

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
Кафедра психології**

**Емоційний інтелект як чинник соціально-
психологічної адаптації особистості**

**Кваліфікаційна робота
Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

Виконав:
студент 2 курсу, 203м групи
Кожокар Михайло Дмитрович

Керівник:
доктор філологічних наук,
професор **Зварич І.М.**

*До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол № _____ від „____” _____ 2025 р.
Зав. кафедрою _____ доц. Андрєєва Я.Ф.*

Чернівці – 2025

АНОТАЦІЯ

Кожокар М. Емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості. - Рукопис. Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр» зі спеціальності 053 Психологія. Чернівецький нац. ун-т імені Юрія Федьковича, Чернівці, 2025. 71 с.

Мета роботи — проаналізувати теоретичні відомості для розуміння взаємозв'язку емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації. також здійснити емпіричне дослідження для виявлення зв'язку емоційного інтелекту з адаптаційним ресурсом особистості. Застосовувались методики: А.О. Реана «Мотивація успішності та страх невдачі»; Н. Холла «Діагностування емоційного інтелекту»; К. Роджерса і Р. Даймонд «Дослідження соціально-психологічної адаптації»; К. Ріфф «Психологічне благополуччя», тест Ч. Спілбергера і Ю. Ханіна «Шкала реактивності та особистісної тривожності». Зроблено висновок, що рівень розвитку емоційного інтелекту пов'язаний із соціально-психологічною адаптацією особистості; цей висновок підтверджує гіпотезу нашої роботи щодо важливої ролі емоційного інтелекту в соціально-психологічній адаптації особистості.

Ключові слова: адаптація, благополуччя, тривожність, мотивація, емоційний інтелект.

ABSTRACT

Kozhokar M. Emotional intelligence as a factor in the socio-psychological adaptation of the individual. - Manuscript. Qualification thesis for obtaining the Master's degree in specialty|053 Psychology. Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University. Cherivtsi, 2025. 71 p.

The purpose of the work is to analyze theoretical information to understand the relationship between emotional intelligence and socio-psychological adaptation, as well as to conduct an empirical study to identify the relationship between emotional intelligence and the adaptive resource of the individual. The following methods were used; A.O. Rean "Motivation for success and fear of failure"; N. Hall "Diagnosis of emotional intelligence"; K. Rogers and R. Diamond "Research on socio-psychological adaptation"; K. Riff "Psychological well-being"; C. Spielberger and Y. Khanin test "Scale of reactivity and personal anxiety". It was concluded that the level of development of emotional intelligence is associated with the socio-psychological adaptation of the individual; this conclusion confirms the hypothesis of our work regarding the important role of emotional intelligence in the socio-psychological adaptation of the individual.

Keywords: adaptation, well-being, anxiety, motivation. emotional intelligence.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____ М.Кожокар

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. СКЛАДОВІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК АДАПТИВНИЙ РЕСУРС СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ПРИСТОСУВАННЯ ОСОБИ ДО СУЧАСНИХ РЕАЛІЙ БУТТЯ	5
1.1. Соціально-психологічна адаптація як невід’ємний атрибут психічного здоров’я особи в умовах несприятливого середовища	5
1.2. Роль та значимість головних компонентів емоційного інтелекту при здійсненні соціально-психологічної адаптації.....	14
1.3. Емоційний інтелект та соціальна компетенція як адаптаційний ресурс особистості в умовах сьогодення	19
1.4. Емпіричне дослідження значимості компонентів емоційного інтелекту в процесі соціально-психологічної адаптації	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ’ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....	27
2.1. Короткий аналіз методик емпіричного дослідження.....	27
2.2. Аналіз даних, отриманих в емпіричному дослідженні за проблемою роботи.....	34
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	63
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Події останнього десятиліття чітко демонструють метаморфози, що відбуваються у новітньому соціокультурному та геополітичному просторі, на тлі яких людині нерідко доводиться справлятися з тими подіями чи обставинами, котрі раніше видавались їй неочікуваними або малоймовірними. Подібні зміни позначаються як на конкретній особі яка з ними зіштовхнулась, так і на соціумі загалом, впливаючи на звичні раніше форми міжособистісної взаємодії, професійної діяльності та буття загалом. Зважаючи на це, сучасна психологічна наука вбачає необхідність детального вивчення впливу зазначених обставин на особливості соціально-психологічного пристосування та перелік адаптаційних ресурсів які йому сприяють. Одним з таких в науковій спільноті прийнято вважати емоційний інтелект, однак комплексна структура і розмаїття можливих варіацій та проявів механізмів його реалізації досі ставить чимало питань перед науковцями.

На різних етапах розвитку психології як науки вивченням вказаної проблематики займалися такі видатні вчені та дослідники як Д. Гоулман, Х. Хартман, Х. Гарднер, Р. Зейднер, Р. Бар-Он, Г.Холл, Е. Носенко, К. Брез, Дж. Метьюз, С. Б. Кас'янова, Н. В. Коврига, О. Льошенко, О. П. Лящ, О. В. Милославська, В. П. Петруня, К. О. Санько, М. М. Стасюк, А. Г. Четверик-Бурчак та багато інших. До переліку їхніх здобутків та внесків відноситься чимала кількість досліджень, починаючи від теоретичного та емпіричного вивчення явищ адаптації і емоційного інтелекту, до створення повноцінних моделей які дозволяють пояснити специфіку функціонування цих явищ та систематизувати чи узагальнити наявні знання. Завдяки цьому, опираючись на вказану наукову основу, явище соціально-психологічної адаптації нами вивчається в контексті можливого використання емоційного інтелекту як одного з найважливіших адаптаційних ресурсів сучасності.

Об'єкт наукової роботи – емоційний інтелект особистості.

Предмет розгляду – емоційний інтелект як чинник соціально-психологічної адаптації особистості у стресогенних умовах сьогодення.

Мета – проаналізувати вказані теоретичні та емпіричні відомості задля розуміння можливих форм взаємозв'язку явищ емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації, а також здійснити подальше емпіричне дослідження для виявлення можливого зв'язку емоційного інтелекту та його складових як адаптаційного ресурсу особистості.

Щоб реалізувати вказану мету, в межах нашої наукової роботи нами було вирішено такі завдання:

1. Здійснити аналіз наявних теоретичних здобутків які стосуються проблематики вивчення різноманітних типів здійснення адаптації, зокрема її «соціально-психологічної» варіації та характерних для неї особливостей.
2. Описати складові, структуру та принципи функціонування явища емоційного інтелекту та можливості його впливу на ефективність здійснення процесів пристосування особи.
3. Виокремити перелік ймовірних чинників, обставин і ситуацій потенційно негативного чи ускладнюючого впливу середовища на перебіг соціально-психологічної адаптацію окремих осіб та студентської молоді.
4. Обрати відповідний для здійснення майбутнього емпіричного дослідження надійний та валідний інструментарій.

Отже, згідно з представленими вище завданнями, у нашій науковій роботі пропонується дослідити явища емоційного інтелекту та соціально-психологічної адаптації з урахуванням їхнього можливого взаємозв'язку.

Гіпотезою цієї магістерської роботи послужило наукове припущення щодо того, що емоційний інтелекс особистості є важливим ресурсом її соціально-психологічної адаптації до проблемних умов життя.

У процесі проведення емпіричного дослідження за проблемою магістерської роботи ми підібрали комплекс взаємодоповнюючих методик:

- опитувальник А.О. Реана «Мотивація успішності та страх невдачі» (МУН);
- методика Н. Холла «Діагностування емоційного інтелекту»;
- методика К. Роджерса і Р. Даймонд «Дослідження соціально-психологічної адаптації»;
- тест Ч. Спілбергера і Ю. Ханіна «Шкала реактивності та особистісної тривожності» (ШРОТ);
- шкала К. Ріфф «Психологічне благополуччя»;
- статистичну обробку отриманих результатів здійснювали з використанням методів описової статистики (середні, відсотки) та комп'ютерного кореляційного аналізу за Ч.Пірсоном.

Теоретичне значення магістерської роботи полягає в розкритті взаємозв'язку між рівнем розвитку емоційного інтелекту особистості та її здатністю до соціально-психологічної адаптації та їх зв'язку з мотивацією особистості та рівнів її особистісної та реактивної тривожності, що також пов'язані як з емоційним інтелектом, так і з соціально-психологічною адаптацією особистості в умовах проблемної життєвої ситуації, пов'язаної з війною в Україні.

Практичне значення цього магістерського дослідження ми бачимо в тому, що його результати та висновки з нього можуть бути використані у практичній професійній діяльності психолога (до прикладу, для сприяння соціально-психологічній адаптації особистості у складній життєвій ситуації та у процесі викладання відповідних дисциплін у виші, що стосуються соціальної адаптації особистості чи розвитку емоційного інтелекту та його ролі у житті людини.

Структура роботи. Це магістерське дослідження містить вступ, основну частину, що складається з двох розділів, теоретичного та емпіричного,

висновки, список використаних для написання роботи наукових джерел та додаток. Загальний обсяг цієї магістерської роботи - 71 друкована сторінка. Робота також проілюстрована 14-ма таблицями та 8-ма рисунками / діаграмами.

РОЗДІЛ 1

СКЛАДОВІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК АДАПТИВНИЙ РЕСУРС СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ПРИСТОСУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ДО СУЧАСНИХ РЕАЛІЙ БУТТЯ

1.1. Соціально-психологічна адаптація як невід’ємний атрибут психічного здоров’я особи в умовах несприятливого середовища

Під впливом різноманітних причин та обставин трапляються ситуації коли людині складно стати повноцінною часткою соціуму не вдаючись до компромісів чи уникаючи необхідних особистісних змін. Такі події можуть ставати своєрідним подразником, що викликає суттєвий дискомфорт і спонукає особу до подальшої активності спрямованої на усунення цього відчуття. Цей процес поверхнево відображає функціонування такого явища як адаптація, завдяки якому індивід отримує змогу пристосовуватись до численних подій, обставин, умов та ситуацій які можуть виникати у його житті.

Серед науковців існує чимало різноманітних поглядів та трактувань даного явища, оскільки його популярність сприяла швидкому поширенню у багатьох міждисциплінарних напрямках. Якщо біологія розглядає адаптацію в контексті виживання індивіда, то соціальні науки акцентують увагу на здатності особи пристосовуватись і ефективно функціонувати в умовах різноманітних викликів суспільства. Таким чином, наукова література доволі часто пропонує розуміти адаптацію у її широкому значенні - як реалізацію процесів пристосовування у відповідь на появу нових, незвичних, неочікуваних чи небажаних змін елементів оточення індивіда. Втім, таке визначення відображає лише одне, зовнішнє спрямування даного явища, залишаючи поза увагою чималу кількість не менш важливих сторін.

В свою чергу, психологічна наука пропонує більш повний і комплексний підхід до пояснення і вивчення адаптації, намагаючись

з'ясувати не лише специфіку перебігу різноманітних процесів пристосування людини, а й характерні і значимі особливості їхньої взаємодії. Саме тому, науковці даної сфери пропонують розглядати адаптацію як одночасне пристосування індивіда до зовнішнього середовища і пов'язаних з цим внутрішніх психоемоційних процесів. Враховуючи різноманіття та комплексність внутрішніх особистісних аспектів, таку адаптацію прийнято розглядати одразу з декількох ймовірних позицій:

- Як спрямовану безпосередньо на розв'язання наявних особистісних конфліктів та інших подібних психологічних проблем;
- Як запоруку координування розмаїття можливих адаптаційних механізмів особи;
- Як механізм пристосування наявного адаптаційного комплексу чи окремих його складових до загальної цілісної структури особистості.

Прийнято вважати, що саме внутрішні процеси, зокрема психологічна адаптація, чинить суттєвий вплив на загальну спроможність ефективно корегувати власну поведінку, діяльність та сприйняття відповідно до наявних змін чи обставин. На думку Х. Хартмана, це відображається у безперервних спробах як біологічних, так і психічних функціональних систем організму збалансовувати існуючу міжсистемну та внутрішню напругу, дозволяючи індивіду зберігати продуктивність в актуальних для нього сферах життя навіть попри виникнення нових чи зміни старих умов оточення. Відповідно, з позиції психологічної науки, адаптацію варто розглядати в контексті одразу трьох можливих типів її здійснення, кожен з яких пов'язаний з двома іншими та здатен суттєво відображатись на складності їхнього перебігу:

- фізіологічне пристосування у такій системі відповідає за нівелювання чи послаблення несприятливих впливів збоку різноманітних нових зовнішніх подразників, захищаючи організм індивіда від можливої шкоди;

- психологічне (внутрішнє) пристосування відповідає за здатність успішно застосовувати наявні адаптаційні ресурси особи (такі як

життєстійкість, досвід, емоційний інтелект, тощо) для подолання наявних життєвих, професійних, міжособистісних, суспільних чи екзистенційних викликів навколишнього світу;

- соціальне пристосування відповідає за вміння обирати і застосовувати такі поведінкові стратегії міжособистісної чи суспільної взаємодії, які дозволять формувати значимі зв'язки і повноцінно інтегруватись в конкретний соціум з урахуванням його вимог та правил [12].

Зважаючи на це, загальну адаптаційну здатність людини можна трактувати як процес, що базується на індивідуальних психологічних, біологічних та соціальних процесах в житті конкретної людини. Відповідно, досягнення належного рівня пристосування кожної з вказаних сфер виступає основою в тому числі й для збереження оптимального рівня психологічного здоров'я та благополуччя індивіда, забезпечуючи його спроможність до повноцінної реалізації свого власного потенціалу [62]. Передусім це виражається у спроможності не втрачати професійну, особистісну та соціальну функціональність під впливом повсякденних, непередбачуваних чи стресогенних подій, ситуацій та обставин [16]. Через це, рівень адаптованості особи має здатність безпосередньо позначатись (як позитивно, так і негативно) на психологічному здоров'ї і як наслідок – на мотиваційній сфері особистості, цілеспрямованості та ініціативності, специфіці сприйняття оточення та оточуючих, виборі форм реагування, тощо [35].

Попри те, адаптація залишається настільки комплексним і багатогранним явищем, що для його детального вивчення виникає потреба розглядати його у форматі окремих компонентів та варіацій. Таким чином сформувались окремі спеціалізовані напрями дослідження оптимального набору індивідуальних та психологічних характеристик індивіда задля пристосування до тієї чи іншої форми взаємодії з оточенням, зумовлюючи появу таких понять як професійна або кар'єрна адаптація, соціальна, спортивна, когнітивна та багато інших [30].

В свою чергу, серед гуманітарних наук також закономірно викристалізувалась концепція так званого соціально-психологічного пристосування, суть якого полягає у відображенні особливостей психологічного стану конкретної особи при знаходженні в суспільстві та здійсненні активних спроб соціалізації. Можна вважати, що у такий спосіб із загального розуміння терміну «оточення» виділяються його найбільш важливі компоненти психологічного впливу або соціального тиску, дозволяючи гуманітарним наукам детально досліджувати проблематику різноманітних аспектів адаптації з урахуванням впливу соціальної сфери на психологічне здоров'я конкретної особи чи групи осіб [33]. Отже, поняття «соціально-психологічної адаптації» варто трактувати як стійкий та розгорнутий у часі процес узгодження актуалізованих людиною життєвих потреб та цілей із прийнятними для конкретного соціуму способами чи методами їхнього досягнення.

В контексті даної наукової роботи нас цікавить саме соціальне та психологічне пристосування і внутрішньоособистісні запоруки його ефективного здійснення, адже характерні для сучасного світу непрогнозовані геополітичні, економічні та соціокультурні реалії породжують низку специфічних викликів, впливаючи як на соціум загалом, так і на кожную особистість у ньому. Серед яскравих показників успішно здійсненої психологічної і соціальної адаптації вважається таке соціальне становище людини в суспільстві, яке дозволяє відчувати психологічну сатисфакцію від власних звершень і розвитку, навколишнього оточення і соціальної ситуації у відповідності до затрачених на досягнення цього ресурсів [14]. Відповідно, низький рівень такої адаптації може характеризуватись відсутністю бажаної позиції чи ролі в соціумі, або ж загальною розчарованістю середовищем і собою як його активною часткою. В свою чергу, ефективність адаптаційних процесів безпосередньо пов'язана з особливостями оточення, впливом який воно здійснює на індивіда через призму його суб'єктивного сприйняття [25].

Закономірно, такий соціум де постійно відбувається значна кількість непередбачуваних подій чи змін можна вважати найскладнішим для адаптації, то ж якщо умови нового середовища вирізняються певними складнощами – навіть доволі буденні активності (такі як значна кількість соціальної взаємодії і підтримування зв'язків, специфічна діяльність, неочікувана проблема, та ін.) потребуватимуть значно більше зусиль та мобілізації внутрішніх ресурсів для соціально-психологічного пристосування особи. Втім, стрімкість з якою відбуваються різноманітні процеси сучасного світу може позначатись на здатності своєчасно реагувати на вказані ситуації та обставини, відображаючись (в тому числі – негативно) на особливостях адаптації та соціалізації людини. Тому, у більш складних життєвих ситуаціях з метою адаптації особа може постати перед необхідністю здійснення трансформації та переосмислення ціннісних орієнтацій, загальноприйнятих норм і установок, що в свою чергу змінює вектор життєвих орієнтирів і поведінкових стратегій особистості [20]. В таких умовах зростає актуальність потреби розпізнавати, формувати і розвивати набір тих особистісних якостей, завдяки яким можна здійснювати відповідні до викликів наявної соціальної ситуації корективи обраних пріоритетів, шляхів досягнення власних життєвих та професійних цілей, елементів світогляду, тощо [19].

Враховуючи це, у наукових колах загальноприйнятим вважається твердження, що адаптація опирається на особистісні властивості конкретної людини. Опинившись в умовах психологічної напруги зумовленої неочікуваними змінами ситуацій чи середовища, людина зазвичай обирає такі форми і поведінкові моделі для здійснення соціально-психологічної адаптації, які продиктовані особистісними властивостями та вміннями даної конкретної людини [37]. Варто зазначити, що обрання успішної поведінкової стратегії та її подальша реалізація покладається на здатність людини точно та правильно трактувати не лише конкретні події та ситуації, а й емоції, поведінку, ставлення та мотиви навколишніх людей [27]. Через це, погляди на сам

перебіг адаптування і різноманітні фактори що можуть впливати на його ефективність дещо розходяться в залежності від теорій згідно з якими розглядається дане явище, але умовно їх можна розділити на такі, що не включають емоційний інтелект (чи певні його частки у загальну адаптаційну систему), або ж – навпаки, теорії де адаптаційний конструкт суттєво опирається на різноманітні властивості розвиненого емоційного інтелекту [15].

Оскільки відповідні теорії феномену соціально-психологічної адаптації розвивались у багатьох напрямках психологічної та дотичної до неї науки, науковці у своїх дослідження не одразу прийшли до ідеї пов'язати ключові механізми пристосування (зокрема адаптивність) особи з рівнем розвитку її емоційного інтелекту. Спершу дослідники намагались проблематику в контексті так званого «загального інтелекту» (який найчастіше називають «IQ»), проте такі спроби не принесли успіху, оскільки показник рівня загального інтелекту не давав навіть приблизних орієнтирів для подальшого прогнозування можливої соціальної компетентності та успішності особи [43].

На той момент зростання наукового інтересу до вивчення емоційного інтелекту як явища і його конкретної ролі у житті та діяльності людини лише починалось і було зумовлено працею відомого американського психолога Деніела Гоулмана. Чимало опублікованих в його роботі тез були для того часу доволі сміливими, наприклад: науковець стверджував, що так званий «загальний» інтелект (який на той момент багатьма вважався визначною ознакою розумових здібностей людини) відіграє лише часткову роль в комплексній системі успіхів та здібностей людини, натомість інші, більш важливі компоненти залишаються поза увагою наукової спільноти. З огляду на це, серед певної частки дослідників поступово сформувалось припущення, що за успішність реалізації загальних поведінкових патернів та стратегій особистості в умовах складних чи незвичних життєвих ситуацій відповідає не загальний, а емоційний інтелект [6]. Одним з перших такого висновку дійшов

Х. Гарднер, чия теорія «множинного інтелекту» суттєво змінила погляди не лише на структуру інтелекту і когнітивних процесів людини, а й вказала на можливий вплив різноманітних видів інтелекту на інші психологічні процеси які раніше в контексті такого зв'язку не розглядались. Х.Гарднер виділив одразу дев'ять базових типів інтелекту, однак більш детально пропонуємо зосередитись саме на емоційному. На відміну від інших вказаних науковцем типів інтелекту, наприклад абстрактного чи логічного, (функції яких полягають в сприйнятті і подальшому осмислюванні закономірностей функціонування певних аспектів оточення), емоційний інтелект передусім спрямований на відображення складових компонентів емоційної сфери особи [28] вкупі з усіма притаманними поведінковими реакціями та сприйняттям і ставленням до навколишнього світу [24]. Однак, на певних етапах, коли популяризація даного явища сягнула верхньої межі - серед ключових функцій і складових емоційного інтелекту почали виділяти чимало не властивих йому аспектів, таких як відображення рівня розвитку когнітивних здібностей особи чи обсягу її академічних знань, вміння ігнорувати власні емоції чи подавлювати їх, здатність повністю уникати конфліктних ситуацій, прогнозування подальшого життєвого успіху на основі рівня розвитку емоційного інтелекту, тощо [39]. Згодом, завдяки чималій кількості теоретичних та емпіричних досліджень, науковій спільноті вдалось сформулювати чіткі уявлення про це явище [29].

Тому, зважаючи на загальні наукові здобутки зарубіжних дослідників, можна виділити найбільш значимі для цієї наукової роботи визначення емоційного інтелекту. Згідно з Д. Гоулменом, це явище варто розглядати у вигляді сукупності різноманітних факторів завдяки яким особа отримує змогу розуміти та регулювати власний емоційний стан і мотиваційну сферу, управляти імпульсивними реакціями чи уникати впливу фрустрації, досягаючи завдяки цьому покращення відповідних аспектів повсякденного життя [31]. Дещо інший акцент простежується у визначенні запропонованому

Х. Савафом та Р. Купером, на думку яких емоційний інтелект проявляється у здатності відчувати, правильно трактувати і зрозуміти, а потім й ефективно використати наявну в емоціях інформацію як джерело формування нових міжособистісних зв'язків і впливу як на інших, так і на себе. В свою чергу, Дж. Метьюз, Р. Робертс та Р. Зейднер більше акцентують увагу на взаємодії емоційних та когнітивних процесів, трактуючи емоційний інтелект як спроможність компетентно розпізнавати і висловлювати емоції, а також асимілювати її у мисленнєві процеси та корегувати як позитивні і сприятливі, так і негативні власні чи чужі емоційні прояви. Також, доволі часто можна зустріти більш узагальнене визначення, згідно з яким емоційний інтелект це поєднання особистісних, емоційних і соціальних вмінь та навичок, які здатні впливати на загальну спроможність реагувати і відповідати на умови, вимоги чи тиск який створюється оточуючим середовищем [65]. Тому, опираючись на запропоновані вище визначення можна стверджувати, що очікуваним наслідком від ефективного використання людиною переваг розвиненого емоційного інтелекту буде здатність, реалізовувати наявні особистісні чи соціальні потреби або поставлені цілі за допомогою таких методів, які при недостатньому рівні розвитку даного типу інтелекту залишались би для людини незрозумілими чи неочевидними [36].

Відповідно, оскільки він надає людині змогу усвідомити оптимальні шляхи поводження і міжособистісної комунікації з огляду на власні відчуття та емоції (або наявні чи потенційні реакції оточуючих осіб) – наявність певного впливу високого рівня даного явища на соціально-психологічну адаптацію та адаптивні механізми індивіда видавалась доволі ймовірною та логічною [45]. Наприклад, якщо проаналізувати наведені у таблиці нижче найбільш поширені стилі зазначеної адаптації - можна зауважити низку характерних поведінкових проявів які зазвичай пов'язують з набором її

соціальних та особистісних навичок, основою для яких виступає розвинений емоційний інтелект [54].

Таблиця 1.1

Стилі здійснення соціально-психологічної адаптації

Стиль адаптації	Характерна поведінка
Комфортний	Спроби звикнути до наявних особливостей оточення завдяки пасивному прийняттю всіх необхідних умов продиктованих обставинами.
Творчий	Намагання активно впливати на умови свого середовища, пристосовуючись до нього шляхом підлаштування його під власні потреби чи особливості.
Уникаючий	Систематичне ігнорування вимог конкретної ситуації пов'язане з відсутністю бажання або можливості адаптуватись до оточення.

Найбільш ефективним та продуктивним серед інших вважається пристосування у творчому стилі, адже такий підхід надає особі низку важливих переваг навіть у складних умовах [41], тоді як стиль орієнтований на уникнення можна вважати радше контрпродуктивним і неоптимальним, оскільки особа позбавляє себе здатності самостійно обирати сценарії реагування та покладається виключно на обставини.

Настільки потенційно важлива властивість продовжувала привертати увагу наукової спільноти, хоча дослідникам все ще не вдавалось дійти консенсусу навколо взаємопов'язаності цих двох явищ. Здебільшого суперечки науковців виникали навколо позиції щодо специфіки можливого

зв'язку емоційного інтелекту із соціальною та психологічною адаптацією [8]. Частина дослідників (наприклад К. Брез чи Р. Бар-Он) наполягала на існуванні прямої безпосередньої залежності даного явища та процесів пристосування, тоді як інша частина (серед яких М. Зайднер) наполягала на трактуванні емоційного інтелекту як результату успішного здійснення соціально-психологічних адаптивних процесів. Втім, на даний момент існує достатня кількість теоретичного та практичного наукового матеріалу який засвідчує існування взаємозв'язку між соціально-психологічною адаптацією та рівнем емоційного інтелекту, однак специфіка перетину ключових механізмів даних явищ досі викликає чимало дискусій [63].

Тому, задля того аби більш детально проаналізувати наявні наукові позиції та виокремити ймовірні способи функціональної взаємодії даних явищ – варто передусім розглянути найпоширеніші моделі емоційного інтелекту з позиції оцінювання впливу його головних складових компонентів на процеси пристосування людини до умов новітнього соціокультурного оточення та суспільства.

1.2. Роль та значимість головних компонентів емоційного інтелекту при здійсненні соціально-психологічної адаптації

На даному етапі свого розвитку, сучасна наука виокремлює декілька найбільш значимих моделей які пояснюють головні особливості та принципи функціонування і практичної реалізації явища емоційного інтелекту. В цьому контексті передусім варто відзначити класичну модель за авторством Джона Мейера і Пітера Саловея, яка хоч і була однією з перших подібних спроб тлумачення даного явища, проте змогла створити стійку наукову основу для

подальшого переосмислення, розвитку і доповнення [26]. У перших своїх варіаціях ця модель опиралась на ідею про існування певного набору здібностей, які допомагають простежити і розпізнати свої власні та чужі емоційні або ж поведінкові прояви задля подальшого використання отриманої інформації у соціальній чи міжособистісній взаємодії [56]. Необхідно зазначити, що вже на цьому етапі можна доволі чітко прослідкувати практичну користь таких навичок для покращення ефективності психологічної і соціальної адаптації людини, при тому у сучасному трактуванні пропонується ще більш комплексний конструкт, де зазначені здібності поділено на окремі розгалуження компонентів з яких і складається цілісна структура емоційного інтелекту. Вказану структуру прийнято вважати ієрархічною відповідно до формування її компонентів у період персонального розвитку, тобто:

1. Розпізнавання, сприймання і прояв емоцій;
2. Організованість і єдність емоційних та мисленневих процесів;
3. Трактування емоцій;
4. Керування емоціями.

Наведений вище перелік компонентів показує, що емоційний інтелект може позитивно позначатись на адаптивності, адже згідно з позицією зарубіжних та українських науковців адаптивність людини може покладатись на певний перелік особистісних якостей, до числа яких входять емоційна стабільність, гнучкість поведінки та мислення і соціальна компетенція [46]. Значимість і роль вказаних особистісних якостей в структурі емоційного інтелекту більш детально розкривається у працях відомого дослідника та науковця Деніеля Гоулмена, який на основі досліджень Дж. Мейера і П. Саловея пропонує трактувати емоційний інтелект як поєднання наведених у попередній моделі когнітивних навичок [64] та індивідуальних особливостей людини, до переліку яких науковець включає соціальні здібності, інтенсивність емоційних проявів, тощо. Використовуючи такий підхід у своїй

моделі, Д. Гоулмен намагається продемонструвати наявний, на його думку, взаємний зв'язок між когнітивними і емоційними сферами людини та її персональними особливостями, опосередковано підтверджуючи важливість такого конструкту для ефективної реалізації адаптивної здатності.

Натомість, згідно з твердженнями Р. Бар-Она, емоційний інтелект слугує важливим допоміжним елементом пристосування особи до комплексних реалій сучасного життя. У створеній науковцем моделі пропонується розглядати емоційний інтелект як структуру поділену на п'ять окремих сфер (кожна з яких також містить додаткові шкали) :

1. Внутрішня сфера особистості надає можливість розпізнавати та осмислювати свої емоційні прояви і стани та здійснювати ефективний самоаналіз та самоконтроль.

2. Сфера міжособистісної комунікації дозволяє здійснювати взаємодію завдяки застосуванню емпатії, соціальної компетенції, та ін..

3. Сфера адаптивності забезпечує здатністю проявляти гнучкість, реалістично оцінювати особливості наявної ситуації і оптимально розв'язувати пов'язані з нею проблеми. Дану сферу автор додатково поділяє ще на три шкали.

4. Сфера стресостійкості та самоуправління виступає важливим компонентом вміння протидіяти різноманітному впливу стресогенних джерел, а також дозволяє краще контролювати свою поведінку та імпульсивні реакції [47].

5. Сфера загальної спрямованості настрою виступає основою формування позитивного бачення і оцінки власного життя і рівня загальної задоволеності ним.

Тож, при детальному розгляді сфери адаптивності можна помітити, що кожна з її трьох наявних додаткових шкал демонструє безпосередній вплив емоційного інтелекту на процес адаптації. Як стверджує Р.Бар-Он у шкалі «оцінки дійсності» відображається спроможність індивіда правильно

співставляти персональний досвід сприйняття і фактично існуючу дійсність, що дозволяє відносно об'єктивно розуміти реалії актуальних подій чи проблем. Це допомагає особі виділяти із загальної несприятливої ситуації найбільш важливі елементи чи подразники і зосереджуватись на здійсненні діяльності необхідної для їхнього вирішення, сприяючи оптимізації процесу адаптації та покращуючи загальну адаптивність [48]. Наступна шкала, під назвою «гнучкість», вказує на вміння координувати власні дії, мислення та емоції відповідно до нестабільності навколишніх умов, завдяки чому розвивається здатність адаптуватись навіть за цілковито невідомих чи незвичних обставин. Активне здійснення такого пристосування представлено шкалою «розв'язання проблеми» у вигляді навичок точного формулювання, створення та практичної реалізації потенційно оптимального сценарію ефективного вирішення наявної ситуації.

Таким чином, загальна позиція Р. Бар-Она щодо емоційного інтелекту будувалась навколо ідеї сприятливого, допоміжного впливу даного явища на пристосування особи до реалій її життя [55]. У своїх дослідженнях науковець доводив, що існує взаємозв'язок між емоційним інтелектом та суб'єктивним відчуттям благополуччя, адаптованістю та успішною соціальною інтеграцією.

Також, окрім наведених класичних моделей, на даний момент існує чимало теорій, в яких пояснюється можливий вплив емоційного інтелекту на ефективність адаптаційного процесу. Наприклад, як стверджує К. Брез, серед людей з розвиненим емоційним інтелектом значно частіше спостерігається раціональна поведінка у відповідь на провокації чи агресію. Натомість при низькому рівні розвитку даного явища люди проявляють доволі вороже і безкомпромісне ставлення до оточуючого світу. На схожі тенденції у своїх дослідженнях вказують також інші науковці, зокрема Н. Коврига і Е. Носенко, пояснюючи емоційний інтелект як форму прояву відкритого та позитивного відношення індивіда до оточуючих (як вартих приязного ставлення), до себе (як здатного власними силами ідентифікувати значимі для свого життя цілі та

активно наближати їхнє здійснення прийнятними для себе методами) і до навколишнього світу (як місця, що дозволяє особі успішно здійснювати свою професійну та життєву діяльність). Окрім того, дослідники Р. Зайднер та Дж. Метьюз проаналізувавши поширені моделі даного явища та відповідні емпіричні дослідження створили узагальнену схему, в якій представлено огляд декількох ключових структур емоційного інтелекту в контексті його значення для процесів адаптації людини. Актуальні для даної наукової роботи компоненти вказаної таблиці представлено нижче:

Таблиця 1.2

**Вплив компонентів емоційного інтелекту
на процеси пристосування особи**

Структурний компонент ЕІ	Основні функції	Виникнення та розвиток	Вплив на процеси адаптації
Емоційні вміння та здібності	Регулювання імпульсивності та уникнення небажаних поведінкових форм, розуміння мотивів та емоцій оточуючих осіб [32].	Набування конкретних вмінь чи знань завдяки наuczінню, соціальній взаємодії, тощо.	Опосередкований вплив завдяки покращенню якості міжособистісної взаємодії та здатності створювати значимі зв'язки з оточуючими [22].
Сприйняття та опрацювання емоційної інформації	Точне тлумачення актуальних емоційних станів, потреб та почуттів.	Вроджені індивідуальні особливості та вплив персонального досвіду людини.	Безпосередній вплив, що варіюється від позитивного до деструктивного в залежності від

			здатності особи до саморегуляції та самоконтролю [58].
Переконаність у власній емоційній компетенції	Корегування самооцінки, сприяння соціалізації.	Формування в умовах соціалізації, отримання досвіду та навчіння.	Опосередкований, переважно позитивний вплив через спонукання впевненої у власних можливостях людини активно взаємодіяти з іншими учасниками соціуму уникаючи психологічного дискомфорту [3].

На основі наведених вище відомостей можна припустити, що незалежно від того яка з вказаних моделей взята за основу - описані в ній властивості розвиненого емоційного інтелекту є вкрай важливими у багатьох різноманітних життєвих ситуаціях, зокрема при необхідності пристосування до соціокультурних вимог суспільства [53]. Тому, емоційний інтелект можна закономірно вважати одним з найважливіших чинників вдалої соціально-психологічної адаптації індивіда, яка нерідко базується на здатності розуміти емоції та наміри навколишніх людей, їхню мотивацію чи поведінку [50].

Проте, все ще багато запитань залишається щодо самих принципів і механізмів взаємодії досліджуваних в даній роботі явищ, залишаючи

проблематику вивчення емоційного інтелекту в контексті його впливу на адаптацію недостатньо розкритою або такою, що потребує систематичного доповнення внаслідок постійної появи нових впливів згенерованих неконтрольованими аспектами сучасного культурного, соціального, технологічного чи політичного середовища [49].

1.3. Емоційний інтелект та соціальна компетенція як адаптаційний ресурс особистості в умовах сьогодення

За таких умов, можливості заповнити наявні теоретичні та практичні прогалини сучасна психологічна наука вбачає у більш детальному вивченні пов'язаних з емоційним інтелектом навичок соціальної спрямованості та їхньої значимості при формуванні, розвитку і реалізації ключових механізмів на яких базується соціально-психологічна адаптація. Відповідно, як один з головних інструментів здійснення динамічного спектру реакцій у відповідь на появу непередбачуваного соціального чи психологічного подразника який потребує пристосування розглядається соціальна обізнаність (яку ще називають соціальною компетенцією). Цю здатність можна вважати своєрідною сполучною ланкою між практичними перевагами розвиненого емоційного інтелекту та механізмами соціальної і психологічної адаптації, адже дозволяє не лише конструювати продуктивні та стійкі взаємозв'язки з оточуючими та оточенням, але й враховувати при цьому розмаїття можливих контекстуальних (суспільних, міжособистісних, професійних, тощо) значень з подальшою реалізацією оптимальних і прийнятних форм відповіді на подразник [52].

У більш напружених чи стресових ситуаціях зданих створити підвищений рівень тривожності, соціальна обізнаність і емоційний інтелект виступають основою механізму формування [57] і вибору поведінкової відповіді який прийнято називати стратегіями подолання (або ж копінг-стратегіями) [59]. Згідно з дослідженнями таких науковців як С. Фолькман,

Я. Вонг, Г. Рюхе, Р. Лазарус та ін., копінги займають провідне місце в умовах необхідності пристосування індивіда до стресогенних обставин, які є особливо актуальними для сьогодення [61]. Головна психологічна функція особистісних стратегій копіngu реалізовується в здатності якнайшвидше сприяти найбільш ефективним формам пристосування завдяки нівелюванню, зміні, контролю чи полегшенню наявних вимог ситуації [18]. Вважається, що поняття «стратегія подолання» охоплює доволі об'ємний перелік різноманітних активностей (пов'язаних як із зовнішніми, так і внутрішніми задачами) суб'єкта, з урахуванням всіх можливих варіацій такої взаємодії [40], однак Я. Вонг зазначає: частіше обирають та застосовують адаптаційні стратегії (активного подолання, пошуку допомоги чи підтримки в соціумі, тощо) саме особи з розвинуеною соціальною компетентністю, натомість при недостатньому рівні розвитку радше використовуватимуться дезадаптаційні копінги на зразок уникнення або втечі чи різноманітних форм автоагресії. Окремі складові елементи соціальної обізнаності, такі як здатність до емоційної саморегуляції, виділяються науковцями (наприклад Р. Гроссом) як один з головних знарядь подолання негативних, тривожних чи стресових станів [60].

Враховуючи це, розвинений емоційний інтелект та пов'язані з ним властивості (такі як соціальна компетенція) стають незамінними для пристосування і соціального та психологічного благополуччя особистості під впливом унікальних викликів сучасного світу, які особливо гостро позначаються передусім на підлітках та студентській молоді [4]. Пояснюється це як специфікою особистісного розвитку та власного досвіду індивіда на даному віковому етапі [23], так і високою кількістю нестабільних компонентів власного життя і соціокультурного оточення загалом [11]. Окрім загальних, описаних вище динамічних аспектів навколишнього світу, студентська молодь опиняється під дією специфічних стресогенних обставин їхньої ситуації пристосування до закладу вищої освіти [1]. Науковці у даному

випадку зазвичай виділяють декілька можливих типів адаптації студентів до вказаних умов ЗВО, таких як:

- Організаційне пристосування, що зумовлює необхідність реорганізації привичного раніше розпорядку дня, привикання до нового формату різноманітних розумових та фізичних навантажень, правил та умов освітнього закладу, побутових умов, тощо;

- Діяльнісне пристосування, яке виражається у вигляді ознайомлення студента з раніше невідомим чи не актуальними для нього набором учбових активностей та переліком обов'язків (і прав) які необхідно інтегрувати у власну поведінкову систему;

- Професійне пристосування, спрямоване на подальше звикання до особливостей здійснення відповідної діяльності в межах обраної професії та умовного усвідомлення необхідного обсягу зусиль для реалізації себе у конкретній сфері [9].

- Соціально-психологічне пристосування, що вважається найбільш складним серед перелічених і передбачає необхідність студента встановити і налагодити значну кількість значимих міжособистісних зв'язків в межах нової групи, отримати певний прийнятний для нього соціальний статус не лише серед однолітків, а й викладачів, тощо [2]. В окремих випадках, при переїзді чи зміні місця проживання заради вступу у заклад вищої освіти - ситуація ускладнюється наявністю ще одного додаткового і незвичного соціального середовища [17].

Здійснюючи вступ до обраного ЗВО, студент опиняється під впливом наслідків зміни одразу декількох стабільних раніше елементів життя і діяльності, що може призводити до появи відчуття суттєвого психологічного дискомфорту, сумнівів щодо правильності здійснених життєвих, майбутніх професійних виборів і власних можливостей та здібностей загалом, порівнюючи себе з іншими оточуючими людьми та їхнім суб'єктивним успіхом [21]. Згідно з твердженнями Ю. Варданян, подібні умови виступають

каталізатором посилення різноманітних проблем пов'язаних зі здатністю адекватно сприймати та оцінювати і розуміти себе та своє оточення, що безпосередньо позначається на психологічному стані та благополуччі молодшої людини [5]. Також, ситуацію ускладнює специфіка здійснення освітнього процесу з усіма властивими для нього супроводжуваними стресовими ситуаціями та різноманітними випробуваннями, що в комплексі може призводити до виникнення своєрідної адаптаційної кризи [51]. Науковці вказують, що такий стан характеризується появою у студента відчуття тривоги, відчуженості від інших та страху перед майбутніми труднощами, дестабілізацією емоційної сфери і дезорієнтацією, підвищеним рівнем тривожності, погіршенням результативності діяльності, тощо. В такому стані відбувається деструкція життєвих і професійних орієнтирів особи, виникає інтенсивне відчуття власної безпомічності та ізольованості [44].

Переживання такої кризи безпосередньо позначається в тому числі на всіх специфічних формах адаптації студента [34]:

- ускладнюється процес інтеграції в групу;
- втрачається здатність розпізнавати доречні для певної ситуації форми поведінки;
- виникає відчуття фрустрації через неможливість повноцінно розуміти емоції і дії оточуючих та переймати цінності, норми та правила характерні для студентської субкультури;
- унеможлиблюється адаптація до характерної специфіки здійснення, організації, умов та вимог освітньої діяльності, тощо.

Через це, знаходження оптимальних стратегій подолання можливої кризи та шляхів здійснення ефективної адаптації до нових обставин, діяльності і зміненого соціального середовища – рано чи пізно стає важливим завданням кожного студента [13]. Як зазначає Н.Подольак посилаючись на власні дослідження, адаптаційні процеси в таких умовах опираються на спроможність вчасно, точно і з урахуванням контексту ситуації розпізнати

конкретну емоційну інформацію у себе чи інших студентів, що в поєднанні зі здатністю до здійснення самоконтролю та самомотивації забезпечує такий рівень емоційної гнучкості, завдяки якому процеси соціально-психологічної адаптації отримують стійку ресурсну основу для подальшого перебігу [38]. В умовах, коли стійкі ціннісні орієнтації молодшої людини лише формуються, а різноманітні життєві орієнтири та впевненість у майбутньому знаходяться під впливом невизначених обставин – емоційний інтелект стає провідним джерелом адаптаційного ресурсу особистості [7]. Тому, перед сучасною психологією стоїть завдання постійної актуалізації наявних відомостей шляхом застосування теоретичних та емпіричних методів дослідження.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Короткий аналіз методик емпіричного дослідження

На нашу думку, для проведення відповідного емпіричного дослідження адаптаційних ресурсів на основі емоційного інтелекту сучасної студентської молоді варто звернутись до переліку методик, які відображатимуть поточний рівень пристосованості та соціально-психологічного стану особи і наявні у неї шляхи подолання потенційно несприятливих ситуацій.

Для проведення дослідження ми обрали вибірку (n=52) організації ПП «Фруктово-трейд», м. Чернівці, середній вік опитаних становить 39,7 років.

Ми вважаємо, що ефективний інструментарій для здійснення вказаного дослідження повинен складатись з такого тестового матеріалу:

- опитувальник А.О. Реана «Мотивація успішності та страх невдачі» (МУН);
- методика Н. Холла «Діагностування емоційного інтелекту»;
- методика К. Роджерса і Р. Даймонд «Дослідження соціально-психологічної адаптації»;
- тест Ч. Спілбергера і Ю. Ханіна «Шкала реактивності та особистісної тривожності» (ШРОТ);
- шкала К. Ріфф «Психологічне благополуччя»;
- статистичну обробку отриманих результатів здійснювали з використанням комп'ютерного кореляційного аналізу за Ч.Пірсоном.

Охарактеризуємо коротко методики, використані нами для проведення цього дослідження.

Опитувальник А.О. Реана
«Мотивація успішності та страх невдачі» (МУН)

Вказаний опитувальник застосовується задля визначення типу мотиваційної спрямованості індивіда (передусім в діяльності яка стосується навчання) завдяки набору діагностичних запитань з форматом відповідей «так» або ж «ні». Попри наявність вибору лише з-поміж двох можливих варіантів - інструкція опитувальника чітко вказує, що відповідь «так» передбачає одразу весь широкий спектр ствердних опцій на зразок «радше так, аніж ні», «можливо так», тощо. Аналогічний підхід стосується відповіді «ні», яка включає не лише явну негативну відповідь, але й різноманітні її варіації. Зазначається, що обирати відповідь потрібно швидко, без тривалих роздумів. Перший варіант який спадає на думку у таких ситуаціях зазвичай вважається найбільш правильним і точним. Залежно від кількості набраних балів визначається наявна спрямованість мотивації.

Обробка результатів опитування здійснюється на основі співставлення відповіді з ключем, де за кожне співпадіння відповідей респондентів нараховується 1 бал. Якщо після підрахунку загальної кількості набраних балів сума знаходиться у діапазоні від 1 до 7, то це свідчить про вмотивованість на невдачу. У випадку коли сума балів розташована між 14 та 20 – це дозволяє діагностувати вмотивованість (надію) на успіх.

Натомість, за умови, що набраний показник становить число від 8 до 14, то емоційна спрямованість індивіда вважається недостатньо чітко вираженою. Варто розуміти, що нижній показник такого значення (як от 8 чи 9) все ж засвідчує наявність певної тенденції в сторону мотивації на невдачу, натомість верхні значення (12 або 13) вказують на протилежну тенденцію.

Вмотивованість на успіх вважається позитивною формою мотивації і позначається на активності людини у вигляді орієнтації на позитивний результат та конструктивну діяльність. Така особа зазвичай вирізняється відповідальністю та ініціативністю, впевненістю у власних силах та активними і цілеспрямованими намаганнями досягнути бажаного. Натомість, вмотивованість на невдачу є негативною мотивацією і спонукає індивіда

орієнтуватись передусім на уникнення можливих помилок, негараздів чи осуду, покарання, тощо. Основою для цієї мотивації слугують негативні очікування та намір втечі, тому розпочинаючи свою діяльність людина заздалегідь переймається можливістю невдачі і концентрується на можливих варіантах уникнення такого гіпотетичного розвитку подій, замість того аби розглядати способи досягнення мети. Такі орієнтовані на невдачі люди зазвичай вирізняються надмірною тривожністю та відсутністю впевненості у власній змозі досягати успіхів: складних чи відповідальних завдань вони всіма силами намагаються уникати, при тому необхідність прийняти певне важливе рішення здатне викликати у них наблизений до панічного стан. Втім, хоча їхній рівень ситуаційної тривожності різко збільшується, проте це може поєднуватись з доволі відповідальним підходом до наявних завдань.

Методика Н. Холла «Діагностування емоційного інтелекту»

Методика використовується задля діагностування здатності особи трактувати і розуміти представлену в емоціях інформацію щодо наявних відносин, ставлення до подій, тощо. Це допомагає людині приймати оптимальні рішення на основі отриманих даних і краще управляти власною емоційною сферою. Діагностика вказаних елементів здійснюється завдяки набору з 30 тверджень та 5 таких шкал:

- Перша шкала – «Емоційна компетенція»;
- Друга шкала – «Керування власними емоціями» (емоційна стабільність, гнучкість);
- Третя шкала – «Самотивування» (завдяки свідомому управлінню емоціями);
- Четверта шкала – «Емпатичність»;
- П'ята шкала – «Визначення емоцій оточуючих осіб» (здатність вплинути на їхній емоційний стан)

Згідно з інструкцією, респонденту пропонується тестовий матеріал у вигляді 30 висловлювань, що відображають певні аспекти життя і пов'язані з конкретною шкалою. Навпроти кожного з таких тверджень необхідно вказати цифру (в діапазоні від -3 до +3) яка, на думку респондента, найбільш повно відображає його рівень згоди.

Обробка результатів та інтерпретація здійснюється за допомогою підрахунку набраних балів і вказує на показники парціального емоційного інтелекту відповідно до кожної з представлених шкал: результат у 14 та більше пунктів вказує на високий рівень показника, від 8 до 13 це середній рівень, а 7 або ж менше – низький.

Також, схожим чином визначається інтегративний показник рівня інтелекту (з урахуванням домінуючої ознаки): якщо загальний бал становить 70 пунктів чи більше – це свідчить про високий рівень, 40-69 засвідчують середній рівень, а 39 і менше означають низький рівень показника.

Методика К. Роджерса і Р. Даймонд «Дослідження соціально-психологічної адаптації»

Запропонований опитувальник дозволяє виявляти поточний рівень здійснення соціально-психологічної адаптації. Оскільки процеси адаптації вважаються постійними (у зв'язку з мінливістю соціального чи інших типів оточення), то ознакою успішної адаптації буде слугувати збережена індивідом здатність розвиватись у відповідності до таких змін, наприклад: формувати нові чи модифікувати старі звички або здібності, покращувати наявні і потенційно корисні в конкретній ситуації навички, тощо. Натомість, недостатній рівень адаптації особи характеризується відсутністю у неї соціальної та психологічної гнучкості при виникненні змін котрі її стосуються. Особа продовжує функціонувати не бажаючи враховувати нові умови, тому поступово відчуває появу відчутного психологічного дискомфорту та віддаляється від соціуму.

Тестовий матеріал опитувальника подається у вигляді переліку тверджень щодо респондента і притаманного йому способу життя (наприклад характерної для нього поведінки, переживань, звичок або думок). Частина тверджень відображає ознаки адаптованої особистості, тоді як інша – неадаптованої, а респондентові пропонується респондентові пропонується обрати оцінку від «0» і до «5» відповідно до того, наскільки дане конкретне твердження стосується безпосередньо його. Отримані результати обчислюються згідно зі спеціальним ключем: середнім показником (так званою «мірою невизначеності») вказаним у відповідній таблиці. Якщо отриманий показник менший від середнього – це вказує на низький рівень, якщо показник більший – рівень вважається високим.

Таким чином, завдяки обраній методиці можна визначити як загальний рівень соціальної та психологічної пристосованості учасників, так і показники окремих її складових: адаптованості чи дизадаптованості, самоприймання і самонесприйняття, психологічно-емоційного комфорту або ж дискомфорту, ескапізм, домінантність, ставлення до сторонніх осіб, а також локус контролю.

Тест Ч. Спілбергера і Ю. Ханіна «Шкала реактивності та особистісної тривожності» (ШРОТ)

Головним призначенням даного тесту вважається точне вимірювання рівня особистісної тривожності людини. Саме ця властивість здатна радикально впливати на поведінку і оцінку конкретної ситуації. Попри те, що наявність певного рівня тривожності є обов'язковим і природнім атрибутом активного життя та діяльності – у кожної особи є власний показник оптимальної чи «корисної» тривожності. Цей показник надалі стає важливим компонентом оцінки власного стану і здатності до самоконтролю.

В межах даного тесту для вимірювання тривожності існує дві додаткові шкали. Перша відповідає за ситуаційну тривожність, тобто визначає

актуальний стан тривожності респондента у даний конкретний момент. Здійснюється це завдяки діагностуванню суб'єктивного відчуття збудженості, нервозності, переляку і стурбованості, оскільки ситуаційна (або ж реактивна) тривожність вирізняється суб'єктивним, розгорнутим у часі переживанням зазначених відчуттів різної інтенсивності у відповідь на стресові ситуації. Інша, друга шкала, відповідає за оцінювання стабільних особистісних складових, зокрема схильності до хвилювання чи специфіку переживання особою станів спокою і безпеки, готовності і впевненості, тощо.

Для проходження тесту досліджуваному пропонується закреслити відповідну до його актуального стану цифру навпроти кожного речення тесту.

Опрацювання результатів та їхня інтерпретація здійснюється у декілька етапів:

- ✓ Використовуючи ключ встановлюється показник ситуаційної і особистісної тривожності;
- ✓ Опираючись на підсумковий показник рівня тривожності розробляються відповідні рекомендації коректування поведінки;
- ✓ Здійснюється підрахунок усередненого показника обох рівнів тривожності та подальший порівнювальний аналіз на основі особистісних характеристик досліджуваних.

Аналізуючи результати варто розуміти, що підсумкові показники (по кожній зі шкал) можуть перебувати у межах від 20 до 80 пунктів. Чим вищий даний результат – тим вищим вважається загальний рівень тривожності. Умовно показники можна інтерпретувати наступним чином: до 30 пунктів – низький, від 31 до 44 – помірний, а 45 або більше – це високий рівень.

Шкала К. Ріфф «Психологічне благополуччя»

Опитувальник створено для вимірювання об'єктивних і суб'єктивних аспектів психологічного добробуту респондентів передусім юнацького віку. Під психологічним добробутом або ж благополуччям в даній методиці

прийнято розуміти своєрідну варіацію самооцінки та ставлення особи до себе. Особливо підкреслюється значимість оцінки людиною свого життя і себе самої в контексті своєї актуалізації персонального зростання чи розвитку. Подібний підхід вирізняє поняття «психологічного добробуту» з-поміж подібних термінів (як от «якість життя, або ж «психічне здоров'я»), адже воно не відноситься безпосередньо до психічних (чи навіть фізичних) проблем та станів. Окрім того, вважається встановленим, що психологічний добробут людини тісно взаємопов'язаний з її сферою ціннісних орієнтацій, осмисленістю життєдіяльності та мотивацією. Також, варто зазначити, що валідизація даної методики здійснюється на основі багатофакторного особистісного опитувальника Р. Кеттела, що додатково підтверджує її практичну значимість.

Для проходження методики досліджуваний повинен виставити оцінку від 1 («повністю не погоджуюсь») до 6 («повністю погоджуюсь») навпроти кожного представленого твердження відповідно до власних відчуттів щодо себе і свого життя. Підсумкові бали підраховуються відповідно до ключа до порівнюються з нормами для респондентів конкретного віку.

Існує три версії даної методики (єдиною відмінністю між якими є кількість тестових питань) розроблені командою під керівництвом К. Ріфф. Кожен з варіантів включає 6 наступних шкал: управління оточенням, автономність, життєві цілі, самоприйняття, позитивне ставлення до інших та особистісний розвиток. Кількість тверджень тут розділено порівну для кожної з вказаних шкал, наприклад по 14 або 9 в залежності від версії. Третій варіант методики у даному випадку не розглядається, оскільки наявна у ній кількість тестового матеріалу (всього 18 пунктів) створювалась задля проведення максимально масштабних досліджень при мінімальних витратах часу.

2.2. Аналіз даних, отриманих в емпіричному дослідженні за проблемою роботи

Ми почали своє дослідження, використавши методику діагностики соціально-психологічної адаптованості особистості К.Роджерса, Р.Даймонд. Цей опитувальник дозволяє виявляти поточний рівень здійснення соціально-психологічної адаптації.

Аналіз результатів проведення методики К.Роджерса, Р.Даймонд, представлені у таблиці в додатку до роботи (див. Додаток А), показує:

- середній показник адаптованості респондентів вибірки переважає середній показник їх дезадаптованості; проте сирі показники демонструють, що у 6 респондентів (11,53 % вибірки) показник дезадаптованості переважає показник адаптованості (тобто, у кожного десятого з досліджуваної нами вибірки), іноді – дуже суттєво; також присутній один випадок, де середні показники адаптації та дезадаптації відрізняються лише одним балом;

- середній показник інтегрального показника адаптованості – 63,05% - показують, до серед досліджуваних домінує середній рівень показника адаптації; зазначимо, що ці показники є основними у цій методиці, решта показників – додаткові;

- S – середній показник прийняття себе (47,3 балів, що відповідає високому рівню цього показника) значно більший від середньої, що відповідає за неприйняття себе (14,7 балів – середній рівень показника); причому у двох досліджуваних виявлено переважання саме показника неприйняття себе, ще у двох – неприйняття себе рівне нулю, тобто ці респонденти схильні цілком приймати себе, у тому числі свої негативні якості чи переживання (по 3,84 % вибірки);

- середній показник прийняття інших L (24,1 балів – середній рівень показника, тобто до себе досліджувані ставляться набагато ліпше, ніж до

інших людей) також більший від середнього показника неприйняття інших людей (17 балів – також середній рівень показника), проте тут ситуація дещо складніша: зокрема у 25 % (чверті вибірки) показник неприйняття інших людей переважає показник їх прийняття; ще в одного респондента ці (обидва) показники рівні;

- середній показник емоційного комфорту (Е) (25,3 балів – відповідають середньому рівню показника) також більший від показника, що свідчить про переживання емоційного дискомфорту (19,3 балів – також середній рівень цього показника); проте у 12 респондентів (23,07 %) показник емоційного дискомфорту домінує, ще у трьох ці обидва показники рівні;

- середній показник інтернального / внутрішнього локусу контролю (І) (51 бал – середній рівень показника, проте дуже близький до високого) удвічі більший від середньої, набраної вибіркою за зовнішнім локусом контролю (25, 1 балів – середній рівень показника); і лише в одного досліджуваного переважаючим є показник зовнішнього локусу контролю;

- і лише у випадку з показниками домінування-підпорядкування середній показник, що відповідає схильності до підпорядкування (18,2 балів), більший за показник прагнення домінувати – 10,8 балів (в обох випадках це середні рівні показників); проте у десяти респондентів (19,23 %) домінує саме показник домінування, ще у трьох – обидва ці показники рівні;

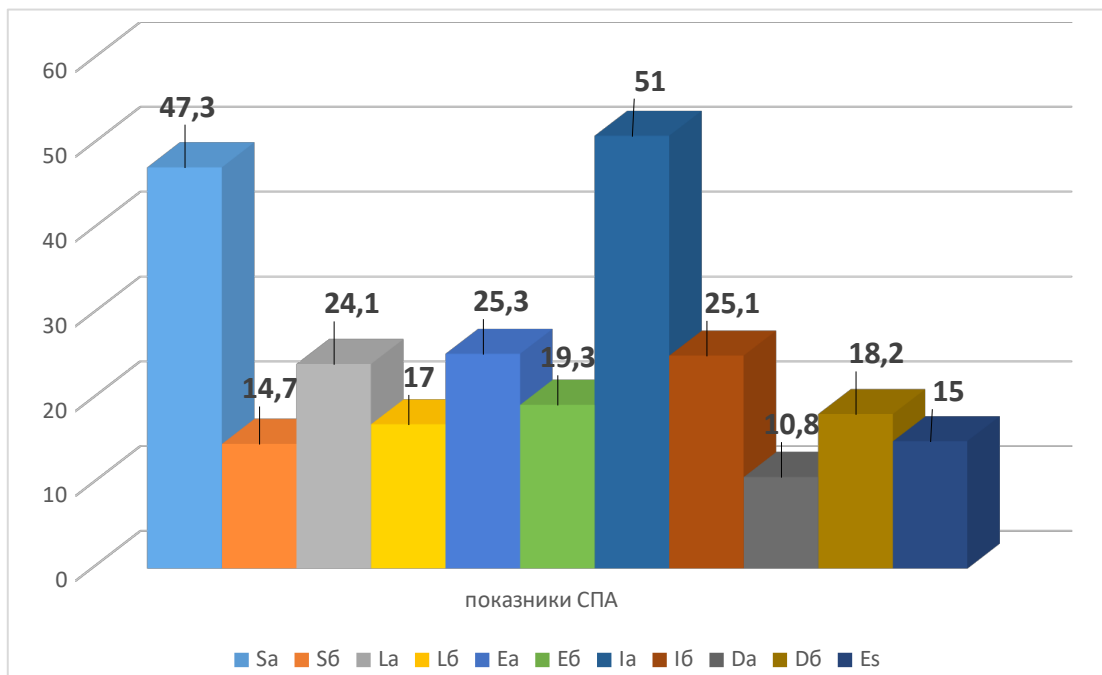


Рис.2.1. Додаткові середні показники за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації респондентів

- середня ескапізму, який трактується як прагнення уникнути проблем, також досить значний (15 балів – це середній рівень показника за методикою) у досліджуваній вибірці.

Рисунок 2.1. робить очевидною обставину, що більше від решти у досліджуваній вибірці розвинені такі показники соціально-психологічної адаптації, як ставлення респондентів до себе та інтернальний локус контролю.

Для подальшого аналізу ми створили коротшу таблицю – за головним показником методики – інтегральним показником соціально-психологічної адаптації досліджуваних.

Таблиця 2.2

Інтегральні показники соціально-психологічної адаптації респондентів (у %)

№	показник	рівень	№	показник	рівень	№	показник	рівень
1	55,45	с	18	53,87	с	35	67,5	с
2	64,28	с	19	69,42	с	36	47,92	н
3	80,66	в	20	49,16	н	37	66,79	с

4	54,71	с	21	57,35	с	38	59,2	с
5	78,97	в	22	62,77	с	39	38,2	н
6	66,16	с	23	59,33	с	40	67,09	с
7	63,31	с	24	63,9	с	41	73,48	в
8	64,17	с	25	34,29	н	42	82,99	в
9	69,19	в	26	57,95	с	43	50,17	с
10	57,2	с	27	87,02	в	44	74,1	в
11	64,62	с	28	63,02	с	45	80,66	в
12	52,21	с	29	78,92	в	46	63,9	с
13	48,09	н	30	72,3	в	47	67,5	с
14	63,9	с	31	55,47	с	48	54,71	с
15	87,64	в	32	61,69	с	49	64,62	с
16	61,98	с	33	67,09	с	50	67,09	с
17	45,93	н	34	58,26	с	51	58,26	с
						52	64,28	с
						середня	63,05269	с

Аналіз даних, представлених у таблиці, відповідно до середнього показника, який дорівнює 63,05 %, свідчить, що у досліджуваній вибірці переважає середній рівень інтегрального показника соціально-психологічної адаптованості респондентів.

Поряд з інтегральними показниками соціально-психологічної адаптованості досліджуваних ми проставили у таблиці позначення рівнів, яким вони відповідають: в – високий, с – середній та н – низький. Продовжимо аналіз результатів цієї методики за наступною таблицею, де позначено рівні прояву інтегрального показника соціально-психологічної адаптації у досліджуваній вибірці.

Таблиця 2.3

**Рівні прояву інтегрального показника соціально-психологічної
адаптації респондентів**

Рівні	Кількість респондентів	
	К-ть	У %
низький	6	11,53
середній	35	67,32
високий	11	21,15

Аналіз даних, представлених у цій таблиці, свідчить, що у переважної більшості респондентів вибірки визначено середній рівень прояву інтегрального показника соціально-психологічної адаптованості, це у 67,32 % всієї вибірки; ще у 21,15 % досліджуваних діагностовано високий рівень вказаного показника; у решти, 11,53 % респондентів, виявлено низький рівень інтегрального показника соціально-психологічної адаптації.

Наочно даний етап дослідження та результати аналізу рівнів прояву інтегрального показника соціально-психологічної адаптації досліджуваних ми представили на такій діаграмі:

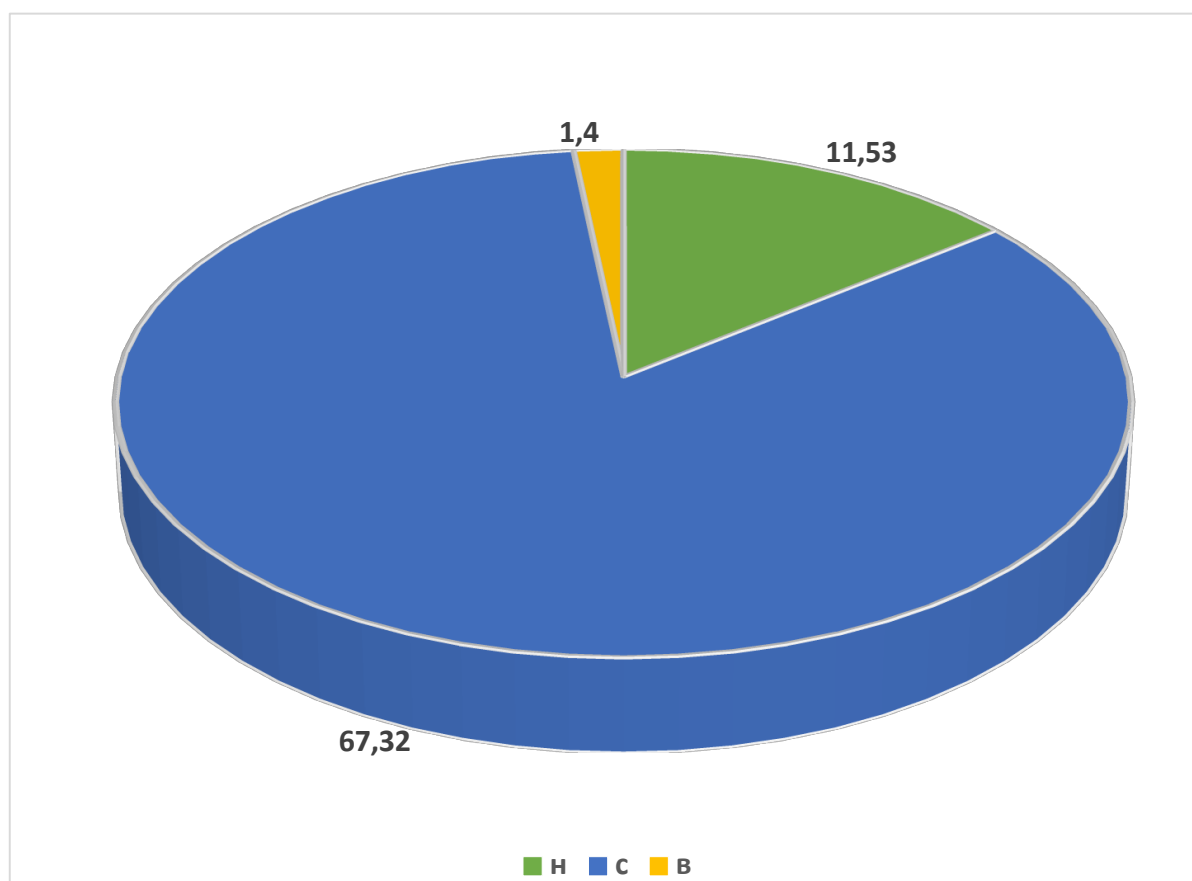


Рис.2.2 Рівні інтегрального показника соціально-психологічної адаптації у вибірці

Наступною ми провели методику Ч.Спілбергера (адаптація Ю.Л. Ханіна), призначену для діагностики у досліджуваних рівнів ситуативної (СТ) та особистісної (ОТ) тривожності, вважаючи, що соціально-психологічна адаптованість особистості пов'язана з тим, наскільки гостро вона переживає тривожність і тим, чи є висока тривожність особистісною рисою опитуваних.

Результати за цією методикою представлені у наступній таблиці.

Таблиця 2.4

Показники тривожності досліджуваних (СТ, ОТ)

№	показник	рівень	показник	рівень	№	показник	рівень	показник	рівень	№	показник	рівень	показник	рівень
	СТ		ОТ			СТ		ОТ			СТ		ОТ	
1	49	в	57	в	18	42	с	43	с	35	42	с	49	в
2	43	с	43	с	19	43	с	43	с	36	49	в	61	в
3	41	с	44	с	20	56	в	63	в	37	45	с	46	в
4	50	в	66	в	21	54	в	52	в	38	47	в	57	в
5	30	н	37	с	22	41	с	45	с	39	65	в	69	в
6	48	в	54	в	23	55	в	55	в	40	37	с	41	с
7	40	с	43	с	24	40	с	47	в	41	38	с	39	с
8	44	с	43	с	25	64	в	71	в	42	23	н	23	н
9	41	с	34	с	26	53	в	51	в	43	61	в	71	в
10	53	в	52	в	27	35	с	36	с	44	45	с	50	в
11	40	с	40	с	28	50	в	53	в	45	41	с	44	с
12	61	в	67	в	29	39	с	42	с	46	37	с	49	в

13	53	в	66	в	30	37	с	43	с	47	42	с	49	в
14	37	с	49	в	31	46	в	48	в	48	50	в	66	в
15	28	н	25	н	32	53	в	63	в	49	40	с	40	с
16	41	с	44	с	33	36	с	35	с	50	36	с	35	с
17	58	в	64	в	34	31	с	35	с	51	31	с	35	с
									52		43	с	43	с
									середні		44,3	с	48,5	в

Аналіз даних цієї таблиці показує, що у респондентів виявлені різні рівневі показники ситуативної та особистісної тривожності, причому, за середніми показниками, можна зробити висновок, що у вибірці загалом ситуативна тривожність (залежна від ситуації проведення дослідження, зокрема) проявляється на середньому рівні (середня – 44,3 балів), що менше від показника особистісної тривожності респондентів (середня – 48,5 балів), який відповідає високому рівню прояву.

Подальший аналіз за методикою Ч. Спілбергера ми будемо здійснювати за наступною таблицею, де представлені рівні прояву показників ситуативної та особистісної тривожності досліджуваних.

Таблиця 2.5

**Рівні прояву показника ситуативної (СТ) та особистісної (ОТ)
тривожності респондентів**

	рівні	досліджувані	
		К-ть	У %
Показник СТ	н	3	5,76
	с	29	55,77
	в	20	38,47
Показник ОТ	н	2	3,84
	с	33	63,46
	в	17	32,69

Аналіз даних, представлених у цій таблиці, ми виявили, що в обох випадках: ситуативної та особистісної тривожності, - переважає середній рівень кожного із цих показників: за ситуативною тривожністю – у 55,77 % респондентів; за показником особистісної тривожності – у 63,46 % досліджуваних.

Також виявлено, що найменше за обома показниками тривожності у досліджуваній вибірці представлений низький рівень цих показників, який діагностовано у 5,76 % респондентів (ситуативна тривожність) та у 3,84 % опитуваних – за показником особистісної тривожності.

Значно вищим у вибірці виявилися показники високого рівня ситуативної (у 38,47 % опитуваних) та особистісної (у 32,69 % вибірки респондентів).

Тобто, респонденти вибірки виявляються достатньо тривожними, оскільки вони не лише сприймають ситуацію, в якій перебувають, як тривожну, але й тривожність у багатьох з досліджуваних стала особистісною рисою (проявляється постійно, отже, ці респонденти більшість ситуацій і подій життя схильні сприймати як такі, що викликають підвищену тривожність).

Результати цього етапу нашого дослідження ми представили на наступній діаграмі:

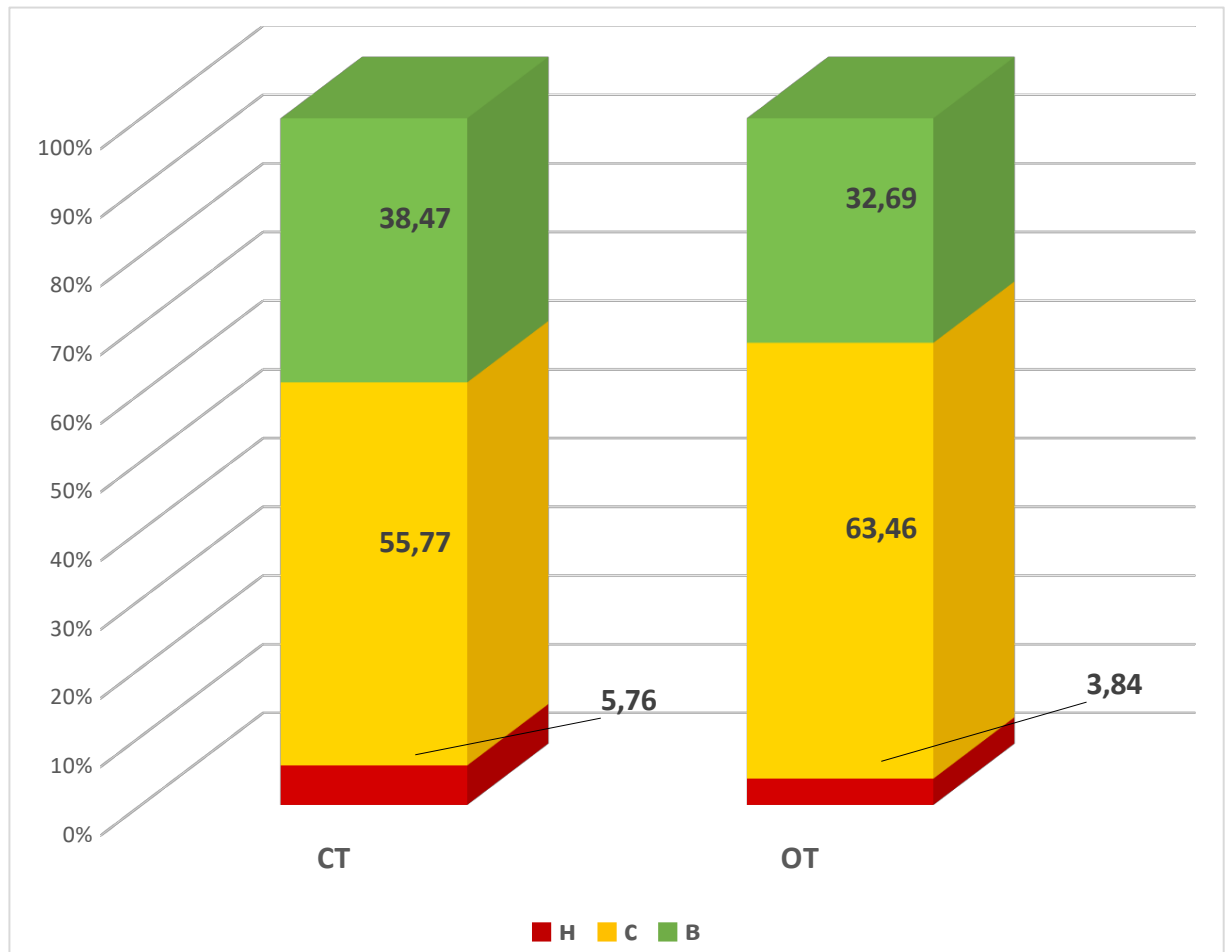


Рис.2.3 Рівні проявів показників тривожності досліджуваних (СТ і ОТ)

Наступною у своєму дослідженні ми застосували методику А. Реана, призначену для діагностики спрямованість вмотивованості опитуваних: на досягнення успіху чи на уникнення невдачі. Ми передбачаємо, що мотивація може бути пов'язана як з соціально-психологічною адаптацією особистості, так і з рівнем розвитку її емоційного інтелекту та його складових.

Отримані за цією методикою результати представлені нами у наступній таблиці 2.

Таблиця 2.6

Показники мотивації досліджуваних (за методикою А.Реана)

№	показник	рівень	№	показник	рівень	№	показник	рівень
1	14	в	18	16	в	35	11	с
2	12	вс	19	13	вс	36	9	нс

3	16	В	20	6	Н	37	7	Н
4	11	С	21	14	В	38	14	В
5	14	В	22	13	ВС	39	10	С
6	13	ВС	23	12	ВС	40	16	В
7	15	В	24	12	ВС	41	12	ВС
8	11	С	25	3	Н	42	14	В
9	16	В	26	9	НС	43	7	Н
10	8	НС	27	17	В	44	17	В
11	12	ВС	28	16	В	45	16	В
12	11	С	29	16	В	46	10	С
13	15	В	30	14	В	47	11	С
14	10	С	31	14	В	48	11	С
15	17	В	32	13	ВС	49	12	ВС
16	12	ВС	33	17	В	50	17	В
17	11	С	34	10	С	51	10	С
						52	12	ВС
						<i>середн я</i>	12,481	ВС

Аналіз даних, представлених у цій таблиці, показує, що досліджувана вибірка нечітко розподілилася за показником спрямованості мотивації: не всіх опитуваних можна чітко визначити як таких, хто вмотивований уникати невдачі (низькі показники за методикою) та як тих, хто більше прагне досягти успіху (високі бали за цією методикою); є багато проміжних варіантів, як з певною тенденцією, так і середніх, де спрямованість мотивації взагалі ситуативна, не визначена чітко.

Середній показник за цією методикою, рівний 12,481 балів, означає вище від середнього рівень прояву показника, тобто вибірка в цілому має

тенденцію бути спрямованою на досягнення успіху, проте ця мотивація не є чітко визначеною.

Для подальшого аналізу результатів за методикою А. Реана ми склали таблицю, що демонструє рівні прояву показника мотивації респондентів.

Таблиця 2.7

Рівні прояву показника мотивації респондентів

Рівні показника	досліджувані	
	К-ть	У %
<i>Високий</i>	21	40,39
<i>Вище середнього</i>	12	23,08
<i>Середній</i>	12	23,08
<i>Нижче середнього</i>	3	5,76
<i>Низький</i>	4	7,69

Аналіз результатів, представлених у цій таблиці, дозволяє зробити такі основні висновки:

- у порівняно найбільшій частині вибірки – 40,39 % респондентів – виявлена мотивація досягати успіху;
- по 23,08 % досліджуваних проявили тенденцію спрямовуватися на досягнення успіху та невизначеність мотивації (ситуація, коли не можна ні діагностувати мотивацію успіху, ні мотивацію уникнення невдачі, ні тенденції, як певну схильність до однієї з них), тобто їх мотивація може проявлятися ситуативно і більше залежати від ситуації, ніж від їх вибору;
- домінування мотивації уникнути невдачі ми виявили лише у 7,69 % респондентів;
- у решті досліджуваних – 5,46 % вибірки – діагностовано тенденцію до уникання невдачі, тобто вони не спрямовані мотиваційно на уникнення невдачі, проте схильні до цього;

• наочно ми представили результати цього етапу дослідження на наступній діаграмі:

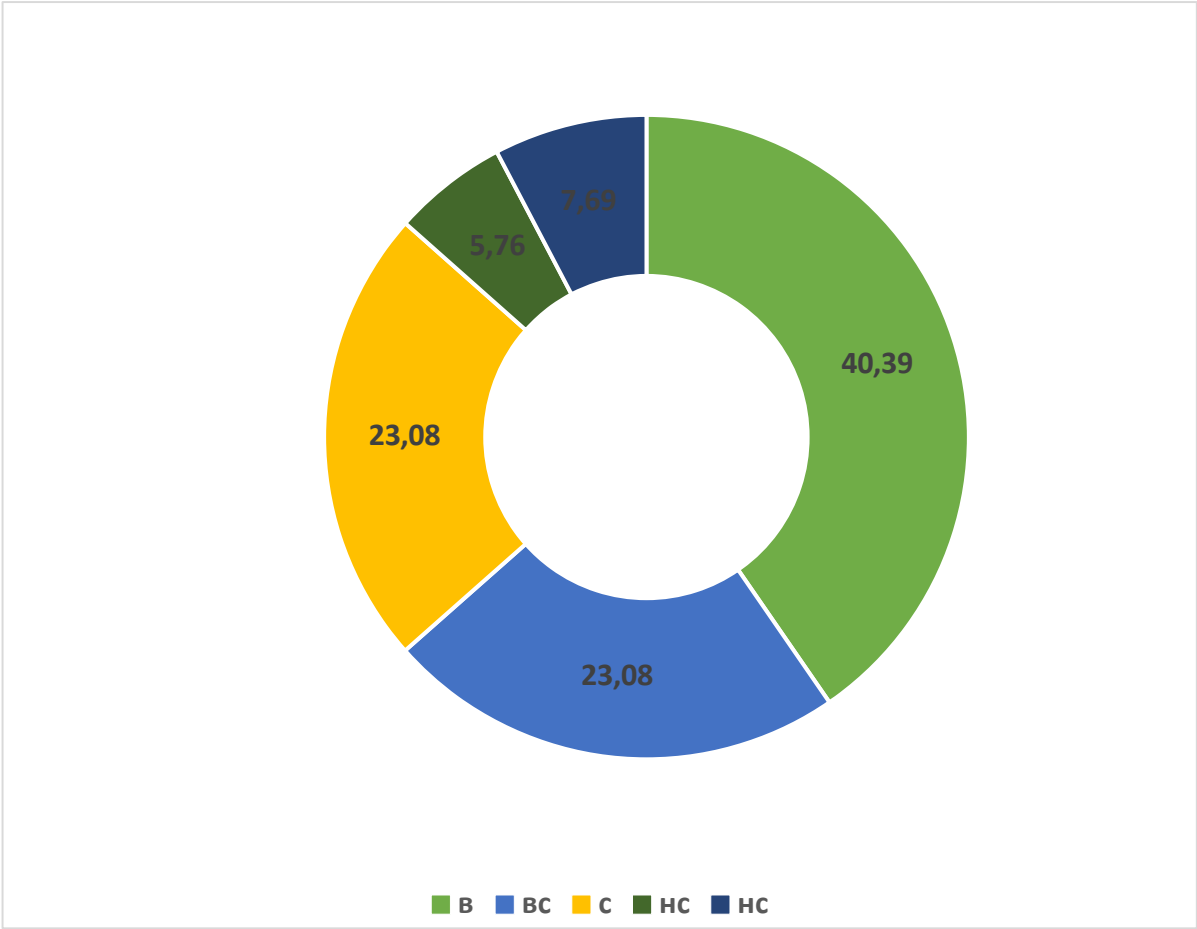


Рис.2.4. Рівні прояву показника мотивації респондентів

Наступною у своєму дослідженні ми використали методику діагностики розвитку емоційного інтелекту респондентів Н. Холла.

Результати за цією методикою представлені у таблиці нижче.

Таблиця 2.8

Показники емоційного інтелекту опитаних за методикою Н.Холла

№	EI	1	2	3	4	5	№	EI	1	2	3	4	5
1	40	10	3	5	14	4	27	47	15	1	10	10	13
2	44	10	1	10	11	2	28	44	16	7	9	3	9
3	50	15	6	10	10	9	29	57	12	11	8	14	12
4	22	2	1	7	11	1	30	52	8	14	13	16	13

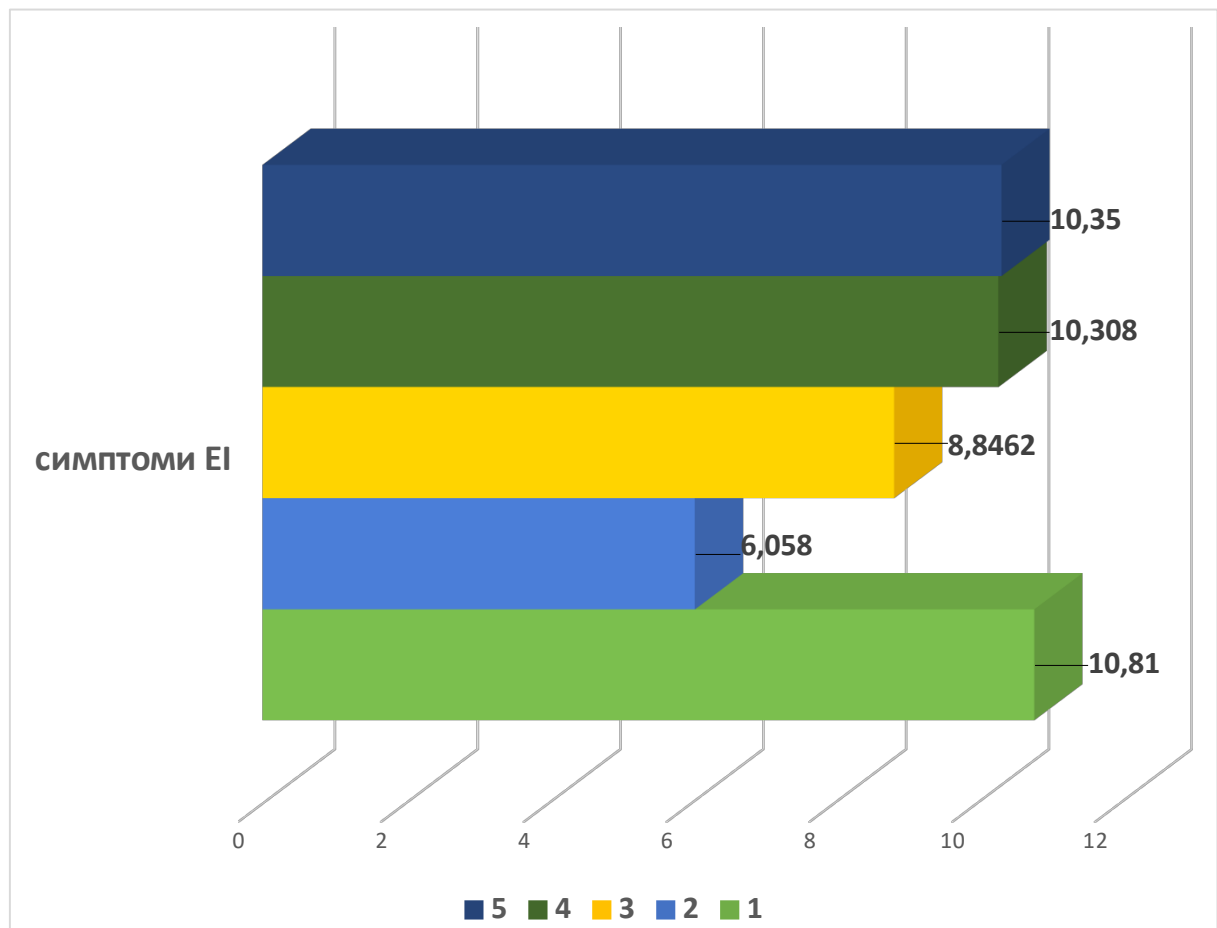
			0			6								
			1				31							
5	57	14	0	12	10	11		23	9	3	6	3	3	
6	46	11	4	9	15	7	32	18	3	3	5	4	3	
7	65	14	0	14	14	3	1	33	52	12	2	14	12	12
						1	34							
8	55	13	5	14	10	3		62	11	12	8	17	14	
9	30	5	2	9	7	7	35	16	5	8	3	6	10	
1							36							
0	46	13	4	13	10	6		23	17	2	1	9	5	
						1	37							
11	41	11	4	10	11	3		18	4	7	3	3	7	
1			1			1	38							
2	43	18	2	9	15	3		51	10	12	8	6	15	
1						1	39							
3	37	9	0	5	15	0		38	11	1	8	10	10	
1							40							
4	35	11	1	12	5	5		57	13	6	12	13	13	
1			1				41							
5	73	18	2	18	14	11		51	11	11	13	8	8	
1							42							
6	47	11	5	11	11	9		90	18	18	18	18	18	
1						1	43							
7	32	12	6	8	8	0		23	7	13	1	14	14	
1			1			1	44							
8	66	13	2	17	12	2		49	12	1	2	18	16	
1						1	45							
9	36	15	4	9	6	0		50	15	6	10	10	9	
2							46							
0	16	11	6	2	5	4		35	11	1	12	5	5	
2						1	47							
1	41	13	4	6	13	3		16	5	8	3	6	10	

2							48						
2	40	15	2	8	9	6		22	2	10	7	11	16
2							49						
3	2	5	4	8	10	5		41	11	4	10	11	13
2							50						
4	48	12	5	8	12	11		52	12	2	14	12	12
2			1				51						
5	9	3	3	0	0	1		62	11	12	8	17	14
2							52						
6	43	7	4	10	11	11		44	10	1	10	11	12
середні								41,48	10,8				10,3
								1	6,058	8,8462	10,308	5	

***Примітка. ЕІ – загальний показник емоційного інтелекту респондентів. 1 – емоційна обізнаність; 2 – керування своїми емоціями; 3 – самомотивація; 4 – емпатія; 5 – розпізнавання емоцій інших.

Аналіз даних, представлених у цій таблиці, дає можливість зробити такі основні висновки:

- емоційний інтелект, згідно середнього показника, у досліджуваній вибірці розвинений посередньо (показник 41,48 балів відповідає середньому рівню його прояву);
- серед симптомів / ознак емоційного інтелекту в досліджуваній вибірці порівняно ліпше розвинені «емоційна обізнаність» (середня – 10,81 балів), розпізнавання емоцій інших людей (10,35 балів) та емпатія (10,308 балів); в усіх випадках це середній рівень прояву показників;
- навпаки, менше від решти в досліджуваній вибірці розвинена здатність опитуваних керувати своїми емоціями (середня – 6,058 балів, що відповідає низькому рівню розвитку цього показника);
- наочно ситуацію з розвитком симптомів емоційного інтелекту ми представили на такій діаграмі:



***Примітка. 1 – емоційна обізнаність; 2 – керування своїми емоціями; 3 – самотивація; 4 – емпатія; 5 – розпізнавання емоцій інших.

Рис.2.5. Середні показники розвитку симптомів емоційного інтелекту респондентів

Виявивши рівні прояву показників за методикою діагностики емоційного інтелекту, ми створили для наочності таблицю, що їх відображає.

Таблиця 2.9

Рівні прояву показників емоційного інтелекту респондентів

Показники	Рівні	К-ть	У %
<i>EI</i>	Н	19	36,53
	С	31	59,62
	В	2	3,84
<i>Емоційна обізнаність</i>	Н	11	21,15
	С	29	55,77
	В	12	23,08
<i>Керування своїми</i>	Н	36	69,24

емоціями	С	14	26,92
	В	2	3,84
Самомотивація	Н	15	28,84
	С	30	57,69
	В	7	13,46
Емпатія	Н	13	25
	С	26	50
	В	13	25
Розпізнавання емоцій інших	Н	13	25
	С	31	59,62
	В	8	15,38

Отже, аналіз результатів, представлених у цій таблиці, приводить нас до таких основних висновків:

- загальний показник емоційного інтелекту розвинений у досліджуваних респондентів в основному на середньому рівні (у 59,62 % опитаних); ще у досить значної частини респондентів (36,53 % вибірки) за цією методикою діагностовано низький рівень показника емоційного інтелекту, у решти вибірки, зазначимо, що це меншість досліджуваних, лише 3,84 % вибірки, виявлено високий рівень розвитку емоційного інтелекту; тобто, можна констатувати, що емоційний інтелект досліджуваних розвинений недостатньо;
- емоційна обізнаність / розуміння респондентом власних емоцій у більшій частини опитаних також проявляється на середньому рівні, у 55,77 % вибірки, у 21,15 % досліджуваних виявлено низький рівень цього показника, зазначимо, що це менше, порівняно з іншими параметрами емоційного інтелекту; у решти, 23,08 % опитуваних, навпаки, високий рівень цього показника;
- здатність до керування своїми емоціями у досліджуваній вибірці розвинена значно гірше від решти показників емоційного інтелекту, оскільки у багатьох досліджуваних виявлено низький рівень прояву цього показника, у 69,24 % вибірки; середній рівень показника виявлено у 26,92 %, а високий – лише у 3,84 % вибірки; тобто, опитувані вміють розпізнавати свої емоції та

переживання, проте ще не вміють / не здатні керувати ними, зокрема, в напрямку стримування їх прояву;

- самотивація (як довільне керування власними емоціями) у більше, ніж половини вибірки (57,69 % опитаних) розвинена на середньому рівні, ще у 28,84 % ця здатність розвинена погано, а в 13,46 % респондентів – досить добре, на високому рівні;
- емпатія у половини респондентів (50 %) розвинена на середньому рівні, інші два рівні: високий і низький, - діагностовано у 25 % усієї вибірки;
- розпізнавання чужих емоцій у більше, ніж половини вибірки, проявляється на середньому рівні – у 59,62 % вибірки; ще у 25 % - на низькому рівні, у решти ж, 15,38 %, - на високому; тобто досліджувані вміють ліпше розпізнавати чужі емоції, ніж керувати своїми власними;
- наочно цей етап дослідження ми відобразили на стовпчиковій діаграмі:

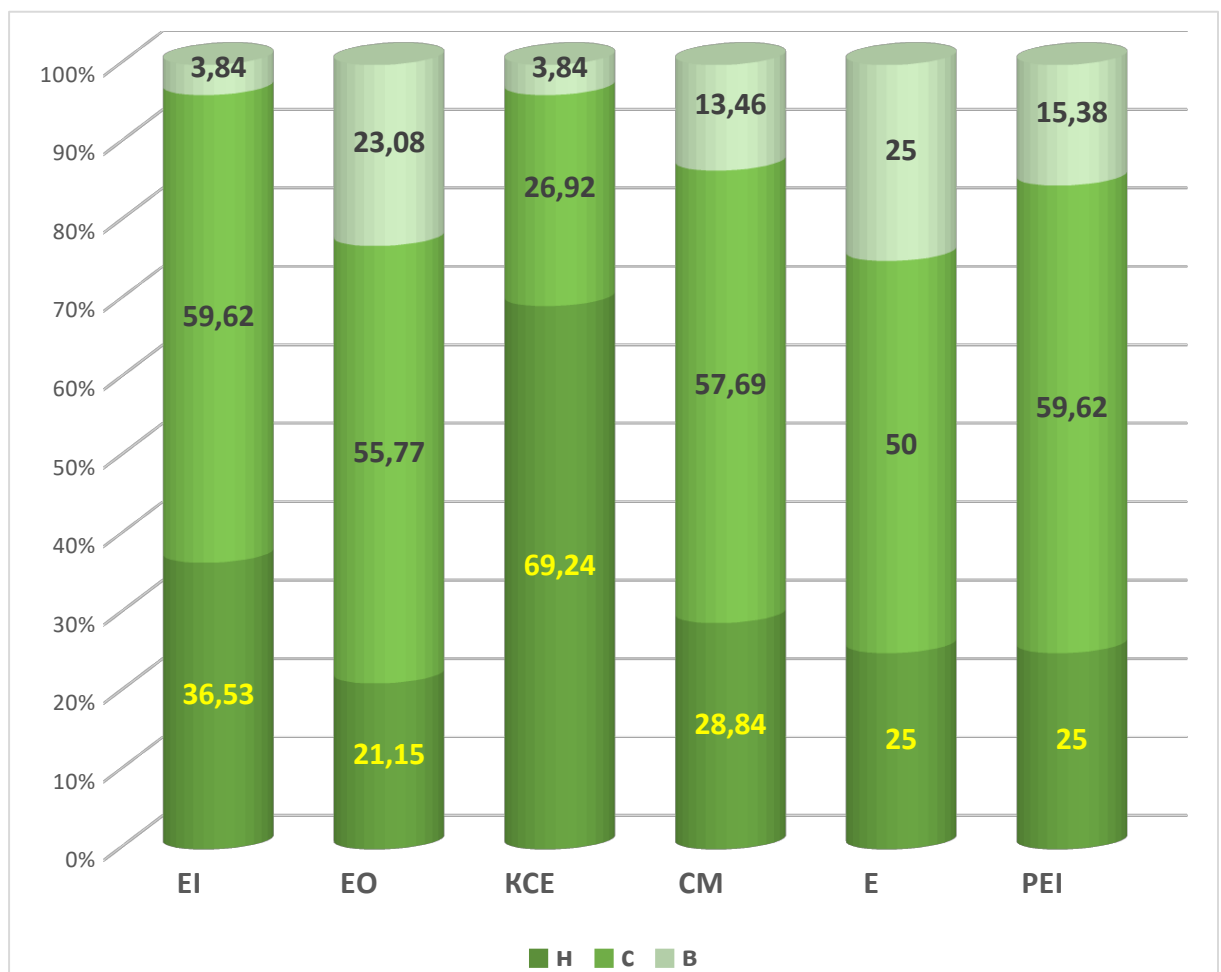


Рис.2.6. Рівні прояву показників методики діагностики емоційного інтелекту респондентів

На наступному етапі нашого емпіричного дослідження ми використали методику діагностики психологічного благополуччя особистості К. Ріфф, передбачаючи як те, що відчуття психологічного благополуччя може бути пов'язане як з соціально-психологічною адаптацією особистості, так і з рівнем розвитку її емоційного інтелекту.

Отримані за цією методикою дані ми представили у таблиці нижче.

Таблиця 2.10

Результати респондентів за методикою К.Ріфф

№	1	2	3	4	5	6	БП	№	1	2	3	4	5	6	БП
1	55	51	53	70	63	54	346	27	64	74	70	74	68	70	42
2	64	63	52	67	64	56	396	28	55	52	58	65	58	47	33
3	60	65	60	68	70	65	388	29	65	72	64	68	71	75	41
4	50	57	53	64	52	49	325	30	75	69	83	68	73	80	44
5	67	64	64	61	70	65	391	31	60	59	52	68	63	51	35
6	74	48	61	59	70	69	381	32	52	48	52	41	50	43	28
7	65	54	68	75	68	60	390	33	65	68	71	59	72	67	40
8	60	40	50	71	49	41	311	34	55	67	58	64	57	59	36
9	55	60	56	64	65	58	358	35	64	49	66	62	60	56	35
10	52	72	46	56	58	31	315	36	44	61	37	49	51	43	28

															8
11	54	63	63	64	57	68	369	37	51	50	50	46	51	49	23 7
12	68	34	40	57	66	38	307	38	68	51	57	66	54	58	37 3
13	43	69	39	44	59	36	290	39	49	47	46	54	56	51	30 3
14	67	65	55	68	62	56	373	40	65	59	56	63	55	55	35 9
15	83	67	82	82	80	72	466	41	64	71	59	73	69	71	40 7
16	64	49	55	66	64	56	344	42	84	74	84	84	84	79	48 9
17	52	43	44	62	52	38	291	43	44	28	40	68	64	30	27 4
18	60	63	64	55	54	66	362	44	67	58	61	69	71	51	37 7
19	67	61	67	75	80	61	411	45	60	65	60	68	70	65	38 8
20	43	55	49	65	54	42	308	46	67	65	55	68	62	56	37 3
21	50	47	49	57	43	33	279	47	64	49	66	62	60	56	35 7
22	55	48	50	71	57	60	341	48	50	57	53	64	52	49	32 5
23	63	39	56	72	57	43	330	49	54	63	63	64	57	68	36 9
24	57	52	51	70	65	53	348	50	65	68	71	59	72	67	40 2
25	62	24	23	64	30	44	267	51	55	67	58	64	57	59	36 0
26	59	57	47	61	47	48	319	52	64	63	52	67	64	56	39 6

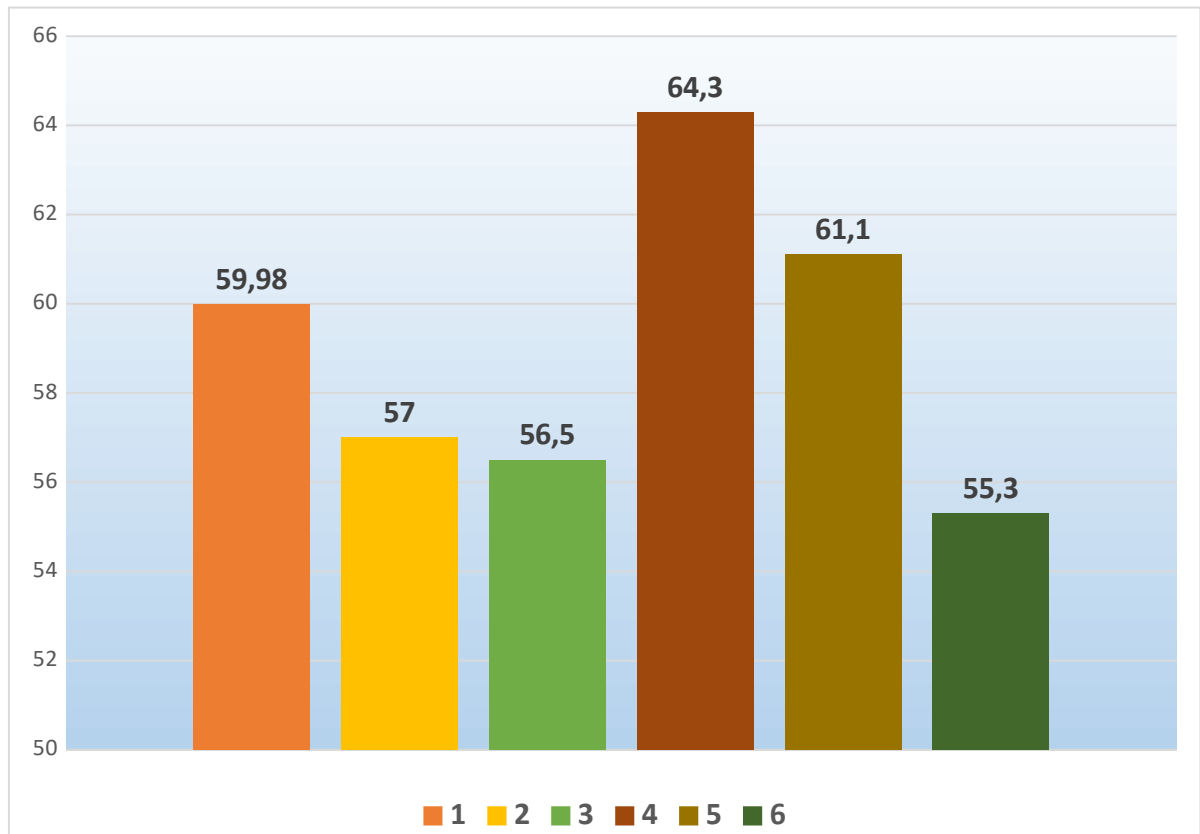
середні							35
	59,98	57	56,5	64,3	61,1	55,3	5

1 – позитивні стосунки з оточуючими; 2 – автономія; 3 – керування середовищем; 4 – особистісне зростання; 5 – цілі у житті; 6 – самоприйняття.

Аналіз цієї таблиці свідчить, що, згідно середнього показника психологічного благополуччя, яке відчують представники вибірки, який дорівнює 355 балам, вони відчуються його на середньому рівні, ближчому до низького (виходять за межі прийнятої та представлені у ключі до методики норми, наближаючись до нижньої межі).

За окремими показниками психологічного благополуччя (середніми балами по вибірці) ситуація виглядає так:

- за показником позитивних стосунків з іншими людьми середня, 59,98 балів, також є показником середнього рівня, і так само близько до його нижньої межі;
- середні показники автономії (57 балів) та керування середовищем (56,5 балів) також відповідають середньому рівню, проте не виходять за його межі, тому можна вважати, що автономність і здатність до керування середовищем у вибірці розвинена ліпше, ніж попередній показник;
- за показниками особистісного зростання (середня - 64,3 балів); наявності цілей у житті (середня - 61,1 балів) та самоприйняття (середня - 55,3 балів) ці середні показники також відповідають середньому рівню;
- наочно цей етап нашого дослідження ми відобразили на діаграмі:



1 – позитивні стосунки з оточуючими; 2 – автономія; 3 – керування середовищем; 4 – особистісне зростання; 5 – цілі у житті; 6 – самоприйняття.

Рис.2.7. Середні показники симптомів

психологічного благополуччя досліджуваних

Ми продовжуємо аналіз результатів за методикою К. Ріфф, створивши рівневу таблицю показників психологічного благополуччя респондентів.

Таблиця 2.11

Рівні прояву показників психологічного благополуччя

Показники	Рівні	К-ть	У %
ПБ	Н	16	30,77
	С	29	55,77
	В	7	13,46
1	Н	20	38,46
	С	28	53,84
	В	4	7,69
2	Н	15	28,84
	С	25	48,08
	В	12	23,08
3	Н	14	26,92
	С	29	55,77

	В	9	17,31
4	Н	9	17,31
	С	36	69,23
	В	7	13,46
5	Н	13	25
	С	35	67,31
	В	4	7,69
6	Н	20	38,46
	С	27	51,93
	В	5	9,61

1 – позитивні стосунки з оточуючими; 2 – автономія; 3 – керування середовищем; 4 – особистісне зростання; 5 – цілі у житті; 6 – самоприйняття.

Отже, загальний показник психологічного благополуччя розвинений у більшості частини вибірки на середньому рівні (у 55,77 %), ще у 30,77 % виявлено низький рівень цього показника; високий – у меншості, лише у 13,46 %. Тобто досліджувані відчують недостатній рівень задоволеності власним життям, переживають недостатньо позитивних емоцій та добробуту.

Рівні прояву ознак психологічного благополуччя такі:

- за показником позитивних відносин з оточенням також, у більше, ніж половини вибірки, 53,84 % респондентів, діагностовано середній рівень цього показника, ще у 38,46 % опитуваних – низький рівень показника позитивних стосунків з іншими, у решти, 7,69 % вибірки, високі показники; тобто опитувані відчують брак довірливих, відвертих стосунків з іншими, почуваються ізольованими, не схильні до компромісів у стосунках;
- за показником автономії майже у половини 48,08 % респондентів виявлено середній рівень цього показника; ще у 28,84 % опитаних цей показник на низькому, а у 23,08 % досліджуваних – високий рівень відчуття власної автономії; тобто досліджувані лише частково відчують власну незалежність від думки інших людей і у власній поведінці виявляють схильність керуватися власними принципами, не завжди здатні протистояти зовнішньому тиску;
- за показником вміння керувати середовищем у 55,77 % вибірки, більше, ніж у половини опитуваних, діагностовано середній рівень, у 26,92 %

- низький, у решти, 17,31 % - високий рівень цього показника; тобто досліджувані лише частково, у середньому почуваються впевненими, коли керують своїми повсякденними справами, не завжди вміючи чи не наважуючись керувати навколишнім середовищем задля поліпшення своїх життєвих умов;

- за наступним показником, особистісного зростання, у вибірці домінуючим виявився також середній рівень показника, він виявлений у 69,23 %, що дещо більше, ніж за попередніми показниками; ще у 17,31 % вибірки – низький рівень особистісного зростання, у решти, це трохи менше, ніж за низькими показниками, у 13,46 % респондентів, - високий рівень цього показника;

- за показником наявності цілей у житті, середній рівень виявлено у 67,31 %, низький – у 25 %, і високий – у 7,69 %; тобто досліджувані в основному мають життєві цілі та вважають своє життя осмисленим;

- за останнім показником методики, самоприйняття, у більшості опитуваних виявлено середній рівень показника (у 51,93 %), ще у досить значної частини вибірки, у 38,46 %, низький рівень прийняття себе, у 9,61 % респондентів – високий; тобто опитувані недостатньо позитивно ставляться до себе і не все схильні у собі сприймати;

- наочно ми відобразили цей етап свого емпіричного дослідження на діаграмі:

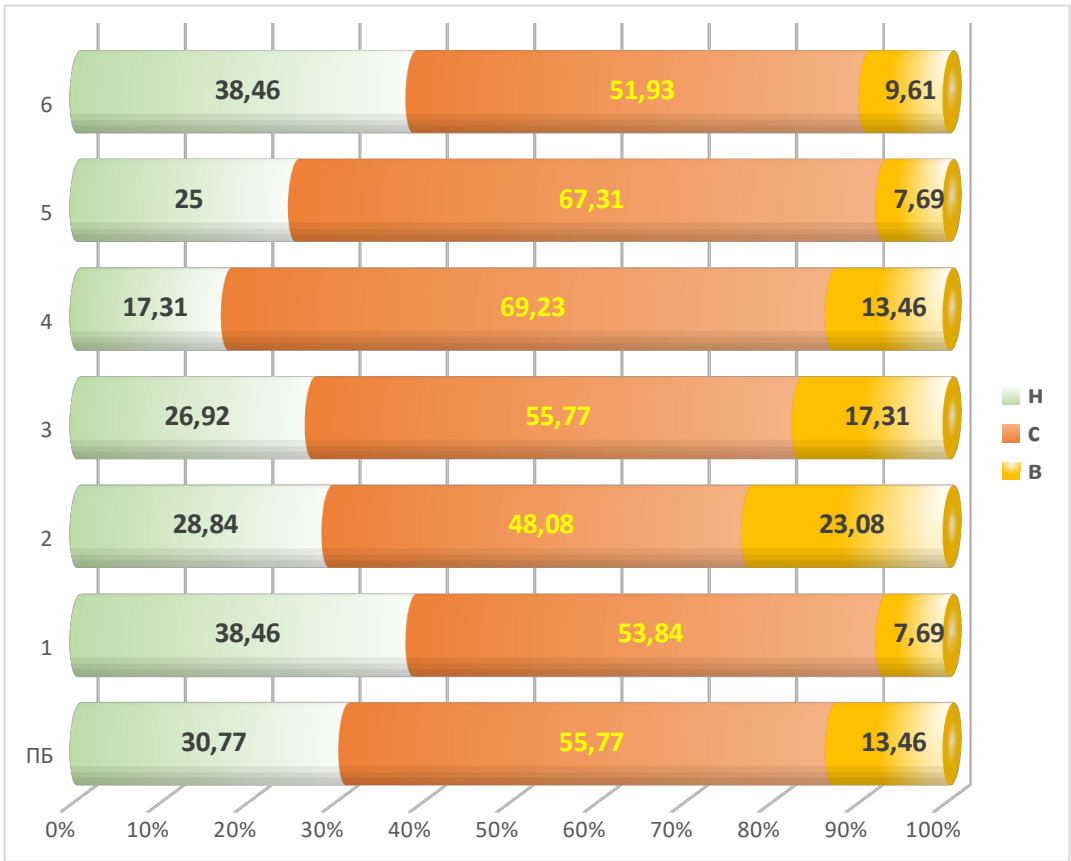


Рис.2.8. Рівні прояву показників психологічного благополуччя у вибірці (у %)

На наступному етапі нашого дослідження для перевірки його гіпотези ми використали кореляційний аналіз за Ч. Пірсоном. У результаті ми виявили значну кількість статистично значимих кореляційних зв'язків між показниками різних методик, проте, зважаючи на мету нашої роботи, ми в подальшому зупинимося лише на кореляційних зв'язках методики діагностики емоційного інтелекту Н. Холла з показниками інших методик, які представлені у цьому дослідженні.

Результати кореляційного аналізу ми представили у наступній таблиці.

Таблиця 2.12

Кореляційні зв'язки методики Н.Холла з показниками інших методик

ЕІ	Емоційна обізнаність	Керування емоціями	Само-мотивація	Емпатія	Розпізнавання емоцій інших людей	Показники інших методик
0,162884	0,145180	-0,020820	0,298792	0,056518	0,205743	адаптація
-	-0,324232	-0,051743	-0,467926	-	-0,206872	дезадаптація

0,516880				0,212301		
0,508692	0,355780	0,079963	0,491298	0,221328	0,253523	Адаптація
0,211290	0,355840	0,037743	0,150233	-	-0,157899	прийняття себе
-				0,070370		
0,458478	-0,189017	-0,075349	-0,317339	-	-0,197415	неприйняття себе
0,165108	0,146874	-0,042250	0,291850	0,062815	0,207487	прийняття інших
-						
0,227736	-0,139059	0,117710	-0,227280	0,021779	-0,086431	неприйняття інших
0,179272	0,013081	0,119044	0,259655	-	0,043335	емоційний комфорт
-				0,052423		
0,485063	-0,342918	0,047080	-0,539067	-	-0,091002	емоційний дискомфорт
-				0,124141		
0,074405	-0,123572	-0,124033	0,038983	0,264203	0,253394	внутрішній контроль
-						
0,509380	-0,301089	0,016395	-0,571179	-	-0,275417	зовнішній контроль
-				0,170256		
0,252066	-0,243199	0,120255	-0,150689	0,041122	0,225706	домінування
-						
0,208361	-0,082134	0,262129	-0,381945	-	-0,166582	підпорядкуванн
-				0,046603		я
0,550509	-0,382415	-0,015822	-0,296162	-	-0,237184	ескапізм
-				0,323397		
0,650387	-0,351439	-0,149824	-0,593817	-	-0,306552	СТ
-				0,298345		
0,674566	-0,413105	-0,069852	-0,666345	-	-0,256515	ОТ
0,533821	0,407275	-0,168249	0,483742	0,279849		
				0,356657	0,359772	Мотивація, Реан
0,524029	0,321076	0,270423	0,588823	0,213543	0,185737	позитивні
0,539569	0,326462	-0,075153	0,519254	0,283904	0,213327	стосунки з
0,561581	0,280276	0,190282	0,612359	0,334788	0,410213	оточенням
						автономія
0,378932	0,321411	0,219769	0,385478	0,185624	0,279886	управління
0,532243	0,480899	0,049337	0,489340	0,418131	0,290261	середовищем
0,567788	0,266162	0,209661	0,554754	0,247793	0,259893	особистісне
0,660270	0,427085	0,156226	0,661419	0,358022	0,354312	зростання
						цілі у житті
						самоприйняття
						психологічне
						благополуччя

Отже, рівень емоційного інтелекту кореляційними зв'язками пов'язаний з такими показниками:

- дезадаптації ($r = - 0,51$; $p \leq 0,001$), інтегральним показником адаптованості ($r = 0,50$; $p \leq 0,001$), неприйняттям себе ($r = - 0,46$; $p \leq 0,001$), емоційного дискомфорту ($r = - 0,48$; $p \leq 0,001$), зовнішнього локусу контролю ($r = - 0,50$; $p \leq 0,001$) та ескапізму ($r = - 0,55$; $p \leq 0,001$) (методика К. Роджерса, Р. Даймонд); ситуативної ($r = - 0,65$; $p \leq 0,001$) та особистісної (r

= - 0,67; $p \leq 0,001$) тривожності; мотивацією ($r = 0,53$; $p \leq 0,001$); показниками методики діагностики психологічного благополуччя К. Ріфф: позитивними стосунками з іншими ($r = 0,52$; $p \leq 0,001$); автономією ($r = 0,54$; $p \leq 0,001$); управлінням середовищем ($r = 0,56$; $p \leq 0,001$); особистісним зростанням ($r = 0,37$; $p \leq 0,01$); наявністю цілей у житті ($r = 0,53$; $p \leq 0,001$); самоприйняттям ($r = 0,57$; $p \leq 0,001$); загальним показником психологічного благополуччя ($r = 0,66$; $p \leq 0,001$);

- емоційна обізнаність респондентів пов'язана з: дезадаптацією ($r = - 0,32$; $p \leq 0,05$), інтегральним показником адаптованості ($r = 0,35$; $p \leq 0,01$), прийняттям себе ($r = 0,35$; $p \leq 0,01$), відчуттям емоційного дискомфорту ($r = - 0,34$; $p \leq 0,05$), зовнішнім локусом контролю ($r = - 0,30$; $p \leq 0,05$), ескапізмом ($r = - 0,38$; $p \leq 0,01$) (методика К. Роджерса, Р. Даймонд); ситуативною ($r = - 0,35$; $p \leq 0,01$) та особистісною ($r = - 0,41$; $p \leq 0,01$) тривожністю; мотивацією ($r = 0,40$; $p \leq 0,01$); показниками методики діагностики психологічного благополуччя К. Ріфф: позитивними стосунками з іншими ($r = 0,32$; $p \leq 0,05$); автономією ($r = 0,32$; $p \leq 0,05$); управлінням середовищем ($r = 0,28$; $p \leq 0,05$); особистісним зростанням ($r = 0,32$; $p \leq 0,05$); наявністю цілей у житті ($r = 0,48$; $p \leq 0,001$); самоприйняттям ($r = 0,27$; $p \leq 0,05$); загальним показником психологічного благополуччя ($r = 0,42$; $p \leq 0,01$);

- самомотивація кореляційно пов'язана з: адаптацією ($r = 0,29$; $p \leq 0,05$), дезадаптацією ($r = - 0,46$; $p \leq 0,001$), інтегральним показником соціально-психологічної адаптації ($r = 0,49$; $p \leq 0,001$), неприйняттям себе ($r = - 0,31$; $p \leq 0,05$), прийняттям інших ($r = 0,29$; $p \leq 0,05$), відчуттям емоційного дискомфорту ($r = - 0,53$; $p \leq 0,001$), зовнішнім локусом контролю ($r = - 0,57$; $p \leq 0,001$), підпорядкуванням ($r = - 0,38$; $p \leq 0,01$), ескапізмом ($r = - 0,29$; $p \leq 0,05$) (методика К. Роджерса, Р. Даймонд); ситуаційною ($r = - 0,59$; $p \leq 0,001$) та особистісною ($r = - 0,66$; $p \leq 0,001$) тривожністю; мотивацією ($r = 0,48$; $p \leq 0,001$); показниками методики діагностики психологічного благополуччя К. Ріфф: позитивними стосунками з іншими ($r = 0,58$; $p \leq 0,001$); автономією

($r = 0,51$; $p \leq 0,001$); управлінням середовищем ($r = 0,61$; $p \leq 0,001$); особистісним зростанням ($r = 0,38$; $p \leq 0,01$); наявністю цілей у житті ($r = 0,48$; $p \leq 0,001$); самоприйняттям ($r = 0,55$; $p \leq 0,001$); загальним показником психологічного благополуччя ($r = 0,66$; $p \leq 0,001$);

- емпатія корелює з показниками: неприйняття себе ($r = - 0,30$; $p \leq 0,05$), ескапізму ($r = - 0,32$; $p \leq 0,05$) (методика К. Роджерса, Р. Даймонд); ситуативною тривожністю ($r = - 0,29$; $p \leq 0,05$) та особистісною ($r = - 0,27$; $p \leq 0,05$) тривожністю; мотивацією ($r = 0,36$; $p \leq 0,01$); показниками методики діагностики психологічного благополуччя К. Ріфф: позитивними стосунками з іншими ($r = 0,27$; $p \leq 0,05$); автономією ($r = 0,28$; $p \leq 0,05$); управлінням середовищем ($r = 0,33$; $p \leq 0,05$); наявністю цілей у житті ($r = 0,41$; $p \leq 0,01$); самоприйняттям ($r = 0,24$; $p \leq 0,05$); загальним показником психологічного благополуччя ($r = 0,35$; $p \leq 0,01$);

- розпізнавання емоцій інших людей пов'язане із: зовнішнім локусом контролю ($r = - 0,27$; $p \leq 0,05$) (методика К. Роджерса, Р. Даймонд); ситуативною тривожністю ($r = - 0,30$; $p \leq 0,05$); мотивацією ($r = 0,35$; $p \leq 0,01$); показниками методики діагностики психологічного благополуччя К. Ріфф: автономією ($r = 0,21$; $p \leq 0,05$); управлінням середовищем ($r = 0,41$; $p \leq 0,01$); наявністю цілей у житті ($r = 0,28$; $p \leq 0,05$); самоприйняттям ($r = 0,29$; $p \leq 0,05$); загальним показником психологічного благополуччя ($r = 0,35$; $p \leq 0,001$);

- при цьому інтегральний показник соціально-психологічної адаптації особистості позитивно корелює з усіма показниками психологічного благополуччя (позитивними стосунками з оточуючими ($r = 0,62$; $p \leq 0,001$); автономією ($r = 0,57$; $p \leq 0,001$); керуванням середовищем ($r = 0,78$; $p \leq 0,001$); особистісним зростанням ($r = 0,48$; $p \leq 0,001$); цілями у житті ($r = 0,71$; $p \leq 0,001$); самоприйняттям ($r = 0,69$; $p \leq 0,001$), загальним показником психологічного благополуччя ($r = 0,77$; $p \leq 0,001$)) та негативно – з показниками СТ ($r = - 0,77$; $p \leq 0,001$) та ОТ ($r = - 0,78$; $p \leq 0,001$);

- отже, рівень розвитку емоційного інтелекту пов'язаний із соціально-психологічною адаптацією особистості; і, якщо емоційний інтелект достатньо розвинений, людина не відчуває неприйняття себе, емоційного дискомфорту, не схильна уникати проблем, не є зовні контрольованою, не відчуває надмірної тривожності, тобто є достатньо соціально-психологічно адаптованою; вона відчуває психологічне благополуччя та його ознаки: здатна формувати довірчі, щирі стосунки з іншими, вмотивована досягти успіху, відчувається самостійною і здатна сама приймати рішення, вміє впливати на оточення з метою його зміни, щоб забезпечити особистісний ріст та реалізувати власні життєві цілі. Отже, цей висновок підтверджує гіпотезу нашої роботи щодо важливої ролі емоційного інтелекту в соціально-психологічній адаптації особистості.

ВИСНОВКИ

Протягом тривалого часу емоційний інтелект як явище залишався відсутнім на науковій карті, адже увага науковців спрямовувалась передусім на вивчення та дослідження так званого загального інтелекту (відомого під назвою IQ) в контексті його прикладної значимості. У той період науковою спільнотою активно заперечувались ідеї щодо можливого існування певного зв'язку між когнітивною та емоційною сферою, однак дедалі частіше виникали труднощі при поясненні різноманітних інтелектуальних властивостей, функцій та механізмів з позиції існування лише одного, загального типу.

Це закономірно призвело до появи іншого погляду на ситуацію серед деяких науковців, а в подальшому – створення видатних наукових робіт, що повністю змінили загальне уявлення про інтелект та його властивості. Завдяки цьому, емоційний інтелект перетворився на одне з найбільш важливих явищ психологічної науки, адже суттєва частка всієї здійснюваної людиною соціальної діяльності чи взаємодії певною мірою покладається на здібності отримані внаслідок розвитку вказаного явища.

Разом з цим, по мірі того як стрімке міждисциплінарне поширення явища адаптації зумовило його появу у полі зору психології та інших дотичних до неї наук, завдяки чому вдалося виявити чималий перелік переваг та навичок які забезпечує розвинений рівень емоційного інтелекту. До їхнього числа входить емоційна компетенція та когнітивна гнучкість, покращене контролювання поведінкових та імпульсивних реакцій, постійне самопізнання і ефективна рефлексія та ін.. Доволі швидко стало зрозуміло, що переваги емоційного інтелекту можуть відігравати суттєву роль при формуванні чи здійсненні багатьох інших процесів та явищ, в числі яких знаходиться й соціально-психологічна адаптація.

Незважаючи на тривалі суперечки які на певний час поділяли наукову спільноту відповідно що їхніх поглядів на взаємозв'язок цих двох явищ –

зараз існує чимало валідної теоретичної та емпіричної основи для констатації наявності даного зв'язку. Одним з перших, хто активно наполягав на здатності емоційного інтелекту слугувати допоміжним елементом пристосування особи до широкого спектру різноманітних життєвих ситуацій був Р. Бар-Он. У своїй моделі він пояснює емоційний інтелект як набір специфічних некогнітивних навичок і можливостей у п'яти важливих сферах особистості, таких як внутрішньоособистісна, комунікаційна, регулятивна, адаптаційна та сфера загального настрою.

Вплив емоційного інтелекту на адаптаційну сферу особистості науковець демонструє у вигляді трьох шкал, в яких відображається значимість вказаного явища для різноманітних аспектів гнучкості мислення, точного оцінювання або розуміння різноманітних ситуації та здатності розв'язувати наявні проблеми. Як стверджують інші науковці, зокрема Е. Носенко, Н. Коврига чи К. Брез - такий набір емоційних вмінь та навичок складає загальну емоційну та соціальну обізнаність індивіда, дозволяючи вважати емоційний інтелект одним з найважливіших адаптаційних ресурсів у сучасному світі, динаміка та непередбачуваність якого суттєво ускладнює соціально-психологічне пристосування. Натомість, завдяки розвиненому емоційному інтелекту та соціальній обізнаності індивід здатен нівелювати значну частину такого негативного впливу завдяки вмінню будувати значимі і стійкі міжособистісні зв'язки [10], ефективно контролювати власну поведінку та сприяти вирішенню різноманітних несприятливих соціальних ситуацій. У випадках коли навколишня ситуація генерує надмірну для особи кількість стресу – емоційний інтелект елементом на якому базується здатність обирати і реалізовувати найбільш ефективні для конкретної ситуації стратегії подолання.

Окремо варто підкреслити, що значимість розвиненого емоційного інтелекту для процесів соціально-психологічної адаптації може зростати залежно від сфери діяльності людини. Прикладом тут може слугувати

студентська молодь, яка знаходиться у ситуації де необхідно пристосуватись одразу до цілого переліку нових умов власного життя і конкретного закладу освіти (з його правилами, випробуваннями, тощо) інтегруватись у нові соціальні групи та налагодити міжособистісну взаємодію, реагувати на виклики навколишнього світу, тощо. Така кількість одночасних вагомих змін, на думку Ю. Варданян, може негативно позначитись на процесах соціально-психологічної адаптації студента, стаючи причиною виникнення кризи адаптації. Згідно з дослідженнями науковців, розвинений емоційний інтелект та окремі його компоненти допомагають студентам уникнути даної ситуації, проте актуальна соціокультурна, геополітична, технологічна та економічна ситуація світу породжує таку кількість викликів та впливів [42], задля дослідження яких сучасна психологічна наука потребує постійного оновлення теоретичної та емпіричної основи для того аби зазначені відомості залишалися валідними.

Тому, задля емпіричного дослідження емоційного інтелекту в контексті адаптаційних ресурсів студентської молоді нами обрано такий інструментарій: методика Н. Холла «Діагностування емоційного інтелекту», шкала К. Ріфф «Психологічне благополуччя», методика К. Роджерса і Р. Даймонда «Дослідження соціально-психологічної адаптації», тест Ч. Спілбергера і Ю. Ханіна «Шкала реактивності та особистісної тривожності» (ШРОТ) та Опитувальник А.О. Реана «Мотивація успішності та страх невдачі» (МУН).

Аналіз результатів проведеного нами емпіричного дослідження за проблемою роботи дає можливість зробити такі основні висновки:

- середня показника інтегрального показника адаптованості – 63,05% - показує, до серед досліджуваних домінує середній рівень адаптації; у переважної більшості респондентів вибірки визначено середній рівень прояву інтегрального показника соціально-психологічної адаптованості, це у 67,32 % всієї вибірки; ще у 21,15 % досліджуваних діагностовано високий

рівень вказаного показника; у решти, 11,53 % респондентів, виявлено низький рівень інтегрального показника соціально-психологічної адаптації;

- за середніми, в обох випадках: ситуативної та особистісної тривожності, - переважає середній рівень кожного із цих показників: за ситуативною тривожністю – у 55,77 % респондентів; за показником особистісної тривожності – у 63,46 % досліджуваних; найменше за обома показниками тривожності у вибірці представлений низький рівень цих показників, який діагностовано у 5,76 % респондентів (ситуативна тривожність) та у 3,84 % опитуваних – за показником особистісної тривожності; вищими у вибірці виявилися показники високого рівня ситуативної (у 38,47 % опитуваних) та особистісної (у 32,69 % вибірки респондентів).

- у порівняно найбільшій частині вибірки – 40,39 % респондентів – виявлена мотивація досягати успіху; по 23,08 % досліджуваних проявили тенденцію спрямовуватися на досягнення успіху та невизначеність мотивації, тобто їх мотивація може проявлятися ситуативно і більше залежати від ситуації, ніж від їх вибору; домінування мотивації уникнути невдачі виявлено лише у 7,69 % респондентів; у решти досліджуваних – 5,46 % вибірки – діагностовано тенденцію до уникання невдачі, тобто вони не спрямовані мотиваційно на уникнення невдачі, проте схильні до цього;

- емоційний інтелект, згідно середнього показника, у досліджуваній вибірці розвинений посередньо (показник 41,48 балів відповідає середньому рівню його прояву); серед симптомів / ознак емоційного інтелекту в досліджуваній вибірці порівняно ліпше розвинені «емоційна обізнаність» (середня – 10,81 балів), розпізнавання емоцій інших людей (10,35 балів) та емпатія (10,308 балів); в усіх випадках це середній рівень прояву показників;

- загальний показник емоційного інтелекту розвинений у досліджуваних респондентів в основному на середньому рівні (у 59,62 %

опитаних); ще у досить значної частини респондентів (36,53 % вибірки) діагностовано низький рівень показника емоційного інтелекту, у решти вибірки, зазначимо, що це меншість досліджуваних, лише 3,84 % вибірки, виявлено високий рівень розвитку емоційного інтелекту; тобто, можна констатувати, що емоційний інтелект досліджуваних розвинений недостатньо;

- згідно середнього показника психологічного благополуччя, який дорівнює 355 балам, респонденти вибірки відчуються його на середньому рівні, ближчому до низького; загальний показник психологічного благополуччя розвинений у більшій частини вибірки на середньому рівні (у 55,77 %), ще у 30,77 % виявлено низький рівень цього показника; високий – у меншості, лише у 13,46 %;

- проведений нами кореляційний аналіз результатів емпіричного дослідження за Ч. Пірсоном дозволяє зробити висновок, що рівень розвитку емоційного інтелекту пов'язаний із соціально-психологічною адаптацією особистості; і, якщо емоційний інтелект достатньо розвинений, людина не відчуває неприйняття себе, емоційного дискомфорту, не схильна уникати проблем, не є зовні контрольованою, не відчуває надмірної тривожності, тобто є достатньо соціально-психологічно адаптованою; вона відчуває психологічне благополуччя та його ознаки: здатна формувати довірчі, щирі стосунки з іншими, вмотивована досягти успіху, відчувається самостійною і здатна сама приймати рішення, вміє впливати на оточення з метою його зміни, щоб забезпечити особистісний ріст та реалізувати власні життєві цілі. Отже, цей висновок підтверджує гіпотезу нашої роботи щодо важливої ролі емоційного інтелекту в соціально-психологічній адаптації особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бойко І. І. Соціально–психологічна адаптація підлітка до нових умов навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2001. 21 с.
2. Винославська О. В. Психологічні особливості студентської групи. *Практична психологія та соціальна робота*. 2005. № 7. С. 65–70.
3. Галецька І. І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського університету*. 2003. № 5. С. 433–441.
4. Гнідець І. Особливості розвитку адаптивної сфери в структурі емоційного інтелекту старших підлітків. *Магістерський науковий вісник*. 2015. №23. С.120–124.
5. Головська І. Г. Вплив комплексів на емоційний стан юнаків у стресових ситуаціях. *Наука і освіта*. 2001. № 6. С. 14–17.
6. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Чому він може бути важливішим за IQ. Київ : Видавництво Старого Лева, 2020. 544 с.
7. Дерев'янка С. П. Складові емоційного інтелекту та їх значення в процесі соціально-психологічної адаптації студентів. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка* : зб. наук. праць у 2–х т.. Чернігів : ЧДПУ, 2006. № 41. Т. 1. С. 86–89.
8. 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.
9. Духневич В. М. Психологічне благополуччя професіонала як умова його ефективної діяльності (на прикладі професії психолога) : дис. ... канд. психол. наук. Київський національний ун–т ім. Т. Г. Шевченка. Київ, 2002. 197 с.

10. Єрмакова С. С., Байрамова О. В., Доскач С. С. Психологія міжособистісних відносин: роль емпатії та спілкування. *Перспективи та інновації науки. Серія: Психологія*. 2024. № 1(35). С. 511–521.
11. Злобіна О. Г., Тихонович В. О. Особистість сьогодні: адаптація до суспільної нестабільності. Київ : Либідь, 1996. 100 с.
12. Кавалеров А. І., Бондаренко А. М. Соціальна адаптація: феномен і прояви. Одеса : Астропринт, 2005. 112 с.
13. Кас'янова С. Б. Особливості впливу емоційного інтелекту на особистісні ресурси подолання складних життєвих ситуацій. *Вісник ОНУ ім. І.І. Мечникова. Серія: Психологія*. 2018. Т. 23. № 2. С. 49–57.
14. Каськов І. В. Соціально-психологічні особливості соціалізації особистості в сучасних умовах. *Вісник Національного університету оборони України. Питання психології*. 2015. № 3 (46). С. 118–122.
15. Коврига Н. В. Стресозахисна та адаптивна функції емоційного інтелекту : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : 19.00.01. Дніпро, 2003. 20 с.
16. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія. Київ : Міленіум, 2004. 265 с.
17. Конончук В. С. Соціально-психологічні особливості адаптації студентів першокурсників до навчання у ЗВО. *Наукові записки кафедри педагогіки*. 2014. № 34. С.131–138.
18. Крамар Н. Копінг–поведінка як об'єкт дослідження психологічної науки. *Магістерський науковий вісник. Тернопільського нац. пед. ун-ту ім. Володимира Гнатюка*. 2018. № 29. С. 68–70
19. Кузнєцова О. В. Індивідуально-типологічні чинники адаптивності особистості : автореф. дис. канд. психол. наук : спец. : 19.00.01. Одеса, 2005. 20 с.

20. Кульчицька А. В. Детермінанти ресурсного потенціалу особистості: *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві із циклу: психологічні складові сталого розвитку суспільства, пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності* : матеріали X наук.-практ. конф., (27 листопада – 02 грудня. 2023 р.). Луцьк, 2016. С.136–175.

21. Литвинова Л. В. Причини психологічної дезадаптації студентів першокурсників. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С.Костюка. АПН України. Київ : НЕВТЕС, 2000. Т. 2. № 6. С. 300–304.

22. Льошенко О. Емоційний інтелект та емоційна компетентність: проблеми співвідношення. *Вісник КНУ імені Т. Шевченка*. 2010. Київ. № 2. С. 49–52.

23. Лящ О. П. Генеза емоційного інтелекту в юнацькому віці : монографія. Вінниця : ТОВ «Твори», 2019. 448 с.

24. Лящ О. П. Детермінанти та можливості формування емоційного інтелекту особистості. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія: Психологічні науки* : зб. наук. пр. Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова., 2015. №1(46). С. 210–216.

25. Маклаков А. Г. Особистісний адаптаційний потенціал: його мобілізація та прогнозування в екстремальних умовах. *Психологічний журнал*. 2001. № 1 Т. 22. С. 16–24.

26. Мейер Дж. Д., Саловей П. Емоційний інтелект: теоретичні основи. Київ : Альтерпрес, 2021. 288 с.

27. Мельник А. П., Пивоваренко М. О. Формування стресостійкості як чинника самоефективності особистості. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки і самореалізації особистості* : матеріали XIII міжнародної наук.-практ. конф., м. Луцьк, 25 березня 2021 р. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. С. 29-36.

28. Милославська О. В. Особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту та соціального інтелекту. *Вісник Національного університету оборони України*. 2012. № 5 (30). С. 240–245.
29. Могиляста С. М. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ : Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. С. 362–369.
30. Ніколаєнко С., Ніколаєнко О. Поняття адаптації в різних напрямках психології. *Світогляд. Філософія. Релігія*. 2012. № 2. С. 68–77.
31. Носенко Е. Л. Емоційна розумність як складова особистісного адаптаційного потенціалу. *Наукові записки Ін-ту психології імені Г.С. Костюка АПН України* : зб. наук. праць. Київ : Міленіум, 2007. № 29. С. 491–497.
32. Односталко О. С. Ресурси стійкості особистості в умовах складних та нетипових ситуацій життя : дис. ... канд. псих. наук.: 19.00.01 / Одеський національний ун-т. ім. І. І. Мечникова. Одеса, 2020. 183 с.
33. Осницький А. К. Визначення характеристик соціальної адаптації. *Психологія і школа*. 2004. №1. С.43–56
34. Охременко О. Р. Дезадаптивні стани. Київ : Хімджест, 2004. 85 с.
35. Паловські Ю. О. Значущі кореляти позитивного психічного здоров'я у структурі психологічного благополуччя особистості. *Вісник Нац. ун-ту оборони України*. 2023. № 4 (74). С. 96–105
36. Петруня В. П. Емоційний інтелект у контексті психології особистості. Київ : Ніка–Центр, 2021. 246 с.
37. Пилипака Ю. І., Романюк В. Л. Стрес як загальний адаптаційний синдром та психічне здоров'я особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2016. № 6. С. 177–182.

38. Подоляк Н. Особливості співвідношення адаптивності та емоційного інтелекту. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2020. № 47. С.79–89. URL: <https://doi.org/10.24919/2312-8437.47.229348>
39. Ракітянська Л. Становлення та розвиток поняття «емоційний інтелект»: історико-філософський аналіз. *Неперервна професійна освіта: теорія і практика. Серія: Педагогічні науки*. Київ, 2018. № 3–4 (56–57). С.36–42.
40. Реуцька О. М. Складні життєві ситуації та соціально-психологічні ресурси їх подолання. *Соціально-психологічні ресурси особистості в екстремальних умовах* : матеріали всеукраїнської наук.-практ. конф., м. Київ, 19 квітня 2024 р. Львів – Торунь : Liha–Pres, 2024. С. 71–76.
41. Санько К. О. Обумовленість впливу емоційного інтелекту особистості на адаптивність, психологічне благополуччя та відчуття суб'єктивної успішності (в умовах пандемії). *Психологічний часопис*. 2021. №7. С. 48–55. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.7>
42. Сидоренко С. В. Соціально-культурна адаптація: глобальний аспект. *Культура народів Причорномор'я*. 2005. № 68. С. 163-168.
43. Слободенюк Н. І. Новітні теорії інтелекту: здібності поза межами IQ. *Наукові записки Ін-ту психології імені Г.С. Костюка АПН України* : зб. наук. праць. Київ : Главник, 2005. Вип. 26. Т. 4. С. 68–72.
44. Соломка Е. Т., Хома Т. В., Хлопек А. Б. Стресостійкість особистості як фактор впливу на опанувальну поведінку студентської молоді. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. № 1 (65) С. 111–118.
45. Стасюк М. М. Теоретичний аналіз впливу емоційного інтелекту на процес соціальної адаптації. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2017. №5. С.158–169. URL:<https://doi.org/10.25264/2415-7384-2017-5-158-169>

46. Стейн С. Дж., Бук Г. І. Переваги EQ: емоційний інтелект та ваші успіхи. Дніпропетровськ : Баланс Бізнес Букс. 2007. 384 с.
47. Титаренко Т. М. Потенціал подолання складних життєвих обставин : зб. статей «Наукові студії із соціальної та політичної психології». Київ, 2006. № 13 (16). С. 3–13.
48. Ткачишина О. Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* Запоріжжя : «Гельветика», 2021. Т. 32 (71). № 3. С. 93–98.
49. Ткачишина О. Р. Проблема соціально-психологічної адаптації особистості на сучасному етапі розвитку інформаційних технологій. *Актуальні проблеми психології.* 2005. № 14. С.150–153.
50. Ткачишина О. Р. Соціально–психологічна адаптація особистості як невід’ємна складова її соціалізації. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. праць Ін–ту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2006. № 1. Т. 8. С. 341–348.
51. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
52. Чаплак Я.В., Андрєєва Я.Ф.,Чуйко Г.В. Психічний захист і копінг-стратегії як складові системи соціально-психологічної адаптації особистості. *Психологічний часопис.* 2020. Т.6. Вип. 8. С.36-56. <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.8.3>.
53. Чепелєва Н. В. Психологічні ресурси особистості: концептуальні основи та прикладні аспекти. *Психологія і суспільство*, 2020. С.12-21
54. Четверик-Бурчак А. Г. Емоційний інтелект як чинник успішності вирішення головних життєвих завдань. *Психолінгвістика.* Київ, 2013. № 14. С. 163–184.

55. Чуйко Г.В., Чаплак Я.В., Колтунович Т.А. Толерантність до невизначеності у ситуації війни. *Психологічний часопис*. 2024. Vol. 10, № 1(81). С.18-30. <https://doi.org/10.31108/1.2024.10.1.2>
56. Чуйко Г.В., Чаплак Я.В., Комісарик М.І. Психологічна безпека особистості в нестабільному світі. *Психологічний часопис*. Т.7. № 1(45). 2021. С.65-81. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.1.6>.
57. Ямницький В. М. Соціально-психологічна адаптація особистості: сучасні підходи. *Наука і освіта*. 2001. № 6. С. 82–86.
58. Bar-On R. Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory. *Handbook of emotional intelligence*. San Francisco : Jossey–Bass, 2000. P. 363–388.
59. Brackett M. A., Mayer J. D., Warner R. M. Emotional intelligence and its relation to every day behaviour. *Personality and Individual Differences*. 2004. Vol. 36. P. 1387–1402.
60. Chuyko H., Koltunovych T., & Chaplak Y. Emotional Intelligence in the Context of Personal Dispositions Development of Students – Future Psychologists. *Revista Românească pentru Educație Multidimensională*. 2023. 15(1), 505-532. <https://doi.org/10.18662/rrem/15.1/708>.
61. Ciarrochi J. V., Dean F. P., Anderson S. Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*. 2002. Vol. 32. P. 197–209.
62. Eiseenberg N., Spinrad T. Emotion–related regulation: Sharpening the definition. *Child development*. 2004. Vol. 75. № 2. P. 334–339.
63. Ellis B., Del Giudice M., Shirtcliff E. The Adaptive Calibration Model of stress responsivity: concepts, findings, and implications for developmental psychopathology. *Child and Adolescent Psychopathology TP Beauchaine*. NJ : Wiley, 2017. P. 237–276
64. Gross J. J. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiol*. 2002. Vol. 39(3). P. 281–291.

65. Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer. 1984. P. 456.
66. Ryff C. D., Keyes C. L. The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719–727
67. Steven A. De Lazarri. Emotional intelligence, meaning, and psychological well being: a comparison between early and late adolescence. Steven A. De Lazarri. Trinity Western Univ., 2000. 101 p.
68. Wang Y., Ruhe G. The cognitive process of decision-making. *International Journal of Cognitive Informatics and Natural Intelligence*. 2007. Vol.1(2). P. 73–85. URL: <https://doi.org/10.4018/jcini.2007040106>.
69. Warwick J., Nettelbeck T. Emotional intelligence is...? *Personality and Individual Differences*. 2004. № 37. P. 1091–1100.