організація емпіричного дослідження була спрямована на забезпечення валідності, надійності й етичної коректності отриманих даних. Вибір методик і статистичних процедур зумовлений метою виявити взаємозв'язок між когнітивними та емоційними компонентами соціального інтелекту і показниками психологічної адаптації підлітків у контексті сучасних соціальних викликів.

2.2. Аналіз і інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження соціального інтелекту як чинника психологічної адаптації підлітків проводилося у жовтні 2025 року серед учнів 8–11 класів закладів загальної середньої освіти м. Кривий Ріг. У вибірку увійшли 65 респондентів віком від 13 до 18 років ($M = 15,2$; $SD = 1,1$), серед яких 55,4 % становили дівчата і 44,6 % — хлопці. Більшість опитаних (68 %) вказали, що протягом останніх двох років змінювали школу або місце проживання, що відображає високий рівень соціальної мобільності сучасних підлітків і зумовлює актуальність дослідження процесів адаптації. Близько 73 % респондентів користуються соціальними мережами щодня або багато годин на день, що підтверджує роль цифрового середовища як провідного простору соціалізації у підлітковому віці (Livingstone & Helsper, 2007; Bond, 2020).

Для оцінки соціального інтелекту було використано тест Гілфорда — Саллівена в адаптації Е. С. Михайлової (2006), який дає можливість виявити рівень розуміння емоційних станів інших, уміння прогнозувати поведінку та ефективно взаємодіяти в соціумі. Показники психологічної адаптації оцінювалися за шкалами самооцінки, тривожності та соціальної підтримки, сформованими на основі адаптованих запитань відповідно до підходів С. Дудіцької і Ю. Мосейчук (2025), а також узгодженими з етичними вимогами Національної психологічної асоціації (2021).

Описові статистики показників

Показник	M	SD	Min	Max
Соціальний інтелект	3.16	0.70	1.56	4.89
Самооцінка	3.52	0.91	1.75	5.00
Тривожність	3.17	1.02	1.00	5.00
Соціальна підтримка	3.75	0.93	1.67	5.00

Джерело: розроблено автором

Розподіл середніх значень свідчить, що в більшості учнів соціальний інтелект і показники психологічної адаптації перебувають у межах середнього рівня.

Отже, підлітки демонструють достатню здатність до соціально-перцептивного розуміння інших, а також позитивне ставлення до себе і відносно емоційну стабільність. Рівень соціальної підтримки вищий за інші показники ($M = 3.75$), що узгоджується з сучасними дослідженнями, які вказують на значення групової прийнятості та взаємної підтримки для зниження тривожності в підлітковому віці (Brown & Larson, 2009; Betancourt et al., 2013).

Середній рівень соціального інтелекту ($M = 3.16$) свідчить про поступове формування соціально-когнітивних навичок, що відповідає уявленням Ж. Піаже (1972) і Е. Еріксона (1968) про підлітковий вік як період переходу до стадії формальних операцій і становлення ідентичності. Як зазначає М. Фальчик (2014), підлітки в цьому віці починають активніше усвідомлювати взаємозалежність власних емоцій і поведінки інших, але ще не досягають зрілого рівня соціально-емоційного самоконтролю.

Позитивна самооцінка ($M = 3.52$) відображає внутрішнє прийняття себе, що є одним із ключових критеріїв адаптації (Bandura, 1997; Семиченко, 2004). Водночас значне стандартне відхилення ($SD = 0.91$) вказує на різні рівні впевненості серед учасників: частина підлітків має стабільне самосприйняття, тоді як інші виявляють схильність до сумнівів у власних здібностях, що є типовим для етапу становлення «Я-концепції» (Erikson, 1968).

Рівень тривожності ($M = 3.17$) можна оцінити як середній; проте у частини підлітків він підвищений, що свідчить про емоційні труднощі адаптації. За даними досліджень С. Мельцер (2024) та С. Дудіцької і Ю. Мосейчук (2025), переживання невизначеності, соціальної оцінки та вимушених змін середовища є типовими стресорами сучасних українських школярів, особливо тих, хто пережив релокацію.

Соціальна підтримка ($M = 3.75$) демонструє, що більшість респондентів відчують себе прийнятими у класі та мають друзів, яким довіряють. Підлітки з розвиненими навичками соціального розуміння зазвичай мають ширше коло довірчих контактів, що сприяє підвищенню емоційної стійкості (Струкова і Братаніч, 2021; Masten, 2014).

Таблиця 3.

Кореляційний аналіз досліджуваних змінних

Показники	Самооцінка	Тривожність	Соціальна підтримка
Соціальний інтелект	$r = 0.35$	$r = -0.24$	$r = 0.27$

Джерело: розроблено автором

Отримані коефіцієнти підтверджують наявність помірного позитивного зв'язку між соціальним інтелектом і самооцінкою ($r = 0.35$). Підлітки, які краще розуміють емоційні стани інших і вміють прогнозувати реакції оточення, частіше мають позитивне ставлення до себе. Такий результат узгоджується з концепцією соціального мозку Р. Адольфса (2009), за якою соціальне пізнання і саморефлексія ґрунтуються на спільних нейропсихологічних механізмах.

Виявлений негативний зв'язок соціального інтелекту з тривожністю ($r = -0.24$) свідчить, що підлітки з вищим рівнем соціально-перцептивних здібностей рідше переживають надмірне хвилювання та соціальний страх. Це узгоджується з висновками П. Саловея та Д. Масра (1990), які розглядали емоційний інтелект як ресурс емоційної регуляції. Підлітки з розвиненою емпатією, за М. Девісом (1994), краще розуміють як власні, так і чужі емоції, тому швидше відновлюють рівновагу після стресових подій.

Кореляція між соціальним інтелектом і соціальною підтримкою ($r = 0.27$) підтверджує, що здатність до адекватного соціального сприйняття сприяє ефективнішій інтеграції у групу. Як зазначає Р. Ігджіо (1986), соціальні навички є важливою умовою міжособистісної компетентності, яка забезпечує підтримувальні зв'язки та позитивну адаптацію. Підлітки, які вміють інтерпретувати невербальні сигнали, зазвичай легше налагоджують дружні стосунки (Kihlstrom & Cantor, 2000; Goleman, 2011).

Аналіз внутрішніх взаємозв'язків показників адаптації виявив тісний зв'язок між самооцінкою і соціальною підтримкою ($r = 0.42$) та негативну кореляцію самооцінки з тривожністю ($r = -0.43$). Це підтверджує, що позитивне самосприйняття знижує емоційне напруження та сприяє кращій соціальній інтеграції (Compas et al., 2017; Lazarus & Folkman, 1991). Згідно з дослідженнями А. Бандури (1997), високий рівень самоефективності посилює мотивацію до адаптивної поведінки навіть у складних ситуаціях.

Інтерпретація результатів у контексті вікових закономірностей розвитку дозволяє стверджувати, що підлітковий період є критичним для становлення соціального інтелекту. За М. Фальчик (2014) і Е. Івашкевич (2014), соціальний інтелект у підлітків є не лише когнітивним, а й емоційно-ціннісним утворенням, що забезпечує ефективність соціальної поведінки. Формування його структурних компонентів — емпатії, соціальної чутливості, гнучкості мислення — пов'язане з розвитком рефлексії та усвідомленням власної ролі в соціальних взаєминах.

Дослідження підтверджує, що високий рівень соціального інтелекту сприяє гармонізації внутрішнього стану особистості та зниженню тривожності, що відповідає уявленням А. Мастен (2014) і С. Лутар та Д. Чікетті (2015) про резилієнтність як систему внутрішніх ресурсів адаптації. Здатність підлітка розуміти себе та інших створює основу для ефективного подолання стресу, збереження соціальної активності та позитивного емоційного самопочуття (Bar-On, 2006; Mavroveli et al., 2009).

Отримані результати також вказують на значення соціального контексту шкільного середовища. Як підкреслюють Т. Струкова і Б. Братаніч (2021),

соціальний інтелект у дітей розвивається найефективніше в умовах позитивного міжособистісного клімату та підтримки з боку дорослих. За висновками В. Семиченко (2004), педагогічна взаємодія виступає чинником формування емоційно-ціннісних орієнтацій учнів і сприяє розвитку соціальної компетентності.

Таким чином, емпіричні дані підтверджують гіпотезу про те, що соціальний інтелект є важливим фактором психологічної адаптації підлітків. Виявлені зв'язки свідчать, що його розвиток тісно пов'язаний із самооцінкою, рівнем тривожності та сприйняттям соціальної підтримки. Отримані результати узгоджуються з сучасними міждисциплінарними уявленнями про соціально-емоційний інтелект як систему інтегрованих когнітивних і афективних механізмів, що забезпечують успішну взаємодію особистості з оточенням (Kihlstrom & Cantor, 2000).

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Проведене емпіричне дослідження дало змогу підтвердити ключові положення, сформульовані у теоретичній частині роботи. Отримані результати показали, що соціальний інтелект підлітків має статистично значущі зв'язки з основними показниками психологічної адаптації: позитивно корелює із самооцінкою та сприйманою соціальною підтримкою, і водночас негативно — із рівнем тривожності. Це свідчить про те, що високий рівень соціального інтелекту сприяє впевненості у власних силах, кращому розумінню соціального контексту та зниженню емоційного напруження під час взаємодії з іншими людьми.

Аналіз соціально-демографічних факторів показав, що дівчата у середньому демонструють вищі показники соціального інтелекту та соціальної чутливості, тоді як хлопці мають дещо нижчий рівень емоційної рефлексії, але вищу стресостійкість. Додатково виявлено, що підлітки, які за останні два роки змінювали школу або місце проживання, характеризуються підвищеною тривожністю та нижчою задоволеністю соціальними зв'язками, що підтверджує важливість стабільного соціального середовища для адаптації.

Отримані дані дозволяють розглядати соціальний інтелект як провідний психологічний ресурс адаптації підлітків у період соціальних змін і невизначеності. Його розвиток безпосередньо пов'язаний із формуванням просоціальних форм поведінки, умінням будувати підтримувальні стосунки, конструктивно долати конфлікти та зберігати внутрішню рівновагу в умовах стресу.

Таким чином, результати емпіричного дослідження не лише підтвердили значущість соціального інтелекту як чинника психологічної адаптації, але й окреслили практичні орієнтири для подальшої роботи шкільних психологів: розроблення програм соціально-емоційного навчання, тренінгів розвитку емпатії та комунікативної компетентності. Це створює підґрунтя для узагальнення отриманих результатів у підсумкових висновках магістерської роботи та розроблення практичних рекомендацій щодо підтримки підлітків у сучасних соціокультурних умовах.

РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО РОЗВИТКУ СОЦІАЛЬНОГО ІНТЕЛЕКТУ ПІДЛІТКІВ ДО НОВИХ СОЦІАЛЬНИХ УМОВ

3.1. Теоретичні рекомендації для роботи з підлітками

Результати проведеного емпіричного дослідження підтвердили, що рівень соціального інтелекту є важливим предиктором психологічної адаптації підлітків, насамперед їхньої самооцінки, рівня тривожності та відчуття соціальної підтримки. Виявлені кореляційні зв'язки свідчать, що учні з високими показниками соціального інтелекту відзначаються більшою впевненістю у собі, нижчим емоційним напруженням і більш позитивними міжособистісними відносинами з однолітками. Ці результати узгоджуються з висновками Бар-Она (2006), який розглядав емоційно-соціальний інтелект як сукупність адаптивних навичок, що забезпечують ефективне функціонування особистості в соціальному середовищі.

Підлітковий період є критичним етапом формування ідентичності, коли соціальні зв'язки та визнання групи однолітків набувають вирішального значення для емоційного розвитку (Steinberg, 2017). Саме тому розвиток соціального інтелекту має безпосередній вплив на становлення самосвідомості, соціальної зрілості й здатності до конструктивної взаємодії. Як показують сучасні дослідження (Saarni, 2020), діти, які володіють розвиненими навичками соціального розуміння, легше справляються з конфліктами, демонструють вищу толерантність до фрустрації та більш стійкі форми емоційної регуляції.

З огляду на це, завдання шкільного психолога полягає не лише у виявленні труднощів адаптації, а передусім у створенні системи умов для розвитку соціального інтелекту як психологічного ресурсу резилієнтності. Практична робота має бути спрямована на профілактику емоційної вразливості, підтримку позитивної самооцінки та формування комунікативної компетентності. За результатами вітчизняних досліджень (Івашкевич, 2014; Старинська, 2022), соціальний інтелект у підлітковому віці має комплексний характер: він поєднує когнітивне розуміння соціальних ситуацій, емпатію та поведінкову гнучкість, що забезпечує здатність адекватно реагувати на динаміку соціальних відносин.

Підлітковий період супроводжується зростанням когнітивної автономії, але емоційна регуляція ще не досягає стабільності (Steinberg, 2017). Це робить підлітків уразливими до впливу стресових подій, особливо в умовах воєнного стану, вимушених переїздів і цифрової перенасиченості. У цьому контексті соціальний інтелект виступає як буферний чинник, що знижує вплив стресу через розуміння соціальних сигналів і адекватну інтерпретацію поведінки інших (Mavroveli et al., 2011).

Ефективна психологічна підтримка має ґрунтуватися на розвитку трьох ключових компонентів соціального інтелекту:

Соціальне розуміння — здатність розпізнавати емоції, наміри, мотиви поведінки інших.

Прогнозування поведінки — уміння передбачати реакції та наслідки соціальних ситуацій.

Регуляція взаємодії — свідоме керування власними емоціями та комунікативними діями.

Для розвитку цих компонентів ефективними є методи рольових ігор, групових дискусій і соціальних кейсів. Такі підходи сприяють формуванню навичок розпізнавання емоцій, відпрацюванню емпатійних реакцій і розвитку адекватних моделей поведінки. Особливо корисними є вправи на читання невербальних сигналів — аналіз міміки, жестів, інтонації, що підвищують комунікативну чутливість і соціальну проникливість (Goleman, 2011).

Розвиток соціального інтелекту тісно пов'язаний із підтримкою позитивної самооцінки. За Бандурою (1997), почуття самоефективності — це віра у власну здатність досягати цілей і долати труднощі. Українська дослідниця Семиченко (2004) підкреслює, що в підлітковому віці саме усвідомлення власної цінності та компетентності стає основою психологічної стабільності.

Для зміцнення самооцінки ефективними є методи, які забезпечують позитивне підкріплення та соціальне визнання:

- ведення «щоденників успіху»;
- вправи на ідентифікацію сильних сторін («Мої ресурси»);
- групові обговорення досягнень без елементів конкуренції.

Такі практики знижують рівень шкільної тривожності, агресії й підвищують відчуття соціальної безпеки. Атмосфера прийняття й довіри у колективі сприяє внутрішній узгодженості «Я-концепції» й позитивній ідентифікації з групою.

Робота з тривожними підлітками вимагає формування навичок емоційної саморегуляції. Як зазначають Лазарус і Фолкман (1991), ефективна адаптація базується на когнітивно-поведінкових стратегіях подолання, що включають усвідомлення емоцій, їхню переоцінку й активне використання підтримки. У практиці шкільного психолога доцільно застосовувати дихальні техніки, арттерапію, короткі релаксаційні практики, майндфулнес-вправи.

Дослідження Мельцер (2024) показало, що систематичне використання простих технік самоконтролю (наприклад, фокус на диханні, «стоп-пауза») суттєво знижує рівень тривожності серед учнів, які пережили зміну школи або соціального оточення. Підтвердження цьому знаходимо й у роботі Дудіцької та Мосейчук (2025), де показано, що емоційна грамотність є базовим компонентом соціальної адаптації дітей у кризових умовах війни.

Результати кореляційного аналізу ($r = 0.27$) вказують на позитивний зв'язок між соціальним інтелектом і відчуттям соціальної підтримки. Це підтверджує, що підлітки з вищим рівнем соціального розуміння легше налагоджують міжособистісні зв'язки, що своєю чергою сприяє їхній емоційній стабільності (Brown & Larson, 2009).

Практичними формами зміцнення соціальної взаємодії можуть бути:

- командні проекти та спільні шкільні ініціативи;
- волонтерські акції («допомога молодшим учням», «день добрих справ»);
- інтерактивні колективні ігри, що формують навички співпраці.

Такі форми діяльності сприяють розвитку емпатії, взаємної підтримки й відповідальності. За рекомендаціями Strukova & Bratanich (2021), саме систематичні групові форми роботи розвивають у підлітків соціальну компетентність, знижують ризик девіантної поведінки й формують відчуття приналежності до колективу.

Ефективна реалізація програм розвитку соціального інтелекту можлива лише за умови міждисциплінарної співпраці — психологів, педагогів, адміністрації школи та батьків. Як підкреслює Семиченко (2004), педагогічна взаємодія виступає не лише засобом навчання, а й механізмом емоційного розвитку, який формує ціннісні орієнтири дитини. Важливо, щоб дорослі демонстрували узгодженість між словами і діями, адже підлітки особливо чутливі до подвійних стандартів та несправедливості.

Усі психолого-педагогічні заходи повинні відповідати Етичному кодексу психолога (Національна психологічна асоціація України, 2021) — зокрема, принципам добровільності, конфіденційності та психологічної безпеки. Жодна форма роботи не повинна викликати почуття приниження, страху чи тиску. Успішність програм розвитку соціального інтелекту безпосередньо залежить від атмосфери підтримки, довіри й позитивного емоційного досвіду.

3.2. Програма розвитку соціального інтелекту підлітків

Сучасні соціальні умови характеризуються високою динамічністю, зростанням соціальної невизначеності та ускладненням міжособистісних взаємин, що особливо відчутно позначається на психологічному розвитку підлітків. Інтенсифікація цифрової комунікації, трансформація освітнього середовища, а також воєнні та міграційні виклики актуалізують потребу у формуванні в підлітків здатності ефективно орієнтуватися в соціальних ситуаціях, регулювати власну поведінку та вибудовувати конструктивні взаємини з оточенням. У цьому контексті соціальний інтелект постає не лише як характеристика міжособистісної компетентності, а як ключовий адаптаційний ресурс, розвиток якого потребує цілеспрямованого психологічного супроводу.

Розробка програми розвитку соціального інтелекту підлітків у межах даного дослідження ґрунтується на інтегративному розумінні цього феномену як поєднання когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів. Такий підхід відповідає сучасним науковим концепціям соціального та емоційно-соціального інтелекту й дозволяє розглядати соціальний інтелект як системоутворюючий

чинник психологічної адаптації. Запропонована програма спрямована на формування в підлітків здатності адекватно сприймати соціальну інформацію, розуміти наміри та емоційні стани інших людей, прогнозувати розвиток міжособистісних ситуацій і свідомо регулювати власні реакції у процесі взаємодії.

Важливою передумовою реалізації програми є врахування вікових особливостей підліткового періоду, який характеризується підвищеною емоційною чутливістю, прагненням до автономії та одночасною залежністю від соціального схвалення. Саме в цьому віці соціальна взаємодія з ровесниками стає провідною сферою розвитку, а труднощі в комунікації або нерозвиненість навичок соціального розуміння можуть істотно ускладнювати процес адаптації. Тому програма орієнтована на створення умов для безпечного опрацювання соціального досвіду, розвитку рефлексії та усвідомлення власних соціальних можливостей.

Зміст програми передбачає поступовий розвиток здатності до соціального пізнання, що проявляється в умінні аналізувати поведінку інших людей, розпізнавати приховані мотиви та адекватно інтерпретувати соціальні сигнали. Особлива увага приділяється розвитку емоційної чутливості та емпатії як необхідної умови ефективної міжособистісної взаємодії. Усвідомлення емоційних станів інших людей і здатність співпереживати сприяють формуванню довірливих стосунків, зниженню рівня міжособистісної напруги та підвищенню соціальної включеності підлітків.

Паралельно з цим у програмі акцентується розвиток комунікативних умінь, що забезпечують здатність підлітків конструктивно висловлювати власні думки, відстоювати особисту позицію без агресії та підтримувати ефективний діалог. Формування таких навичок має важливе значення в умовах сучасного освітнього середовища, де дедалі більшої ваги набувають групові форми діяльності та співпраця. Розвинений соціальний інтелект у цьому контексті сприяє не лише покращенню міжособистісних взаємин, але й підвищенню академічної мотивації та успішності.

Не менш важливим компонентом програми є розвиток здатності до саморегуляції та поведінкової гнучкості. Підлітковий вік часто супроводжується імпульсивними реакціями та труднощами в контролі емоцій, що може призводити до конфліктів і дезадаптаційних проявів. Усвідомлення власних емоційних реакцій, розуміння їхніх причин і можливих наслідків створює основу для формування більш виважених стратегій поведінки у складних соціальних ситуаціях. Це, у свою чергу, підвищує здатність підлітків справлятися зі стресом і адаптуватися до змін.

Значне місце у програмі відводиться формуванню навичок конструктивного вирішення конфліктів і співпраці. Підліткове середовище нерідко є джерелом напружених взаємин, що пов'язано з боротьбою за статус, потребою у визнанні та обмеженим досвідом соціальної регуляції. Розвиток соціального інтелекту дозволяє підліткам усвідомлювати альтернативні способи реагування в конфліктних ситуаціях, орієнтуватися на діалог і пошук компромісу, що сприяє формуванню більш зрілих моделей соціальної поведінки.

Очікувані результати реалізації програми полягають у підвищенні загального рівня соціального інтелекту підлітків, зниженні проявів соціальної тривожності та дезадаптації, покращенні якості міжособистісних взаємин і зміцненні психологічної стійкості. Розвинені соціально-інтелектуальні навички сприяють формуванню позитивної самооцінки, впевненості у власних соціальних можливостях і готовності до активної участі в соціальному житті.

Програма розвитку соціального інтелекту підлітків має модульну структуру та спрямована на поетапне формування ключових компонентів соціального інтелекту — когнітивного, емоційного та поведінкового. Логіка побудови програми передбачає поступовий перехід від усвідомлення соціальних процесів до формування стійких навичок соціальної взаємодії та саморегуляції.

Програма складається з п'яти взаємопов'язаних модулів.

Перший модуль орієнтований на розвиток соціального пізнання. Його зміст спрямований на формування в підлітків здатності аналізувати соціальні ситуації, розуміти логіку міжособистісної взаємодії та адекватно інтерпретувати поведінку інших людей. У межах цього модуля опрацьовуються питання

розпізнавання соціальних ролей, мотивів поведінки, намірів і очікувань учасників взаємодії, а також особливостей соціального контексту, в якому відбувається спілкування.

Другий модуль присвячений розвитку емоційної чутливості та емпатії як необхідних складових соціального інтелекту. Основний акцент робиться на формуванні вміння розпізнавати емоційні стани інших людей, співвідносити зовнішні емоційні прояви з внутрішніми переживаннями та усвідомлювати власні емоції у процесі соціальної взаємодії. Зміст модуля сприяє підвищенню рівня емоційної рефлексії та розвитку здатності до співпереживання.

Третій модуль спрямований на формування комунікативної компетентності. Його зміст охоплює розвиток навичок ефективного вербального й невербального спілкування, вміння чітко та коректно висловлювати власну позицію, слухати співрозмовника й підтримувати конструктивний діалог. Особлива увага приділяється формуванню асертивної поведінки як альтернативи агресивним або пасивним стилям спілкування.

Четвертий модуль зосереджений на розвитку саморегуляції та поведінкової гнучкості. У межах цього модуля підлітки навчаються усвідомлювати власні емоційні реакції, контролювати імпульсивність і прогнозувати наслідки власних дій у соціальних ситуаціях. Зміст модуля спрямований на формування здатності адаптувати поведінку до вимог ситуації та обирати конструктивні стратегії реагування в умовах стресу або міжособистісної напруги.

П'ятий модуль орієнтований на розвиток навичок конструктивного вирішення конфліктів і співпраці. Його зміст передбачає формування розуміння причин виникнення конфліктів, аналіз типових конфліктних ситуацій у підлітковому середовищі та опанування ефективних способів досягнення компромісу. Особливий акцент робиться на розвитку здатності до командної взаємодії, прийняття різних точок зору та відповідального прийняття спільних рішень.

У цілому структура програми забезпечує системний і послідовний розвиток соціального інтелекту підлітків, створюючи умови для формування

адаптаційних ресурсів особистості. Запропонований зміст програми дозволяє інтегрувати її в освітнє або психологічне середовище та використовувати як інструмент психологічного супроводу підлітків у сучасних соціальних умовах.

Ефективність реалізації програми розвитку соціального інтелекту підлітків значною мірою залежить від дотримання низки психологічних, організаційних і педагогічних умов, які забезпечують можливість її практичного впровадження та досягнення очікуваних результатів. Насамперед важливою передумовою є створення безпечного психологічного середовища, у межах якого підлітки можуть відкрито висловлювати власні думки, переживання та емоції без страху осуду чи негативної оцінки. Атмосфера довіри, прийняття та взаємної поваги є базовою умовою розвитку соціального інтелекту, оскільки саме вона сприяє активній включеності учасників у процес соціальної взаємодії та рефлексії.

Не менш важливою умовою є професійна підготовка фахівця, який реалізує програму. Психолог або педагог, залучений до її впровадження, має володіти знаннями з вікової та соціальної психології, розуміти особливості підліткового розвитку, а також бути здатним моделювати конструктивні зразки міжособистісної взаємодії. Роль фахівця полягає не лише в організації занять, а й у фасилітації групових процесів, підтримці позитивної динаміки взаємин і коректному реагуванні на можливі емоційно напружені ситуації.

Організаційні умови реалізації програми передбачають її інтеграцію в освітнє або психологічне середовище з урахуванням реальних можливостей закладу. Програма може бути впроваджена в рамках роботи шкільної психологічної служби, позакласної діяльності або групових форм психологічного супроводу. Важливою є регулярність занять і достатня тривалість програми, що дозволяє забезпечити поетапне формування соціально-інтелектуальних навичок і їх поступове закріплення.

Окрему увагу слід приділити віковій та груповій однорідності учасників програми. Робота в групах підлітків зі схожими віковими та соціальними характеристиками сприяє більш ефективному обміну досвідом, підвищує рівень ідентифікації з групою та знижує ризик соціальної напруги. Водночас необхідно

враховувати індивідуальні відмінності підлітків, зокрема рівень соціального інтелекту, емоційної стабільності та попередній соціальний досвід.

Важливою умовою реалізації програми є також орієнтація на практичне застосування сформованих навичок у повсякденному житті підлітків. Для цього доцільно забезпечити зв'язок між змістом програми та реальними соціальними ситуаціями, з якими стикаються учасники у школі, сім'ї чи групі однолітків. Перенесення набутих умінь у повсякденну практику підсилює адаптаційний ефект програми та сприяє формуванню стійких моделей соціальної поведінки.

Таким чином, дотримання психологічних, організаційних і професійних умов реалізації програми створює необхідні передумови для ефективного розвитку соціального інтелекту підлітків. Забезпечення цих умов дозволяє не лише підвищити результативність програми, а й інтегрувати її в систему психологічної підтримки підлітків у сучасних соціальних умовах.

Таким чином, запропонована програма розвитку соціального інтелекту підлітків є науково обґрунтованим і практично орієнтованим інструментом психологічного супроводу. Її реалізація створює умови для формування адаптаційних ресурсів особистості та сприяє успішній інтеграції підлітків у сучасне соціальне середовище, що є особливо важливим в умовах суспільних трансформацій і підвищеної соціальної нестабільності.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

У третьому розділі магістерської роботи було зосереджено увагу на практичному аспекті дослідження соціального інтелекту як чинника психологічної адаптації підлітків у нових соціальних умовах. На основі результатів теоретичного аналізу та емпіричного дослідження обґрунтовано доцільність цілеспрямованого розвитку соціального інтелекту як важливого ресурсу подолання дезадаптаційних проявів у підлітковому віці.

У розділі визначено основні напрями психологічної роботи, спрямовані на підвищення рівня соціального інтелекту підлітків, з урахуванням сучасних соціальних викликів, зокрема трансформації освітнього середовища, зростання ролі цифрової комунікації та підвищеного рівня соціальної нестабільності. Обґрунтовано необхідність інтеграції когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів у процесі розвитку навичок соціального інтелекту.

Важливим результатом третього розділу стала розробка програми розвитку соціального інтелекту підлітків, яка має системний і науково обґрунтований характер. Програма спрямована на формування здатності до соціального пізнання, розвитку емпатії, удосконалення комунікативних умінь, саморегуляції та конструктивного вирішення міжособистісних конфліктів. Запропонований підхід дозволяє розглядати соціальний інтелект не як окрему здатність, а як інтегративний чинник психологічної адаптації.

Окрему увагу приділено умовам реалізації програми, які охоплюють психологічні, організаційні та професійні аспекти її впровадження. Підкреслено значення безпечного психологічного середовища, професійної компетентності фахівця та практичної орієнтації занять для забезпечення ефективності програми та сталості отриманих результатів.

Загалом результати третього розділу підтверджують, що цілеспрямований розвиток соціального інтелекту сприяє підвищенню адаптаційних можливостей підлітків, зниженню рівня соціальної тривожності та покращенню якості міжособистісних взаємин. Запропоновані практичні напрацювання можуть бути використані в діяльності психологічних служб закладів освіти та в програмах

соціально-емоційної підтримки підлітків, що підтверджує прикладну цінність проведеного дослідження.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження дало змогу комплексно розкрити психологічну природу соціального інтелекту та його роль у процесах адаптації підлітків до нових соціальних умов. На основі аналізу наукової літератури, сучасних емпіричних даних і власного дослідження доведено, що соціальний інтелект є ключовим компонентом соціальної зрілості особистості, який забезпечує її ефективне функціонування, емоційну стабільність і соціальну інтеграцію.

Теоретичний аналіз показав, що уявлення про соціальний інтелект еволюціонували від концепції Е. Торндайка (1920), який визначав його як «здатність мудро діяти у міжособистісних стосунках», до сучасних інтегративних моделей, де соціальний інтелект розглядається як складна система когнітивних, емоційних і поведінкових компетентностей (Bar-On, 2006; Goleman, 2011). У психологічній структурі особистості він виступає регулятором соціальної взаємодії, емпатійного розуміння, прогнозування поведінки та адекватного реагування на соціальні стимули.

У ході теоретичного дослідження встановлено, що в підлітковому віці соціальний інтелект має особливе значення. Саме цей період характеризується активним формуванням ідентичності, посиленням потреби у визнанні, пошуком соціальної ролі та розширенням сфери міжособистісних контактів (Erikson, 1968; Steinberg, 2017). Від рівня розвитку соціального інтелекту залежить не лише успішність соціалізації, а й емоційна рівновага, самооцінка та здатність долати стресові ситуації.

Результати емпіричного дослідження, проведеного серед учнів 8–11 класів, підтвердили наявність статистично значущих зв'язків між рівнем соціального інтелекту та основними показниками психологічної адаптації — самооцінкою, тривожністю та відчуттям соціальної підтримки. Високий рівень соціального інтелекту супроводжується більшою впевненістю у власних силах, позитивною «Я-концепцією», нижчим рівнем емоційного напруження й вищою задоволеністю соціальними відносинами. Ці результати узгоджуються з

положеннями Бар-Она (2006) і Мاستен (2014) про те, що соціально-емоційні компетентності виконують роль внутрішніх ресурсів резилієнтності, сприяючи ефективній адаптації до стресових умов.

Виявлено також певні соціально-демографічні закономірності: дівчата демонструють вищі показники емоційного розуміння й соціальної чутливості, тоді як хлопці — вищу поведінкову адаптивність і нижчий рівень тривожності. Підлітки, які за останні два роки змінювали школу або місце проживання, виявили нижчі показники соціальної підтримки та підвищену тривожність, що підтверджує важливість стабільного соціального середовища у процесі адаптації.

Практичний аспект дослідження полягав у розробленні системи психологічних рекомендацій для підтримки підлітків у період соціальних змін. Зокрема, доведено ефективність програм розвитку соціального інтелекту, що включають рольові ігри, групові дискусії, соціальні кейси, тренінги емпатії та саморегуляції. Такі форми роботи сприяють розвитку просоціальної поведінки, підвищують згуртованість колективу й формують атмосферу довіри. Підтверджено, що підвищення рівня соціального інтелекту позитивно впливає на емоційну стабільність, самооцінку та міжособистісну компетентність учнів.

На основі аналізу отриманих результатів сформульовано такі узагальнені висновки:

- Соціальний інтелект — це інтегральна властивість особистості, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, забезпечуючи ефективну адаптацію до соціального середовища.
- У підлітковому віці соціальний інтелект виконує функцію адаптивного ресурсу, який сприяє формуванню позитивної самооцінки, зниженню тривожності й зміцненню соціальних зв'язків.
- Емпіричні дані підтвердили наявність кореляцій між соціальним інтелектом і показниками психологічної адаптації, що дозволяє розглядати його як ключовий чинник соціально-емоційного благополуччя підлітків.
- Практичне значення дослідження полягає у розробленні рекомендацій для шкільних психологів щодо розвитку соціального інтелекту

через тренінгові програми, групові обговорення, рефлексивні вправи та системну взаємодію педагогів і батьків.

- Розвиток соціального інтелекту є не лише психолого-педагогічним завданням, а й соціальною необхідністю в умовах воєнних, культурних і цифрових трансформацій сучасного суспільства.

Таким чином, результати дослідження підтверджують гіпотезу про те, що високий рівень соціального інтелекту сприяє ефективнішій психологічній адаптації підлітків у нових соціальних умовах, забезпечуючи їхню стійкість до стресу, упевненість у власній цінності та здатність до конструктивної взаємодії. Теоретичні положення та практичні рекомендації цієї роботи можуть бути використані у діяльності шкільних психологів, педагогів, соціальних працівників і консультантів у процесі реалізації програм соціально-емоційного навчання, підтримки дітей у кризових ситуаціях і формування позитивного психологічного клімату в освітньому середовищі.

Подальші наукові розвідки у сфері вивчення соціального інтелекту можуть бути спрямовані на поглиблений аналіз його динаміки у різних вікових групах та соціальних контекстах, зокрема в умовах цифрової комунікації та поствоєнної реадaptaції молоді. Перспективним напрямом є також дослідження нейропсихологічних механізмів соціального розуміння та ролі соціального інтелекту в розвитку емоційної регуляції, резилієнтності та академічної мотивації. Особливої уваги потребує створення й апробація інтегрованих психолого-педагогічних програм розвитку соціального інтелекту, які поєднують когнітивний, емоційний та поведінковий тренінги, а також вивчення ефективності таких програм у шкільних і позашкільних середовищах. Крім того, доцільно розширити дослідження на міжкультурному рівні, порівнюючи особливості соціального інтелекту українських підлітків із ровесниками інших країн, що дозволить визначити універсальні та культурно специфічні чинники психологічної адаптації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Дудіцька, С., & Мосейчук, Ю. (2025). Підтримка та соціально-психологічна адаптація дітей та підлітків в умовах війни. *Академічні візії*, (43). Вилучено з <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/1864>
2. Івашкевич, Е. З. (2014). Структура соціального інтелекту особистості та характеристика його базових складових. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія і педагогіка»*, (26), 60–65.
3. Мельцер, С. В. (2024). Особливості соціально-психологічної адаптації українських підлітків в умовах евакуації до європейських країн під час війни. (Кваліфікаційна робота).
4. Михайлова, Е. С. (2006). *Тест Гілфорда: діагностика соціального інтелекту. Методичне керівництво*. Санкт-Петербург: Іматон.
5. Національна психологічна асоціація. (2021). *Етичний кодекс психолога*. Київ: НПА. Доступно за посиланням: <https://npa.org.ua/ethics/>
6. Петренко, Т., & Санжаровець, В. (2020). Розвиток емоційного інтелекту у майбутніх соціальних працівників для роботи в авіаційній галузі. *Соціальна робота: становлення, перспективи, розвиток*, 167.
7. Семиченко, В. А. (2004). *Психологія педагогічної діяльності: Навчальний посібник*. Київ: Вища школа.
8. Старинська, О. (2022). Проблема психологічної сутності понять «соціальний інтелект» та «емоційний інтелект». *Науковий дискурс. Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, 3(56), 40–44. <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.3.6>
9. Струкова, Т., & Братаніч, Б. (2021). Соціальний інтелект як складова феліксологічного підходу до соціалізації дитини. *Вісник Дніпровської академії неперервної освіти. Серія «Філософія. Педагогіка»*, (1), 11–16. Вилучено з http://nbuv.gov.ua/UJRN/dnipakmo_2021_1_4
10. Фальчик, М. (2014, Червень 4). Розвиток соціального інтелекту підлітків. *Науковий блог НаУ «Острозька академія»*. Вилучено з <https://naub.oa.edu.ua/rozvytok-sotsialnoho-intelektu-pidlitkiv>

11. Adolphs, R. The social brain: Neural basis of social knowledge. *Annual Review of Psychology*, 2009, 60, pp. 693–716.
12. Bandura, A. *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman, 1997.
13. Bar-On, R. The Bar-On model of emotional-social intelligence. *Psicothema*, 2006, 18 (Suppl.), pp. 13–25.
14. Betancourt, T. S., Meyers-Ohki, S. E., Charrow, A. P., Hansen, N. Mental health and resilience in children exposed to war and armed conflict. *Pediatrics*, 2013, 131 (2), e266–e282.
15. Bond, M. Schools and emergency remote education during the COVID-19 pandemic: A living rapid systematic review. *Asian Journal of Distance Education*, 2020, 15 (2), pp. 191–247.
16. Brown, B. B., Larson, J. Peer relationships in adolescence. In R. M. Lerner, L. Steinberg (Eds.), *Handbook of adolescent psychology*. Hoboken: Wiley, 2009, pp. 74–103.
17. Cattell, R. B. *Personality: A systematic theoretical and factual study*. New York: McGraw-Hill, 1950.
18. Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H. et al. Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 2017, 143 (9), pp. 939–991.
19. Davis, M. H. *Empathy: A social psychological approach*. Boulder: Westview Press, 1994.
20. Erikson, E. H. *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton, 1968.
21. Eysenck, H. J. *The biological basis of personality*. Springfield: Thomas, 1967.
22. Flavell, J. H. Metacognition and cognitive monitoring: A new area of cognitive–developmental inquiry. *American Psychologist*, 1979, 34 (10), pp. 906–911.
23. Goleman, D. *The Brain and Emotional Intelligence: New Insights*. Northampton: More Than Sound, 2011.
24. Guilford, J. P. *The Nature of Human Intelligence*. New York: McGraw-Hill, 1967.

25. Havighurst, R. J. *Developmental tasks and education*. New York: McKay, 1972.
26. Kihlstrom, J. F., Cantor, N. Social intelligence. In R. J. Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence*. Cambridge: Cambridge University Press, 2000, pp. 359–379.
27. Kunzmann, U. Wisdom and emotional intelligence: A lifespan perspective. *Research in Human Development*, 2017, 14 (1), pp. 49–56.
28. Lazarus, R. S., Folkman, S. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer, 1991.
29. Livingstone, S., Helsper, E. J. Gradations in digital inclusion: Children, young people and the digital divide. *New Media & Society*, 2007, 9 (4), pp. 671–696.
30. Luthar, S. S., Cicchetti, D., Becker, B. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 2015, 71 (3), pp. 543–562.
31. Masten, A. S. *Ordinary magic: Resilience in development*. New York: Guilford Press, 2014.
32. Matthews, G., Zeidner, M., Roberts, R. D. *Emotional intelligence: A developmental perspective*. London: Routledge, 2020.
33. Mavroveli, S., Petrides, K. V., Sangareau, Y., Furnham, A. Exploring the relationships between trait emotional intelligence and objective socio-emotional outcomes in childhood. *British Journal of Educational Psychology*, 2009, 79 (2), pp. 259–272.
34. McCrae, R. R., Costa, P. T. *The five-factor theory of personality*. New York: Guilford Press, 2008.
35. Mischel, W. *The marshmallow test: Mastering self-control*. New York: Little, Brown and Company, 2014.
36. Olweus, D. School bullying: Development and some important challenges. *Annual Review of Clinical Psychology*, 2013, 9, pp. 751–780.
37. Piaget, J. *The psychology of the child*. New York: Basic Books, 1972.
38. Riggio, R. E. Assessment of basic social skills. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1986, 51 (3), pp. 649–660.

39. Riggio, R. E., Messamer, J., Throckmorton, B. Social and academic intelligence: Conceptually distinct but overlapping constructs. *Personality and Individual Differences*, 1990, 11 (7), pp. 841–850.
40. Saarni, C. *The development of emotional competence*. New York: Guilford Press, 1999.
41. Salovey, P., Mayer, J. D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 1990, 9 (3), pp. 185–211.
42. Selye, H. *The stress of life*. New York: McGraw-Hill, 1956.
43. Steinberg, L. *Age of opportunity: Lessons from the new science of adolescence*. New York: Houghton Mifflin Harcourt, 2014.
44. Thorndike, E. L. Intelligence and Its Uses. *Harper's Monthly Magazine*, 1920, 140, pp. 227–235.
45. Wellman, H. M. *Making minds: How theory of mind develops*. Oxford: Oxford University Press, 2014.
46. Wentzel, K. R. *Peer relationships, motivation, and academic performance*. New York: Routledge, 2017.

ЗГОДА

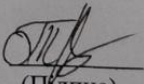
здобувачки освіти Державного університету економіки і технологій на перевірку кваліфікаційної роботи на прояви академічного плагіату та розміщення в Репозитарії ДУЕТ

Я, Свічкарьова Тамара Василівна, підтримую політику Державного університету економіки і технологій з академічної доброчесності і відкритого доступу. Стверджую, що кваліфікаційна магістерська робота на тему: «Соціальний інтелект як фактор психологічної адаптації підлітків у нових соціальних умовах» виконана самостійно та не містить академічного плагіату. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Державного університету економіки і технологій ознайомлена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення норм академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

Також я поінформована, що відповідно до пункту 5.8 «Положення про Репозитарій (електронну базу даних) Державного університету економіки і технологій» згадана робота буде розміщена в Електронному архіві Університету (Репозитарії ДУЕТ) та ознайомлена з умовами такого розміщення.

03.01.2026
(Дата)


(Підпис)