

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВ-
СКОГО»**

Кафедра Кафедра социальной психологии

наименование кафедры

СВЯЗЬ УРОВНЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**С СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИЕЙ
В УСЛОВИЯХ СТРЕССА**

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРА**

студента (ки) 5 курса 513 группы

направления (специаль-
ности)

37.03.01 «Психология»

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Масловой Татьяны Андреевны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)

преподаватель

должность, уч. степень, уч. звание

Шарапов А.А.

подпись, дата

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

д. психол. н., профессор

должность, уч. степень, уч. звание

Аксеновская Л.Н.

подпись, дата

инициалы, фамилия

Саратов 2025

Общая характеристика работы

Актуальность исследования. В динамично меняющемся мире, где предвидеть будущее становится всё сложнее, умение справляться со стрессом выходит на первый план как для личного процветания, так и для общего благополучия. В такой обстановке особо ценным становится эмоциональный интеллект, который включает в себя не только понимание собственных и чужих чувств, но и умение эффективно ими управлять для достижения поставленных целей. Развитый эмоциональный интеллект оказывает существенное влияние на многие сферы жизни человека. Начиная от построения крепких и основанных на доверии связей с окружающими, до достижения успеха в карьере и общего благополучия.

Владение высокими эмоциональными компетенциями является ключевым фактором для успешного прохождения жизненного периода наполненного стрессовыми ситуациями. Понимание и контроль своих эмоций не только помогают нейтрализовать негативные последствия стресса, они открывают возможности для саморазвития. В сложных ситуациях люди с

развитым эмоциональным интеллектом демонстрируют большую адаптивность. Они проявляют устойчивость, креативность в поиске решений и способны сохранить гармоничные связи с окружающими.

Целью данного исследования является изучение особенностей связи способности адаптироваться в условиях стресса с уровнем эмоционального интеллекта.

Задачи исследования

Теоретические задачи:

1. Провести анализ научной литературы по теме исследования для выявления теоретических основ исследования;
2. Изучить понятия адаптации, стресса и эмоционального интеллекта в психологии.
3. Проанализировать уже имеющиеся исследования в области связи эмоционального интеллекта с социально-психологической адаптацией.

Эмпирические задачи:

1. Эмпирически исследовать уровень эмоционального интеллекта и уровень способности к социально-психологической адаптации у респондентов.
2. Найти связь уровня эмоционального интеллекта с социально-психологической адаптацией и стрессоустойчивостью.
3. Выявить особенности адаптации у респондентов с разным уровнем эмоционального интеллекта.

В проведении исследования использовались метод психологического тестирования и методы математической статистики. адаптации у респондентов с разным уровнем эмоционального интеллекта.

Объектом исследования является уровень эмоционального интеллекта и уровень адаптивности испытуемых.

Предметом исследования является связь уровня адаптивности и уровня эмоционального интеллекта испытуемых.

Общая гипотеза исследования: существует связь уровня эмоционального интеллекта с уровнем адаптивности и стрессоустойчивости.

Частная гипотеза: уровень эмоционального интеллекта имеет прямую положительную связь со способностью адаптироваться, что положительно влияет на уровень стрессоустойчивости.

Выборка исследования: В исследовании приняли участие 61 респондент в возрасте от 23 лет до 51 года.

Методы исследования: теоретический анализ проблемы исследования, методы психодиагностики, методы статистической обработки результатов, интерпретационные методы.

Методики эмпирического исследования:

1. Тест эмоционального интеллекта ЭмИн (Д. В. Люсин)
2. Оценка уровня стрессоустойчивости (А.Р. Акимова)
3. Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонд.

Практическая значимость исследования состоит в возможности применения полученных результатов в работе психологов для определения и возможной корректировки адаптации людей в условиях стресса с разным уровнем эмоционального интеллекта.

Содержание работы

В теоретическую часть работы входит первая глава: «Теоретические аспекты изучения эмоционального интеллекта и адаптивности человека».

В первой главе в разделе **«Понятие эмоционального интеллекта и история его изучения в трудах отечественных и зарубежных психологов»** рассматривается понятие эмоционального интеллекта и его развитие в отечественной психологии.

Эмоциональный интеллект представляет собой способность распознавать, понимать и управлять своими эмоциями, а также эмоциями других людей. Этот концепт был впервые введен в научный оборот в начале 1990-х годов и с тех пор стал предметом активного изучения как в зарубежной, так и в отечественной психологии. Одними из первых в изучении эмоционального интеллекта стали психологи Питер Саловей и Джон Майер, которые в 1990 году предложили первую научную модель эмоционального интеллекта. Они определили эмоциональный интеллект как "способность воспринимать эмоции, использовать эмоции для содействия мышлению, понимать эмоции и управлять ими". В их работе подчеркивается важность эмоционального интеллекта для успешного взаимодействия в социальной среде и достижения личных целей.

В России концепция эмоционального интеллекта начала активно развиваться в конце 1990-х годов. Одним из первых отечественных исследователей обратившихся к этой теме стал психолог А. В. Бодалев, который подчеркивал важность эмоционального восприятия в межличностных отношениях и социальной адаптации. Он отмечал, что эмоциональный интеллект играет ключевую роль в формировании социальной компетентности личности.

Во втором разделе **«Понятия адаптивности и стрессоустойчивости в психологии»** рассматривается теоретический вопрос о понятиях адаптивность и стрессоустойчивость.

Г. Селье сформулировал понятие стресса как неотличимого отклика организма на любые предъявляемые им вызовы независимо от их характера. В его понимании, реакция организма на стрессовые ситуации, будь то позитивные или негативные, физические или эмоциональные, всегда остается одинаковой. Таким образом, стрессоустойчивость – это способность организма не реагировать или длительно выдерживать различные раздражители извне.

Одним из факторов повышения стрессоустойчивости является способность к адаптации. Люди, которые проявляют высокие показатели в способности адаптироваться, имеют соответственно высокие показатели стрессоустойчивости.

Адаптивность – это способность подстраиваться к переменчивому миру, к новым вызовам и ожиданиям, как внешним, так и внутренним, является ключевым фактором успеха. Это означает уметь сохранять позитивный настрой и упорство, проявлять гибкость, быть открытым к новым знаниям, меняться и находить нестандартные решения в непростых обстоятельствах. Адаптивность особенно важна в контексте профессиональной деятельности, поскольку она способствует успешной интеграции в коллектив, быстрой реакции на изменения в рынке и т.д.

Эти понятия часто бывают неразрывно связаны между собой и часто бок о бок стоят в вопросах, к примеру, организационной психологии.

В третьем разделе первой главы **«Теоретическое исследование связи эмоционального интеллекта с адаптацией»** описано как, согласно научным источникам, эмоциональный интеллект влияет на адаптацию.

Исследование связи эмоционального интеллекта с адаптацией стало важной темой в психологии, поскольку эмоциональный интеллект может играть ключевую роль в том, как индивиды справляются с изменениями и стрессовыми ситуациями.

Исследования показывают, что высокий уровень эмоционального интеллекта способствует лучшей адаптации к стрессовым ситуациям. Например, женщины с высоким эмоциональным интеллектом открыто

выражают свои чувства, общительны, проявляют чувства надлежащим образом и хорошо справляются со стрессом. А мужчины с высоким эмоциональным интеллектом в социальном отношении уравновешенны, дружелюбны и всегда пребывают в отличном настроении, не подвержены страхам и не склонны к тревожным размышлениям.

Высокий уровень эмоционального интеллекта также ассоциируется с более высоким уровнем психологического благополучия, что, в свою очередь, способствует лучшей адаптации. Эмоциональный интеллект влияет на адаптацию через ряд механизмов, способствующих улучшению способности справляться со стрессом и изменениями. Одним из ключевых факторов является саморегуляция эмоций. Люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта могут управлять своими эмоциями, что позволяет им сохранять спокойствие в напряженных ситуациях. Это, в свою очередь, способствует более эффективному решению проблем и принятию взвешенных решений.

Кроме того, высокий уровень эмоционального интеллекта способствует развитию устойчивости. Эмоционально интеллектуальные индивиды умеют переосмысливать негативный опыт и лучше справляться с неудачами. Их способность осознанно реагировать на трудности помогает им видеть возможности для роста в неблагоприятных условиях.

В практической части **«Эмпирическое исследование уровня эмоционального интеллекта, адаптивности и стрессоустойчивости»** содержится два раздела.

В первом разделе **«Цель, задачи и методы исследования»** описаны цель, задачи и методы исследования.

В рамках данного исследования будет проведен эмпирический анализ взаимосвязи между уровнем эмоционального интеллекта и показателями адаптивности и устойчивости к стрессу.

Анкетирование охватило 61 сотрудника организации X, возраст которых варьировался от 23 до 51 года. Данные для исследования были получены посредством онлайн-опроса, реализованного на платформе «Гугл-формы».

Для проведения исследования были выбраны следующие методики:

1. Тест эмоционального интеллекта ЭМИн (Д. В. Люсин).

Разработанная в России психодиагностическая методика, ориентированная на измерение эмоционального интеллекта, основывается на концептуальных представлениях автора. Опросник построен на понимании эмоционального интеллекта как способности распознавать и управлять своими и чужими эмоциями. Основные шкалы, задействованные в нашем исследовании: «Межличностный эмоциональный интеллект», «Внутриличностный эмоциональный интеллект», «Понимание эмоций» и «Управление эмоциями».

2. Оценка уровня стрессоустойчивости (А.Р. Акимова).

Интегративное свойство личности, залог успешного общения и взаимодействия с окружающими, проявляется в эмоциональной уравновешенности, низкой тревожности, высокой саморегуляции и психологической устойчивости к стрессовым ситуациям. В данном опроснике нам была необходима оценка стрессоустойчивости испытуемых.

3. Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонд.

Определяет степень приспособленности личности в социуме, а причины дезадаптации связывает с рядом факторов: низкой самооценкой; неспособностью к установлению контактов с другими, что проявляется в конфронтации с ними; эмоциональным дискомфортом, который может иметь разную природу; сильной зависимостью от мнения других, то есть экстернальностью; стремлением к доминированию. С помощью методики были оценены шкалы: «Адаптивность», «Дезадаптивность», «Эмоциональный комфорт» и «Эмоциональный дискомфорт».

В проведении исследования использовались метод психологического тестирования и методы математической статистики: критерий Колмогорова-Смирнова, критерий Пирсона, критерий Манни-Уитни. Все расчеты были произведены в программе SPSS.

Во втором разделе **«Результаты исследования и их анализ»** приводятся результаты исследования и выводы.

1. Люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта (как межличностного, так и внутриличностного) хорошо понимают эмоции и управляют ими. Это касается как понимания и управления собственными эмоциями, так и эмоциями других людей.

2. Люди с высоким уровнем эмоционального интеллекта имеют более низкие показатели стрессоустойчивости. Однако, справляться со стрессом им помогает способность к управлению эмоциями, что положительно сказывается на таком качестве как стрессоустойчивость.

3. Уровень эмоционального интеллекта имеет прямую связь с эмоциональным комфортом, что в свою очередь влияет на адаптивность человека. Несмотря на то, что люди, обладающие более высокими значениями в области эмоционального интеллекта, более уязвимы по критерию стрессоустойчивости, они обладают хорошей способностью к управлению эмоциями, что положительно влияет на стрессоустойчивость и адаптивность

4. Люди с высокими показателями по шкале «Эмоциональный комфорт» лучше адаптируются и проявляют лучшие показатели стрессоустойчивости.

5. Эмоциональное состояние и способность к стрессоустойчивости у людей, перенесших стрессовые ситуации, отлично от людей, не перенесших похожих явлений.

6. Показатели стрессоустойчивости и эмоционального интеллекта не зависят от пола. Мужчины и женщины могут одинаково переживать стрессовые ситуации и адаптироваться в них.

Заключение

Данное исследование было направлено на изучение связи уровня эмоционального интеллекта с социально-психологической адаптацией в условиях стресса.

Выдвинутая гипотеза о существовании связи уровня эмоционального интеллекта с уровнем адаптивности и стрессоустойчивости подтвердилась в ходе проведения исследования.

Выдвинутая дополнительная гипотеза о существовании положительной связи между уровнем эмоционального интеллекта и способностью адаптироваться в условиях стресса также была подтверждена в ходе исследования.

На основании проведенного теоретического и эмпирического исследования можно сделать выводы.

Выводы на основании теоретического исследования:

1. Проведен анализ научной литературы по теме исследования для выявления теоретической базы. Теоретико-методологической базой исследования выступили работы Гоулмана, Бодалева, Селье, Кона, Леонтьева, Матиса.

2. Изучено понятие эмоционального интеллекта в психологии и рассмотрены теоретические основы социально-психологической адаптации в условиях стресса.

3. Описана связь уровня эмоционального интеллекта с адаптацией человека. Эмоциональный интеллект не только помогает лучше управлять своими эмоциями, но и влияет на выбор стратегий преодоления трудностей, качество социальных взаимодействий и общее психологическое состояние.

Выводы на основании эмпирического исследования:

1. Выявлена и изучена связь уровня эмоционального интеллекта со способностью к адаптации и уровнем стрессоустойчивости. Уровень эмоционального интеллекта имеет прямую связь с эмоциональным комфортом, что в свою очередь влияет на адаптивность человека. Несмотря

на то, что люди, обладающие более высокими значениями в области эмоционального интеллекта более уязвимы по критерию стрессоустойчивости, они обладают хорошей способностью к управлению эмоциями, что положительно влияет на стрессоустойчивость и адаптивность.

2. Изучены различия уровня эмоционального интеллекта с уровнем адаптации и стрессоустойчивости у мужчин и женщин, а также у людей, подвергшихся стрессу. Способность справляться со стрессом и уровень эмоционального интеллекта не различаются между мужчинами и женщинами. Оба пола демонстрируют одинаковую способность переживать и адаптироваться к стрессовым ситуациям. Также оба пола имеют способность успешно проживать изменения и адаптацию в эмоциональном комфорте, когда подвергаются стрессу.

Новизна исследования заключается в создании методического средства, позволяющего изучить связь и ее особенности у людей с разным уровнем эмоционального интеллекта, стрессоустойчивости и адаптивности. Это дает основу для дальнейших научных исследований в области психологии стресса. Данное исследование является значимым не только с теоретической, но и с практической точки зрения. Возможность изучать и анализировать связанные между собой аспекты эмоционального интеллекта, стрессоустойчивости и адаптивности предоставляет психологам и исследователям дополнительный инструмент для понимания процессов формирования эмоциональной стабильности в условиях стресса.

Ограничением в исследовании является количество респондентов и преобладание участников женского пола над участниками мужского пола.

Перспективами развития данной темы могут стать более глубокие исследования влияния эмоционального интеллекта на социально-психологическую адаптацию. Проведение аналогичных исследований с акцентом на возрастные категории позволит выявить как эмоциональный интеллект, стрессоустойчивость и адаптивность меняются с возрастом.