

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

Кваліфікаційна робота магістра

**на тему: ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА
АДАПТИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0531
спеціальності 053– Психологія

Авхадєєв Павло Ігорович

Керівник: к.психол.н., доцент кафедри психології
Грандт В.В.

Рецензент: к.псих.н., доц. Железнякова Ю.В.

Запоріжжя – 2022

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент Н.О. Губа

« ____ » _____ 2022 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТОВІ

_____ Авхадєєв Павло Ігорович _____

Тема роботи Особливості впливу емоційного інтелекту на адаптивність особистості

керівник роботи Грандт В.В. к.психол.н., доцент кафедри психології

затвержені наказом ЗНУ від «20» 07 2022 року № 884-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз наукових джерел щодо феноменів «адаптація» та «адаптивність особистості»; визначити види, форми і характеристики адаптації та адаптивності; провести теоретичний аналіз емоційного інтелекту та його компонентів; проаналізувати взаємозв'язок емоційного інтелекту та адаптивності особистості.

5. Перелік графічного матеріалу: 3 малюнки

б. Консультанти розділів роботи Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Грандт В.В, доцент		
Розділ 1	Грандт В.В, доцент		
Розділ 2	Грандт В.В, доцент		
Розділ 3	Грандт В.В, доцент		
Висновки	Грандт В.В, доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень-березень 2022 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2022 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-червень 2022 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень-серпень 2022 р.	Виконано
5	Написання висновків	вересень 2022 р.	Виконано
6	Передзахист	листопад 2022 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	листопад 2022 р.	Виконано

Студент _____ П.І. Авхадєєв

Керівник роботи _____ В.В. Грандт

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О. М. Грединарова

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 46 сторінок, 3 рисунка, 25 джерел.

Об'єкт дослідження – проблема адаптації.

Предмет дослідження – вплив емоційного інтелекту на адаптивність.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати особливості взаємозв'язку адаптивності та емоційного інтелекту.

Гіпотеза дослідження: передбачаємо, що емоційний інтелект пов'язаний та доповнює феномен адаптивності особистості.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та структуризація наукових джерел, оцінка, розбір та узагальнення даних наукових досліджень.

За результатами виконаного теоретичного дослідження вдалося підтвердити наявність взаємозв'язку структурних компонентів емоційного інтелекту та характеристик адаптивності особистості. Ці результати вказують на те, що розуміння емоційного інтелекту відіграє важливу роль в усвідомленні та розумінні емоцій як, власне, індивіда, так і оточуючих його людей, що допомагає суб'єкту у міжособистісній взаємодії, яка є одним з ключових елементів здібності людини до ефективної адаптації а саме – до адаптивності.

У зв'язку з отриманими результатами також було визначено наукову проблематику досліджень даних феноменів, їх взаємозв'язку та їх впливу один на одного.

Наукова новизна полягає у виділенні взаємозв'язку компонентів емоційного інтелекту з характеристиками адаптивності особистості та визначенні наукової проблематики, яка виникає в процесі дослідження.

АДАПТАЦІЯ, АДАПТИВНІСТЬ, ЕМОЦІЇ, ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ,
СОЦІУМ.

SUMMARY

Avkhadieiev P. I. Features of the influence of emotional intelligence on personality adaptability.

The qualifying work consist of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (25 items, 3 of foreign origin). The qualifying work volume is 48 pages long, 42 of them – main text. There are 3 illustrations.

The qualifying work presents a theoretical study of the relationship between the structural components of emotional intelligence and individual characteristics that are characteristic of phenomenon of personality adaptability. The master`s work consists of 2 section, each of which is devoted to theoretical analysis of the terms «emotional intelligence», «personality adaptability» and their influence on each other.

The research object: adaptation problem.

The research subject: the impact of emotional intelligence on adaptability.

The research goal: to theoretically substantiate the features of the relationship between adaptability and emotional intelligence.

The research tasks are:

– Analyze scientific sources on phenomena of «adaptation» and «adaptability of personality».

– Identify the types, forms and characteristics of adaptation and adaptability.

– To investigate scientific sources to identify the term «emotional intelligence» and the basis on which this phenomenon was defined in psychology.

– To analyze scientific research on the relationship between emotional intelligence and personality adaptability.

Chapter 1 «Theoretical analysis of the problem of personality adaptability» provides theoretical analysis of scientific literature on the terms "adaptation" and "adaptability of personality".

Section 2 «Influence of emotional intelligence on personal adaptability» analyzes the term «emotional intelligence» and summarizes the results of scientific research conducted by other scientists.

Key words: adaptation, adaptability, emotions, emotional intelligence, society.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ АДАПТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	8
1.1. Загальна характеристика поняття «адаптація»	8
1.2. Види та форми адаптації.	10
1.3. Феномен «адаптивність особистості» та його характеристики.	17
РОЗДІЛ 2. ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА АДАПТИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ.....	24
2.1. Сутність поняття «емоційний інтелект» та основні підходи до його розуміння.	24
2.2. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та адаптивності особистості.	33
ВИСНОВКИ.....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	43

ВСТУП

Актуальність дослідження. Рівень розвитку соціального середовища, революція у сфері технологій призвела до збільшення об'єму інформації, яку отримує індивід та підвищення швидкості, з якою індивіду необхідно пристосовуватись до мінливих проявів соціуму. З цієї причини з'явилося більше необхідності розуміти механізми та структуру процесу пристосування, характеристики адаптивності та фактори, що мають позитивний вплив на рівень здатності до адаптації.

У сучасному світі під здатністю до адаптації мається на увазі науковий термін «адаптивність особистості», який пояснює, які внутрішньособистісні психологічні механізми та індивідуальні характеристики використовує особистість у процесі пристосування до наявного навколишнього середовища та збереження власного здоров'я і емоційного балансу.

Деякі дослідники стверджують, що адаптивність особистості є ключовим фактором, який має вплив на розуміння індивідом як власних емоційних станів так і емоцій оточуючих людей (структурні компоненти терміну «емоційний інтелект», авторами якого є Маєр та Саловей). Проте в той же час існує думка інших дослідників, які співвідносять усвідомлення та вміння розуміти емоції як чинник, який має вплив на адаптивність та більш ефективне пристосування до оточуючого середовища.

Актуальність дослідження пояснюється тим, що процес формування та розвитку індивідуальних характеристик, які мають відношення до адаптивності, невід'ємно пов'язаний з емоціями та емоційний підтекстом, які суб'єкт має ідентифікувати.

Об'єкт дослідження – проблема адаптації.

Предмет дослідження – психологічні особливості впливу емоційного інтелекту на адаптивність особистості.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати особливості взаємозв'язку адаптивності та емоційного інтелекту.

Гіпотеза: передбачаємо, що емоційний інтелект впливає на успішність суб'єкта у міжособистісній комунікації, яка є одним з факторів адаптивності.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз наукових джерел щодо феноменів «адаптація» та «адаптивність особистості».
2. Визначити види, форми і характеристики адаптації та адаптивності.
3. Дослідити наукові джерела з метою виокремлення терміну «емоційний інтелект» та основ, завдяки яким даний феномен було визначено у психології.
4. Проаналізувати наукові дослідження щодо взаємозв'язку емоційного інтелекту та адаптивності особистості.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, класифікація та структуризація наукових джерел, оцінка, розбір та узагальнення даних наукових досліджень.

Наукова новизна полягає у виділенні взаємозв'язку компонентів емоційного інтелекту з характеристиками адаптивності особистості.

Практична значущість полягає у визначенні наявної наукової проблематики, наявність якої є перешкодою у процесі дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту і адаптивності особистості.

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків та списку використаних джерел з 25 найменувань. Загальний обсяг основного тексту 48 сторінок. Робота містить 3 рисунка.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ АДАПТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Термін «адаптація» та її концепції

У сучасному світі термін «адаптація» (від лат. *adopto* – пристосовую) широко розповсюджений і використовується у цілому ряді наук, таких як педагогіка, соціологія, філософія, психологія та інших науках. Долучення цього поняття до психології стало можливим, завдяки трактуванню процесу адаптації у ряді біологічних наук, а саме біології та фізіології. Фізіологія використовує цей термін для того, щоб пояснити комплекс реакцій пристосування до подразників, які надходять з навколишнього середовища. У біології під процесом адаптації розуміють реорганізацію системи органів до умов зовнішнього оточення. Видатний науковець Чарльз Дарвін стверджував, що під таким явищем, як «адаптація», слід розуміти цілий комплекс суттєвих змін організму, які відображають стан навколишнього середовища та сприяють виживанню організму в цих умовах [3, 83]. У сучасній психології «адаптація» – це процес активних змін поведінки індивіда, направлений на пристосування до наявних умов соціального середовища без відчуття внутрішньоособистісного дискомфорту. У дослідженні феномену адаптації, її функцій та зв'язку з життям людини приймало участь широке коло наукових напрямів психології, а саме: психоаналіз, біхевіоризм, необіхевіоризм, інтеракціонізм, гуманістична психологія та генетична психологія. У результаті чого були сформовані декілька концепцій адаптації, залежно від психологічного напрямку:

На думку З. Фрейда, представника психоаналітичного напрямку, структура психіки (свідоме, підсвідоме та несвідоме) є результатом тривалої адаптації психіки до умов навколишнього середовища [11, 70]. За цією теорією поняття адаптації роздивляється як один з ключових факторів, завдяки якому

проходить процес усвідомлення та вимірювання суб'єктом власних сил та їх кореляцію з наявними соціальними можливостями. У цьому процесі Его, як компонент, грає ключову роль у вмінні індивіда ефективно справлятися зі стресом та виступає саме як носій адаптивних функцій. Дана концепція трактує процес успішної адаптованості у соціально коло, як повний баланс між навколишнім середовищем та Его, Ід, та Супер-Его.

Біхевіористська концепція адаптації пояснює феномен адаптації, як поведінковий патерн суб'єкта, який відбувається за стратегією «стимул-реакція» та в процесі виконання якого головною перешкодою є зовнішнє оточення, яке чинить перепону індивіду на шляху у виконанні особистісних цілей та задач. Повністю адаптованої особистістю вважається та, яка долає перешкоди та виконує поставлені задачі у повному обсязі. Ключову роль відіграє те, наскільки сильні мотиви досягнення власних цілей у індивіда.

Необіхевіористська концепція адаптації характеризує термін «адаптація», як процес, за допомогою якого відбувається повна гармонізація стану суб'єкта, в якому потреби соціального оточення та власне суб'єкта задовільнені. Наявні у індивіда внутрішньоособистісні конфлікти не сприймаються до уваги, якщо не заважають гармонії з оточуючим світом. Головним чинником успішної адаптації особистості у цій концепції виступає відповідна до даного соціального оточення поведінка.

Концепція адаптації інтеракціонізму пояснює процес адаптації, як комплекс вмінь індивіда, завдяки яким особистість, у новому для неї соціальному середовищі, з найбільшою ефективністю використовує власні патерни поведінки відповідно до наявних умов, норм та вимог оточення.

Концепція адаптації гуманістичної психології розглядає адаптацію крізь призму «Я-концепції». За допомогою адаптації вибудовується стан гармонії з собою та соціальним оточенням, в якому у суб'єкта задовільнені власні потреби, є розуміння кращої сторони своєї особистості та відбувається реалізація процесів покращення власного життя та життя оточуючих через добро. Ключову роль відіграє відсутність невідповідності «Я-ідеального» і «Я-

реального», завдяки чому людина стає емоційно стабільною, має уявлення про свій потенціал, сприймає себе, сприймає інших та прагне жити в гармонії з собою та соціальним оточенням [11, 75].

Концепція адаптації генетичної психології трактує адаптацію, як процес, у якому ключове значення мають інтелект та когнітивні навички суб'єкта, завдяки яким пристосування індивіда до мінливих умов оточення відбувається з максимальною ефективністю. Характеризується процесами асиміляції (коли відбувається добудова оточення відповідно до уявлень та думок суб'єкта) та акомодатії (думки та дії індивіда пристосовуються до навколишнього середовища). Головну функцію виконує інтелект, який усуває суперечки між відображенням оточення в умі суб'єкта та дійсністю та встановлює певний баланс між асиміляцією та акомодатією.

Таким чином, враховуючі наведені вище концепції, треба зазначити, що у кожного наукового напрямку психології є свої розуміння та своє бачення феномену адаптації, її природи, функцій та чинників, завдяки якому цей процес вважається успішним. У сучасній психології під терміном «адаптація» розуміється процес і результат активного пристосування суб'єкта до умов середовища, в якому він перебуває.

1.2. Види та форми адаптації

Біологічна адаптація характеризується комплексом реакцій організму, унаслідок чого відбувається пристосування до нових, потенційно небезпечних, умов існування або культурних вимог оточення [12, 2].

Фізіологічна адаптація визначається як стан балансу між процесом акомодатії, коли думки, дії, навички та вміння індивіда пристосовуються до навколишнього середовища, та процесом асиміляції, коли відповідно до потреб власної особистості суб'єкт виконує зміни оточуючого середовища. Через це успішна фізіологічна адаптація характеризується станом, коли відбувається

ефективна та гармонійна взаємодія між цими процесами. Складається з двох компонентів:

– Внутрішня, коли відбувається процес пристосування всередині організму, на рівні внутрішніх систем на органів особистості [20, 226]. Успішна адаптація визначається, як стан рівноваги між внутрішніми функціонуючими системами організму.

– Зовнішня, яка характеризується фізіологічними змінами, для ефективного пристосування організму індивіда до мінливих умов зовнішнього середовища. Стан повної адаптації передбачає баланс між організмом та навколишнім середовищем [20, 226].

Професійна адаптація визначається пристосуванням індивіда до вимог, норм та умов професійної діяльності. Стан адаптованості характеризується розумінням та прийняттям чинників, в яких відбувається діяльність, а саме: завдань, предметів, способів, засобів та необхідних результатів. Оскільки професійне середовище не є постійним, ключовим фактором успішною адаптованості є саме професійна діяльність, завдяки ефективному виконанню якої встановлюється стан збалансованості між професійним середовищем та суб'єктом [13, 179].

Соціально-психологічна адаптація характеризується як процес постійного пристосування суб'єкта до різних структурних елементів соціального середовища [18, 2]. Даний процес невід'ємно пов'язаний із взаємодією особистості і соціального оточення, та базується на розумінні індивідом вимог, які притаманні конкретній соціальній групі, в якій він знаходиться.

Аналізуючи види адаптації, які наведені вище, слід зробити акцент саме на соціально-психологічній адаптації. Даний вид адаптації відіграє ключову роль в позитивній реалізації особистості як у професійній діяльності, так і у сфері міжособистісних відносин. Успішний рівень соціально-психологічної адаптованості визначається максимально ефективним взаємозв'язком між соціальним оточенням індивіда і його вміннями, навичками та індивідуальними особливостями характеру.

У мінливому стані сучасного світу одним з головних елементів є швидкість і результативність зміни соціальних ролей, відповідно до умов та вимог соціального середовища. Недостатній рівень соціально-психологічної адаптованості може привести індивіда до проявів емоційних та поведінкових відхилень [18, 8]. У зв'язку з цим слід зазначити, що соціально-психологічна адаптація є необхідним механізмом, завдяки якому суб'єкт здобуває у суспільстві певні навички і статус, та компонентом успішного розвитку суспільства як єдиної соціальної системи. Соціально-психологічна адаптація характеризується наступними функціями:

- Створення відповідних умов для найбільш повного прояву суб'єктом власних професійних навичок та творчих характеристик.

- Встановлення стану гармонії між цінностями соціального середовища та цінностями особистості.

- Збільшення рівня соціальної активності індивіда та ефективності виконуваної професійної діяльності, завдяки чому відбувається формування стабільного соціального оточення та поліпшення якості власного життя.

- Розуміння, прийняття та ефективна оцінка поточних подій соціального кола і здатність швидко вибрати оптимальну до цих подій стратегію реагування.

- Формування індивідуальних соціальних та психологічних характеристик, за допомогою яких відбувається збереження психічного здоров'я суб'єкта та адекватна регуляція функціонального стану організму, відповідно до зовнішніх факторів соціуму.

Соціально-психологічно адаптована у суспільному оточенні особистість визначається наступними особистісними характеристиками:

- Розумінням індивідом характерних для даного соціального середовища норм, вимог і умов.

- Розвитком наявних у суб'єкта особистісних якостей та здобуття нових знань та соціальних навичок.

– Вмінням знаходити стан балансу між цінностями соціального оточення та власними бажаннями, метою та цінностями.

– Отриманням повного уявлення про особисті переваги та недоліки, завдяки чому у індивіда з'являється можливість ефективно діяти та приймати рішення відповідно до наявних у соціумі кризових станів.

– Оволодінням навички продуктивної комунікації для побудови емоційно близьких суспільних контактів у мікро- та макросоціальному середовищі.

Зазначаючи функції соціально-психологічної адаптації та особистісні характеристики адаптованої особистості слід підкреслити, що головна мета даного виду пристосування визначається як перетворення суб'єкта у соціально активну, повноцінну особистість, яка самореалізується шляхом виконання власних цілей, які не мають конфлікту з цінностями соціального оточення та ведуть до успішного розвитку суспільства.

Емоційно і психологічно стабільний та дієздатний індивід знаходить стан гармонії між цілями соціального середовища та особистісними цілями, здобуває нові навички та має твердий намір бути включеним у соціальну активність відповідного суспільства [16, 163]. Характерними ознаками соціальної активності є повноцінне прийняття суб'єктом участі у соціальних подіях та цілеспрямовані індивідуальні дії особистості, які направлені на керування та взаємодію з соціальними процесами з метою реорганізації та модернізації наявного соціального устрою, його проявів та особливостей. Відповідно до цього, за індивідуальним рівнем соціальної активності виділяють наступні 3 види соціально-психологічної адаптації:

– Пасивна адаптація характеризується модернізацією індивідуальних цінностей та цілей індивіда у відповідь на тиск вимог, норм та правил соціального середовища у якому перебуває індивід, або іншого конкретного індивіда. Суб'єкт у випадку пасивної адаптованості визначається вузьким колом особистісних інтересів, невеликою кількістю емоційно близьких контактів та обмеженим спектром професійних навичок та вмінь. За проявами поділяється на: внутрішню пасивну адаптацію, коли індивід свідомо або

несвідомо приймає вимоги або переконання навколишнього оточення за власні та внутрішньо схвалює їх, та зовнішню, у випадку, коли суб'єкт внутрішньо не приймає те, що від нього вимагає соціальне оточення але корегує власну поведінку відповідно до вимог та культурних цінностей оточення в якому перебуває, для отримання особистісних переваг або уникнення наслідків нонконформізму. Кінцевим результатом будь-якого з типу проявів пасивної адаптації є приймання індивідом соціальних та культурних вимог та розпоряджень навколишнього оточення.

– Активна адаптація визначається процесом активної ввімкненості суб'єкта у процеси, які відбуваються в соціальному середовищі та пошуком оптимального стану рівноваги між індивідуальними потребами та потребами навколишнього оточення [20, 227]. Особистість у випадку активної адаптованості характеризується наявністю великої кількості соціальних контактів, усвідомленням себе та емоційною стабільністю, прагненням до удосконалення власних професійних навичок та здобуття нових знань і вмінь. Активна адаптація має девіантну форму, при якій індивід виказує радикальний нонконформізм та за допомогою особистісних навичок на емоційних проявів намір впливати та кардинально змінювати соціальне середовище, з метою його підлаштування під власні цінності та потреби. У даному випадку адаптованості суб'єкт визначається як емоційно нестабільна особистість, яка не усвідомлює або цілеспрямовано не бере до уваги вимоги та потреби соціального оточення та активно задовольняє тільки власні потреби, цілі та вимоги. Фактором, який відіграє ключову роль в обох з типів проявів активної адаптації є активна взаємодія суб'єкта і навколишнього середовища.

– Стан дезадаптованості суб'єкта визначається як стан, я в якому відсутній баланс та є невідповідність між особистістю та вимогами і цінностями соціального оточення, в якому перебуває індивід. Характеризується проявами емоційних та поведінкових відхилень особистості у конкретній соціальній середі [20, 227]. Особистість у цьому стані слід охарактеризувати як: емоційно нестабільну, травматизовану, вразливу до впливу соціального

середовища, не здатною усвідомити власні цілі та співвіднести їх до навколишнього оточення. До причин виникнення стану дезадаптованості особистості слід віднести наступні: наявні психологічні та психічні розлади, постійні стреси, минулі травматичні епізоди. Залежно від патогенезу стан дезадаптації має 4 види:

1. Соціальна дезадаптація формується, в основному, завдяки некоректному процесу виховання у результаті якого у індивіда відсутнє розуміння соціальних норм та вимог, розуміння власного соціального статусу та ролей у суспільстві себе та оточуючих. Дана особистість характеризується як та, що має неприйнятні установки особистості, тривожна, недостатньо соціалізована, з наявними поведінковими відхиленнями. У разі відсутності корекції поведінкових та емоційних відхилень стан соціальної дезадаптації може стати одним з чинників виконання індивідом антисоціальних вчинків та вступу у специфічні, радикально налаштовані угруповання;

2. Психосоціальна або психічна дезадаптація характеризується виникненням у період статевого дозрівання. Особистість, на фоні гормональних змін у власному організмі, дуже вразлива до критики власної зовнішності, поведінки та соціальних вимог, яка може призвести до надлишкових або прихованих негативних емоційних станів, які ускладнюють процес адаптації у соціальне середовище. Даний підвид завжди характеризується глибокими особистісними переживаннями, які шкодять як самому індивіду, так і його успішній інтеграції із навколишнім оточенням;

3. Патогенна дезадаптація виникає у зв'язку з особистісними нервово-психічними розладами, органічними ураженнями нервової системи та відхиленнями у психологічному розвитку особистості. При наявності в оточенні індивіда соціальних груп, в яких від особистості очікуються прояви поведінкових відхилень та в котрих відхилення у психічному розвитку вважаються прийнятними, може виступати в якості адаптивного механізму суб'єкта. Патогенна дезадаптація, як процес, використовує саме особистісні патологічні патерни та форми поведінки у соціалізації особистості та

призводить до утворення або до посилення наявних психотичних або невротичних розладів. Потребує серйозної корекційної психотерапії, за відсутності якої відбувається фіксація патопсихологічних та психопатичних особистісних характеристик та повна відсутність можливості інтеграції індивіду у суспільне життя та соціальне середовище.

Залежно від перерахованих вище видів дезадаптації слід підкреслити, що тільки кваліфікований психотерапевт має відповідні навички ефективної корекції та можливість успішно впливати на невідповідності поведінки суб'єкта до вимог та правил соціального оточення.

Також слід зазначити, що відповідно до наявних життєвих умов індивіда процес соціально-психологічної адаптації за характеристикою вибору або його відсутності поділяється на добровільну та вимушену:

– Добровільна адаптація зазвичай характеризується результатом особистісного бажанням індивіда до реалізації в наявному або новому для суб'єкта соціальному середовищі. Особисті цінності, потреби та психологічні якості пристосовуються до нових або наявних умов соціального оточення та не мають між собою суттєвих протиріч. Такого індивіда визначає відсутність міжособистісних та внутрішньоособистісних конфліктів, та ефективна орієнтація на встановлення балансуєчих і взаємовигідних відносин між потребами, вимогами, культурними нормами, цінностями та правилами наявного соціального оточення та можливістю до реалізації особистісних професійних навичок, творчих вмінь, потреб та бажань;

– Вимушена адаптація наявна у тих випадках, коли вимоги навколишнього оточення не співпадають з особистісними якостями та цінностями суб'єкта, але він приймає їх, з метою виживання, або у випадку, коли індивід змінив соціальне середовище не за власним бажанням, а у разі визначених обставин. Індивідуальні цінності особистості не співпадають з цінностями нового для нього соціального оточення, але процес пристосування має задовільне завершення. Характерними ознаками суб'єкта у такому випадку слід вважати: застосування та оволодіння індивідом нових соціальних статусів,

професійних навичок та творчих вмій у відповідь на безрезультатність або повну відсутність намагань змінити вимоги соціального середовища та наявних умов життя; можлива наявність міжособистісного конфлікту, так як з метою самозбереження особистість використовує нові елементи та способи соціальної взаємодії, які не відповідають його індивідуальним якостям, цінностям та психологічним характеристикам.

Таким чином, підсумовуючи вказану вище інформацію щодо розуміння поняття «соціально-психологічна адаптація», її видів та форм, з'являється можливість зробити висновок, що даний вид адаптації є найбільш актуальним та необхідним у мінливості проявів сучасного соціуму. За допомогою соціально-психологічної адаптації індивідом відбувається отримання нових та розвиток наявних соціально значущих якостей, завдяки яким суб'єкт отримує досвід та повне уявлення про культурні цінності, соціальні норми і правила, що допомагає особистості максимально ефективно інтегруватися в наявне соціальне середовище, будувати стійкі міжособистісні відносини з оточуючими та самовдосконалюватися шляхом реалізації власних цілей.

Основна мета соціально-психологічної адаптації полягає у становленні індивіда як повноцінної та соціально активної людини, яка за відсутності міжособистісних конфліктів та протиріччя знаходить стан рівноваженості між наявними цінностями соціального середовища та власними потребами.

1.3. Феномен «адаптивність особистості» та його характеристики

Під терміном адаптивності особистості слід розуміти набуті та вроджені індивідуальні характеристики індивіда, за допомогою яких визначають здатність людини до ефективної адаптації та рівень її пристосованості до соціальної життєдіяльності. Одним з важливих факторів адаптивності особистості є вміння індивіда при можливих змінах та мінливості проявів соціального середовища швидко орієнтуватись та ефективно підлаштовуватись до нових процесів, критеріїв оцінювання та цінностей суспільства. З цієї

причини слід додати, що адаптивність є одним з найважливіших факторів соціально-психологічної адаптації [7, 1].

Адаптивна особистість характеризується як та, що має високий рівень працездатності, емоційно стабільна, здатна до розуміння і прийняття умов, правил та культурних цінностей, які наявні у даному суспільстві, та відповідними до них процесами психологічного та поведінкового пристосування, кінцевою метою яких є реалізація власного творчого та професійного потенціалу та збереження наявних і побудова нових стійких взаємовідносин з соціальними оточенням, при відсутності міжособистісних та внутрішньоособистісних конфліктів між цінностями індивіда та соціумом.

На розвиток та ефективний прояв індивідуальних процесів поведінкового та психологічного пристосування до соціального оточення мають вплив мікросоціальні фактори, а саме: благополучний емоційний клімат у сім'ї та коректний процес виховання та навчання у результаті якого у індивіда з'являється певне розуміння соціальних вимог та цінностей, розуміння особистого соціального статусу та функції, які виконують у суспільстві сама особистість та оточення.

Коректний рівень особистісної адаптивності має пряме відношення до встановлення рівноваги між суспільними та індивідуальними цінностям, завдяки успішному пристосуванню індивіда до виникаючих обставин. В свою чергу низька індивідуальна характеристика адаптивності супроводжується емоційними переживаннями та станом дизбалансу між цінностями навколишнього оточення та особистісними творчими та професійними навичками, що сповільнює процес успішної інтеграції індивіда у суспільну активність.

Важливе значення має пояснення складових частин поняття особистісної адаптивності. Отже, будова поняття адаптивності особистості складається з декількох структурних різновидів, а саме: емоційно-мотиваційний вид, поведінковий вид та когнітивний вид:

– Емоційно-мотиваційний вид адаптивності характеризується зв'язком з емоційною сферою та сферою, яка відповідає за особистісну гнучкість індивіда при взаємодії з соціальним оточенням. Слід зазначити, що під особистісною гнучкістю індивіда у складі емоційно-мотиваційного елементу особистісної адаптивності мається на увазі емоційна відкритість до суспільної активності, отриманню нового досвіду у наявному середовищі та індивідуальні зовнішні та внутрішні зміни, які необхідні відповідно до умов та потреб соціуму [10, 19]. Зв'язок з емоційною сферою відповідає за контроль індивідом проявів власних імпульсів, їх глибини та інтенсивності у нових для нього обставинах, що визначається у можливості утримати власні інтенсивні емоційні реакції, таким чином маючи певний вплив на особисту стабільність та надійність виконуваною суспільної діяльності. Також не менш важливим складовим є розуміння і ефективне поєднання набутих характеристик, досвіду і вмінь та вже наявних особистісних якостей з метою поліпшення оточуючого соціального середовища та власних умов життя. Особистісні погляди індивіда, якому найбільш притаманні прояви емоційно-мотиваційної адаптованості, пов'язані із свідомим сприйняттям нової інформації, її внутрішній оцінці та аналізу, для пошуку ефективних способів дії. Ключовим механізмом є свідомі та несвідомі переконання та установки, які мають відношення до того, як індивід буде виконувати необхідну для нього діяльність та впливають на рівень розуміння своєї особистості та впевненості у власних знаннях, вміннях та навичках.

– Поведінковий вид адаптивності має відношення до проявів індивідом вольових характеристик, які відповідають ефективну корекцію особистісних емоційних станів та за емоційну стабільність і витривалість суб'єкта [10, 19]. Даний елемент адаптивності можливо простежити у сфері суб'єктивних досягнень, та у тому, наскільки зацікавлений індивід щодо участі та отриманні можливості впливати на навколишні суспільні події з метою досягнення власних цілей. Індивіда, в якому переважає поведінковий вид адаптивності, слід охарактеризувати як людину, яка наполеглива, емоційно врівноваженого, не має яскраво виражених експресивних проявів, небагатослівну і ту, яка вміє

приховувати власні наміри. Ключовим механізмом є індивідуальна схильність індивіда до маніпуляції та знаходження різноманітних засобів та способів опановування адаптаційною ситуацією для задовільнення власних цілей та потреб, частіше за все непрямими шляхами та впливом на оточуючих.

– Когнітивний вид адаптивності характеризується орієнтацією суб'єкта на власні потреби і вимоги та ігноруванням соціальних статусів, умовностей та правил, якщо вони являються перешкодою у реалізації власних намірів. Прояви когнітивного виду адаптивності найкраще за все визначаються у сфері міжособистісних відносин [10, 18]. Характерними ознаками особистості з домінуючим проявами когнітивного виду адаптивності це, перш за все, прояв незалежності відповідно до думок, норм, правил та вимог соціального оточення; емоційна стійкість, зваженість, непохитність особистісних проявів, власних думок та цілей відповідно до соціального натиску; зменшений рівень емоційної виразності у спілкуванні, скудність проявів невербальної поведінки та низький рівень комунікативних здібностей, завдяки чому процес встановлення емоційно насичених, близьких, сталих та довірливих міжособистісних відносин для даного суб'єкта виявляється ускладненим. Слід зазначити, що у когнітивному виді особистої адаптивності головним механізмом є знання, розуміння та максимально продуктивне, за можливості, застосування особистісних інтелектуальних характеристик, завдяки яким відбувається коректна оцінка норм, очікувань і вимог соціального оточення з метою прогнозування змін у соціальному оточенні та оцінки ефективності вибраної стратегії діяльності.

За рівнями, на яких відбуваються реалізація процесів пристосування, адаптивність особистості поділяється на 4 різновиди, а саме: фізіологічна, соціальна, психологічна та соціально-психологічна [10, 19].

1. Фізіологічна адаптивність характеризується наявністю у індивіда певного розуміння про себе, свої індивідуальні особливості, потреби, процеси, які відбуваються всередині його організму та що йому необхідно зробити для

підтримання власного здоров'я, без виникнення стану протиріч між індивідуальними вимогами та соціально-культурними цінностями середовища.

2. Соціальна адаптивність визначається за ефективністю інтеграції індивіда у навколишнє оточення за допомогою розвитку і реалізації особистісних навичок; розумінням соціальних ролей у наявному оточенні та вмінні знаходити способи вирішення конфліктних та кризових ситуацій шляхом соціальної взаємодії та комунікативних стратегій.

3. Психологічна адаптивність виявляє себе у вмінні індивіда за допомогою сформованих навичок і особистісних рис характеру зберігати контроль над емоційними станами незалежно від навколишніх обставин. Має вплив на індивідуалізацію професійної діяльності, за допомогою якої суб'єкт знаходить особистий, притаманний даній особистості стиль соціальної взаємодії та комунікації.

4. Соціально-психологічна адаптивність пояснюється такими проявами: гармонійними взаємовідносинами між особистісними потребами індивіда та очікуваннями і вимогами соціального середовища; відсутністю внутрішніх та зовнішніх психологічних протиріч, унаслідок невирішених макро- або мікросоціальних криз, та коли індивід має відповідні умови до індивідуальної реалізації поставлених цілей та професійної діяльності з метою самоактуалізації в соціумі.

Адаптивність особистості характеризується рядом виконуваних у житті індивіда функцій, а саме: самореалізація; знання та розуміння; захист та пристосування:

– Завдяки функції самореалізації індивід у новому або наявному соціальному середовищі розуміє та приймає власний статус, категорію, до якої належить та що необхідно робити для максимально ефективно реалізації власних намірів.

– Функція знання та розуміння відповідає за структурування власної інформації на навичок відповідно до навколишнього оточення і виникаючих у ньому певних соціальних подій та кризових ситуацій.

– Функція захисту допомагає індивіду проявляти стійкість відповідно до критики, аналізувати та не піддаватись на вплив деструктивної інформації та мати здорову самооцінку і самоповагу.

– Функція пристосування має вплив на вміння індивіда відповідно до наявного суб'єктивного досвіду пристосовуватись до мінливості проявів соціального середовища, в якому він знаходиться.

Підсумовуючи інформацію, яка була зазначена вище, слід зазначити, що в загальному значенні поняття адаптивності особистості визначається як здатність та можливість індивіда до максимально ефективної адаптації та до успішного процесу інтеграції у соціальне середовище. Згідно з цим «адаптивність особистості» визначається як певна рольова або статусна гнучкість індивіда, за допомогою якої особистість має розуміння неконструктивних моделей поведінки та має вміння ефективно змінювати власні ролі та поведінкові патерни відповідно до навколишньої ситуації. Таким чином, адаптивність особистості є невід'ємним структурним елементом процесу пристосування суб'єкта до коливання проявів соціального середовища та встановленні гармонійного стану у системі «цінності індивіда-цінності соціуму».

Завдяки цьому, індивід, що здатний до адаптивності, характеризується наступними особистісними проявами: емоційна врівноваженість власної особистості; проявляє вміння довгостроково підтримувати високий рівень працездатності; має вміння встановлювати довготривалі та емоційно близькі емоційні взаємовідносини з оточенням; проявляє прагнення до самореалізації та самоактуалізації за допомогою власних творчих навичок та професійних якостей; має активне бажання щодо прийняття участі у суспільній активності навколишнього середовища. Не викликає сумнівів, що у мінливості сучасного світу саме цей комплекс набутих та наявних особистісних характеристик веде до ефективної самоактуалізації та самореалізації індивіда та якісно впливає як на якість та задоволеність власним життям і оточенням, так і на різноманітність

вибору задовільних для даного суб'єкта видів професійної реалізації та вияву творчого потенціалу.

У зв'язку з теоретичними даними щодо наукового феномену емоційного інтелекту, які були зазначені раніше, слід зробити доповнення, що саме високий рівень емоційного інтелекту свідчить про розвиненість емоційної сфери та особистісних характеристик індивіда, які визначаються навичками розуміння власних емоцій і вміння їх ефективно застосовувати у міжособистісній взаємодії. З цієї причини з'являється можливість зробити припущення, що процес усвідомлення та прийняття індивідом власних емоцій і емоційних станів інших індивідів, веде до вміння розпізнати емоційний підтекст у процесі міжособистісної комунікації та встановленні емоційно стабільних відносин з оточуючими, у результаті чого активізуються особистісні характеристики, які мають безпосередній взаємозв'язок з таким терміном, як адаптивність особистості, відповідно до якого процес адаптації особистості до певних культурних і соціальних норм та вимог навколишнього середовища відбувається швидше та ефективніше.

РОЗДІЛ 2

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА АДАПТИВНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Термін «емоційний інтелект» та основні підходи до його розуміння

Перші наукові статті про новий феномен у психології – «емоційний інтелект» - почали з'являтися на початку 1990 року. Дана тема почала швидко поширюватись і привернула до себе особливо багато уваги зі сторони дослідників. Найголовніші причини популярності цього феномену – це можливість прогнозувати успішність людини у різних сферах соціальної активності, а також більш детальна оцінка здатності суб'єкта до соціальної адаптації за допомогою його емоційної взаємодії з оточуючими людьми. У сучасній психології термін «емоційний інтелект» - це комплекс навичок, який трактується вміннями індивіда усвідомлювати власні емоції, емоції оточення та здібностями до корекції власної поведінки та емоційних станів оточуючих. У зв'язку з чим індивід має більш високий рівень емпатії, вміє розрізняти емоційний підтекст міжособистісної комунікації та керувати власними емоціями [19, 938].

Формування терміну емоційного інтелекту було виділено з такого наукового терміну, як «соціальний інтелект», а поняття «емоційний інтелект» було виділено під час наукового аналізу і досліджень проблем інтелекту у соціальній сфері такими науковцями, як Г. Гарденер, Г. Айзенк, Дж. П. Гілфорд та Е. Торндайк [8; 9].

В процесі дослідження теорії множинності інтелектуальних проявів Л. Терстоуна Г. Гарденер виявив, що існує декілька видів інтелекту і у 1983 році створив власне поняття – «множинний інтелект». Дана модель налічує та включає у себе 9 форм інтелекту: лінгвістичний; логіко-математичний;

просторовий; тілесно-кінестетичний; музичний; міжособистісний; внутрішньоособистісний; натуралістичний; екзистенційний [6, 133]; Завдяки даній моделі, яка описувала інтелект більш докладно і систематизовано, у 1990 році Дж. Маєр і П. Саловей створили власну концепцію та опублікували наукову роботу, в якій була дефініція поняття «емоційний інтелект» а також практичні методики для його вимірювання. У своїй публікації у журналі *Intelligence* у 1993 році вони зробили заяву щодо емоційного інтелекту: «Емоційно інтелектуальні люди мають можливість краще усвідомлювати власні почуття та почуття оточуючих (<...>) можуть бути більш відкритими до позитивних та негативних аспектів життя» [24, 440].

Перший варіант концепції емоційного інтелекту складався з кількох здібностей (рис. 2.1):

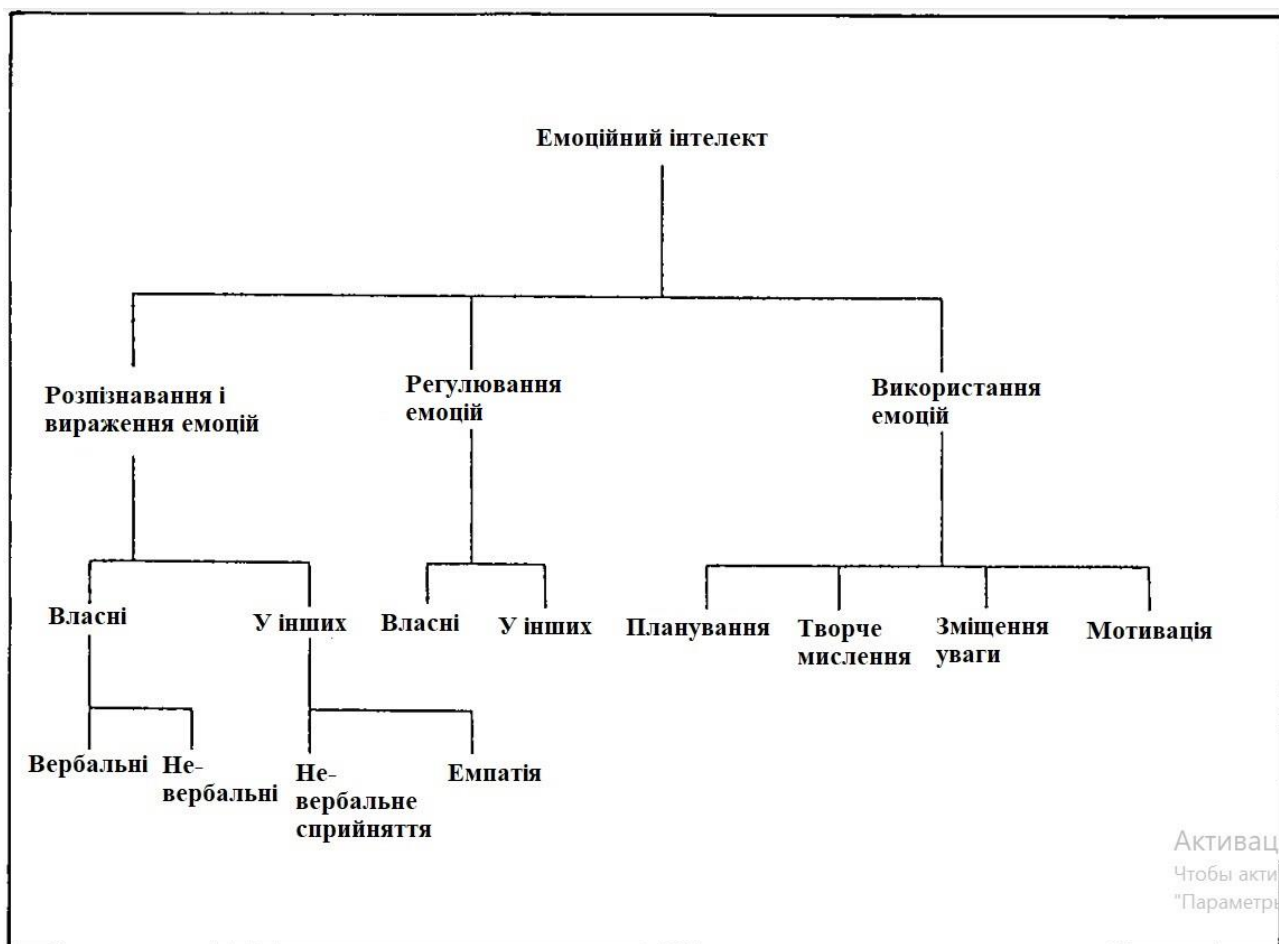


Рис. 2.1. Концепція емоційного інтелекту Дж. Маєра та П. Саловей

[25, 190]

– Розпізнавання і вираження емоцій. Здатність сприймати, визначати та оцінювати суб'єктивний емоційний стан – один із головних компонентів міжособистісної комунікації. За типом сприйняття і розпізнавання поділяється на два компоненти: власні (вербальні, невербальні); емоції оточуючих (невербальне сприйняття, емпатичні прояви). Дана властивість має конструктивний характер і високий рівень практичної цінності для більш ефективної міжособистісної комунікації суб'єкта. За даними, які вказали у своїй науковій роботі Маєр та Саловей, емоційний інтелект допомагає точно виражати, та оцінювати власні емоції [25, 191].

– Регулювання емоцій. Здатність контролювати інтенсивність емоційних станів. Дисбаланс між стримуванням та проявом емоцій знизить ефективність соціальної взаємодії суб'єкта та може стати причиною розвитку психосоматичних захворювань. Завдяки цьому з'являється можливість вказати на те, що емоційний інтелект включає у себе здатність до регуляції як особистих емоційних станів, так і емоційних станів інших [25, 193].

– Використання емоцій. Наведена здатність включає у себе 4 компоненти, такі як: планування; творче мислення; зміщення уваги; мотивація. На думку дослідника Дж. Маєра, ця здатність характеризується використанням емоційного ресурсу суб'єкта для вирішення наявних проблем за допомогою креативного мислення, пошуку альтернативних шляхів розв'язання ситуації, та мотиваційного елементу [25, 200]. Наприклад, позитивні емоції впливають на структуру пам'яті, внаслідок чого отриманий суб'єктом когнітивний матеріал інтегрується у наявний досвід, що допомагає при виконанні складних інтелектуальних завдань. Також емоції невід'ємно пов'язані з механізмом планування майбутнього, більш творчого підходу до виконання праці та можливості дивитись на наявні проблеми під різними кутами, з метою знаходження найбільш ефективного способу їх вирішення.

Найбільшої популярності у 20 ст. набула концепція, яку у 1995 році виділив у своїй роботі Д. Гоулман. Основою даної моделі стала наукова теорія емоційного інтелекту Дж. Маєра та П. Саловея від 1990 року. Зі слів самого

Гоулмана: « Становленню цієї галузі науки ми багато в чому завдячуємо Маєру і Саловею (<...>)» [2, 13]. Провівши аналіз, Гоулман змінив цю класифікацію, взявши емоційні компоненти з моделі Маєра-Саловея та поєднавши їх з особистісними характеристиками індивіда, після чого виділив 4 основні складові, які характерні для емоційного інтелекту (рис. 2.2):

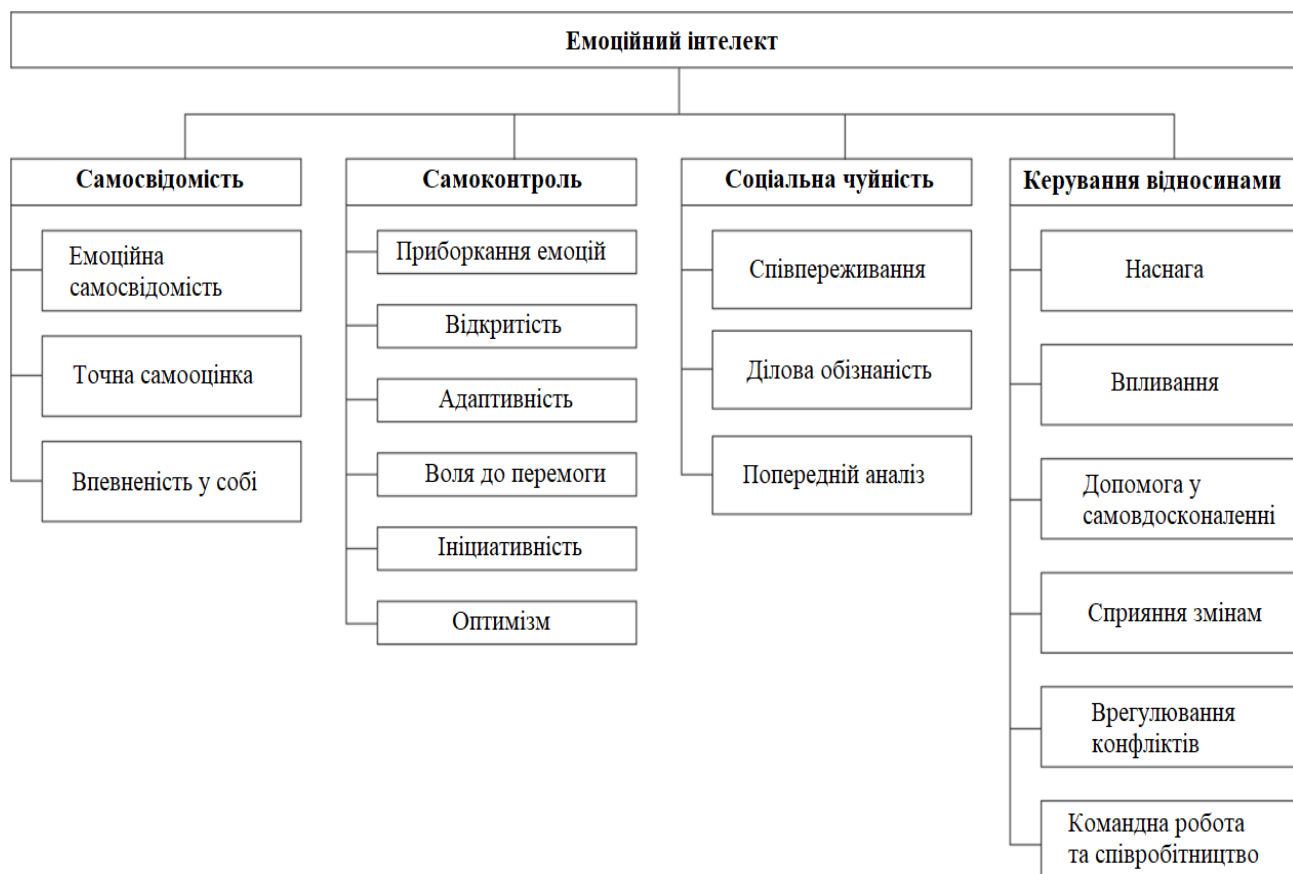


Рис. 2.2. Модель емоційного інтелекту Д. Гоулмана

1. Самосвідомість. Відповідає за чітке розуміння суб'єктом власних емоційних станів, визнання особистих недоліків і переваг, та за пошук і виявлення конструктивних шляхів подолання кризової ситуації. Завдяки цьому компоненту індивід краще усвідомлює взаємозв'язок між власними діями та емоціями [5, 2]. Даний компонент включає у себе наступні індивідуальні характеристики:

- емоційну самосвідомість (аналіз емоцій, відповідальність за вплив емоцій на оточуючих, використання інтуїції);
- точна самооцінка (усвідомлення суб'єктом сильних сторін та меж емоційних можливостей);

– впевненість у собі (відчуття власної гідності та конструктивна оцінка особистої обдарованості).

2. Самоконтроль. Дана характеристика відповідає за регуляцію суб'єктом власних імпульсів та контроль емоцій, власних думок і поведінки, відповідно до наявної ситуації. . Окрім того, суб'єкт має змогу заміщати негативні емоційні стани на більш конструктивні [5, 2]. Містить у своєму складі такі особистісні компоненти, як:

– приборкання емоцій (навик контролю за проявами деструктивних емоцій);

– відкритість (прояв емоційної чесності, відвертості та доброзичливості по відношенню до інших);

– адаптивність (здатність швидкого пристосування до мінливих умов зовнішнього середовища, прояви емоційної гнучкості для вирішення кризових ситуацій);

– воля до перемоги (здібність до збільшення ефективності виконуваної діяльності для покращення якості існування та отримання додаткових переваг);

– ініціативність (вміння виділення вдалих можливостей, їх фіксація та активна дія для отримання результату);

– оптимізм (здібність до позитивної оцінки подій).

3. Соціальна чуйність. Характеризується навичкою суб'єкта розуміти оточуючих та можливість відповідно діяти з урахуванням їх емоційного стану [22, 817]. У результаті цього суб'єкт має можливості до корекції емоційних станів оточення та підтримання міжособистісних взаємовідносин. До цього компоненту належать наступні індивідуальні характеристики:

– співпереживання (вміння прислухатися до емоцій і почуттів оточуючих, розуміння і приймання їх позиції та прояв співчуття до їх кризових станів);

– ділова обізнаність (здатність індивіда до розуміння та аналізу поточних подій та прийняття індивідуальної відповідальності);

– попередній аналіз (розуміння, прийняття та задовільнення потреб оточуючих людей).

4. Керування відносинами. Дана здатність визначається побудовою соціальних контактів та взаємодією з емоційним станом колективу [17, 213]. З цієї причини слід зазначити, що індивід, який має високий рівень емоційного інтелекту, має навички та особистісні характеристики, необхідні для ефективної міжособистісної взаємодії, яка веде до кращого пристосування у навколишньому середовищі та реалізації особистісних цілей. Включає у себе:

- наснага (прояв лідерських якостей та здатність вести за собою оточуючих);
- впливання (володіння навичками ефективної комунікації на рівні вміння переконувати іншу особистість);
- допомога у самовдосконаленні (здатність до розвинення здібностей та навичок іншої людини);
- сприяння змінам (здібність суб'єкта бути ініціатором змін та удосконалення);
- врегулювання конфліктів (уміння вирішення конфліктних ситуацій та розбіжності у поглядах);
- командна робота та співробітництво (навички створення ефективної команди та взаємодія з оточуючими для досягнення оптимального результату діяльності).

Враховуючи вищезазначене, стає можливим зробити висновок, що Гоулман у своїй моделі поєднав індивідуально-характерологічні характеристики з емоційними здібностями. З цієї причини індивід, який має розуміння та розвинений емоційний інтелект, краще пристосовується і взаємодіє з навколишнім середовищем та має змогу до самореалізації та самоактуалізації.

Цитуючи Д. Гоулмана: «Ще одним важливим джерелом наукових теорій був Реувен Бар-Он (<...>) саме завдяки йому світ побачив «Довідник емоційного інтелекту» [2, 13]. Бар-Он запровадив таке поняття, як емоційно-соціальний інтелект, який, за його гіпотезою, складається з міжособистісних здібностей, вмінь та навичок, які визначають поведінку людини. З цієї причини

слід зазначити, що модель емоційного інтелекту Р. Бар-Она об'єднує в собі емоційні, соціальні та особистісні навички суб'єкта, за допомогою яких процес пристосування індивіда до вимог та правил соціального оточення відбувається більш ефективно [17, 213]. Модель складається з 5 компонентів емоційного інтелекту:

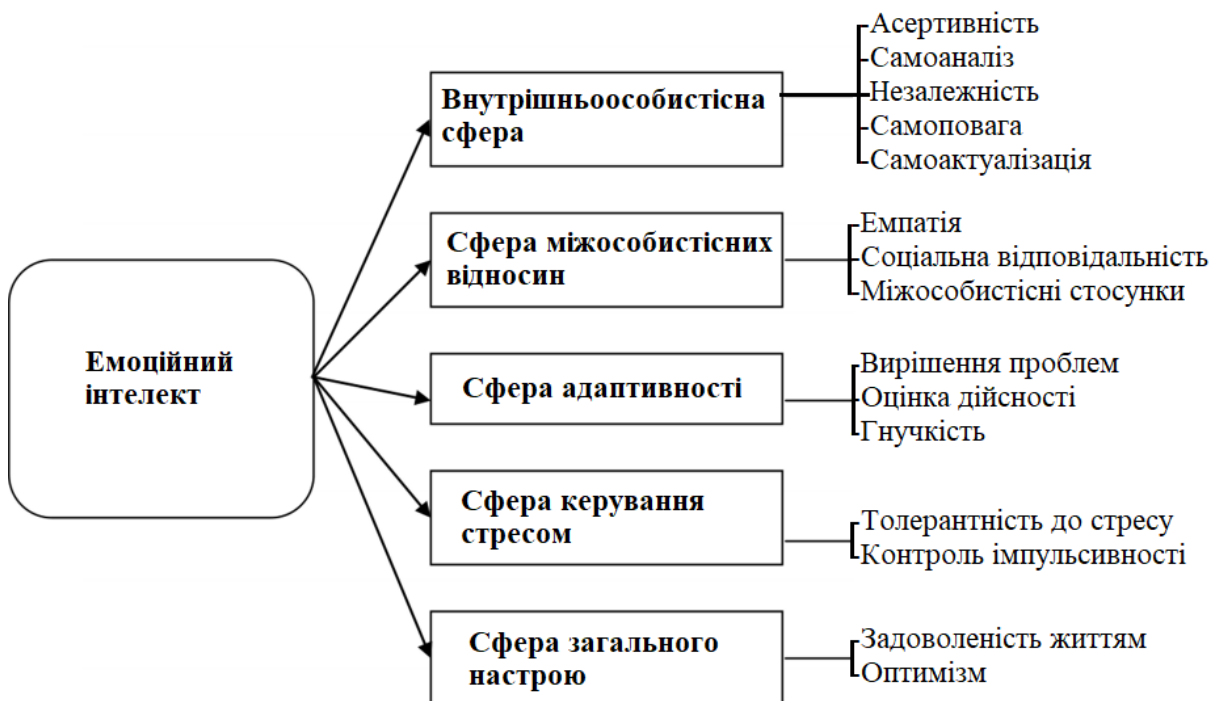


Рис. 2.3. Модель емоційного інтелекту Р. Бар-Она

1. Внутрішньоособистісна сфера містить у своєму складі навички, які відповідають за усвідомлення та розуміння суб'єктом власних думок та емоцій [17, 213]. Компонент відповідає за наступні вміння:

- чітке висловлювання своїх почуттів і думок, беручи до уваги реакцію оточуючих (асертивність);
- розуміння своїх емоцій та їх вплив на оточуючих (самоаналіз);
- самостійне прийняття рішень та контроль власних емоційних станів (незалежність);
- розпізнавання суб'єктивних позитивних і негативних рис (самоповага);
- реалізація власного потенціалу (самоактуалізація).

2. Сфера міжособистісних відносин відповідає за розуміння та прийняття емоційних станів оточуючих, які необхідні для побудови емоційно близьких та стабільних відносин у соціальному середовищі [22, 817]. Характеризується наступною сукупністю навичок:

- розуміння і розпізнавання почуттів інших (емпатія);
- здатність до побудови взаємовигідних та турботи про інших (соціальна відповідальність);
- побудова соціальних контактів, вербальні і невербальні навички комунікації (міжособистісні відносини).

3. Компонент адаптивності характеризується вміннями та навичками індивіда реалізувати власну гнучкість у вирішенні кризових ситуацій [17, 214]. У результаті чого процес пристосування та наступної інтеграції у соціальне середовище відбувається більш швидко та ефективно. Складається з таких умінь:

- аналіз кризової ситуації та знаходження ефективних засобів її подолання (вирішення проблем);
- адекватне сприйняття та аналіз власного досвіду та того, що відбувається навколо суб'єкта (оцінка дійсності);
- корекція власної поведінки та думок відповідно до обставин (гнучкість).

4. Сфера керування стресом відповідає за особистісні навички, за допомогою яких індивід впливає на власний емоційний стан та ефективно контролює його прояви [22, 817]. Має у своєму складі наступні характеристики:

- ефективне керування власними емоціями та діями в мінливих умовах навколишнього середовища (толерантність до стресу);
- стримування емоцій та регулювання проявів власних емоційних станів та їх впливу на оточуючих (контроль імпульсивності).

5. Компонент загального настрою характеризується здатністю індивіда до конструктивної оцінки ситуації у навколишньому середовищі та здатністю зберігати позитивний стан у мінливих умовах оточення [17, 214]. Відповідає за такі сфери життєдіяльності:

- здатність відчувати позитивні емоції від власного життя (задоволеність життям);
- здібність до зберігання позитивних емоцій у стресових ситуаціях (оптимізм).

Модель р. Бар-Она була представлена у 1996 році та має широке коло трактування поняття емоційний інтелект. Через те, що було вказано вище, слід зазначити, що модель емоційного інтелекту Бар-Она поєднує у собі емоційні та особистісні характеристики суб'єкта, завдяки яким інтеграція у навколишнє середовище відбувається без суттєвих перешкод [22, 816].

Кожна з моделей представляє різні точки зору. Перша концепція, авторства Дж. Маєра та П. Саловея, сформована як модель, яка пов'язувала когнітивні здібності індивіда та трансформацію інформації, яка поступає від емоцій. Завдяки висунуттю цієї теорії, яка була науково підкріплена, автори встановили стандарт для дослідження такого психологічного поняття, як «емоційний інтелект». З появою теорії Д. Гоулмана поняття феномену емоційного інтелекту набуло масового характеру та привернуло до себе увагу багатьох науковців і дослідників. Концепція Р. Бар-Она виділила, поєднала та розкрила у собі як емоціональний аспект, так і соціальні навички, у результаті чого термін «емоційний інтелект» став розглядатися як конструкт, який поєднує у собі різні сфери життєдіяльності суб'єкта та який є важливою складовою міжособистісних відносин та самореалізації індивіда [21, 101].

Таким чином, визначаючи те, що було перерахованих у вище зазначених моделях, з'являється можливість зробити висновок, що емоційний інтелект – це термін, який включає у когнітивний та емоційний аспекти життя індивіда. Кожен із складових елементів концепцій ЕІ пов'язаний між собою та пряме відносяться до сфери соціальної взаємодії та активності. Знання та розуміння структурних одиниць емоційного інтелекту має безпосередній вплив на розуміння та ефективний контроль як власних почуттів і емоцій, так і оточення суб'єкта. Ці навички та знання дозволяють успішно інтегрувати власний досвід

у мінливі події нового середовища та підвищити шанси на успішну адаптацію до соціального оточення.

2.2. Взаємозв'язок емоційного інтелекту та адаптивності особистості.

Як вже було зазначено у попередньому розділі, поняття соціального інтелекту, яке досліджували науковці Г. Айзенк, Дж. П. Гілфорд, Е. Торндайк та Г. Гарденер, послугувало першоджерелом такого наукового терміну, як «емоційний інтелект». Науковці, досліджуючи пізнавальні процеси особистості у сфері соціального інтелекту, роздивлялись їх з точки зору когнітивних і емоційних компонентів, завдяки чому у 1990 році було виділено нове поняття – «емоційний інтелект» - яке пов'язано з поняттям соціального, але має власні характерні риси та компоненти.

У сучасному світі існує декілька основних структурних концепцій емоційного інтелекту. Перша наукова публікація, у якій було визначено розуміння емоційного інтелекту та його властивостей, стала робота Дж. Маєра та П. Саловея, яка досліджувала компонентні частини емоційного інтелекту та місце емоцій у традиційних інтелектуальних концепціях та їх складових. Їх концепція пояснювала емоційний інтелект як механізм для кращого розуміння власних почуттів, почуттів оточуючих, більш відкритого сприйняття різних аспектів життя та можливості ефективно діяти відповідно до цього розуміння. Перший варіант концепції складався з 3 структурних компонентів, а саме: вміння розпізнавати та виражати власні емоції та емоції оточуючих; здатність до регуляції власних емоційних станів та оточуючих; використання емоцій у особистісних сферах життя. Пізніше, у співавторстві в Девідом Карузо, розробили методику для вимірювання рівня емоційного інтелекту та підвищення ефективності мислення – MSCEIT v.2.0 [4, 97]. У сучасну інтерпретацію даної концепції був доданий новий компонент – усвідомлення

емоцій - який відповідає за розуміння, усвідомлення, та сприйняття емоційних проявів себе та оточуючих.

Друга концепція – авторства Деніела Гоулмана, психолога та наукового журналіста. Його теорія у своїй основі містить концепцію авторства Маєра та Саловея. Гоулман у власній концепції дослідив та об'єднав структурні елементи моделі емоційного інтелекту Маєра-Саловея з особистісними характеристиками суб'єкта, а саме: адаптивність, комунікативні навички, оптимізм, воля до перемоги та наполегливість.

Третя основна концепція емоційного інтелекту – це модель Реувена Бар-Она. Дана концепція трактує емоційний інтелект як цілісну структуру, яка об'єднує в собі всі особистісні характеристики індивіда, його знання та навички, які визначають поведінку людини та мають вплив на методи виконання діяльності. Модель Р. Бар-Она складається з 5 компонентів емоційного інтелекту, які відповідають за сфери компетентності та кожен з яких має підкомпоненти: внутрішньоособистісна сфера (асертивність, самоактуалізація, самоаналіз, незалежність, самоповага); сфера міжособистісних відносин (емпатія, міжособистісні стосунки, соціальна відповідальність); сфера керування стресом (толерантність до стресу, контроль імпульсивності); сфера загального настрою (задоволеність власним життям, оптимізм); сфера адаптивності (вирішення проблем, гнучкість оцінка дійсності). Існує опитувальник для дослідження емоційного інтелекту авторства Бар-Она, але слід зазначити, що дана методика розроблена за допомогою результатів теоретичного дослідження наукових матеріалів та не має фактологічного підкріплення.

Кожна з основних моделей має свій погляд, теоретичні основи та вибір методів дослідження поняття «емоційний інтелект». Слід зазначити, що дане поняття відносно нове у науці і потребує подальших досліджень та розробки науково обґрунтованих методів діагностики для валідації даних про феномен емоційного інтелекту.

Термін «адаптивність особистості» невід’ємно пов’язаний з таким явищем як «адаптація», яке спочатку використовувалось для пояснення змін у біологічних та фізіологічних процесів людини та, відповідно, потрапило у психологію з таких наук, як біологія та фізіологія. У психології термін «адаптація» використовується для пояснення процесу активних змін поведінки індивіда, який направлений на пристосування до наявних умов соціального середовища. У сучасному світі під терміном адаптивності особистості мається на увазі здатність людини до ефективної адаптації та відокремлення і дослідження того, які внутрішньособистісні психологічні механізми використовує особистість у процесі пристосування до наявного навколишнього середовища, з метою підвищення рівня продуктивності виконуваної діяльності, збереження власного здоров’я і емоційного балансу та досягнення власних цілей.

Провівши теоретичний аналіз наукових джерел та досліджень, пов’язаних з такими науковими визначеннями як «емоційний інтелект» та «адаптивність особистості», з’явилась можливість висунути гіпотезу, що дані феномени пов’язані між собою та взаємодоповнюють одне інше. Адаптивність особистості визначається та містить у своїй основі набір відповідних особистісних характеристик, які сприяють успішній адаптації у сучасне навколишнє середовище. Саме розуміння індивідом власних емоцій, прийняття емоційних станів оточення, уловлювання емоційного підтексту міжособистісних взаємовідносин та навичка до ефективного використання особистих емоційних проявів, задля виконання певних задач, грають ключову роль в ефективній комунікації та встановленні емоційно близьких контактів і, як наслідок, веде до стану адаптивності особистості, в результаті чого відбувається пришвидшення та підвищення продуктивності процесу адаптації суб’єкта до нового або наявного оточення.

Модель Деніела Гоулмана роздивляється характеристику адаптивності особистості як один з структурних елементів емоційного інтелекту. У якості прикладу Гоулман використав дослідження психолога Стівена Новицьки з

приватного дослідницького Університету Еморі [2, 222]. Розроблена ним програма робила акцент на тому, щоб відокремлених від наявного кола спілкування дітей, які не вміють розуміти та висловлювати емоції відповідно до ситуації, навчити здатності сприймати, розуміти та відповідним чином реагувати на емоційні стани інших дітей. Дані діти відчувають фрустрацію, так як не розуміють емоційний підтекст, який наявний у процесі міжособистісної взаємодії. Основний елемент даної програми містився у відеофіксації індивіда, який тренується у вираженні певних емоцій, а потім, за допомогою цього відеоматеріалу, дитину навчають вмінню посилювати емоційну виразність та, після чого, перевіряють отримані навички на оточенні індивіда. Відповідно до виборки, процент дітей, які після завершення навчання по даній програмі успішно інтегруються у коло спілкування, складає 50-60% [2, 222]. Що дає змогу зробити висновок, що той індивід, який має здібності та вміння відчувати і розуміти закладений у спілкуванні емоційний підтекст, має більший об'єм особистісних характеристик, які ведуть до високого рівня адаптивності.

На основі структурної моделі емоційного інтелекту Р. Бар-Она у 2015 році було виконано дослідження на базі двох Тернопільських комунальних загальноосвітніх шкіл, з метою виявлення взаємозв'язку емоційного інтелекту та його складового компонента, а саме адаптивності, у підлітків [1, 122]. За результатами даного дослідження було виявлено, що відповідно до шкали «орієнтація у часі» 56% досліджуваних мають задовільні навички планування власних цілей, аналізу ситуації та розуміння необхідної поведінки, яка необхідна для задоволення власних потреб та ефективної корекції особистої поведінки відповідно соціальних вимог; за оцінкою по шкалі «гнучкість у спілкуванні» 25,5% респондентів мають високій рівень розуміння міжособистісних взаємовідносин, що прямо відноситься до здатності індивіда до побудови ефективної комунікації з оточуючими та самореалізації у соціальному середовищі [1, 124]. Завдяки теоретичному аналізу даного дослідження з'являється можливість зробити висновок, що частина досліджуваних потребує корекційних заходів, які спрямовані на збільшення

розуміння суб'єктів про власний емоційний інтелект, який має взаємозв'язок з результативністю самореалізації у соціумі.

У науковому журналі «Personality and Individual Differences» було опубліковане дослідження емоційного інтелекту та його взаємозв'язок з повсякденною поведінкою, яке виконали Дж. Маєр, М. Брекет та Р. Уорнер [23, 1391]. Досліджуваними стали студенти коледжу у віці ввід 17 до 20 років. Результати даного дослідження свідчать про те, що високий рівень емоційного інтелекту та його структурний компонент, а саме емпатія, допомагає індивіду знизити кількість виникнення конфліктів у сфері міжособистісних відносин у соціальному середовищі. Підсумовуючи аналіз дослідження та його результатів слід зазначити, що високий рівень обізнаності щодо емоційного інтелекту зменшує прояви деструктивної поведінки, допомагає індивіду у врегулюванні конфліктів та встановленні ефективної комунікації з наявним соціальним оточенням.

Дослідження, яке було виконане Наталією Подоляк, на базі Державного педагогічного університету імені Івана Франка, направлене на розробку гіпотези щодо того, що показники емоційного інтелекту мають вплив на адаптивність особистості [14, 84]. Результати даного дослідження свідчать про те, що відповідно до рівня адаптивності особистості прояв емоційного інтелекту набуває змін: респонденти з низьким рівнем адаптивності мають низький рівень емоційного інтелекту, тоді як високий рівень свідчить про високу розвиненість якостей емоційного інтелекту. Провівши аналіз даного науково обґрунтованого дослідження та зробивши теоретичну оцінку отриманих дослідниками у ході проведення валідних даних, з'явилась можливість зробити висновок, що високий рівень адаптивності у індивіда корелює з терміном «емоційний інтелект», який є чинником успішного розуміння та побудови взаємовідносин з оточуючими і сприяє успішному процесу інтеграції суб'єкта у суспільство.

У теоретичному дослідженні, авторства М.М. Стасюк, було розібрано взаємозв'язок та можливий вплив емоційного інтелекту на такий феномен, як «соціальна адаптація» [16, 160]. Дане дослідження мало за мету розробити проблему співвідношення терміну «емоційний інтелект» з адаптацією та адаптивністю. Теоретичний матеріал, викладений у даній науковій роботі, висвітлює дві точки зору щодо ролі емоційного інтелекту у процесі адаптивності та адаптації, а саме:

1. Дж. Метьюза та Р. Зайднера, які стверджують, що адаптивність особистості до соціального середовища є основоположним фактором для прояву та розвитку структурних компонентів емоційного інтелекту;

2. Р. Бар-Она та К. Бреза, які роздивляються емоційний інтелект як один з чинників, який має чіткий вплив на рівень адаптивності особистості, та веде до успішного процесу інтеграції індивіда у суспільне життя та реалізації власного потенціалу, будь то професійного чи творчого.

Відповідно до отриманих у процесі теоретичного аналізу результатів дослідник зазначив, що у сучасному науковому полі, на фоні протиріч між точками зору, дослідити взаємовідношення емоційного інтелекту та його вплив на адаптивні сфери особистості [16, 167]. На основі теоретичного розгляду даного дослідження слід зробити висновок, що термін «емоційний інтелект» та його зв'язок зі сферами життєдіяльності людини які відповідають за процес адаптації та впливають на розвиток особистісної адаптивності, вивчений недостатньо. Ключовими аспектами цього є: невелика кількість наукових досліджень відповідно до емоційного інтелекту, новизна самого терміну у науковій середі та недостатня кількість валідного діагностичного інструментарію.

Ще одне дослідження у даному напрямку було проведено Санько. К.О, яка у своїй науковій роботі дослідила взаємозв'язок емоційного інтелекту, адаптивності та відчуття індивідуальної успішності особистості в умовах впливу на ці характеристики стресового фактору, а саме - пандемії захворювання COVID-19 [15, 52]. Авторкою, на підставі теоретико-емпіричного

аналізу було виділено, що емоційний інтелект, який відповідає за розуміння суб'єктом власних емоцій та вміння підтримувати емоційно близькі міжособистісні відносини, в умовах пандемії є одним з важливих факторів для забезпечення особистісної адаптивності у соціальному середовищі. Виконавши теоретичний аналіз даної наукової роботи та ознайомившись з результатами дослідження слід зробити висновок, що існує взаємозв'язок між визначенням адаптивності особистості та емоційним інтелектом, який в стресових умовах, таких як пандемія, полягає в успішній взаємодії індивіда до навколишнього середовища задля зменшення наслідків ізоляції. Саме завдяки розумінню емоційних станів оточення та вмінні, у складі соціальної групи, краще пристосовуватись до умов життя та вимог соціуму, що у непередбачених ситуаціях можуть змінюватися, полягає суть поняття адаптивності.

Відзначаючи всі наведені вище емпіричні дослідження, їх авторів та отримані цими дослідниками в ході наукових розробок власних гіпотез дані, з'являється можливість зробити висновок, щодо особливостей впливу емоційного інтелекту на адаптивність особистості. Низький рівень емоційного інтелекту, за даними Брекета, Маєра та Уорнер, свідчить про нездатність індивіда до розуміння власних емоцій та їх місця у процесі самореалізації та самоактуалізації, у результаті чого можуть з'явитися деструктивні патерни поведінки – вживання суб'єктом наркотичних речовин, алкоголю або конфліктні ситуації з соціальним оточенням [23, 1387]. Тимчасом як суб'єкт, який має високий рівень емоційного інтелекту, має відповідні знання та навички, за допомогою яких у індивіда з'являється можливість диференціювати власні емоційні стани та емоції оточуючих і через це – керувати та застосовувати емоційну сферу, що забезпечує більшій ефективності міжособистісної взаємодії та адаптованості особистості [14; 15; 16].

Теоретичний аналіз наукових джерел щодо таких наукових термінів як «емоційний інтелект», «адаптивність особистості» та обробка результатів наявних досліджень з встановлення взаємозв'язку даних феноменів дозволяє зробити висновок та підтвердити гіпотезу даної роботи – емоційний інтелект

грає важливу роль у розвитку такої властивості особистості, як адаптивність, оскільки емоції, їх розуміння та усвідомлення ведуть до успішної міжособистісної взаємодії, яка є одним з елементів для успішної адаптації суб'єкта у навколишньому середовищі.

ВИСНОВКИ

У рамках даної роботи було розкрито, що у сучасній психології під адаптацією розуміють процес активних змін поведінки індивіда, направлений на пристосування до наявних умов соціального середовища. Відповідно до наведених видів адаптації було зроблено акцент на соціально-психологічній адаптації, яка відіграє ключову роль в позитивній реалізації особистості як у професійній діяльності, так і у сфері міжособистісних відносин. Успішний рівень соціально-психологічної адаптованості визначається максимально ефективним взаємозв'язком між соціальним оточенням індивіда і його вміннями, навичками та індивідуальними особливостями характеру.

У процесі виконання дослідження було визначено, що такий науковий термін, як «адаптивність особистості» трактується як здатність індивіда до максимально ефективної та успішної адаптації до умов оточення. У сучасному світі, коли соціалізація людини відбувається з моменту її народження, доречно буде зробити висновок, що адаптивність особистості пов'язана з успішною інтеграцією у соціальне середовище. Аналіз теоретичного матеріалу на даному етапі дослідження дозволив зробити висновок, що адаптивність особистості – це комплекс набутих та вроджених характеристик особистості, завдяки яким у індивіда з'являється можливість до ефективного пристосування та побудови якісних міжособистісних відносин задля власної самоактуалізації. Оскільки у процесі міжособистісної взаємодії основним інструментом є комунікація, слід зазначити, що даний процес невід'ємно пов'язаний з емоційним підтекстом, який супроводжує процес комунікації. Розуміння, усвідомлення та навичка розрізняти цей емоційний підтекст веде до більш ефективної комунікації і, як наслідок, більшому рівню адаптивності.

Під час виконання аналізу наукових джерел було визначено, що емоційний інтелект - це доволі нове поняття у психології, яке трактується вміннями індивіда усвідомлювати власні емоції, емоції оточення та навичками до корекції власної поведінки та емоційних станів оточуючих. Відповідно до

феномену емоційного інтелекту було виділено базові концепції, завдяки яким були відокремлені сфери емоційного інтелекту та їх вплив на особистісні характеристики. Завдяки даному аналізу було виявлено, що наявні концепції трактують адаптивність, як один з важливих факторів у житті індивіда, завдяки чому він, відповідно до знання емоцій, краще розуміє себе і оточуючих, ефективно будує міжособистісну взаємодію та ефективно пристосовується до наявного соціального середовища.

На основі проведеного теоретичного аналізу результатів вже наявних емпіричних досліджень було виявлено, що більшість наявних досліджень, які розробляли тематику співвідношення термінів адаптивності та емоційного інтелекту, мають підтвердження гіпотез авторів, які зробили припущення щодо взаємозв'язку цих наукових феноменів. За результатами теоретичного дослідження гіпотеза даного розбору була підтверджена. Гіпотезою послуговувало припущення, щодо наявності взаємозв'язку між такими науковими термінами, як «емоційний інтелект» та «адаптивність особистості». У процесі виконання даної роботи та теоретичного аналізу було визначено, що розуміння емоційного інтелекту відіграє важливу роль в усвідомленні та розумінні емоцій як, власне, індивіда, так і оточуючих його людей, що допомагає суб'єкту у міжособистісній взаємодії, яка є одним з ключових елементів здібності людини до ефективної адаптації а саме – до адаптивності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гнідець І. Особливості розвитку адаптивної сфери в структурі емоційного інтелекту старших підлітків. *Магістерський науковий вісник*. 2015. №23. С.120-124.
URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/13007/1/3Hnidets.pdf>
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект : підручник. Харків : Віват, 2018. 512с.
3. Дарвін Ч. Походження видів : підручник. Київ : Бук Шеф, 2021. 408с.
4. Дерев'янка С. П. Методичні засоби діагностики емоційного інтелекту. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки*. 2015. №128. С.95-99. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/VchdpuPH_2015_128_23.pdf
5. Зінченко М. О. Феномен емоційного інтелекту, структура та підходи до його вивчення. *Актуальні проблеми особистісного зростання*. 2019. 4с. URL: http://eprints.zu.edu.ua/29377/1/%D0%97%D1%96%D0%BD%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_%D1%82%D0%B5%D0%B7%D0%B8.pdf
6. Кудлай О. В., Макачук А. А., Білоусова Н. В. Теорія множинного інтелекту Говарда Гарднера у дидактичному контексті. *Наукові записки. Серія «Педагогічні науки»*. 2018. №2. С.131-135. URL: <http://lib.ndu.edu.ua/dspace/handle/123456789/902>
7. Кузнєцова О. В. Адаптивність та самоактуалізація: специфіка співвідношення в психологічному портреті життєстійкої особистості. *Наука і освіта*. 2010. №9. С. 86-91.

URL:

<http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/13940>

8. Лавриченко Н. Множинний інтелект і обдарованість у теоретичній моделі Говарда Гарднера. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. №4. С.11-12. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk_2016_4_4

9. Ляховець Л. О. Соціальний інтелект: поняття, функції, структура. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Серія: Психологічні науки : зб. наук. праць у 2-х т. / гол. Ред. М.О. Носко. Чернігів : ЧНПУ, 2013. Вип. 114. Т. 1. С.128-134.* URL: <http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/1339>

10. Неведюк К. А. Адаптивність як предиктор психологічного благополуччя особистості : магістерська робота з психології студентки психолого-педагогічного факультету / К. А. Неведюк ; керівник І. М. Шаповал. Кривий Ріг, 2018. 104 с.

URL: <http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/0564/2633>

11. Ніколаєнко С., Ніколаєнко О. Поняття адаптації в різних напрямках психології. *Світогляд – Філософія – Релігія*. 2012. №2. С. 68-77. URL: <http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/40685/08-Nikolaienko.pdf?sequence=1>

12. Овчарук С. В., Гладир О. Є. Біологічна адаптація людини. *Миколаївський національний аграрний університет*. 2018. 4с. URL: http://dspace.mnau.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/5727/1/Biologichna_adaptatsiya_lyudini_%D0%9E%D0%B2%D1%87%D0%B0%D1%80%D1%83%D0%BA.pdf

13. Панов М. С. Професійна адаптація та реадaptaція в контексті професійної реалізації особистості в умовах сучасного соціуму. *Психологічний Часопис*. 2019. №5. С.177-190.

DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2019.5.11.12>

14. Подоляк Н. Особливості співвідношення адаптивності та емоційного інтелекту. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2020. №47. С.79-89. DOI: <https://doi.org/10.24919/2312-8437.47.229348>

15. 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. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.7>

16. Стасюк М. М. Теоретичний аналіз впливу емоційного інтелекту на процес соціальної адаптації. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2017. №5. С.158-169.

DOI: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2017-5-158-169>

17. Темрук О., Колісник Л. Проблема емоційного інтелекту на сучасному етапі розвитку психологічної думки. *Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди. Педагогіка. Психологія. Філософія*. 2014. №33. С.207-223.

18. Ткачишина О. Р. Соціально-психологічна адаптація особистості як невід'ємна складова її соціалізації: дослідницька робота. *Інституційний репозиторій Київського університету імені Бориса Грінченка*. Київ, 2006. 10с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/33687826.pdf> (33687826)

19. Удадесс М. А. Емоційний інтелект та його роль в житті людини. *Multidisciplinary academic notes. Theory, methodology and practice*. Токуо, Japan. 2022. С.937-938. DOI: <https://doi.org/10.46299/ISG.2022.1.17>

20. Чепур О. Види адаптації студентів вищої школи. *«Молода наука-2014»* : зб. наук. пр. Запоріжжя, 2015. Том 4. С. 225-228.

21. Четвертик-Бурчак А. Г. Рівень сформованості емоційного інтелекту як предиктор успішності життєдіяльності людини. *Science and education a new dimension. Pedagogy and psychology*. 2015. Vol. 25. №49. 101-104. URL: <https://seanewdim.com/wp-content/uploads/2021/02/A.G.-Chetveryk-Burchak-The-level-of-emotional-intelligence-as-a-precursor-of-life-success-of-personality.pdf>

22. Шиделко А. В., Мірик Ю. В. Емоційний інтелект як предмет наукового дослідження у психолого-педагогічній науці. *Fundamental and applied research in the modern world: the XI international scientific and practical conference*. Boston, USA. 2021. 814-821. URL: <http://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4103>
23. Brackett M., Mayer J. D., Warner R. Emotional intelligence and its relation to everyday behavior. *Personality and individual differences*. 2004. №36. 1387-1402. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00236-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00236-8)
24. Mayer J. D., Salovey P. The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*. 1993. Vol. 17. №4. 433-442.
URL: [https://doi.org/10.1016/0160-2896\(93\)90010-3](https://doi.org/10.1016/0160-2896(93)90010-3)
25. Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*. 1990. Vol. 9. №3. 185-211.
DOI: <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>