

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота –
магістерський дослідницький проект**

053 «Психологія»

на тему:

**ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ПРОЦЕС
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ**

Виконала: здобувачка 2 курсу, групи 3
рівень вищої освіти: другий (магістерський)

Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові
науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Цуркан Анжеліка Андріївна

Керівник: к.психол.н, доц. А.О. Татьянчиков

Рецензент: к.політ.н., доц. Ю.І. Шмаленко

Одеса – 2024

АНОТАЦІЯ

Цуркан А.А. Особливості впливу емоційного інтелекту на процес соціально-психологічної адаптації. Кваліфікаційна робота – магістерський дослідницький проєкт на здобуття освітнього рівня «магістр», галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальність 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія». Одеса 2024.

У роботі наведено результати емпіричного дослідження особливостей впливу емоційного інтелекту на соціально-психологічну адаптацію особистості. Встановлено, що емоційний інтелект має значну роль у формуванні соціально-психологічної адаптації.

Здійснено теоретико-методологічний аналіз останніх досліджень та публікацій з проблеми дослідження, який показав, що високий рівень емоційного інтелекту може впливати на процес соціально-психологічної адаптації особистості.

Отримані під час емпіричного дослідження дані та кореляційний аналіз показали, що емоційний інтелект є чинником успішної соціально-психологічної адаптації. Зокрема, емпатія та управління емоціями сприяють кращій адаптації до соціального середовища та гармонійним стосункам із людьми; низький рівень усвідомлення власних емоцій може стати перешкодою для ефективної інтеграції у соціальні групи. Встановлено, що деякі перешкоди в емоційних контактах, а саме неадекватне управління емоцій, домінування негативних емоцій та небажання зближатися, мають значний негативний вплив на соціально-психологічну адаптацію.

За результатами дослідження розроблені практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту та оптимізації соціально-психологічної адаптації особистості.

Ключові слова: емоційний інтелект, соціально-психологічна адаптація, адаптивність, емоційні перешкоди.

ANNOTATION

Tsurkan A. Peculiarity of influence of emotional intelligence on socio-psychological adaptation. Qualification work – master's research project for obtaining the master's degree, field of knowledge: 05 "Social and behavioral sciences", specialty 053 "Psychology". National University "Odesa Law Academy". Odesa 2024.

The work presents the results of an empirical study of peculiarities of influence of emotional intelligence on socio-psychological adaptation of personality. It is established that emotional intelligence has a significant role in the formation of socio-psychological adaptation.

A theoretical and methodological analysis of recent studies and publications on the research problem was carried out, which showed that a high level of emotional intelligence can affect the process of socio-psychological adaptation of personality.

The data obtained during the empirical study and correlation analysis showed that emotional intelligence is a factor in successful socio-psychological adaptation. In particular, empathy and emotional management contribute to better adaptation to the social environment and harmonious relationships with people; low level of awareness of their own emotions can be an obstacle to effective integration into social groups. It is established that some obstacles in emotional contacts, namely inadequate management of emotions, dominance of negative emotions and unwillingness to get closer, have a significant negative impact on socio-psychological adaptation.

Based on the results of the study, practical recommendations were developed to improve the emotional intelligence and optimize socio-psychological adaptation of personality.

Key words: emotional intelligence, psychological adaptation, adaptability, emotional obstacles

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. МЕТОДИКО-ДОСЛІДНИЦЬКИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ПРОЦЕС СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....	16
1.1. Організація та етапи емпіричного дослідження впливу емоційного інтелекту на процес соціально-психологічної адаптації особистості.....	16
1.2. Характеристика методів дослідження емоційного інтелекту та соціально- психологічної адаптації.....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ПРОЦЕС СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....	24
2.1. Аналіз та інтерпретація результатів діагностики впливу емоційного інтелекту на процес соціально-психологічної адаптації особистості.....	24
2.2. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту та оптимізації соціально-психологічної адаптації.....	35
ВИСНОВКИ.....	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	43

ВСТУП

Актуальність теми. Людина включена в соціальне середовище, але з тих чи інших причин та у певних ситуаціях не може вжитися в нього, відчутти себе його частиною, не втрачаючи при цьому власної індивідуальності. Все це може стати для неї джерелом проблем та викликати відчуття значного дискомфорту. Тут йдеться про процес соціально-психологічної адаптації, що супроводжує людину впродовж усього її життя.

У період соціальних трансформацій, глобалізації, нестабільністю, інформаційним перенавантаженням, викликами, які виникають у процесі взаємодії з іншими людьми, зростанням темпу життя та високими темпами змін, що значною мірою характерні для сьогодення, особливо гостро постають проблеми соціальної адаптації людини, виникає необхідність вивчення адаптаційних можливостей людини з метою їх оптимізації. Людина стикається з різноманітними труднощами, такими як необхідність інтеграції в нові соціальні групи, зміни в професійному чи особистому житті, стресові ситуації тощо. Соціально-психологічна адаптація є важливим фактором, що впливає на здатність особливості ефективно взаємодіяти з соціальним середовищем, зберігаючи при цьому своє психічне здоров'я та емоційну рівновагу.

Кожна людина, в ситуації невизначеності та соціально психологічної напруги, залежно від низки внутрішніх та зовнішніх чинників, обирає власну модель адаптивної поведінки. Вибір моделі адаптивної поведінки значною мірою зумовлена особистісними якостями та здібностями.

Важливим чинником, що визначає успішність поведінкової моделі в складній ситуації, виступає емоційний інтелект. Емоційний інтелект забезпечує здатність до ефективного міжособистісного спілкування, допомагає людині усвідомлювати власні та чужі почуття та емоції, прогнозувати міжособистісні стосунки та керувати власною поведінкою в різних ситуаціях. Емоційний інтелект є дуже важливою практичною якістю, що забезпечує успішну адаптацію в соціумі – від професійної діяльності до міжособистісних стосунків.

З огляду на ці міркування виник інтерес до пошуку взаємозв'язків характеристик емоційного інтелекту з показниками соціально-психологічної адаптації людини.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Термін «адаптація» запозичений в психологію з природничих наук, зокрема, біології. В широкому розумінні адаптація – це процес пристосування, це дія, яка спрямована на пристосування організму до конкретних умов існування [3].

З біологічної точки зору, адаптація передбачає життєво необхідне пристосування організму до постійних і мінливих умов зовнішнього середовища та змін в організмі, які пов'язані із виникненням захворювання, обмеженням чи втратою деяких функцій тощо [23].

У структурі соціально-психологічної адаптації виокремлюємо поведінковий аспект (соціальна адаптація) та особистісний (психологічна адаптація).

Психологічна адаптація – сукупні властивості індивіда, що характеризують його стійкість до умов середовища та рівень пристосування до них, а також результат такого пристосування.

Соціальна адаптація – процес пристосування людини до нового для неї соціального середовища, а також наслідки цього процесу. Соціальна адаптація – це формування в індивіда в процесі онтогенезу соціальної поведінки, яка співвіднесена з поведінкою інших людей і спрямована на встановлення соціальних стосунків. Соціальна адаптація також передбачає дотримання особою соціальних норм [4].

Соціально-психологічна адаптація визначається як процес і результат активного пристосування людини до видозміненого середовища за допомогою найрізноманітніших інтеріоризованих соціальних засобів [29]. Соціально-психологічна адаптація включає такі аспекти, як інтеграція в соціальну групу, прийняття соціальних норм і ролей, підтримання внутрішньої гармонії та емоційного комфорту.

Показниками успішної соціально-психологічної адаптації є відповідний соціальний статус індивіда в даному середовищі, а також психологічна задоволеність собою, середовищем, окремими деталями та затраченим на це ресурсом. Низька соціально-психологічна адаптація – це відсутність власного місця в середовищі, певної ролі, або невдоволеність середовищем і собою в ньому [27]. Результативність адаптації залежить від особливостей середовища і індивіда.

Соціально-психологічна адаптація є важливим компонентом психічного здоров'я, оскільки допомагає особистості функціонувати в нових або змінених соціальних умовах, зберігаючи позитивну самооцінку і стабільність особистісних структур, що стає особливо актуальним в умовах нестабільності та соціальних криз [6].

Дослідження феномена адаптації (Е.Дюркгейм, Р.Лазар) показують, що соціально-психологічна адаптація є необхідною умовою психічного здоров'я. Високий рівень адаптивності пов'язаний із задоволеністю життям, гармонійними відносинами і емоційною стійкістю[13]. При цьому, відсутність адаптивності може викликати занепокоєння, депресія, зниження працездатності та соціальної активності.

У дослідженні феномену адаптації, її функцій та зв'язку з життям людини приймало участь широке коло науковців та наукових напрямів психології.

Біхевіористична концепція (Дж.Уотсон, Скіннер) зосереджує увагу на зовнішніх ознаках адаптації, її пристосувальних характеристик. Термін «соціально-психологічна адаптація» в цьому напрямку застосовується для означення динамічного процесу, через який індивід досягає стану соціальної рівноваги (відсутності конфлікту з навколишнім соціальним середовищем). Провідну роль серед механізмів соціально-психологічної адаптації відносять до засвоєння шаблонів поведінки внаслідок наuczіння [33].

В напрямку гуманістичної психології є положення про оптимальну взаємодію особистості та середовища (А.Маслоу, А.Комбс, В.Франкл). Вчені більше уваги приділяли статистичним аспектам адаптації (зміни, які

відбуваються у внутрішньому світі особистості). За А.Маслоу, мета адаптації – це узгодженість цінностей особистості і соціального середовища [7].

У дослідженнях психоаналітичного напрямку особливе значення надається внутрішньо-особистісним аспектам адаптації (З.Фрейд, Г.Гартман, Е.Фром). Згідно з психоаналітичною концепцією, у процесі соціально-психологічної адаптації відбувається не лише зовнішня адаптація, а також внутрішня – активна перебудова внутрішнього світу особистості [5].

В концепція адаптації інтеракціонізму (Ч.Кулі, Дж.Мід, Л.Філіпс) адаптація розглядається як комплекс вмінь індивіда, за допомогою яких особистість з найбільшою ефективністю використовує власні патерни поведінки відповідно до наявних умов, норм та вимог оточення у новому для особистості соціальному середовищі [7].

Соціально-психологічна адаптація є необхідним механізмом, завдяки якому людина здобуває у суспільстві певні навички і статус [17]. Соціально-психологічна адаптація характеризується наступними функціями:

- встановлення стану гармонії між цінностями соціального середовища та цінностями особистості;
- розуміння, прийняття та ефективна оцінка поточних подій соціального середовища та здатність швидко вибирати оптимальну до цих подій стратегію реагування;
- формування індивідуальних соціальних та психологічних характеристик, за допомогою яких відбувається збереження психічного здоров'я людини та адекватна регуляція функціонального стану організму, відповідно до зовнішніх факторів соціуму;
- збільшення рівня соціальної активності індивіда та ефективності виконуваної діяльності, завдяки чому відбувається формування стабільного соціального оточення та поліпшення якості власного життя;
- створення відповідних умов для найбільш повного прояву людиною власних навичок та творчих характеристик.

Таким чином, соціально-психологічна адаптація є дуже важливою, актуальною та необхідною в житті людини. За допомогою соціально-психологічної адаптації індивідом відбувається отримання нових та розвиток наявних соціально значущих якостей, завдяки яким людина отримує досвід та повне уявлення про культурні цінності, соціальні норми і правила, що допомагає особистості максимально ефективно інтегруватися в наявне соціальне середовище, будувати стійкі міжособистісні відносини з оточуючими та самовдосконалюватися шляхом реалізації власних цілей [22]. Основною метою соціально-психологічної адаптації є становлення індивіда як повноцінної та соціально активної людини, яка за відсутності міжособистісних конфліктів та протиріч знаходить стан врівноваженості між наявними цінностями соціального середовища та власними потребами.

Поняття емоційного інтелекту виникло як реакція на те, що традиційний тест вимірювання інтелекту IQ був не здатний передбачити успіх людини в особистісному, суспільному житті, роботі. Люди, які володіли високим інтелектом, необов'язково досягали своїх цілей та навпаки. Пояснювалося це тим, що найчастіше успішні люди здатні до ефективної взаємодії з іншими людьми, заснованого на емоційних зв'язках і ефективного управління своїми власними емоціями. Прийняте поняття інтелекту не включало ці аспекти і тести інтелекту не оцінювали ці якості [1].

Теорія емоційного інтелекту активно розвивається. Науковці, такі як Д.Гоулман, П.Саловей, Дж.Майєр та інші зробили вагомий внесок у розвиток концепції емоційного інтелекту. Їхні дослідження показують, що емоційний інтелект є багатокомпонентним феноменом, який включає здатність усвідомлювати, розуміти та управляти власними емоціями, так і емоціями інших людей [2].

Ідея про те, що емоції можуть впливати на мислення, з'явилася давно. Наприклад, Чарльз Дарвін, досліджуючи емоції в людей і тварин, припустив, що емоції мають адаптивну функцію і впливають на виживання виду [19]. Важливий внесок зробив Едвард Торндайк, який у 1920х роках увів поняття

«соціальний інтелект», тобто здатність розуміти і співпереживати іншим людям [21].

Говард Гарднер у своїй роботі «Розум, який створює множинність» запропонував теорію множинного інтелекту, в якій поряд з традиційним когнітивним інтелектом існують ще й особистісний та міжособистісний інтелект. На основі теорії Гарднера було зроблено висновок, що емоційна компетенція є важливою складовою адаптивної поведінки [25; 29].

Пітер Саловей і Джон Майєр вперше використали термін «емоційний інтелект» у своїй статті. Вони визначили ЕІ як здатність розпізнавати, розуміти, використовувати та регулювати емоції як свої, так і інших людей [37]. Модель Саловея і Майєра складалася з чотирьох компонентів:

1. Сприйняття емоцій
2. Використання емоцій для покращення мислення
3. Розуміння емоцій
4. Управління емоціями

За Д. Гоулменом, емоційний інтелект – це здатність усвідомлювати власні почуття, почуття інших людей, мотивувати самого себе та інших, управляти емоціями як наодинці з самим собою, так і стосовно інших [10]. Д. Гоулмен взяв за основу своєї моделі емоційного інтелекту первинну модель Саловея і Мейєра, об'єднавши когнітивні здібності (із попередньої моделі) та особистісні характеристики: ентузіазм, наполегливість та соціальні навички. Таким чином дана модель намагається побудувати взаємозв'язки між емоційною, когнітивною сферами та особистісними характеристиками. Завдяки Гоулману поняття ЕІ отримало широкий резонанс і вплинуло на бізнес, освіту та психологію особистості.

Модель Р. Бар-Она описує поняття емоційного інтелекту ще ширше: «всі не когнітивні здібності, знання і компетентність, які дають можливість людині успішно справлятися з різноманітними життєвими ситуаціями». У структурі емоційного інтелекту Р. Бар-Он виділив п'ять сфер компетентності, котрі

ідентифікуються із п'ятьма компонентами емоційного інтелекту, кожен з яких складається із субкомпонентів [30; 31]:

1. Пізнання себе (усвідомлення своїх емоцій, впевненість в собі, самоповага, самоактуалізація, незалежність)
2. Навики міжособистісного спілкування (емпатія, міжособистісні взаємовідносини, соціальна відповідальність)
3. Здатність до адаптації (вирішення проблем, зв'язок з реальністю, гнучкість)
4. Управління стресовими ситуаціями (стійкість до стресу, контроль за імпульсивністю)
5. Переважний настрій (щастя, оптимізм).

Таким чином, можна зробити висновок, що емоційний інтелект є дуже важливою інтегральною характеристикою особистості, яка проявляється в її здібностях розуміти власні емоції, узагальнювати їх зміст, розуміти емоції інших людей, проявляти емпатію, долати негативні емоції, які заважають спілкуванню тощо.

Взаємозв'язки емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації вивчалися С.П.Дерев'янко, вона дійшла висновку, що емоції або когнитивно-перцептивні функції незалежно один від одного не забезпечують ефективність адаптації. Ефективність адаптації можливе при їх гармонійному поєднанні, яке знаходить своє вираження у понятті «емоційний інтелект» [12]. Крім того, роботи В.Бойко акцентують увагу на значенні регулювання емоцій для ефективного спілкування і розв'язання конфліктів.

Останні дослідження підкреслюють позитивний вплив ЕІ на психічне здоров'я і благополуччя. Високий рівень ЕІ асоціюється зі зниженою ймовірністю виникнення тривожності, депресії та стресу. Це пов'язано з тим, що ЕІ допомагає людині краще справлятися зі складними ситуаціями, розуміти власні емоції та ефективно комунікувати з іншими [2]. Здатність управляти емоційними реакціями дозволяє уникати емоційного вигорання, яке є частим супутником адаптаційного процесу.

Високий ЕІ сприяє розвитку здорових стосунків, адже він включає такі навички, як емпатія, ефективне спілкування та саморегуляція. Дослідження показують, що люди з високим ЕІ частіше встановлюють міцні соціальні зв'язки та мають кращу підтримку з боку оточуючих [11]. ЕІ також допомагає у конфліктних ситуаціях, дозволяючи людям контролювати негативні емоції та знаходити компроміси. Це знижує ймовірність виникнення тривалих конфліктів і сприяє кращому вирішенню проблем. Емоційний інтелект сприяє створенню позитивного соціального середовища, де люди почуваються комфортно.

Люди з високим рівнем емоційного інтелекту здатні усвідомлювати свої емоційні реакції та їхній вплив на поведінку, що допомагає адаптувати свою поведінку до соціального контексту [4].

Емоційний інтелект допомагає формувати оптимістичний підхід до труднощів, а також розуміння власних емоційних потреб дозволяє краще визначити особистісні цілі та способи їх досягнення, що сприяє адаптації до нових умов.

Також, сучасні дослідження підтверджують важливість ЕІ для професійного успіху. ЕІ впливає на задоволеність роботою, ефективність командної роботи та лідерські навички. ЕІ також показав свою значущість у запобіганні емоційного вигорання, особливо серед професіоналів, які працюють з людьми. Зокрема, керівники з високим рівнем ЕІ здатні краще мотивувати своїх підлеглих, сприяти їхній залученості до роботи і знижувати ризик емоційного вигорання в команді [15].

Люди з високим емоційним інтелектом легше долають культурні бар'єри, це пов'язано з тим, що люди з розвинутим рівнем емоційного інтелекту здатні адаптувати свою поведінку до різних культурних норм та цінностей.

В освітній сфері ЕІ важливу роль у розвитку навичок саморегуляції, самосвідомості та співпраці серед студентів. Це, у свою чергу, покращує академічні результати і сприяє формуванню здорового навчального середовища [13]. У молодших класах тренування ЕІ допомагає дітям краще справлятися з

емоціями, а в підлітковому віці – розвивати соціальні навички та емпатію, що є важливим для успішної адаптації у суспільстві.

Розуміння та усвідомлення власних емоцій і потреб формують основу для адекватної самооцінки. Люди з високим ЕІ, які добре розуміють свої емоції, частіше мають стабільну самооцінку, що сприяє їхній впевненості в собі. Це дозволяє їм легше пристосовуватись до соціального оточення, краще розуміти свої сильні сторони й обмеження, що підвищує ефективність у взаємодії з іншими [26].

Таким чином, аналіз останніх наукових досліджень показує, що існує значний вплив емоційного інтелекту на соціально-психологічну адаптацію особистості. Високий рівень емоційного інтелекту впливає на психічне здоров'я та благополуччя, сприяє розвитку здорових стосунків, допомагає у конфліктних ситуаціях, він має важливу роль у розвитку навичок саморегуляції, самосвідомості та розуміння власних емоцій і потреб.

Об'єктом дослідження є соціально-психологічна адаптація особистості.

Предметом дослідження є особливості впливу емоційного інтелекту на процес соціально-психологічної адаптації.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей впливу емоційного інтелекту на процес соціально-психологічної адаптації особистості.

Відповідно до мети роботи були поставлені наступні **завдання дослідження**:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз впливу емоційного інтелекту на процес соціально-психологічної адаптації особистості
2. Розробити програму емпіричного дослідження впливу емоційного інтелекту на соціально-психологічну адаптацію особистості, обґрунтувати етапи, вибірку, комплекс методів і психодіагностичних методик
3. Емпірично дослідити емоційний інтелект та встановити його зв'язок з процесом соціально-психологічної адаптації особистості

4. На основі проведеного емпіричного дослідження розробити практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту та покращення соціально-психологічної адаптації особистості

Методи дослідження. При дослідженні було використано комплекс методів, який включає теоретичні методи (аналіз, узагальнення та систематизацію літературних та інформаційних джерел з теми дослідження); емпіричні методи (бесіда, анкетування, тестування); методи кількісного та якісного аналізу та інтерпретації емпіричних даних; методи математико-статистичної обробки емпіричних даних (кореляційний аналіз).

В якості основних емпіричних методів використовувались наступні тестові психодіагностичні методики: методика діагностики рівня емоційного інтелекту Н.Холла; методика діагностики соціально-психологічної адаптованості К.Роджерса та Р.Даймонда; методика діагностики перешкод у встановленні емоційних контактів В.Бойко.

Елементи наукової новизни роботи полягають у поглибленні наукових уявлень про емоційний аспект соціально-психологічної адаптації особистості; встановлено зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та особливостями соціально-психологічної адаптації особистості; визначено сфери впливу емоційного інтелекту на соціально-психологічну адаптацію особистості; розроблено програму розвитку емоційного інтелекту як способу оптимізації соціально-психологічної адаптації особистості.

Практичне значення одержаних результатів. Отримані результати та розроблені рекомендації можуть бути використані для розробки програм тренінгів із розвитку емоційного інтелекту, що сприятиме покращенню адаптації особистості в соціальному середовищі; для психологічної корекції, спрямованої на покращення управління емоціями та зниження емоційних перешкод у спілкуванні.

Публікації автора за темою дослідження.

Цуркан А.А. Особливості впливу емоційного інтелекту на процес соціально-психологічної адаптації особистості. *Формування сучасної науки:*

методика та практика : VI Всеукраїнська студентська конференція (м. Івано-Франківськ 20.12.2024).

Структура та обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел, який містить 42 найменувань. Роботу проілюстровано 4 таблицями. Основний зміст роботи викладено на 39 сторінках. Повний зміст роботи складає 47 сторінок.

РОЗДІЛ 1. МЕТОДИКО-ДОСЛІДНИЦЬКИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ПРОЦЕС СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Організація та етапи емпіричного дослідження впливу емоційного інтелекту на соціально-психологічну адаптацію особистості

Для реалізації поставлених у дослідженні завдань була розроблена програма емпіричного дослідження, яка включала ряд взаємопов'язаних етапів.

На першому, підготовчому, етапі дослідження була визначена тема, проведено науковий пошук та теоретичне осмислення проблеми дослідження, обрано його об'єкт та предмет. Сформульовано мету дослідження яка включає теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей впливу емоційного інтелекту на процес соціально-психологічної адаптації особистості. Була сформульована гіпотеза дослідження, яка включала припущення, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє успішній адаптації, а емоційні перешкоди негативно впливають на цей процес. Для реалізації мети було поставлено ряд завдань, які чітко визначили структуру дослідження, дозволили логічно спланувати основні його етапи.

Теоретичні основи дослідження були визначені на основі аналізу, узагальнення та систематизації наукових літературних джерел. Був здійснений пошук досліджень, присвячених проблемі впливу емоційного інтелекту на процес соціально-психологічної адаптації особистості.

Теоретична основа дослідження впливу емоційного інтелекту на соціально-психологічну адаптації особистості охоплює широко коло концепцій, що пояснюють на які аспекти соціально-психологічної адаптації впливає високий рівень емоційного інтелекту. Комплексний підхід дозволяє глибше зрозуміти, особливості впливу емоційного інтелекту на соціально-психологічну адаптацію. Аналіз літературних джерел охоплював як класичні теорії (А.Маслоу, П.Саловей, Дж.Майєр), так і сучасні дослідження (С.Дерев'янка, В.Бойко).

Було проаналізовано теоретичні підходи до вивчення адаптації: біхевіористичний підхід (Дж.Вотсон, Б.Скіннер), який наголошує на зовнішніх ознаках адаптації; гуманістична психологія (А.Маслоу, К.Роджерс), який підкреслює значення внутрішньої гармонії між особистістю та соціальним середовищем; психоаналітичний підхід (З.Фрейд, Е.Фромм), який акцентує увагу на внутрішній перебудові особистості, яка відбувається в процесі адаптації.

Були проаналізовані різні підходи вивчення емоційного інтелекту та різні моделі серед яких модель Саловея і Майєра, модель Д.Гоулмана, модель Бар-Она

У процесі аналізу наукових літературних та інформаційних джерел було встановлено, що розвинутий емоційний інтелект має значний вплив на соціально-психологічну адаптацію особистості. Високий рівень емоційного інтелекту позитивно впливає на психічне здоров'я і благополуччя, що допомагає краще справлятися зі складними ситуаціями, розуміти власні емоції та ефективно комунікувати з іншими; сприяє розвитку здорових стосунків; допомагає в конфліктних ситуаціях, дозволяючи контролювати негативні емоції та знаходити компроміс; емоційний інтелект має важливу роль у розвитку навичок саморегуляції, самосвідомості та розумінні власних емоцій та потреб.

На даному етапі дослідження також визначено психодіагностичні методики для дослідження, підготовлено умови для їх використання. Було обрано наступні методики: методика Н.Холла для оцінки емоційного інтелекту дозволила визначити загальний рівень емоційного інтелекту, рівень емоційної обізнаності, управління емоціями, емпатії, самомотивації та розпізнавання емоційних інших людей; методика К.Роджерса та Р.Даймонда допомогла оцінити рівень соціально-психологічної адаптації, а також такі її елементи, як прийняття інших, емоційний комфорт, самосприйняття; методика діагностики перешкод у встановленні емоційних контактів В.Бойко, для виявлення які саме емоційні перешкоди найбільш впливають на спілкування.

На другому, дослідницькому, етапі було проведено емпіричне дослідження. За допомогою емпіричних методів анкетування, тестування, які застосовувались на вибірці досліджуваних, зібрано масив емпіричних даних.

Конкретними завданнями даного етап дослідження стали:

- вивчення рівня соціально-психологічної адаптації особистості, її елементів;
- вивчення рівня емоційного інтелекту, його елементів, як фактору, який може впливати на соціально-психологічну адаптацію особистості;
- вивчення рівень емоційних перешкод у спілкуванні, виявлення які саме перешкоди проявляються найбільше;
- дослідження особливостей впливу емоційного інтелекту на соціально-психологічну адаптацію;
- дослідження як і які емоційні перешкоди впливають на соціально-психологічну адаптацію.

Наукове-дослідження проводилося в електронному варіанті (шляхом відповіді на тестові запитання на спеціально створеній Google-формі).

Вибірку дослідження склали 30 осіб у віці від 20 до 40 років (20 (67%) жінок та 10 (33%) чоловіків). Всі представники вибірки є мешканцями м. Одеси. Вибірка відповідає вимогам до однорідності та репрезентативності.

Учасники дослідження добровільно надали згоду на участь у дослідженні, будучи попередньо ознайомленими з метою, методами та умовами його проведення.

Проведення емпіричного дослідження здійснювалось у строгій відповідності до принципів психодіагностичного обстеження (конфіденційності, об'єктивності, забезпечення прав особистості, особистої відповідальності).

На третьому, інтерпретаційному, етапі дослідження було проведено обробку, кількісний та якісний аналіз емпіричних даних, в тому числі за допомогою методів математичної статистики. На основі отриманих даних було

проаналізовано особливості впливу емоційного інтелекту на соціально-психологічну адаптацію особистості, а також як і які емоційні перешкоди в спілкуванні впливають на соціально-психологічну адаптацію особистості. Для кількісної обробки емпіричних даних використовувались методи описової статистики, кореляційного аналізу Пірсона.

На четвертому, практичному, етапі дослідження на основі отриманих на попередніх етапах результатів, був розроблений комплекс практичних рекомендацій щодо покращення та оптимізації соціально-психологічної адаптації особистості та розвитку емоційного інтелекту. Рекомендації були створені на основі аналізу власних результатів дослідження та враховуючи висновки інших науковців, чиї роботи стосувалися схожої теми.

1.2. Характеристика методів дослідження емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації особистості

Для реалізації другого етапу дослідження був застосований комплекс емпіричних методів. Він включає в себе тестування за допомогою стандартизованих психодіагностичних методик.

При виборі психодіагностичних методик ми враховували показники їх надійності, валідності, відповідності віковій категорії випробуваних. Важливо було також забезпечити можливість не тільки точного інтерпретування отриманих даних, але й їх подальшої статистичної обробки для поглибленого аналізу результатів.

Дослідження впливу емоційного інтелекту на соціально-психологічну адаптації особистості потребує комплексного підходу до психодіагностики. Тому, вибір діагностичних методів має бути різнобічним.

Для дослідження емоційного інтелекту використовувалась методика Н.Холла оцінки емоційного інтелекту[19].

Методика призначена для виявлення здатності розуміти відношення особистості, які вона проявляє через емоції, а також керування емоційною сферою.

Опитувальник містить 30 запитань та п'ять варіантів відповідей на кожне (повністю згоден, в основному не згоден, частково не згоден, частково згоден, в основному згоден, повністю згоден).

Шкали методики:

- 1) Емоційна обізнаність – розуміння та усвідомлення своїх власних емоцій; розуміння причин виникнення тих чи інших емоцій.
- 2) Керування своїми емоціями – емоційна гнучкість, довільне керування своїми емоціями; вміння людини впливати на свої власні емоції і стримувати негативні наслідки їх прояву.
- 3) Самомотивація – керування своєю поведінкою через керування своїми емоціями; вміння мотивувати себе за допомогою власних емоцій для досягнення цілей.
- 4) Емпатія – розуміння емоцій інших людей, вміння співпереживати емоційному стану іншої людини, готовність надати підтримку; вміння розуміти стан іншої людини з міміки, жестів, пози, відтінкам мови і т.д.
- 5) Розпізнавання емоцій інших людей (уміння впливати на емоційний стан інших людей) – вміння вплинути на емоційний стан інших людей; здатність людини впливати на почуття інших людей.

Чим вищі показники за кожною з цих шкал, тим більш розвинений емоційний інтелект і, отже, тим більш усвідомлене і ефективніше відбувається взаємодія з іншими людьми.

За кожною шкалою максимальний бал – 18. Високий рівень за кожною шкалою починається з 14 балів і вище, середній з 8 і до 13, низький рівень – 7 і менше балів.

Інтеграційний рівень емоційного інтелекту вважається низьким, якщо сума балів за всіма шкалами складає 39 і менше, середній – 40-69 балів та високий – 70 і більше.

Для дослідження рівня соціально-психологічної адаптації використовувалась методика діагностики соціально-психологічної адаптації

К.Роджерса та Р.Даймонда. Особистісний опитувальник, призначений для вивчення особливостей соціально-психологічної адаптації та пов'язаних із цим рис особистості [27].

Методика містить 101 твердження, та сьоми бальну шкалу відповідей. 37 тверджень відповідають критеріям адаптованості, 37 – дезадаптованості, 26 – нейтральні, до них також входять «шкала брехні».

Тест містить 7 варіантів відповідей (це в більшості випадків мені не підходить; це в більшості випадків мені не підходить; я сумніваюся, що це стосується мене; я не наважуюся віднести це до свого способу життя; це може бути схоже на мене, але я не до кінця впевнений; це схоже на мене; це твердження повністю відповідає моєму способу життя).

Авторами було виділено наступні 6 інтегральних показників: адаптація, прийняття інших, інтернальність, самосприйняття, емоційна комфортність та прагнення до домінування.

- 1) Адаптація – пристосованість людини до умов взаємодії з оточуючими його людьми у системі міжособистісних відносин.
- 2) Прийняття інших. Високі бали свідчать про прийняття людей, схвалення їх життя, очікування позитивного відношення інших людей до себе. Низькі бали свідчать про критичне відношення до людей, дратливість, зневага по відношенню до людей, очікування негативного відношення людей до себе.
- 3) Інтернальність. Високі бали свідчать про відповідальність людини, розуміння, що події, що відбуваються з нею, є результатом її діяльності. Низькі бали свідчать про те, що людина вважає, що події, що відбуваються з нею, є результатом дій зовнішніх сил (випадку, інших людей і т.д.)
- 4) Самосприйняття. Високі бали з цієї шкали означають схвалення себе загалом й у деталях, довіра самому себе, наявність позитивної самооцінки. Низькі бали означають бачення в собі переважно недоліків, низьку самооцінку, а також готовність до самозвинувачення.

- 5) Емоційна комфортність. Високі бали свідчать про переважання позитивних емоцій, відчуття добробуту свого життя. Низькі бали – вираженість негативних емоційних станів.
- 6) Прагнення до домінування. Високі бали свідчать про схильність придушувати іншу людину, відчувати перевагу над іншими. Низькі бали свідчать про схильність до підпорядкування, м'якості та покірності.

Була використана методика діагностики перешкод у встановленні емоційних контактів у діловому та міжособистісному спілкуванні, запропонована В.Бойко. Методика дозволяє визначити причини, що заважають встановлювати емоційні контакти з партнерами, знайти емоційні проблеми у повсякденному спілкуванні [31].

Методика призначена для діагностики труднощів у міжособистісному спілкуванні з 5 факторів:

- 1) Невміння керувати емоціями – знижений самоконтроль емоційних реакцій;
- 2) Неадекватне прояв емоцій - емоційні реакції часто бувають невідповідними реальної ситуації спілкування; можливе як прояв надмірно сильних або слабких по виразності емоцій та їх прояв у відповідь на емоційно значущі стимули;
- 3) Негнучкість, нерозвиненість емоцій – емоційна скутість, стриманість, низька здатність до довільного прояву різних емоційних станів;
- 4) Домінування негативних емоцій – переважання тенденції до прояву негативних емоційних станів, внутрішньої напруженості, незадоволеності, стурбованості, зниженого та песимістичного настрою;
- 5) Небажання зближатися з людьми – прагнення уникати емоційних контактів, приховувати свої симпатії до партнера, стримувати своїх почуття; напруженість або дискомфорт у ситуаціях неформального спілкування, заснованих на особисті відносини.

Максимальна кількість балів – 25, за кожною шкалою максимальна кількість балів – 5. Чим більше балів, тим більше емоційна проблема у повсякденному спілкуванні. 5 і менше балів – емоції зазвичай не заважають спілкуватися з партнерами; 6-8 балів – є деякі емоційні проблеми у повсякденному спілкуванні; 9-12 балів – свідчення того, що емоції певною мірою ускладнюють взаємодію з партнерами; 13 балів і більше – емоції явно заважають встановлювати контакти з людьми.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ПРОЦЕС СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Аналіз та інтерпретація результатів діагностики впливу емоційного інтелекту на процес соціально-психологічної адаптації особистості

Емпіричне дослідження передбачало два етапи. На першому етапі було зібрано данні проведених методик, вивчався рівень емоційного інтелекту респондентів, його елементів (емоційна обізнаність, керування своїми емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій інших людей), рівень їх соціально-психологічної адаптації, її елементів (прийняття інших, самосприйняття, емоційна комфортність) та рівень емоційних проблем в спілкуванні та які саме емоційні перешкоди проявляються найбільш (невміння керувати емоціями, неадекватний прояв емоцій, негнучкість емоцій, домінування негативних емоцій, небажання зближатися з людьми).

На другому етапі дослідження ми досліджували особливості впливу емоційного інтелекту на соціально-психологічну адаптацію особистості, які елементи емоційного інтелекту найбільш впливають на соціально-психологічну адаптацію. Також ми досліджували вплив емоційних проблем в повсякденному спілкуванні на соціальну-психологічну адаптацію особистості та які саме перешкоди найбільш впливають на елементи соціально-психологічної адаптації.

Після проведення методик були отримані емпіричні дані. Спершу було проаналізовано дані, отримані за методикою Н.Холла для визначення рівня емоційного інтелекту, його елементів. Також було проаналізовано дані, отримані за методикою К.Роджерса та Р.Даймонда для визначення рівня соціально-психологічної адаптації особистості та її елементів.

Було виявлено низький, середній та високий рівні емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації особистості:

Таблиця 2.1

Таблиця результатів за методиками ЕІ та СПА

Показник	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Емоційний інтелект	3 особи (10%)	26 осіб (87%)	1 особа (3%)
Соціально-психологічна адаптація	0 осіб (0%)	12 осіб (40%)	18 осіб (60%)

На основі таблиці бачимо, що більшість респондентів мають середній рівень емоційного інтелекту (87%). Для таких людей характерне усвідомлення своїх емоцій, яке характеризується базовою здатністю розпізнавати свої емоції, при цьому не завжди можливо точно ідентифікувати їх причини чи ефективно використовувати це усвідомлення в різних ситуаціях. Також характерне управління емоціями, тобто здатність частково регулювати свої емоційні стани, але іноді піддаватись стресу; можливе неадекватне реагування в складних ситуаціях. Наступною характеристикою є емпатія - розуміння емоцій інших людей на достатньому рівні, проте людина не завжди може правильно інтерпретувати складні емоційні сигнали або повною мірою реагувати на них. Отже, середній рівень ЕІ відображає здатність до емоційного самоконтролю та взаємодії на базовому рівні, але з потенціалом для подальшого розвитку.

Лише одна особа має високий рівень емоційного інтелекту (3%) і 3 особи мають низький рівень емоційного інтелекту (10%). Низький рівень свідчить про труднощі в управлінні своїми емоціями, низьку здатність розуміти почуття інших людей (низьку емпатію), труднощі у стосунках та підвищену вразливість.

Високий рівень свідчить про розвинену здатність розуміти та регулювати власні емоції та емоції інших людей, вміння встановлювати контакти та здатність зберігати внутрішню рівновагу у стресових ситуаціях.

За методикою соціально-психологічної адаптації більшість респондентів мають високий рівень соціально-психологічної адаптації (60%). Це свідчить про те, що для таких людей характерний гармонійний стан особистості в її взаємодії із соціальним середовищем; людина може успішно адаптуватися до умов зовнішнього світу, ефективно взаємодіяти з іншими людьми та відчувати внутрішній комфорт. Також, людина має адекватну самооцінку, толерантно ставиться до інших людей та може легко встановлювати з ними контакти, людина швидко пристосовується до змін у зовнішньому середовищі, може відкрито сприймати нові умови та вимоги. Загалом, високий рівень соціально-психологічної адаптації свідчить про психологічну зрілість особистості, емоційну стабільність та її гармонійне включення у соціальне середовище.

Ніхто з респондентів не має низького рівня соціально-психологічної адаптації, що означає, що серед респондентів немає людей, які мають суттєві труднощі у процесі інтеграції до соціального середовища. Середній рівень мають 40% респондентів. Це свідчить про часткову інтеграцію людини у соціальне середовище, емоційне сприйняття навколишнього світу. Людина може адаптуватися до більшості ситуацій, але в умовах різких змін або високих вимог можуть виникати труднощі та відчуття дискомфорту. Середній рівень соціально-психологічної адаптації є показником того, що особистість здатна функціонувати у соціальному середовищі, але потребує вдосконалення певних навичок.

Наступним кроком нашого дослідження, було проведення та аналіз методики діагностики перешкод у встановленні емоційних контактів у діловому та міжособистісному спілкуванні В.Бойко. Методика дозволяє оцінити наскільки емоційні фактори впливають на здатність людини встановлювати та підтримувати контакти з іншими людьми.

В результаті, було виявлено низький, помірний, середній та високий рівні емоційних перешкод у спілкуванні.

Таблиця 2.2

Результати методики діагностики перешкод у встановленні емоційних контактів у діловому та міжособистісному спілкуванні В.Бойко

Низький рівень перешкод	Помірний рівень перешкод	Середній рівень перешкод	Високий рівень перешкод
2 особи (6,7%)	11 осіб (36,7%)	8 осіб (26,7%)	9 осіб (30%)

Отже, більшість осіб мають деякі емоційні проблеми у повсякденному спілкуванні (36,7%). Це може означати, що емоційні реакції людини іноді створюють дискомфорт у спілкуванні, але не є серйозною перепорою у спілкуванні, людина може мати труднощі в окремих ситуаціях. Помірний рівень перешкод зазвичай проявляються у складних або нових соціальних ситуаціях, при цьому ці перешкоди не заважають ефективному спілкуванню в знайомих умовах. Особистості з помірним рівнем емоційних перешкод здатні до продуктивного спілкування, але іноді потребують підтримки чи часу для подолання бар'єрів.

Було виявлено 9 осіб (30%), у яких емоції заважають встановлювати контакти з людьми. Це може означати, що людина відчуває значні труднощі в побудові комунікації через неконтрольовані емоції, нездатність адекватно висловлювати свої емоції, приймати емоції партнера. Високий рівень емоційних перешкод супроводжується тривожністю, страхом бути засудженим та емоційною нестабільністю. Люди з високим рівнем емоційних перешкод можуть уникати соціальних контактів або демонструвати надмірну агресію як захисний механізм. Високий рівень характеризується частими конфліктами

через нездатність контролювати свої емоції та невмінням слухати та розуміти інших людей, що посилює відчуження.

Особи, у яких емоції певною мірою ускладнюють взаємодію з партнером (26,7%) можуть характеризуватися тим, що емоційний вплив помітно обмежує здатність встановлювати контакт і ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Людина може проявляти емоційну незручність, надмірну вразливість чи імпульсивність, які в свою чергу ускладнюють спілкування. Емоційні перешкоди можуть виникати через невпевненість у собі, страх бути відкинутим або нездатність ефективно висловлювати свої думки. Люди з середнім рівнем емоційних перешкод можуть часто уникати складних чи конфліктних ситуацій.

Менше всього було виявлено людей, у яких емоції зазвичай не заважають спілкуватися з іншими людьми (6,7%). Це може означати, що лише 2 особи здатні ефективно контролювати свої емоції та регулювати їхній вплив на взаємодію з іншими. У них відсутність значні бар'єри і це свідчить про її гармонійність у спілкуванні.

Отже, низький рівень свідчить про гармонійність у спілкуванні та високий рівень адаптації; помірний рівень вказує на потенційні труднощі, які можуть бути подолані за умови розвитку навичок спілкування; середній рівень свідчить про регулярні труднощі, що обмежують ефективність взаємодії; високий рівень вказує на значні бар'єри, які унеможливлюють якісне спілкування.

На другому етапі дослідження ми досліджували особливості впливу емоційного інтелекту на соціально-психологічну адаптацію особистості. Досліджували які елементи емоційного інтелекту найбільш впливають на соціально-психологічну адаптацію та її елементи. Після цього, ми досліджували вплив емоційних проблем в повсякденному спілкуванні на соціально-психологічну адаптацію особистості та які саме перешкоди найбільш впливають на елементи соціально-психологічної адаптації.

Для оцінки взаємозв'язку між рівнями емоційного інтелекту та соціально-психологічною адаптацією було проведено кореляційний аналіз із

використанням коефіцієнта Пірсона. Основною метою було виявити наскільки значущим є вплив компонентів емоційного інтелекту на різні аспекти соціально-психологічної адаптації, а також як «перешкоди» у встановленні емоційних контактів впливають на ці показники.

Спочатку ми проаналізували вплив емоційного інтелекту та його складових на соціально-психологічну адаптацію особистості та на її складові.

В результаті здійснення кореляційного аналізу встановлені значущі кореляційні зв'язки між ЕІ та соціально-психологічною адаптацією (див. табл. 2.3)

Таблиця 2.3

Дані щодо взаємозв'язку показників ЕІ та соціально-психологічної адаптації

	Адаптація	Самоприйняття	Прийняття інших	Емоційна комфорт.
ЕІ	0,51**	0,38	0,50**	0,41*
Емоційна обізнаність	0,37	0,17	0,31	0,31
Управління своїми емоціями	0,44*	0,17	0,34	0,40*
Емпатія	0,43*	0,28	0,41*	0,14
Управління емоціями інших	0,38	0,20	0,26	0,36

Примітка. Коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. * - зв'язок значущий на рівні $p < 0,05$; ** - зв'язок значущий на рівні $p < 0,01$.

Аналіз показав, що між загальним рівнем емоційного інтелекту та загальним рівнем соціально-психологічною адаптацією особистості існує помірна позитивна кореляція ($r = 0.51$, $p < 0.01$). Це означає, що особи з високим рівнем ЕІ краще інтегруються у соціальне середовище, демонструють

вищу згуртованість із соціальною групою та здатність ефективно виконувати свої соціальні ролі, гармонійно співіснувати з оточенням.

Між загальним рівнем емоційного інтелекту та прийняттям інших виявлено помірну позитивну кореляцію ($r = 0,50$, $p < 0,05$), що вказує на те, що людина яка має високий рівень емоційного інтелекту здатна розпізнавати емоційні стани людей, що в свою чергу допомагає їй краще взаємодіяти, уникати конфліктів та проявляти емпатію. Люди, які мають високий рівень емоційного інтелекту менш схильні до осуду, краще розуміють мотиви та поведінку інших.

Також, помірна позитивна кореляція була виявлена між загальним рівнем емоційного інтелекту та емоційною комфортністю ($r = 0,41$, $p < 0,05$), що може вказувати на те, що люди з високим рівнем емоційного інтелекту мають більший емоційний комфорт у спілкуванні, вони менш схильні до негативних переживань і стресу. Все це сприяє відчуттю гармонії та емоційного благополуччя.

Було виявлено помірну позитивну кореляцію між управлінням своїх емоцій та загальним рівнем адаптації ($r = 0,44$, $p < 0,05$) та між управлінням своїх емоцій та емоційною комфортністю ($r = 0,40$, $p < 0,05$). Це може означати, що люди, які ефективно регулюють власні емоції, мають більше можливостей для гармонійної взаємодії з оточенням, що полегшує адаптаційні процеси. Їхній емоційний стан не є перешкодою для встановлення ефективних міжособистісних зв'язків. Також, люди, які вміють управляти своїми емоціями відчують більше внутрішньої гармонії та стабільності, так як управління емоціями включає здатність справлятися з негативними емоціями та підтримувати позитивний стан. Вони швидше долають негативні переживання та відновлюють позитивний емоційний фон.

Як показали результати кореляційного аналізу між емпатією як складовою ЕІ та загальним рівнем адаптації було виявлено помірний позитивний зв'язок ($r = 0,43$, $p < 0,05$). Люди, які демонструють високий рівень

емпатії, легше пристосовуються до нових умов, встановлюють контакти та успішно інтегруються у соціальні групи.

Був виявлений помірний зв'язок між емпатією та прийняттям інших ($r = 0.41$, $p < 0.05$). Це свідчить про те, що люди які краще розуміють емоційний стан інших, легше сприймають різноманітність думок, почуттів і поведінки оточуючих, що сприяє гармонійним стосункам та зменшенню рівня міжособистісної напруги та уникати конфлікти.

Отже, результати кореляційного аналізу демонструють, що емоційний інтелект, особливо такі його складові як емпатія та управління своїми емоціями, має важливий вплив на ключові показники соціально-психологічної адаптації. Емоційний інтелект є одним чинником гармонійної інтеграції особистості у соціальне середовище та побудови якісних міжособистісних стосунків.

В процесі спілкування існують різні емоційні перешкоди, які ускладнюють взаємодію між людьми. Емоційні перешкоди у спілкуванні – це психологічні бар'єри, які заважають людині ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Їхній рівень може суттєво впливати на якість міжособистісних стосунків, соціально-психологічну адаптацію та загальний емоційний стан. Для більш детального аналізу, які саме емоційні проблеми заважають соціально-психологічній адаптації ми проаналізували вплив емоційних перешкод на соціально-психологічну адаптацію особистості та як і які показники впливають на соціально-психологічну адаптацію.

Таблиця 2.4

Дані щодо взаємозв'язку показників СПА і емоційних перешкод

	Емоц. проблеми в спілкуван	Неадекват. управлін. емоцій	Невмін. управлін. Емоц.	Негнуч. емоцій	Домінув. негатив. емоцій	Небажан. зближ. з людьми
Адаптація	-0,51**	-0,41*	-0,39	-0,32	-0,22	-0,45*
Самоприн.	-0,47*	-0,32	-0,22	-0,29	-0,27	-0,43*
Прийняття	-0,42*	-0,41*	-0,37	-0,20	-0,25	-0,51**

інших						
Емоцій. комфорт.	-0,65**	-0,37	-0,21	-0,39	-0,40*	-0,41*

Примітка. Коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. * - відмінності значущі на рівні $p < 0,05$; ** - відмінності значущі на рівні $p < 0,01$

Аналіз зв'язку між рівнем «перешкод» та показниками соціально-психологічної адаптації виявив сильну негативну кореляцію між загальним рівнем адаптації та емоційними проблемами в спілкуванні ($r = -0.51$, $p < 0.01$). Це вказує на те, що чим більше у людини виражені емоційні проблеми в спілкуванні, тим нижчий рівень її соціально-психологічної адаптації. Людина з вираженими емоційними бар'єрами часто відчуває себе ізольовано, вона уникає соціальних ситуацій, конфліктує, що погіршує здатність адаптуватися.

Були виявлені помірні негативні зв'язки між загальним рівнем адаптації та неадекватним управлінням емоцій ($r = -0,41$, $p < 0,05$). Це може вказувати про те, що людина, яка не може контролювати свої емоції, часто стикається зі складнощами у взаємодії з оточуючими. Людина може демонструвати імпульсивність, агресію чи, навпаки, замкненість що заважає ефективній взаємодії з оточенням.

Було також виявлено помірний негативний зв'язок між загальним рівнем адаптації та небажанням зближатися з людьми ($r = -0,45$, $p < 0,05$). Люди, які уникають зближатися з іншими, частіше відчувають соціальну ізоляцію, що негативно впливає на їхню здатність адаптуватися. Відсутність підтримки та близьких зв'язків створює відчуття відчуження, що може спричинити емоційний стрес і знижувати рівень адаптації.

Між самоприйняттям були виявлено помірний негативний зв'язок з емоційними проблемами в спілкуванні ($r = -0,47$, $p < 0,05$). Людина з низьким рівнем самоприйняття частіше відчувають тривогу, невпевненість і страхи під час спілкування, що заважає відкритій та щирій взаємодії. Відсутність позитивного ставлення до себе може поглиблювати соціальну ізоляцію, провокувати конфлікти або уникання соціальних контактів.

Між самоприйняттям та небажанням зближатися з людьми було виявлено помірний негативний зв'язок ($r = -0,43$, $p < 0,05$). Низьке самоприйняття породжує страх відторгнення або критики, через що людина може уникати близького контакту з людьми.

Результати кореляційного аналізу показало помірний негативний зв'язок між прийняттям інших та емоційними проблемами в спілкуванні ($r = 0,42$, $p < 0,05$). Ці результати можуть свідчити про те, що люди з емоційними проблемами у спілкуванні менш схильні до прийняття інших такими, якими вони є. Вони частіше стикаються із конфліктами, нерозумінням і соціальним відчуженням.

Помірний негативний зв'язок між прийняттям інших та неадекватним управлінням емоцій ($r = -0,41$, $p < 0,05$). Недостатнє управління емоціями знижує здатність до прийняття інших людей, так як уміння управляти своїми емоціями є важливим фактором для розвитку емпатії та толерантності. Емоційна нестабільність погіршує здатність до гармонійної взаємодії та підвищує ризик соціальної ізоляції.

Було виявлено сильний негативний зв'язок між прийняттям інших та небажанням зближатися з іншими ($r = -0,51$, $p < 0,01$). Це значить, що люди, які не прагнуть до зближення з іншими, мають знижений рівень прийняття інших, це може бути викликане страхом, недовірою або емоційними бар'єрами. Люди, які не приймають інших, часто уникають зближення, оскільки відчувають страх перед непорозумінням чи конфліктами. Така поведінка зменшує соціальну підтримку.

Було виявлено сильний негативний зв'язок між емоційним комфортом та емоційними проблемами в спілкуванні ($r = -0,65$, $p < 0,01$), що свідчить про те, що високий рівень емоційних проблем у спілкуванні значно знижує рівень емоційного комфорту. Люди, які стикаються з труднощами у вираженні або розумінні емоцій, часто почувають емоційне напруження при соціальній взаємодії. Це може призводити до уникання соціальних контактів, зниженню якості життя та розвитку тривожності.

Виявлено помірний негативний зв'язок між емоційним комфортом та домінуванням негативних емоцій ($r = -0,40$, $p < 0,05$). Постійний негативний емоційний фон викликає стрес, напругу та погіршує загальний емоційний стан, що призводить до того, що людина рідше відчувається спокійно та впевнено у взаємодії. Людина менш схильна до відкритого спілкування та соціальної активності, що в свою чергу підсилює емоційний дискомфорт. Зростає ризик емоційного виснаження та конфліктів.

Помірний негативний зв'язок виявлено між емоційним комфортом та небажанням зближатися з людьми ($r = -0,41$, $p < 0,05$). Люди, які уникають емоційної близькості, відчувають менший рівень емоційного комфорту. Це може бути обумовлено недовірою, страхом відкритості, небажанням ділитися своїм почуттями або попереднім негативним досвідом спілкування. Людина відчуває самотність, брак емоційної підтримки. Людині важко знайти гармонію у взаємодії з іншими, що в свою чергу призводить до внутрішнього дискомфорту. Такі люди частіше стикаються з тривогою та невпевненістю у соціальних ситуаціях.

Отже, виходячи з результатів кореляційного аналізу, можна зробити висновок, що високий рівень емоційних проблем, неадекватне управління емоцій, домінування негативних емоцій та небажання зближатися з людьми мають значний негативний вплив на соціально-психологічну адаптацію.

Отримані результати демонструють значущу роль емоційного інтелекту у формуванні соціально-психологічної адаптації особистості. Високий рівень ЕІ сприяє інтеграції особистості у соціальні групи, прийняттю інших та гнучкість поведінки. Емпатія, як складова ЕІ є важливим чинником успішного прийняття інших людей. Емоційні «перешкоди» у спілкуванні мають негативний вплив на адаптацію, і їхній рівень знижується за умови розвиненого ЕІ.

2.2. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту та оптимізації соціально-психологічної адаптації

Результати емпіричного етапу дослідження показали, що емоційний інтелект має значну роль у формуванні соціально-психологічної адаптації особистості. Таки елементи, як загальний рівень емоційного інтелекту, управління своїми емоціями та емпатія найбільше впливають на соціально-психологічну адаптацію особистості, а саме на такі її елементи, як загальний рівень адаптації, також на прийняття інших та на емоційну комфортність особистості. Також було виявлено вплив емоційних перешкод в спілкуванні на соціально-психологічну адаптацію особистості. Виявлено, які саме емоційні перешкоди мають найбільший вплив. Найбільш сильні зв'язки були виявлені з загальним рівнем проблем в спілкуванні, неадекватним управлінням емоціями та небажанням зближатися з людьми.

Спираючись на результати нашого дослідження, можна запропонувати наступні рекомендації для покращення та оптимізації соціально-психологічної адаптації:

1) Розвивати емоційний інтелект

Результати дослідження показали, що емоційний інтелект має значний вплив на соціально-психологічну адаптацію особистості, отже першою рекомендацією є розвиток елементів емоційного інтелекту. В результаті дослідження найбільший вплив було виявлено таких елементів емоційного інтелекту, як управління своїми емоціями та емпатія.

Емпатія є одним з важливіших елементів емоційного інтелекту, для її розвитку рекомендується: розвивати активне слухання (під час розмови звертати увагу не лише на слова співрозмовника, а й на його тон голосу, невербальні сигнали та емоційний стан), усвідомлено уявляти себе на місці іншої людини, міркувати про те, що вона відчуває. Як ще один метод розвитку емпатії можливо використовувати читання художньої літератури (розвиток емпатії через занурення в думки, почуття та досвід персонажів). Можливими

рекомендаціями є добровільна допомога та волонтерство, культурний обмін та подорожі.

2) Навчання ефективному спілкуванню

Рекомендується розвивати активне слухання, уважно слухати співрозмовника, підтримувати зоровий контакт, використовувати невербальні сигнали, наприклад як кивання, посмішка та інші.

Також, рекомендується вчитися ясно виражати власні думки, щоб вони були зрозумілі іншим, використовувати відкриті запитання для уточнення інформації та виявлення інтересу до співрозмовника. Можливе відвідування тренінгів з комунікаційних навиків.

Ще одною рекомендацією може бути навчання вирішувати конфлікти конструктивно, з повагою до сторін, а не уникати їх.

Також, в результаті дослідження було виявлено, що емоційні перешкоди в спілкуванні негативно впливають на соціально-психологічну адаптацію особистості. Отже, рекомендується виявити ці емоційні перешкоди та працювати над ними. Робота над емоційними перешкодами включає розвиток самоусвідомлення та аналіз емоцій, роботу з негативним емоціями, розвиток емоційного інтелекту, поліпшення комунікативних навичок, робота над невпевненістю та інше.

3) Підвищення самоприйняття та прийняття інших

Консультації психолога можуть допомогти при роботі з низькою самооцінкою та невпевненістю в собі.

Для того, щоб зрозуміти свої сильні та слабкі сторони в взаємодії з іншими можна вести щоденник, куди треба записувати власні досягнення та труднощі в спілкуванні, свої емоції, які виникають під час взаємодії та різних соціальних ситуацій. Аналізувати, чому вони виникли, аналізувати свої відчуття.

Рекомендується залучатися до участі в групових заходах, які сприяють розвитку відкритості, поваги до різних точок зору та культур.

4) Формування емоційного комфорту

Рекомендується використовувати медитації, дихальні вправи та йоги для зниження напруження.

Для розвитку позитивного мислення, боротьби з негативними установками та оптимістичного сприйняття ситуації можна використовувати когнітивно-поведінкові техніки. До них відносяться робота з автоматичними негативними думками, когнітивна реструктуризація, пошук альтернативних пояснень та інші.

Для формування емоційного комфорту може підійти Арт-терапія. Використання малювання та створення творчих проєктів допомагають виражати емоції. Для зниження рівня стресу та підвищення настрою також можна використовувати музикотерапію.

5) Формування соціальної підтримки

Рекомендується приймати активну участь у групах для того, щоб створити нові соціальні контакти рекомендується включатися в діяльність, яка цікавить (клуби за інтересами, участь в громадських заходах, професійні спільноти, волонтерські проєкти тощо).

Відвідування груп, робота в яких спрямована на обговорення труднощів адаптації, на обмін досвідом з взаємодії з людьми, включенням в різні групи, проблеми з міжособистісного спілкування та, навпаки, обмін досвідом ефективного спілкування та взаємодії з людьми. Робота в таких групах також спрямована на підтримку особистості, яка має труднощі у міжособистісної чи іншої взаємодії. Використання в таких групах технік командної роботи сприяють розвитку навичок співпраці.

6) Розвивати адаптивне мислення

Рекомендується розвивати гнучкість мислення, вчитися розглядати ситуації з різних точок зору та адаптувати свої дії залежно від контексту того, що відбувається.

Для розвитку емоційного інтелекту можна запропонувати наступні практичні рекомендації:

1) Розвивати самосвідомість

Рекомендується ведення емоційного щоденника – щодня записувати свої емоції, їх причини та реакції на них. Це допомагає краще зрозуміти причини виникнення тих чи інших емоцій та зв'язок між подіями і реакціями.

Практикувати самоаналіз – регулярно задавати собі питання «як я почуваюся зараз?», «Що вплинуло на мій емоційний стан?», «Чому я реагую саме так?», це сприятиме розумінню внутрішніх емоційних процесів.

Розвивати уважність – медитація та техніки усвідомленості допомагають залишатися в теперішньому моменті та фокусуватися на своїх емоціях без оцінки.

2) Управляти емоціями

Рекомендується навчатися релаксаційним технікам – практики глибокого дихання, прогресивна м'язова релаксація та візуалізація допомагають знизити рівень стресу й краще контролювати емоції.

Зміцнення навичок самоконтролю (наприклад, перш ніж відповісти емоційно, треба зробити кілька глибоких вдихів або рахувати до 10).

Можна робити когнітивну переоцінку – намагатися дивитися на ситуацію з різних кутів, замість негативного інтерпретування ситуації, знаходити в ній позитивні аспекти або можливість.

3) Розвивати емпатію

Рекомендується ставити себе на місце іншого, уявляти себе на місці людини, з якою спілкуєшся, щоб краще зрозуміти її емоції, мотиви та потреби.

Спостерігати за невербальними сигналами – приділяти увагу мові тіла, міміці та інтонації співрозмовника, щоб краще розуміти його емоційний стан.

Також, можна намагатися слухати без оцінювання – під час розмови з іншими зосередитися на активному слуханні, уникаючи переривань і передчасних оцінок.

4) Покращувати соціальні навички

Розвивати навички ефективного спілкування – вчитися чітко і конструктивно висловлювати свої думки, а також активно слухати інших. Намагатися зрозуміти співрозмовника, зосереджуючи увагу на його словах і

невербальних сигналах, це допоможе встановити взаєморозуміння та відбудовувати довірливі стосунки.

Розвивати командну роботу – частіше брати участь у спільних проєктах, практикувати розподіл ролей, поважати різноманітність думок.

Практикувати конфлікт-менеджмент – замість уникнення конфліктів, вчитися вирішувати їх спокійно та раціонально, враховуючи почуття інших і знаходячи компроміси.

5) Практикувати оптимізм та самотивацію

Встановлювати цілі та працювати над їх досягненням – чітко визначати цілі та систематично працювати над ними сприяють розвитку самотивації. Можна розділяти велику мету на маленькі завдання та відзначати свої успіхи.

Фокусуватися на позитивних аспектах – намагатися знаходити щось позитивне навіть у складних ситуаціях, це допоможе зменшити негативний вплив стресу та підвищити рівень задоволеності.

Розвивати стійкість – працювати над тим, щоб навчитися легше переживати невдачі, сприймаючи їх як досвід і можливість для розвитку.

Впровадження цих рекомендацій може допомогти людям, які відчувають проблеми в сфері соціально-психологічної адаптації, прагнуть її розвивати та покращувати. Також, для людей які прагнуть розвинути свій емоційний інтелект, покращувати його елементи, що в свою чергу буде розвивати соціально-психологічну адаптацію.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження особливостей впливу емоційного інтелекту на соціально-психологічну адаптацію особистості дозволило зробити наступні висновки.

1. Теоретико-методологічний аналіз досліджень особливостей впливу емоційного інтелекту на соціально-психологічну адаптацію особистості показав, що високий рівень емоційного інтелекту може впливати на процес соціально-психологічної адаптації особистості. У роботі було розкрито поняття соціально-психологічної адаптації як процесу і результату активного пристосування особистості до соціального середовища. Адаптація включає інтеграцію в соціальні групи, прийняття соціальних норм і підтримання внутрішньої гармонії. Емоційний інтелект визначено як інтегральну характеристику особистості, яка охоплює здатність розпізнавати, розуміти, свої емоції та емоції інших, регулювати свої емоції і застосовувати їх для покращення якості соціальної взаємодії.

Аналіз наукових праць показав, що існує значний вплив емоційного інтелекту на соціально-психологічну адаптацію особистості. Високий рівень емоційного інтелекту впливає на психічне здоров'я та благополуччя, сприяє розвитку здорових стосунків, допомагає у конфліктних ситуаціях, він має важливу роль у розвитку навичок саморегуляції, самосвідомості та розуміння власних емоцій і потреб.

2. Відповідно до поставленої мети було розроблено комплексну програму емпіричного дослідження, яка передбачала ретельний підбір методів і формування репрезентативну вибірку. Для дослідження впливу емоційного інтелекту на соціально-психологічну адаптації особистості було використано наступні психодіагностичні методики: методика Н.Холла для оцінки емоційного інтелекту дозволила визначити загальний рівень емоційного інтелекту, рівень емоційної обізнаності, управління емоціями, емпатії, самомотивації та розпізнавання емоційних інших людей; методика К.Роджерса та Р.Даймонда допомогла оцінити рівень соціально-психологічної адаптації, а

також такі її елементи, як прийняття інших, емоційний комфорт, самосприйняття; методика діагностики перешкод у встановленні емоційних контактів В.Бойко, для виявлення які саме емоційні перешкоди найбільш впливають на спілкування.

3.Емпірично досліджено особливості впливу емоційного інтелекту на соціально-психологічну адаптацію особистості.

Результати тестування показали, що більшість респондентів (87%) мають середній рівень емоційного інтелекту, який характеризується загальною здатністю до взаємодії, але може включати певні труднощі у прийнятті себе чи інших. 10% респондентів мають низький рівень, який проявляється у труднощах з саморегуляцією, низьким рівнем емпатії та високою емоційною напруженістю. 3% мають високий рівень емоційного інтелекту, який характеризується здатністю до ефективного управління емоціями, гармонійними соціальними контактами та здатністю розуміти й приймати інших.

Дослідження соціально-психологічної адаптації особистості показало, що більшість респондентів (60%) мають високий рівень соціально-психологічної адаптації, що характеризується легкістю встановлення та підтримки міжособистісних контактів, проявом емоційної стійкості, здатністю адаптуватися до змін у соціальному середовищі, наявністю високого рівня емоційного комфорту та рідким відчуттям труднощів у спілкуванні. 40% респондентів мають середній рівень соціально-психологічної адаптації, при якому особистість загалом здатна до соціальної взаємодії, однак іноді відчуває труднощі у прийнятті себе або інших, може проявляти незначну емоційну нестабільність чи напруженість, спілкування відбувається без серйозних проблем, але іноді виникають конфлікти або непорозуміння. Низький рівень серед респондентів не виявлено.

Дослідження перешкод у встановленні емоційних контактів у діловому та міжособистісному спілкуванні виявило, що більшість респондентів (36,7%) мають помірний рівень перешкод, що свідчить, що емоційні реакції людини

іноді створюють дискомфорт у спілкуванні, але не є серйозною перепорою у спілкуванні, людина може мати труднощі в окремих ситуаціях. 30% мають високий рівень перешкод, при якому людина відчуває значні труднощі в побудові комунікації через неконтрольовані емоції. 26,7% - середній рівень (емоційний вплив помітно обмежує здатність встановлювати контакт і ефективно взаємодіяти з іншими людьми) та лише 6,7% мають низький рівень емоційних перешкод у діловому та міжособистісному спілкуванні, що свідчить про здатність ефективно контролювати свої емоції та регулювати їхній вплив на взаємодію з іншими.

Результати кореляційного аналізу показали наявність значущих взаємозв'язків показників емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації особистості. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє кращій соціально-психологічній адаптації. Здатність управляти емоціями, емпатія та загальний рівень емоційного інтелекту мають значний позитивний вплив на показники адаптації, такі як прийняття інших, емоційний комфорт та самоприйняття.

У результаті аналізу кореляційних взаємозв'язків встановлено негативні зв'язки між показниками соціально-психологічної адаптації та емоційними проблемами в спілкуванні. Встановлено, що високий рівень емоційних проблем, неадекватне управління емоцій, домінування негативних емоцій та небажання зближатися з людьми мають значний негативний вплив на соціально-психологічну адаптацію. У респондентів із високим рівнем емоційних перешкод спостерігалася низька задоволеність соціальними взаємодіями, труднощі у встановленні контактів та загальний емоційний дискомфорт.

4. На основі отриманих результатів, а також аналізу та узагальнення практичного досвіду фахівців розроблено комплекс практичних рекомендацій щодо розвитку емоційного інтелекту та оптимізацію соціально-психологічною адаптацію особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева І.М. Емоційний інтелект: дослідження феномену. Питання психології. 2015. №3 (51). С. 78-86
2. Балл Г.А. Поняття адаптації та її значення для психології особистості. *Питання психології*. 2019. № 1. С. 92-100
3. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. Психологічні студії Львівського ун-ту. 2008. С. 20-23
4. Блажівський М.І. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2014. Вип.1. С. 234-242
5. Бондаренко О.М. Соціальна адаптація: сутність та її складники. Наукове пізнання: методологія та технологія. 2002. №10. С. 23-25
6. Борисюк А.С. особливості соціальної адаптації молоді в сучасних умовах. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика: монографія / за ред. С.Д. Максименка, С.Б.Кузікової, В.Л.Зливкова. Суми: Вид. СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2017. С. 335-356
7. Боярин Л.В. Теоретичний аналіз вивчення проблеми соціальної адаптації в психологічній літературі. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2013. №3(32). С. 55-61
8. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку: Монографія. К.: «Київський університет», 205. С. 308
9. Власова О.І., Березюк М.А. Теоретико-методичні засади дослідження емоційного інтелекту як інтраіндивідуальної властивості особистості. Теоретичні і прикладні проблеми психології. Збірник наукових праць №2(7), 2004. С. 175-181
10. Галецька І.І. Особливості зв'язку емоційного інтелекту та індивідуальних цінностей у структурі психологічного здоров'я особистості. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені

- М.П.Драгоманова. Серія 12, Психологічні науки: наукове видання. К.: НПУ, 2009. Вип. 26 (50), Ч. 1. С. 212-217
- 11.Гоулман Д. Емоційний інтелект: підручник Харків: Віват, 2018. С. 512
- 12.Дерев'янка С.П. Роль емоційного інтелекту в соціально-психологічній адаптації особистості. Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Серія: Психологічні науки: [зб.наук.праць у 2-х т]. Чернігів: ЧДПУ, 2008. Вип. 59. Т. 1. С. 94-98
- 13.Ємішянць В.А. Психологічні проблеми соціальної адаптації особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Вип.5, Т.2. 2016. С.150-154
- 14.Жигайло Н.І., Стасюк М.М. Роль емоційного інтелекту в процесі професійної освіти. Педагогіка і психологія професійної освіти. 2016. №4. С. 87-97
- 15.Жук С.М. Вплив емоційних факторів на соціально-психологічну адаптацію підлітків. Практична психологія та соціальна робота. 2007. №3. С. 56-58
- 16.Зарицька В.В. Емоційний інтелект як складова готовності особистості до професійної діяльності. Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди. Серія «Психологія». 2014. Вип. 49. С. 42-49
- 17.Кас'янова С.Б. Емоційний інтелект та особистісні ресурси подання складних життєвих ситуацій. Посттравматичний стрес: дорослі, діти та родини в ситуації війни. 2018. Т.1. С. 357-372
- 18.Кузьмін А.П. Соціальна адаптація в сучасних умовах. Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства. Матеріали III Всеукраїнського конгресу. 2018. С. 17
- 19.Куценко Я.М. Емоційний інтелект: проблеми діагностики. Проблеми сучасної психології. 2011. Вип. 14. С. 417-426

20. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як одна з форм множинності проявів інтелекту. Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Педагогіка і психологія, 1998. Вип. 3. С. 3-10
21. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. Психологія і суспільство. 2014. №4 (42). С. 95-109
22. Носенко Е.Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. К.: Вища школа, 2003. С. 125
23. Охременко О.Р. Проблеми соціально-психологічної адаптації. Вісник Харківського національного педагогічного Університету ім. Г.С.Сковороди. 2004. Вип.12. С.124-130
24. Резнікова О.А. Особистість як суб'єкт адаптації. Наукові студії із соціальної та політичної психології. К.: Міленіум, 2007. Вип.16 (19). С. 284-290
25. Слісаренко В., Лукашевич М. Соціальна адаптація людини: сутність, функції, процес. Соціальна педагогіка і адаптивність особистості. Суми: ВВП«Мрія» ЛТД, 1994. С. 123-125
26. Слободенюк Н.І. Новітні теорії інтелекту: здібності поза межами IQ. Наукові записки Інституту психології імені Г.С.Костюка АПН України / За ред. Академіка С.Д.Максименка. К.: Главник, 2005. Вип. 26. Т. 4. С. 68-72
27. Соколова І.М. Методи дослідження адаптації студентів. Харків: ХМУ, 2021. С 276
28. Стасюк М.М. Теоретичний аналіз впливу емоційного інтелекту на процес соціальної адаптації. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». Острог, 2017. Вип. 5. С. 158-169
29. Ткачишина О.Р. Соціально-психологічна адаптація особистості як невід'ємна складова її соціалізації. Проблеми загальної та педагогічної

- психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України. К., 2006. Т. VIII. Вип. 1. С. 341-348
30. Філіппова І. Емоційний інтелект як засіб успішної самореалізації. Соціальна психологія. 2007. №4. С. 68-79
 31. Шевенко А. Методичне забезпечення відбору учнівської молоді до вищих навчальних закладів педагогічного профілю: методичні рекомендації. Київ. 2016. С. 96-98
 32. Around-Thomas M. Understanding emotional intelligence can help alter problem behavior. *Physician Executive*. 2004. V.16. P. 40-49
 33. Bar-On R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. In R. Bar-On, J.D.A. Parker (Eds.), *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco: Jossey-Bass, 2000. P. 364-388
 34. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psicothema*, 2006. №18, Supl. P. 13-25
 35. Eysenk H.J. Personality, genetics and behavior. New York: Praeger, 2022. P. 278
 36. Goleman D. Primal Leadership: Learning to lead with emotional intelligence. Boston: Harvard Business School Press, 2008. P. 300
 37. MacCann C., Matthews G., Zeidner M., Roberts R.D. Psychological assessment of emotional intelligence: A review of self-report and performance-based testing. *International Journal of Organizational Assessment*. 2003. P. 247-274
 38. Matthews G., Roberts R.D., Zeidner M. Seven myths about emotional intelligence. *Psychological Inquiry*. 2004. P. 179-196
 39. Matthews G., Zeidner M., Roberts R.D. Emotional intelligence: Science and myth. Cambridge, MA: MIT Press, 2003
 40. Mayer J.D. Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. J.D. Mayer, D.R. Caruso, P. Salovey. *Intelligence*. 1999. V.27. P. 267-298

41. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Emotional intelligence. In R.J.Sternberg (Ed.), *Handbook of intelligence*. P. 396-420
42. Salovey P., Mayer J.D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and personality*. 1990. V. 9 (3). P. 185-211