

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**  
Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри  
д. психол. н., доцент Ю. О. Асєєва

\_\_\_\_\_  
(підпис)

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

**на здобуття освітнього ступеня бакалавр**

Зі спеціальності \_\_\_\_\_ 053

Психологія \_\_\_\_\_

(шифр та найменування спеціальності)

За освітньою програмою \_\_\_\_\_ «Психологія» \_\_\_\_\_

(назва освітньої програми)

На тему: **«ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОСТІ У ЛЮДЕЙ З РІЗНИМ  
РІВНЕМ АДАПТИВНОСТІ»**

**Виконавець:**

студентка 4 курсу 41П групи  
факультету ФЕУП

\_\_\_\_\_ Єфимова Валентина Вікторівна  
/підпис/

**Науковий керівник**

ст. викладач кафедри МППП  
к. філос. н.

\_\_\_\_\_ Орленко І.М.  
/підпис/

Одеса -2024

## ЗМІСТ

|                                                                                                    |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП                                                                                              | 3  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСНОВ ЕМОЦІЙНОСТІ ТА АДАПТИВНОСТІ                                     | 6  |
| 1.1. Психологічні аспекти емоційності: визначення, складові, типи емоцій                           | 6  |
| 1.2. Поняття адаптивності в контексті психології: означення, складові, взаємозв'язок з емоційністю | 19 |
| 1.3. Вплив рівня адаптивності на прояви емоційності: теоретичні моделі та підходи                  | 34 |
| Висновок до першого розділу                                                                        | 38 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОСТІ У ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ АДАПТИВНОСТІ        | 40 |
| 2.1. Методики дослідження емоційності у осіб з різним рівнем адаптивності                          | 40 |
| 2.2. Вплив високого рівня адаптивності на емоційний досвід та вияви                                | 42 |
| 2.3. Механізми саморегуляції емоцій у людей з різним рівнем адаптивності                           | 46 |
| Висновок до другого розділу                                                                        | 54 |
| ВИСНОВКИ                                                                                           | 55 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ                                                                         | 57 |

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Ця тема стикається з проблемами психологічного благополуччя, соціальної взаємодії, освітньої сфери та кар'єрного успіху. Розуміння взаємозв'язку між емоційністю та адаптивністю може виявитися корисним як у науковій спільноті, так і в практичній діяльності. Наукове дослідження в цій області може пролити світло на те, як емоційність впливає на здатність людини адаптуватися до нових ситуацій та стресових умов. Воно може допомогти виявити фактори, які впливають на рівень адаптивності особистості та її емоційну стійкість. Розуміння цих процесів може бути важливим для розробки ефективних стратегій психотерапії та соціальної підтримки. З практичної точки зору, результати дослідження можуть мати певні наслідки для розвитку освітніх програм, тренінгів та інших інтервенційних заходів, які спрямовані на покращення адаптивних здібностей особистості. Вони також можуть бути корисними для організацій та компаній, які прагнуть створити більш здорове та продуктивне робоче середовище.

У сучасній психології проблема адаптивності розробляється у різних аспектах. З одного боку, адаптивність розглядається у контексті особливостей реалізації особистістю власної активності (К.Андросович, Л.І.Ткаченко, Г.В. Ільїна, В.М.Шульга, А.Фурман та ін.), з іншого, адаптивність вивчається як стійка якість особистості, що забезпечує здатність до ефективної адаптації (О. Кузнєцова, О.Саннікова). Для реалізації завдань дослідження велике значення мають теоретичні та емпіричні дослідження емоційного інтелекту (Р.Бар-Он, Р.Бояцис, Д.Карусо, Р.Купер, Д.Голман, Д.Майер, Дж.Метьюз, Р.Робертс, П. Саловей та ін.); теоретичні положення і концептуальні моделі емоційного інтелекту (С.Дерев'янка, Н.Коврига, Е.Носенко, О.Сергієнко). Отже, тема дослідження про емоційність та адаптивність має важливе значення для різних аспектів сучасного життя та може сприяти як науковому розвитку, так і соціальному прогресу.

**Мета дослідження.** Розкриття взаємозв'язку між емоційністю та різними рівнями адаптивності в людей.

**Об'єктом дослідження** є особи з різним рівнем адаптивності.

**Предметом дослідження** є особливості емоційності у осіб з різним рівнем адаптивності.

**Завдання дослідження.**

1. Розкрити поняття емоційності та адаптивності
2. Дослідити теоретичні моделі та підходи впливу рівня адаптивності на прояви емоційності.
3. Визначити методи дослідження емоційності у осіб з різним рівнем адаптивності.
4. Провести емпіричне дослідження впливу високого рівня адаптивності на емоційний досвід та вияви.
5. Дослідити існуючі програми адаптації для осіб із різним рівнем адаптивності.

**Методи дослідження.** В ході роботи були використані теоретичні та емпіричні методи дослідження, такі як, теоретичний аналіз, аналіз наукових праць, анкетування, спостереження, Тест Дж. Меєра, П. Селовея, Д. Карузо MSCEIT-V 2.0, методика «Емоційний інтелект» (М. Холл), «Соціальна адаптивність» (О. Саннікова, О. Кузнєцова), Коефіцієнт кореляції Пірсона.

**Аналіз наукових досліджень та публікацій.** Для реалізації завдань дослідження велике значення мають теоретичні та емпіричні дослідження емоційного інтелекту (R. Bar-On, R. Boyatzis, D. Caruso, R. Cooper, D. Goleman, J.D. Mayer, G. Matthews, R. Roberts, P. Salovey та ін.); теоретичні положення і концептуальні моделі емоційного інтелекту (І. Андрєєва, О. Білоконь, С. Дерев'янка, Д. Люсін, Н. Коврига, Е. Носенко, О. Сергієнко).

**Експериментальну базу дослідження** склало 53 осіб, 25 жінок та 28 чоловіків, дослідження проводилось за трьома методиками: (Тест Дж. Меєра, П. Селовея, Д. Карузо MSCEIT-V 2.0, Тест-опитувальник соціальної адаптивності

(О.П. Саннікова, О.В. Кузнєцова) та Тест Н. Холла на визначення рівня емоційного інтелекту).

**Теоретична та практична значущість роботи.** Дослідження емоційності в контексті адаптивності може допомогти у розвитку та уточненні теорій, які пояснюють взаємозв'язок між емоціями та поведінкою, а також між емоціями та адаптацією до змін у середовищі. Вивчення взаємозв'язку між емоційністю та адаптивністю може сприяти кращому розумінню психологічних механізмів, що лежать в основі здатності людини адаптуватися до змін. Теоретичні уявлення про емоційність та адаптивність можуть служити основою для розробки практичних методів та програм, спрямованих на покращення емоційного благополуччя та адаптивних стратегій у людей. Розуміння взаємозв'язку між емоційністю та адаптивністю може бути корисним для практикуючих психологів у розробці індивідуальних програм підтримки та розвитку клієнтів. Врахування різниці у рівні адаптивності та емоційності може бути корисним для вчителів та навчальних програм, щоб підходити до учнів із різними потребами та можливостями.

#### **Апробація результатів дослідження.**

**Структура роботи** включила: вступ, два розділи, висновки, список використаних джерел. Загальний обсяг роботи складає 63 сторінок, основний зміст роботи представлено на 57 сторінках. Робота містить 1 таблицю, 6 малюнків. Список використаної літератури містить 61 найменування.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСНОВ ЕМОЦІЙНОСТІ ТА АДАПТИВНОСТІ**

### **1.1. Психологічні аспекти емоційності: визначення, складові, типи емоцій**

Емоційна сфера та загальна емоційність індивіда відіграють ключову роль на різноманітних етапах психічного розвитку людини, впливаючи на широкий спектр аспектів її психологічної структури [28, с. 87-98]. Ці аспекти забезпечують значну роль у процесі психічної регуляції поведінкових актів та загальної діяльності, формуючи основу для взаємодії особистості з зовнішнім світом. Важливість емоцій та емоційності в контексті внутрішньої регуляції діяльності людини вже була предметом дослідження у численних наукових роботах, які охоплюють як вітчизняну, так і зарубіжну психологічну думку, зокрема праці таких вчених як С.Дерев'янка, Н.Коврига, Е.Носенко, О. Сергієнко, О.П.Саннікова, К.Ізард, П.Фресс, Р.Лазарус та інших. Однак, попри значний обсяг наявних досліджень, загальна проблематика емоційності та її місце у психології залишається відкритою та потребує подальшого аналізу [9].

Зокрема, досі залишаються малодослідженими питання, пов'язані з взаємозв'язками між стабільними характеристиками емоційності і такими ключовими категоріями як діяльність, особистість та активність. Також недостатньо вивченими залишаються психологічні механізми, на яких базується участь емоцій у регулюванні діяльності та її активності. Відсутність комплексних досліджень, що охоплюють регуляторну роль емоцій у специфічних типах діяльності, а також аналіз взаємодій емоцій з різними формами та проявами активності, вказує на потребу у подальших глибинних дослідженнях у цій сфері. Отже, розгляд емоційності як фундаментального компонента психічної регуляції активності та взаємодії з навколишнім середовищем вимагає більш детального та систематизованого підходу в межах сучасної психологічної науки [10].

В академічній та науковій літературі, присвяченій аналізу емоційної сфери людини, поняття "емоційність" трактується різними авторами по-різному, демонструючи багатогранність і складність даної концепції [30, с. 35-43]. В основу визначень емоційності часто закладаються такі важливі аспекти, як відображення індивідуального ставлення до подій, значимість ситуацій для особистості та їх особистісний зміст. При цьому властивості емоційної реакції описуються через зміни в фізіології, переживаннях та зовнішніх проявах емоцій. Психологічний аспект емоційності розглядається як здатність особистості відчувати емоції, її чутливість до емоціогенних факторів і специфіку реагування на емоційні подразники [25, с. 34-49].

У вітчизняному науковому дискурсі закріпилася традиція розуміння емоційності як сукупності індивідуально-психологічних характеристик, що відображають стійкі особливості людини. Емоційність тут виступає як комплексна властивість, що об'єднує ряд ознак і характеристик на різноманітних рівнях психічної ієрархії. Такий підхід дозволяє розглядати емоційність як явище, що має як змістовний, так і особистісний аспекти. Розглядаючи емоційність як сукупність емоційних властивостей особистості, науковці відносять її до фундаментальних характеристик емоційної сфери, які визначають специфіку емоційного досвіду та емоційну спрямованість особистості [19].

Ці аспекти аналізуються на тлі загального контексту емоційної реактивності, емоційної чутливості, емоційної збудженості та інших властивостей, які визначають динаміку емоційних станів [8]. Наукові дослідження в цій галузі також виявляють зв'язок емоційності з формально-динамічними властивостями темпераменту, розглядаючи її через призму таких явищ, як емоційна лабільність, імпульсивність, нейротизм. Таке бачення вказує на складність емоційності як многовимірного феномену, що включає в себе різноманітні аспекти виникнення, прояву та завершення емоційних станів. У своїх дослідженнях Л.І.Ткаченко визначає емоційність через такі аспекти, як емоційна збудливість, її інтенсивність, швидкість та стійкість в проявах, а також

особливості динаміки емоційних процесів. Емоційна стійкість проявляється у виникненні змін у поведінці та діяльності під впливом емоційних стимулів; емоційна збудливість визначається інтенсивністю стимулу, що викликає емоційну реакцію; а емоційна лабільність характеризується повільним та поступовим поверненням до вихідного рівня після емоційних переживань, а також переважанням негативних емоцій [15].

Деякі дослідники відмічають також кілька характеристик емоційності, які проявляються у різних емоціях, що домінують у житті особи. Ці характеристики виражаються у модальності вибраних емоцій та мають назву якісних або модальних властивостей емоційності. Кожна особа має свій "репертуар" стійких емоцій, які властиві саме їй і які часто проявляються. Ці структури емоційності характеризуються рівнем вираження трьох основних емоцій: гніву, страху та радості. Визначення емоційності як сукупності емоційних властивостей особистості дозволяє розглядати її як основну характеристику емоційної сфери, що відображає особистісні та змістовні аспекти психічної організації [26].

Це включає такі аспекти, як емоційний досвід та емоційна спрямованість особистості, а також почуття як вищі форми емоцій. Емоції завжди віддзеркалюють ставлення людини до світу навколо неї. Їх характеризує не лише сам об'єкт або явище, але й ставлення суб'єкта до них. Оцінка емоціями об'єктів світу спонукає людину до зацікавленої дії, яка спрямована на конкретний предмет. Саме через таке ставлення відображається емоційний відгук у психіці людини. Таким чином, емоції являють собою єдиний комплекс репрезентативного змісту та емоційного переживання, що виявляється у їхніх якісних характеристиках та модальності. Така двозначність є специфічною ознакою єдності емоційного явища [32, с. 12].

Ці явища відрізняються не лише актуальними (ситуативними) емоціями, але й постійною схильністю до вияву емоцій певної модальності. Іншими словами, емоційність, яка виступає як перша реакція на емоціогенні ситуації, визначається стійким показником індивідуума. Очевидно, різниця у рівні

емоційності може пояснити різницю у характері та інтенсивності актуальних емоцій, що виникають у різних людей в однакових ситуаціях. Термін "емоційна спрямованість" часто зустрічається у науковій літературі. Він розглядається як тип емоційних переживань, які для особистості мають значення цінності або мотиву для поведінки [21, с. 76-81].

За думкою С.Дерев'янка, провідні почуття визначають сутність емоційного життя людини. Ці почуття, як правило, включають моральні, естетичні, інтелектуальні та практичні аспекти, які виникають у процесі трудової діяльності. Також варто відзначити, що деякі дослідники включають до поняття емоційності такі характеристики, як емпатія та особливості фрустраційних реакцій [29, с. 260-265].

Роль окремих аспектів емоційності як компоненту темпераменту розглядається в роботах Л.І.Ткаченко [31, с. 155-167]. Згідно з його думкою, характеристики темпераменту відіграють ключову роль у регулюванні динаміки психічних процесів у людини загалом. Темперамент безпосередньо впливає на хід психічних процесів і станів, а також опосередковано визначає динаміку особистісних рис. Існує значний обсяг експериментальних даних, що підтверджують важливу роль темпераменту, а також емоційності як одного з його складових, у функціонуванні людини. Навіть існують дані про взаємозв'язок модальної структури емоційності з когнітивним стилем та зв'язок емоційних характеристик з інтелектуальними здібностями. Психологи звертають увагу на значні різниці у рівні емоційності між статями, які можуть бути пов'язані з особливостями самосвідомості, що залежить від уявлень про чоловічі та жіночі якості. Деякі дослідження показують, що жінки мають вищий рівень емоційності та сильніше виражену тривожність та схильність до переживання емоції страху [7].

У разі аналізу взаємозв'язку індивідуальних різниць у емоційності з характеристиками інших психічних властивостей і процесів важливо відзначити, що різні типи емоцій можуть мати індивідуальну специфіку не лише на рівні

формальних характеристик, але й на рівні змістових якостей. Наприклад, схильність до гніву може співвідноситися з іншими особистісними рисами, такими як невпевненість в собі чи підвищена чутливість. Часом виявлені різниці у проявах емоційності можуть бути пов'язані з функцією контролю за емоційною експресією, залежно від віку, статі, схильності до стійких переживань певного типу емоцій, або виду діяльності. Визначення емоційності як сукупності її властивостей дозволяє розглядати її як частину стійких особистісних рис, що відповідають особистісному або змістовому рівню психічної організації [4].

Важливість емоційності важко переоцінити. Особливість темпераменту людини часто ідентифікують з її індивідуальними рисами емоційності. В емоційності виділяється кілька ключових характеристик, що визначають її формально-динамічні аспекти, такі як сила, інтенсивність, тривалість, швидкість змін, а також вияв емоцій. Крім того, важливі якісні характеристики, які передають інформацію про модальність і знак емоційного переживання, а також змістовні аспекти емоційності, які виявляються в об'єкті переживань. Розглядаючи взаємозв'язок індивідуальних розбіжностей у емоційності з іншими психічними властивостями та процесами, важливо враховувати, що різні типи емоцій мають свою власну індивідуальну специфіку не лише на рівні формальних характеристик, але і на рівні змістових якостей. Наприклад, схильність до гніву часто співвідноситься з іншими особистісними рисами, такими як невпевненість в собі чи підвищена чутливість. Різниця у проявах емоційності може бути пов'язана не лише з функцією контролю за емоційною експресією, залежно від віку, статі, схильності до стійких переживань певного типу емоцій, але й від стану здоров'я, як фізичного, так і психічного [11, с. 300-305].

Пояснення природи емоційності може розглядатися різними науковцями як генетичні, так і середовищні фактори. Різноманітні теоретичні підходи, методики дослідження та акцентування на певних аспектах емоцій відображають різноманіття підходів у дослідженнях. Дослідження у галузі фізіології емоцій та

психології онтогенетичного розвитку дозволили ідентифікувати якість основних емоцій та їхні змістові особливості. Емоційність представляє собою комплекс властивостей, які включають формально-динамічні параметри, якісні характеристики та змістові аспекти. Ці фактори є важливими ланками, що зв'язують темперамент і особистість. Емоційність слід розглядати як глобальну властивість, що визначає хід всіх психічних процесів, пливе від нижчого до вищого рівня, та є результатом генетичного та середовищного розвитку [27, с. 82-85].

Визнання якісних особливостей емоційності як провідної характеристики вимагає ретельного вивчення її структури та складу складових емоційних модальностей. При аналізі феноменологічних відмінностей первинних емоцій за допомогою дискретного методу, виділяється різна кількість таких емоцій, наприклад, вісім (за Р.Плущиком і С.Томкісом) або дев'ять (за К.Ізардом). Застосування жимензонального методу призводить до виділення трьох основних вимірів емоцій, таких як задоволення-незадоволення, напруга-розслабленість, збудження-спокій (за В.Ноулісом), а за чотиривимірною концепцією вводяться інші виміри, такі як контроль-відсутність контролю тощо. Проте ці підходи та методи не завжди однозначно визначають види емоцій. У деяких теоріях радість, страх тощо класифікуються як дискретні емоції, в той час як задоволення, спокій іноді вважаються димензональними, що не завжди логічно [1].

Є особистості, для яких характерні переважно позитивні емоції. Це може бути пов'язано з недостатньою ефективністю саморегуляції та неадекватністю суб'єктивної оцінки, яка часто є завищеною в таких людей, або заниженою у представників емоційно негативного типу. Якщо для перших характерними є активність та діяльність, то для інших відчуття стимулює їх (хоча й не завжди) до активності. В цілому емоційне життя відрізняється неперервністю, потенційною усвідомленістю емоцій, їх виразністю та можливістю контролювати їх. Проте у процесі розвитку емоції втрачають свою інстинктивну

природу, набувають обумовлений характер та формують різноманітні види вищих емоційних процесів, таких як соціальні, інтелектуальні, естетичні, що становлять основний зміст емоційного життя людини [24].

Функції емоцій зводяться до зміни енергетичних ресурсів організму, формування тенденції до збереження або, навпаки, усунення контакту з фактором, що впливає на індивіда, а також організації специфічних форм поведінки, що відповідають якісним особливостям цього фактора. У випадку негативних емоцій, спричинених невдоволенням потреб людини, мозкові структури, відповідальні за емоційну сферу, стають перезбудженими, що призводить до емоційної напруги та може порушити компенсаторні механізми вищої нервової діяльності [20, с. 18-20].

Емоції грають величезну роль у виникненні стресових станів, спричинених ситуаціями значної напруги, такими як загроза для життя, фізична або розумова напруга, страх або необхідність прийняти важливі рішення. Згідно з Г.Сельє, будь-який стрес-фактор спричиняє зміни у біологічному тонусі організму, які виражаються у стані стресу – напруження реактивності організму. Однак, наслідки емоційних екстремумів можуть не тільки погіршувати самопочуття та загальний стан здоров'я, але і перешкоджати нормальному спілкуванню та взаєморозумінню через дисбаланс між позитивними та негативними емоціями [12, с. 20-23].

Отже, емоційність вважається ключовим компонентом темпераменту людини. У структурі емоційності можна виділити різноманітні властивості, які відображають формально-динамічні параметри (наприклад, силу, інтенсивність, тривалість, швидкість змін емоційних переживань) та експресію (прояв емоцій), а також якісні характеристики, що містять інформацію про тип та знак емоційного переживання, а також змістовні аспекти емоційності, що відображаються в об'єктах переживання. Особливу важливість мають якісні риси емоційності, оскільки вони втілюють психологічну сутність емоцій та відображають ставлення до власних переживань. Це може допомогти зрозуміти

походження різних типів психіки, які визначаються не лише формально-динамічним рівнем, але і біологічно обумовленими аспектами. Емоційність, як постійна риса індивідуума, постійно впливає на його життєдіяльність, визначаючи його рівень щастя чи нещастя.

Таким чином, емоційні характеристики визначають людину на різних рівнях її психічної організації і виконують важливу функцію у регулюванні психічної діяльності. Емоційність слід розглядати як глобальну властивість, що охоплює всі психічні процеси і стани, що є результатом генетичного та соціального розвитку, та тлумачити її як комплекс індивідуально стійких характеристик, що відображають особливості виникнення та розвитку психоемоційних переживань, які безпосередньо впливають на психологічне благополуччя та психічне здоров'я людини, враховуючи не лише медико-психологічні, а й суспільні норми.

У роботі Е.Л.Носенко та Н.В.Ковриги емоційний інтелект розглядається як аспект, що розкриває внутрішній світ людини та відображає ступінь раціональності ставлення людини до світу, інших людей та себе як суб'єкта життєдіяльності. Вона характеризується внутрішніми (диспозиційними) та зовнішніми (проявляється у вигляді ознак емоційних процесів) елементами, які визначають стресозахисну та адаптивну функції цієї сутнісної особистісної характеристики. Автори виділяють внутрішньоіндивідуальний та міжособистісний аспекти емоційного інтелекту [38, с. 86-91].

Внутрішньоособистісний емоційний інтелект - це те, що дозволяє людині самоорганізовуватися для діяльності, досягати певних навичок, організовувати та перетворювати своє оточення, тоді як міжособистісний емоційний інтелект передбачає здатність людини співпрацювати з іншими та встановлювати сприятливі стосунки з оточуючими [54, с. 433-442].

Дослідники запропонували ієрархію рівнів емоційного інтелекту, які виникають відповідно до природи його внутрішніх посередницьких компонентів. Найнижчий рівень емоційного інтелекту відповідає виконанню

емоційних реакцій за механізмом умовних рефлексів, тобто виконанню діяльності, в якій зовнішній компонент емоційного інтелекту домінує над внутрішнім на сенсорно-перцептивному рівні усвідомлення ситуації, низькому рівні усвідомлення і низькому самоконтролю при високій ситуативній обумовленості [58, с. 259-288].

Найвищий рівень емоційного інтелекту відповідає найвищому рівню розвитку внутрішнього світу людини і ґрунтується на доступі суб'єкта до відповідних настанов щодо можливих варіантів особистої поведінки в конкретних життєвих ситуаціях. Ці настанови відображають особистісні цінності суб'єкта, які він чітко усвідомлює. Цей етап розвитку емоційного інтелекту характеризується гармонійним співвідношенням внутрішнього і зовнішнього, оскільки він вільний від безпосередніх ситуативних вимог [42, с. 68-77].

Поведінка суб'єкта мотивується не зовнішніми обставинами, а зсередини. Самоконтроль знаходиться всередині, а зовнішня поведінка людини демонструє досить помірний рівень чутливості до можливих емоційних подразників та інтенсивності реакції на них. Найвищі рівні емоційного інтелекту характеризуються високою самооцінкою і досить високим рівнем психологічного благополуччя у всіх аспектах його прояву [41, с. 104].

Роль емоційного інтелекту в досягненні життєвого успіху ґрунтується на здатності суб'єкта розпізнавати адекватне походження своїх емоцій та емоцій інших людей, здійснювати на цій основі самоконтроль, підтримувати дружні стосунки з оточуючими, добровільно займатися своєю діяльністю та наполегливо досягати поставлених цілей. Інтегрованим відображенням внутрішніх детермінант емоційного інтелекту є психологічне благополуччя, яке відображає позитивне ставлення до себе як суб'єкта життєдіяльності, самооцінку та вибір психологічних стратегій подолання актуальних кризових ситуацій і спілкування [47, с. 158-169].

М. А. Манойлова розглядає емоційний інтелект як здатність розуміти, приймати і регулювати емоційні стани і почуття інших людей і себе. Автори розрізняють міжособистісні (комунікабельність, емпатія, вміння враховувати та розвивати інтереси інших, повага до людей, вміння адекватно оцінювати та прогнозувати міжособистісні стосунки, робота в команді) та міжособистісні (відкритість, емпатія, вміння враховувати та розвивати інтереси інших, повага до людей, вміння адекватно оцінювати та прогнозувати міжособистісні стосунки, робота в команді), розрізняючи аспекти відкритості, емпатії, вміння враховувати і розвивати інтереси інших, поваги до людей, вміння адекватно оцінювати і прогнозувати міжособистісні стосунки, роботи в команді), та емоційний інтелект [44, с. 177-190].

І. М. Андрєєва пропонує інтегративну модель емоційного інтелекту, згідно з якою емоційний інтелект має ієрархічну структуру: "інтелект індивіда" (емоційний інтелект як "можливість"), "інтелект суб'єкта діяльності" (емоційний інтелект як когнітивно-особистісне утворення) та "інтелект особистості" (інтелект у співвідношенні з іншими особистісними характеристиками емоційний інтелект у взаємозв'язку з іншими особистісними характеристиками) (Андрєєва, 2011). Особистісний емоційний інтелект - це природна здатність когнітивних процесів людини забезпечувати обробку емоційної інформації і включає в себе вроджені емоційні здібності, які вважаються рисами темпераменту [55, с. 185-211].

Емоційний інтелект суб'єкта діяльності - це синтез емоційних здібностей і можливостей, сформованих у результаті навчання та професійної діяльності. Автор виокремлює два елементи емоційного інтелекту суб'єкта діяльності [46, с. 48-55]:

1) інструментальний емоційний інтелект, який є сукупністю інтелектуальних здібностей до переробки емоційної інформації, що проявляється у вирішенні практичних завдань і підлягає зовнішньому об'єктивному оцінюванню

2) особистісний (рефлексивний) емоційний інтелект, який вказує на власний рівень емоційного інтелекту, формується в результаті рефлексії і свідчить про усвідомлену емоційну самоефективність особистості в емоційній сфері, яка вимірюється шляхом самозвіту. Складовими інструментального емоційного інтелекту є емпіричний емоційний інтелект та стратегічний емоційний інтелект, а складовими особистісного емоційного інтелекту та індивідуального емоційного інтелекту - міжособистісний емоційний інтелект та міжособистісний емоційний інтелект.

Зокрема, це загальний інтелект, комунікабельність, соціальна сміливість, емоційна стабільність, адаптивність, прийняття себе та інших, емоційний комфорт та емоційна креативність [53, с. 1387-1402].

Виходячи з цієї моделі емоційного інтелекту, автор розглядає інтегративний емоційний інтелект як когнітивне особистісне утворення, сукупність розумових здібностей до розуміння та управління емоціями, здібностей, пов'язаних з переробкою та трансформацією емоційної інформації, а також комунікативних, емоційних, інтелектуальних та регуляторних особистісних характеристик, що сприяють особистісній адаптації [43, с. 4]. Дослідниця В.В. Зарицька розробила більш розгорнуту структуру емоційного інтелекту, в якій виділяє чотири основні компоненти: розуміння власних емоцій, саморегуляція та самоконтроль емоцій, розуміння емоцій інших людей, використання емоцій у спілкуванні та діяльності.

Для визначення рівня розуміння власних емоцій наведено такі показники компетентності: розпізнавання власних емоцій, оцінка власного емоційного стану, визначення причин виникнення емоцій та пояснення значення емоцій. Для визначення рівня саморегуляції та самоконтролю емоцій було виділено такі системи вмінь: контролювати емоції, проявляти емоції у відповідь на ситуації, зберігати спокій у складних ситуаціях, регулювати свої емоції. Для визначення рівня розуміння емоцій інших людей були визначені такі показники: здатність

розуміти стани інших людей, здатність до емпатії, здатність позитивно впливати на емоційні стани інших людей [45, с. 79-89].

Для визначення рівня здатності використовувати емоції у спілкуванні та діяльності були визначені такі показники: емоційна стійкість, гнучкість самовираження у спілкуванні, домінування позитивних емоцій, здатність зближуватися з іншими на емоційній основі. Дослідження О.І.Власової демонструє онтологічні особливості розвитку емоційного інтелекту як самостійної підсистеми соціальної компетентності та висвітлює його евристичний потенціал, що сприяє успішній соціальній взаємодії [48, с. 207-233].

Автор визначає емоційний інтелект як емоційно-інтелектуальну здатність, яка складається з емоційної чутливості, усвідомленості та здатності керувати емоціями, що дозволяє людині контролювати своє відчуття психічного здоров'я та внутрішньої гармонії (Власова, 2005). Шпак визначає емоційний інтелект як інтегративну особистісну характеристику, що визначається динамічною єдністю емоцій та інтелекту через взаємодію емоційних, когнітивних, поведінкових і мотиваційних характеристик, розуміння власних емоційних переживань та емоційних переживань інших людей, управління емоційними станами, підпорядкування емоцій розуму та збагачення емоційного та соціального досвіду. Вона визначається як спрямована на сприяння самопізнанню та самореалізації через збагачення емоційного та соціального досвіду [36, с. 4].

У своїх дослідженнях Ю.В.Бреус визначає емоційний інтелект як комплексний компонент розумових здібностей, пов'язаних з переробкою емоційної інформації та формуванням емоційного досвіду людини. Автор стверджує, що емоційний інтелект функціонує для формування емоційної компетентності, здатності розуміти власні емоції та емоції інших людей, здатності проявляти адекватне емоційне ставлення до ситуацій та інших людей, здатності забезпечувати продуктивну взаємодію та психологічну гнучкість у стосунках з оточуючими, а також здатності сприймати та взаємодіяти зі світом протягом усього життя людини та до. Звертається увага на те, що формується

емоційний досвід людини, який є комплексом емоційних знань, що використовуються в повсякденному житті при взаємодії зі світом [40, с. 128-134].

Згідно з дослідженнями А.Г.Чеверик-Бурчак, високий рівень розвитку міжособистісної складової емоційного інтелекту може гарантувати людині позитивне ставлення до життя, підвищувати її задоволеність собою як суб'єктом життя, стимулювати прагнення до самовдосконалення та підвищувати самооцінку. Міжособистісна складова емоційного інтелекту може впливати на успішність у підтримці добрих стосунків з оточуючими, що відображається на показниках психологічного та соціального благополуччя [33, с. 120-124].

Це забезпечується сформованістю навичок самоконтролю в міжособистісному спілкуванні, розумінням наслідків поведінки та змісту невербальної інформації, високою емпатією, якими володіють люди з високим емоційним інтелектом (Четверик-Бурчак, 2015). Таким чином, розуміння психологічних особливостей емоційного інтелекту має велике практичне значення для психології, оскільки відкриває широкий спектр можливостей для самореалізації особистості [39, с. 11-12].

## **1.2. Поняття адаптивності в контексті психології: означення, складові, взаємозв'язок з емоційністю**

У сучасному суспільстві термін "адаптація" (від латинського *adopto* - "пристосовую") широко поширений і використовується в багатьох науках, зокрема в педагогіці, соціології, філософії та психології. Включення цього поняття в психологію стало можливим завдяки тому, що процес адаптації інтерпретується в багатьох біологічних науках, таких як біологія та фізіологія. У фізіології цей термін використовується для опису низки пристосувальних реакцій на подразники з навколишнього середовища. У біології процес адаптації розуміють як реорганізацію систем органів у відповідь на умови зовнішнього середовища [38, с. 86-91].

Видатний вчений Чарльз Дарвін стверджував, що під явищем "адаптація" слід розуміти цілий комплекс істотних змін в організмі, які відображають умови навколишнього середовища і сприяють виживанню організму в таких умовах. У сучасній психології "адаптація" - це процес активної зміни поведінки індивіда, спрямований на пристосування до існуючих умов у соціальному середовищі без відчуття особистого дискомфорту. Вивченням феномену адаптації, її функцій та значення для життєдіяльності людини займається широке коло наукових дисциплін у межах психології, зокрема психоаналіз, біхевіоризм, необіхевіоризм, інтеракціонізм, гуманістична психологія та генетична психологія [54, с. 433-442].

В результаті, в залежності від спрямованості психології, сформувалося кілька концепцій адаптації: за Зигмундом Фрейдом, який представляв психоаналітичну течію, структура психіки (свідоме, підсвідоме і несвідоме) є результатом тривалого пристосування психіки до умов навколишнього середовища. Згідно з цією теорією, поняття адаптації розглядається як один з ключових факторів, що сприяють процесу, за допомогою якого суб'єкт усвідомлює і вимірює співвідношення між власними силами і доступними йому

соціальними можливостями. У цьому процесі ego як конструкт відіграє важливу роль у здатності індивіда ефективно справлятися зі стресом і виступає носієм адаптивної функції [58, с. 259-288].

Ця концепція трактує процес успішної соціальної адаптації як досконалий баланс між середовищем та ego, ід та суперего. Біхевіористська концепція адаптації описує феномен адаптації як модель поведінки суб'єкта, що відбувається за стратегією "стимул-реакція", в якій головною перешкодою в процесі є зовнішнє середовище, що заважає особистості досягати своїх цілей і завдань. Повністю адаптована особистість - це та, яка долає перешкоди і виконує свої завдання в повному обсязі. Важливу роль відіграє те, наскільки сильною є мотивація індивіда до досягнення своїх цілей. Нео-біхевіористська концепція адаптації описує термін "адаптація" як процес, в якому потреби соціального середовища та індивіда задовольняються, а стан індивіда перебуває в повній гармонії [42, с. 68-77].

Особистісні конфлікти не беруться до уваги, якщо вони не заважають гармонії з навколишнім світом. У цій концепції головним чинником успішної адаптації індивіда є поведінка, що відповідає соціальному середовищу. Інтеракціоністська концепція адаптації описує процес адаптації як сукупність індивідуальних навичок, завдяки яким людина може використовувати свої моделі поведінки в новому соціальному середовищі з максимальною ефективністю, відповідно до існуючих умов, норм і вимог середовища. Концепція адаптації в гуманістичній психології розглядає адаптацію через призму Я-концепції [41, с. 104].

За допомогою адаптації встановлюється стан гармонії між собою і соціальним середовищем, в якому суб'єкт задовольняє свої потреби, усвідомлює кращі сторони своєї особистості і здійснює процес поліпшення свого життя і життя інших через добро. Важливу роль відіграє відсутність розбіжностей між "ідеальним Я" і "реальним Я", що дозволяє людині бути емоційно стабільною, думати про власний потенціал, визнавати себе, визнавати інших і прагнути жити

в гармонії з собою і своїм соціальним оточенням. У концепції адаптації в генетичній психології адаптація трактується як процес, в якому інтелект і когнітивні здібності суб'єкта мають важливе значення, завдяки чому пристосування індивіда до мінливих умов навколишнього середовища відбувається з максимальною ефективністю [47, с. 158-169].

Адаптація характеризується процесами асиміляції (зміни середовища відповідно до уявлень і думок суб'єкта) та адаптації (пристосування думок і поведінки індивіда до середовища). Основну функцію виконує інтелект, який знімає протиріччя між середовищем і реальністю, спроектованою у свідомості суб'єкта, і встановлює певний баланс між асиміляцією та адаптацією. Таким чином, з огляду на вищезазначені концепції, слід зазначити, що кожна наукова дисципліна психології має власне розуміння та бачення феномену адаптації, її природи, функцій та чинників, які роблять цей процес успішним. У сучасній психології під терміном "адаптація" розуміють процес і результат позитивного пристосування індивіда до умов середовища, в якому він живе [44, с. 177-190].

Біологічна адаптація характеризується складними реакціями організму, в результаті яких відбувається пристосування до нових, потенційно небезпечних умов життя і культурних вимог середовища. Фізіологічна адаптація визначається як стан рівноваги між процесом пристосування, в якому індивід пристосовує свої думки, поведінку, навички та вміння до навколишнього середовища, і процесом асиміляції, в якому суб'єкт змінює навколишнє середовище для задоволення потреб своєї особистості. Отже, успішна фізіологічна адаптація характеризується станом ефективної та гармонійної взаємодії цих процесів [55, с. 185-211].

Фізіологічна адаптація складається з двох компонентів - Внутрішня адаптація: процес адаптації відбувається всередині організму, на рівні внутрішніх систем і органів людини. Зовнішня адаптація характеризується фізіологічними змінами для ефективного пристосування організму людини до

мінливих умов навколишнього середовища. Стан досконалої адаптації передбачає рівновагу між організмом і навколишнім середовищем [46, с. 48-55].

Професійна адаптація визначається пристосуванням людини до вимог, норм і умов професійної діяльності. Стан адаптації характеризується розумінням і прийняттям факторів, на основі яких виконується діяльність, тобто завдання, предмета, методів, засобів і необхідних результатів. Оскільки професійне середовище не є постійним, ключовим фактором успішної адаптації є професійна діяльність, ефективне виконання якої встановлює стан рівноваги між професійним середовищем і суб'єктом. Соціально-психологічна адаптація характеризується як процес постійного пристосування суб'єкта до різних структурних елементів соціального середовища. Цей процес нерозривно пов'язаний із взаємодією індивіда з соціальним середовищем і ґрунтується на розумінні вимог, притаманних конкретній соціальній групі, в якій перебуває індивід [53, с. 1387-1402].

Аналізуючи вищезазначені види адаптації, слід звернути увагу на соціально-психологічну адаптацію. Цей вид адаптації відіграє важливу роль у позитивній реалізації особистості як у професійній діяльності, так і в міжособистісних стосунках. Рівень успішності соціально-психологічної адаптації визначається найбільш ефективним взаємозв'язком між соціальним оточенням індивіда та його навичками, здібностями і особистісними рисами характеру. У мінливому сучасному суспільстві одним з ключових факторів є швидкість і ефективність зміни соціальних ролей у відповідь на умови і вимоги соціального середовища. Недостатня соціально-психологічна адаптованість може призвести до відхилень в емоціях і поведінці. У зв'язку з цим слід зазначити, що соціально-психологічна адаптація є необхідним механізмом досягнення суб'єктом певних навичок і статусу в суспільстві та елементом успішного розвитку суспільства як єдиної соціальної системи [43, с. 4].

Соціально-психологічна адаптація характеризується такими особливостями [45, с. 79-89]:

- створення відповідних умов для максимального розвитку власних професійних навичок і творчих характеристик суб'єкта; - встановлення стану гармонії між цінностями соціального середовища і цінностями особистості.

- Створення стабільного соціального середовища та покращення якості життя за рахунок підвищення рівня соціальної активності особистості та ефективності її професійної діяльності.

- Здатність розуміти, приймати та ефективно оцінювати поточні події в соціальному колі та швидко обирати оптимальну реакцію на ці події.

- Формування індивідуальних соціально-психологічних характеристик, які допомагають підтримувати психічне здоров'я суб'єкта та адекватно регулювати

Функціональний стан організму у відповідь на зовнішні фактори соціуму. Соціально-психологічна адаптація людини в соціальному середовищі визначається наступними індивідуальними особливостями [48, с. 207-223]:

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

- Розвиток наявних особистісних якостей суб'єкта та набуття нових знань і соціальних навичок.

- Вміння знаходити баланс між цінностями соціального середовища та власними прагненнями, цілями і цінностями.

- Повне розуміння власних сильних і слабких сторін, що дозволяє ефективно діяти та приймати рішення у відповідь на соціальні кризи.

- Набути навичок продуктивної комунікації для встановлення емоційно близьких соціальних контактів у мікро- та макросоціальному середовищі.

Звертаючись до функцій соціально-психологічної адаптації та особистісних характеристик адаптованої особистості, слід підкреслити, що основна мета цього виду адаптації визначається як перетворення суб'єкта на соціально активну, повноцінну особистість, яка не перебуває в конфлікті з цінностями соціального середовища і самоактуалізується шляхом досягнення власних цілей, що ведуть до успішного розвитку суспільства. Слід підкреслити,

що під цим розуміється перетворення суб'єкта на соціально активну, повноцінну особистість, яка самоактуалізується через досягнення власних цілей, що ведуть до соціального успіху [36, с. 4].

Емоційно і психологічно стабільні та компетентні особистості знаходять стан гармонії між цілями соціального середовища і цілями особистості, набувають нових навичок і мають твердий намір брати участь у соціальній діяльності відповідного суспільства. Соціальна активність характеризується повноцінною участю в соціальних подіях та цілеспрямованою індивідуальною дією, спрямованою на управління та взаємодію з соціальними процесами з метою реорганізації та модернізації існуючого соціального порядку та його проявів і особливостей [40, с. 128-134].

Пасивна адаптація характеризується модернізацією особистих цінностей і цілей у відповідь на вимоги, норми та тиск правил соціального середовища, в якому перебуває індивід або окремі індивіди. Суб'єкт у випадку пасивної адаптації визначається вузьким колом особистих інтересів, нечисленними емоційно близькими контактами та обмеженим колом професійних навичок і вмінь [33, с. 120-124].

Залежно від того, як вона проявляється, її можна поділити на внутрішню пасивну адаптацію та зовнішню пасивну адаптацію. Внутрішня пасивна адаптація - це коли індивід свідомо чи несвідомо приймає вимоги та переконання середовища як свої власні та внутрішньо схвалює їх, тоді як зовнішня пасивна адаптація - це коли суб'єкт не приймає внутрішньо те, що вимагає соціальне середовище, а скоріше, з метою отримання особистих переваг або уникнення наслідків несумісності, намагається підлаштувати свою поведінку відповідно до вимог оточення або культурних цінностей [39, с. 11-12].

Кінцевим результатом пасивної адаптації є прийняття індивідом соціальних і культурних вимог і норм середовища [60, с. 43-53].

- Активна адаптація визначається процесом, при якому суб'єкт активно включається в процеси, що відбуваються в соціальному середовищі, і шукає

оптимальний стан рівноваги між потребами особистості і потребами середовища. Люди з активною адаптацією характеризуються високим ступенем соціальної контактності, самосвідомості та емоційної стабільності, а також готовністю підвищувати свою професійну кваліфікацію та здобувати нові знання і навички [59, с. 36].

Існує також девіантна форма активної адаптації, при якій індивід демонструє радикальний нонконформізм і намагається впливати на соціальне середовище та докорінно змінювати його відповідно до своїх цінностей і потреб, використовуючи особистісні навички та емоційні прояви. У цьому типі адаптивності суб'єкт визначається як емоційно нестабільна людина, яка не усвідомлює або свідомо не бере до уваги вимоги та потреби соціального середовища і активно задовольняє лише власні потреби, цілі та запити. Фактором, який відіграє важливу роль в обох типах активної адаптації, є позитивна взаємодія між суб'єктом і середовищем [51, с. 101-104].

- Дезадаптивний стан суб'єкта визначається як стан дисбалансу і невідповідності між особистістю та вимогами і цінностями соціального середовища, в якому перебуває індивід. Він характеризується проявами емоційної та поведінкової девіації індивіда в конкретному соціальному середовищі. Особи, які перебувають у такому стані, характеризуються емоційною нестабільністю, травматичністю, вразливістю до впливу соціального середовища, нездатністю усвідомлювати власні цілі та співвідносити їх з навколишнім середовищем [35, с. 95-99].

Якщо поведінкові або емоційні відхилення не коригувати, стан соціальної дезадаптації може стати одним із чинників, що спонукає людину до антисоціальних дій або приєднання до певних груп, які радикалізувалися:

2. психосоціальна або психологічна дезадаптація характеризується тим, що виникає в підлітковому віці. На тлі гормональної перебудови людина стає дуже вразливою до критики своєї зовнішності, поведінки та соціальних вимог, що призводить до надмірних або прихованих негативних емоційних станів та

ускладнює процес адаптації до соціального середовища. Цей підтип завжди характеризується глибокими особистими переживаннями, які завдають шкоди як самій людині, так і тому, хто успішно інтегрується в навколишнє середовище [37, с. 131-135];

3. патологічна дезадаптація виникає у зв'язку з особистісними психоневротичними розладами, органічними ураженнями нервової системи та відхиленнями у психологічному розвитку індивіда. Вона може виступати адаптаційним механізмом для суб'єкта, якщо в оточенні індивіда є соціальна група, в якій очікуються відхилення в поведінці індивіда і терпимо ставляться до відхилень у психічному розвитку. Патологічна дезадаптація, як процес, використовує саме індивідуальні патологічні поведінкові патерни і форми в соціалізації індивіда, що призводить до формування або загострення вже наявних психотичних і невротичних розладів [49, с. 10].

Необхідна серйозна корекційна психотерапія, яка, якщо її не проводити, призводить до фіксації патологічних психологічних і психопатологічних рис особистості і нездатності людини повноцінно інтегруватися в соціальне життя і соціальне середовище. Залежно від типу дезадаптації, описаного вище, слід підкреслити, що тільки кваліфіковані психотерапевти мають відповідні навички для ефективної корекції та можливість успішно впливати на невідповідність поведінки суб'єкта вимогам і правилам соціального середовища. Залежно від поточної життєвої ситуації індивіда, процес соціально-психологічної адаптації також можна поділити на добровільну та вимушену адаптацію [57, с. 433-442]:

- Добровільна адаптація зазвичай характеризується як результат особистого бажання індивіда реалізуватися в існуючому або новому соціальному середовищі. Цінності, потреби та психологічні якості індивіда пристосовуються до нових або існуючих умов соціального середовища без суттєвих протиріч між собою. Для таких індивідів характерна відсутність міжособистісних і внутрішньоособистісних конфліктів та ефективна орієнтація на встановлення збалансованих і взаємовигідних відносин між потребами, вимогами,

культурними нормами, цінностями і правилами існуючого соціального середовища та можливістю реалізації професійних навичок, творчих здібностей, потреб і бажань особистості;

- Вимушена адаптація має місце тоді, коли вимоги середовища не відповідають особистісним якостям і цінностям суб'єкта, але він приймає їх з метою виживання, або коли індивід змінює соціальне середовище не з власної волі, а через певні обставини. Цінності індивіда не збігаються з цінностями нового соціального середовища, але процес адаптації задовільно завершений.

У цьому випадку для суб'єкта може бути характерним наступне Використання та набуття індивідом нового соціального статусу, професійних навичок та творчих здібностей у відповідь на неефективні або взагалі відсутні спроби змінити вимоги соціального середовища та існуючі умови життя. Що міжособистісні конфлікти можуть існувати через використання з метою самозбереження нових елементів і способів соціальної взаємодії, які не відповідають якостям, цінностям і психологічним особливостям індивіда, з метою самозбереження [61, с. 176].

Отже, узагальнюючи вищевикладену інформацію для розуміння поняття "соціально-психологічна адаптація" та її видів і форм, можна зробити висновок, що цей вид адаптації є найбільш доцільним і необхідним в умовах мінливого сучасного суспільства. Завдяки соціально-психологічній адаптації людина набуває нових соціально важливих якостей та розвиває вже наявні. Завдяки цьому суб'єкт набуває досвіду та повного розуміння культурних цінностей, соціальних норм і правил. Основною метою соціально-психологічної адаптації є розвиток індивіда як повноцінної, соціально активної особистості, яка знаходить баланс між існуючими цінностями соціального середовища і власними потребами, за відсутності міжособистісних конфліктів і протиріч.

У сучасному суспільстві емоційний інтелект має кілька основних структурних концепцій. Першою науковою публікацією, яка визначила розуміння емоційного інтелекту та його характеристик, стала робота Д. Майєра

та П. Саловей, які дослідили складові емоційного інтелекту та місце емоцій у традиційних інтелектуальних концепціях та їх складових. У їхній концепції емоційний інтелект описується як механізм кращого розуміння власних та чужих емоцій, здатність більш відкрито дивитися на різні аспекти життя та ефективно діяти відповідно до цього розуміння [50, с. 225-228].

Він також описується як здатність розпізнавати та виражати власні емоції та емоції інших людей, здатність регулювати свої емоційні стани та емоції інших людей, а також використовувати емоції в особистій сфері життя. Згодом він разом з Девідом Карузо став співавтором MSCEIT v.2.0 - методики для вимірювання рівня емоційного інтелекту та підвищення ефективності мислення. Сучасні інтерпретації цього поняття додали новий компонент: емоційну обізнаність. Розпізнавання емоцій відповідає за розуміння, розпізнавання та сприйняття емоційних проявів себе та інших людей [34, с. 512].

Другу концепцію розробив психолог і науковий журналіст Деніел Гоулман. Його теорія базується на концепціях Майєра та Саловей. Гоулман вивчив структурні елементи моделі емоційного інтелекту Майєра та Саловей і поєднав їх з особистісними характеристиками суб'єкта, а саме адаптивністю, комунікативними навичками, оптимізмом, волею до перемоги та наполегливістю [56, с. 605].

Третьою основною концепцією емоційного інтелекту є модель Рубена Бар-Она. Ця концепція трактує емоційний інтелект як цілісний конструкт, що поєднує в собі всі особистісні характеристики, знання та навички людини, які визначають її поведінку і впливають на те, як вона виконує діяльність. Модель П. Бар-Она складається з п'яти компонентів емоційного інтелекту, кожен з яких відповідає за певну сферу компетенції, кожна з яких має свої підкомпоненти: міжособистісна сфера (асертивність, самореалізація, рефлексія, незалежність, самооцінка), міжособистісна сфера (емпатія, міжособистісні стосунки, соціальна відповідальність), сфера управління стресом (стресостійкість, контроль імпульсів), сфера стресостійкість, контроль імпульсів), загальний настрій

(задоволеність життям, оптимізм), адаптивність (вирішення проблем, гнучкість, оцінка реальності). Опитувальники для вивчення емоційного інтелекту доступні на сайті Bar-On, але слід зазначити, що ця методика розроблена за результатами теоретичних досліджень наукового матеріалу і не підкріплена фактами [52, с. 814-821].

Кожна з основних моделей має власний погляд, теоретичне підґрунтя та вибір методів вивчення поняття "емоційний інтелект". Слід зазначити, що це поняття є відносно новим у науці і для валідизації даних про феномен емоційного інтелекту необхідні подальші дослідження та розробка науково обґрунтованих діагностичних методик. Термін "адаптивність особистості" нерозривно пов'язаний з феноменом "адаптації". Цей феномен спочатку використовувався для опису змін у біологічних і фізіологічних процесах людини і тому прийшов у психологію з таких наук, як біологія та фізіологія [38, с. 86-91].

У психології термін "адаптація" використовується для опису процесу позитивних змін у поведінці індивіда, спрямованих на пристосування до існуючих умов у соціальному середовищі. У сучасному суспільстві під адаптивністю людини розуміють здатність людини ефективно пристосовуватися, підвищувати рівень продуктивності діяльності, яку вона виконує, зберігати власне здоров'я та емоційну рівновагу і досягати власних цілей, виокремлюючи при цьому, які внутрішньоіндивідуальні психологічні механізми використовує людина в процесі пристосування до існуючого середовища. дослідження [54, с. 433-442].

Теоретичний аналіз наукових джерел та досліджень, пов'язаних з науковими визначеннями понять "емоційний інтелект" та "адаптивність особистості", дозволив висунути гіпотезу про те, що ці явища є взаємопов'язаними та взаємодоповнюючими. Адаптивність особистості визначається і базується на комплексі взаємопов'язаних особистісних характеристик, які сприяють успішному пристосуванню до сучасного середовища [58, с. 259-288].

Саме здатність розуміти власні емоції, приймати емоційні стани інших, вловлювати емоційний підтекст міжособистісних стосунків та ефективно використовувати особисту емоційну експресію для виконання конкретних завдань відіграють важливу роль у налагодженні ефективної комунікації та емоційно-інтимного контакту, що призводить до стану адаптивності, який прискорює і підвищує продуктивність процесу пристосування суб'єкта до нового або існуючого середовища [42, с. 68-77].

Модель Деніела Гоулмана розглядає адаптивні риси особистості як один із структурних елементів емоційного інтелекту. Як приклад Гоулман використав роботу психолога Стівена Новіцкі в Університеті Еморі, приватному дослідницькому університеті. Програма, яку він розробив, була спрямована на навчання дітей, які були ізольовані від свого соціального кола і не могли розуміти і виражати свої емоції належним чином, сприймати, розуміти і адекватно реагувати на емоційні стани інших дітей. Ці діти відчують розчарування, бо не розуміють емоційних наслідків міжособистісних стосунків [41, с. 104].

Ключовим елементом програми є відеозапис тренінгів, на яких люди виражають певні емоції, використання цього відеоматеріалу для навчання дітей вмінню покращувати свою емоційну експресію, а потім перевірка набутих навичок в особистій обстановці. За даними вибірки, частка дітей, які змогли успішно інтегруватися у своє соціальне коло після завершення цієї програми, становить від 50 до 60%. Це дозволяє зробити висновок, що люди, які володіють здатністю і вмінням відчувати і розуміти емоційний зміст спілкування, мають широкий спектр особистісних характеристик, які зумовлюють високу адаптивність [47, с. 158-169].

На основі структурної моделі емоційного інтелекту Р.Бар-Она у 2015 році було проведено дослідження у двох загальноосвітніх школах Тернополя з метою визначення взаємозв'язку між емоційним інтелектом та його складовою - адаптивністю - у молодих людей. За результатами цього дослідження, шкала

"Орієнтація в часі" показала, що 56% респондентів мають задовільні навички планування власних цілей, аналізу ситуацій, розуміння дій, необхідних для задоволення власних потреб та ефективної модифікації власної поведінки відповідно до соціальних вимог. За шкалою "Гнучкість у спілкуванні" 25,5% респондентів мають високий рівень розуміння міжособистісних стосунків, що безпосередньо пов'язано зі здатністю особистості будувати ефективну комунікацію з іншими людьми. Завдяки теоретичному аналізу даного дослідження можна зробити висновок про необхідність проведення корекційних заходів, спрямованих на покращення розуміння суб'єктом власного емоційного інтелекту, який взаємопов'язаний з ефективністю самореалізації в соціумі, серед респондентів [44, с. 177-190].

У науковому журналі *Personality and Individual Differences* було опубліковано дослідження J. Mayer, M. Brackett і R. Warner про зв'язок між емоційним інтелектом і повсякденною поведінкою. Піддослідними були студенти університетів у віці 17-20 років. Результати цього дослідження показали, що вищий емоційний інтелект та його структурний компонент - емпатія - може зменшити міжособистісні конфлікти в соціальному середовищі [55, с. 185-211].

Аналіз дослідження та його результати можна підсумувати наступним чином: високий рівень усвідомлення емоційного інтелекту зменшує прояв деструктивної поведінки та допомагає особистості вирішувати конфлікти і налагоджувати ефективну комунікацію з існуючим соціальним оточенням. Дослідження, проведене Наталією Подляк з Львівського державного педагогічного університету імені Івана Франка, мало на меті висунути гіпотезу про те, що рівень емоційного інтелекту впливає на адаптивність особистості. Результати дослідження показали, що вираженість емоційного інтелекту варіюється залежно від рівня адаптованості людини. Респонденти з низьким рівнем адаптивності мають низький рівень емоційного інтелекту, тоді як

респонденти з високим рівнем адаптивності мають високорозвинені якості емоційного інтелекту [46, с. 48-55].

Проаналізувавши ці наукові дані та теоретично оцінивши валідні дані, отримані дослідниками в ході дослідження, можна зробити висновок, що висока адаптивність особистості корелює з поняттям "емоційний інтелект" і є фактором успішного розуміння та побудови стосунків з оточуючими, сприяючи процесу успішної інтеграції суб'єкта в соціум. У теоретичному дослідженні М.М. Стасюк проаналізовано взаємозв'язок та можливий вплив емоційного інтелекту на феномен соціальної адаптації. Метою дослідження є розробка питання про співвідношення поняття "емоційний інтелект" з поняттями "адаптація" та "адаптивність". Теоретичний матеріал, представлений у цій науковій роботі, висвітлює два погляди на роль емоційного інтелекту в процесах адаптивності та адаптації: 1. Д. Метьюз та Р. Сиднор стверджують, що пристосованість індивіда до соціального середовища є фундаментальним чинником прояву та розвитку структурних компонентів емоційного інтелекту; 2. Р.Бар-Он та К.Брез розглядають емоційний інтелект як один із чинників, що мають виразний вплив на рівень адаптованості особистості та призводять до успішної інтеграції індивіда в соціальне життя та реалізації його потенціалу, як професійного, так і творчого [53, с. 1387-1402].

За результатами теоретичного аналізу дослідниця зазначила, що вивчення взаємозв'язку між емоційним інтелектом та його впливом на адаптивну сферу особистості в контексті суперечностей між поглядами в сучасному науковому полі є необхідним. Виходячи з теоретичних міркувань даного дослідження, слід зробити висновок, що термін "емоційний інтелект" та його зв'язок з різними сферами життєдіяльності людини, які відповідають за процес адаптації та впливають на розвиток адаптивності особистості, є недостатньо вивченими. Основними причинами цього є невелика кількість наукових досліджень, присвячених емоційному інтелекту, новизна самого терміну в науковому середовищі та відсутність валідного діагностичного інструментарію [43, с. 4].

Ще одне дослідження в цій сфері провела Санько. Її наукова розвідка досліджувала взаємозв'язок між емоційним інтелектом, адаптивністю та відчуттям успіху особистості в контексті впливу на ці характеристики стресогенного фактору пандемії COVID-19. На основі теоретичного та емпіричного аналізу авторка виявила, що емоційний інтелект, який відповідає за здатність суб'єкта розуміти власні емоції та підтримувати емоційно близькі міжособистісні стосунки, є одним із ключових чинників забезпечення адаптивності особистості в соціальному середовищі під час пандемії [45, с. 79-89].

Провівши теоретичний аналіз даної наукової роботи та розглянувши результати дослідження, слід зробити висновок, що існує взаємозв'язок між визначенням особистісної адаптивності та емоційним інтелектом і що в стресових ситуаціях, таких як пандемія, це здатність людини успішно взаємодіяти зі своїм оточенням з метою зменшення наслідків ізоляції. Здатність розуміти емоційні стани інших і краще пристосовуватися до умов життя та соціальних вимог, які можуть змінюватися за непередбачуваних обставин, - це те, на чому ґрунтується поняття адаптивності. Враховуючи всі вищезгадані емпіричні дослідження, їх авторів та дані, отримані цими дослідниками в процесі наукової розробки своїх оригінальних гіпотез, можна зробити висновки про особливості впливу емоційного інтелекту на адаптивність особистості [48, с. 207-223].

На думку Брекета, Майєра та Уорнера, низький рівень емоційного інтелекту означає нездатність розуміти власні емоції та їх місце в процесі самореалізації та самоактуалізації, що може призвести до деструктивних моделей поведінки, таких як вживання наркотиків та алкоголю, а також конфліктів із соціальним оточенням. Це може призвести до деструктивних моделей поведінки, таких як вживання наркотиків та алкоголю і конфліктів із соціальним оточенням. Водночас люди з високим емоційним інтелектом володіють відповідними знаннями та навичками, які дозволяють їм розрізняти

власні емоційні стани та стани інших людей, а отже, керувати емоційною сферою та використовувати її [36, с. 4].

### **1.3. Вплив рівня адаптивності на прояви емоційності: теоретичні моделі та підходи**

Рівень адаптивності суттєво впливає на прояви емоційності у людини. Адаптивність означає здатність індивіда адекватно реагувати на зміни в навколишньому середовищі та ефективно пристосовуватися до нових умов. Ця здатність включає в себе не лише фізіологічні аспекти, а й психологічні та соціальні. У людини з високим рівнем адаптивності спостерігаються більш збалансовані та адекватні емоційні реакції на стресові ситуації. Вони здатні краще контролювати свої емоції, не допускаючи їх переважання або заглиблення у негативний стан [5, с. 265-274].

Такі особистості можуть швидше адаптуватися до нових умов, знаходити способи розвантаження та відновлення після стресових ситуацій. Низький рівень адаптивності, навпаки, може призвести до недостатньої ефективності управління емоціями. Людина може переживати перебої у здатності адекватно реагувати на стрес та швидко відновлювати своє психічне становище. Це може виявитися в надмірній тривозі, роздратованості, відчутті безсилля або втрати контролю над емоціями [14, с. 79-89].

Рівень адаптивності може впливати на емоційний стан людини, формуючи її спроможність ефективно управляти своїми емоціями та адаптуватися до змін в навколишньому середовищі. Люди з високим рівнем адаптивності можуть краще впоратися з життєвими випробуваннями та зберігати психічне благополуччя, тоді як люди з низьким рівнем адаптивності можуть більше страждати від емоційних перешкод і стресу [16, с. 181-183].

Вивчення впливу рівня адаптивності на прояви емоційності включає різні теоретичні моделі та підходи, що допомагають зрозуміти взаємозв'язок між цими

двома конструктами. Ось декілька теоретичних моделей та підходів до аналізу цього питання [13, с. 68-75]:

1. Теорія стресу та адаптації Г.Сельє: ця теорія вказує на те, що стрес і адаптація взаємодіють з емоційністю. Стрес може впливати на емоційний стан людини, що в свою чергу може впливати на її здатність адаптуватися до стресових ситуацій.

3. Модель розвитку І.Бернштейна: ця модель вказує на те, що розвиток адаптивних механізмів залежить від взаємодії особистості з навколишнім середовищем. За цією моделлю, розвиток адаптивності може впливати на емоційний стан людини через стабілізацію її стосунків з навколишнім середовищем.

4. Когнітивно-емоційна теорія Р.Лазаруса: ця теорія стверджує, що емоції виникають внаслідок оцінки подій та ситуацій. Адаптивність може впливати на цей процес оцінки, визначаючи, як індивід реагує на стресові ситуації.

5. Модель психологічної гнучкості: Ця модель вказує на те, що психологічна гнучкість, яка включає в себе здатність реагувати на зміни в середовищі з відкриттям і безпристрасністю, може сприяти адаптивності. Люди з високим рівнем психологічної гнучкості можуть краще регулювати свої емоції під час стресових ситуацій.

Згідно з уявленням К.Роджерса [18], відкритість до переживань, включаючи емоційність та рефлексію, є ключовою характеристикою повноцінного функціонування людини. Здатність до осмислення емоційних переживань сприяє узгодженості уявлень і підвищує рівень прийняття себе та інших, тоді як ігнорування цих переживань може призвести до їх накопичення у підсвідомості, викликаючи відчуття тривоги та порушуючи конгруентність оцінних суджень. Таким чином, усвідомленість емоційних переживань визначає конгруентність уявлень та ступінь прийняття себе та інших людей. Дослідження, що проводилися вченими, підтверджують зв'язок між усвідомленістю переживань та повноцінним функціонуванням, а також між самоприйняттям,

комфортними емоційними переживаннями та відчуттям психологічного благополуччя. Ці дані дають підстави розглядати емоційний інтелект як важливий фактор формування позитивного уявлення про себе, інших та якість життя [6].

Наприклад, дослідження Е. Носенко та Н. Ковриги показали, що високий рівень сформованості емоційного інтелекту пов'язаний з підвищенням відчуття позитивної самооцінки та позитивного ставлення до себе як суб'єкта діяльності. Це свідчить про важливу роль емоційного інтелекту у формуванні позитивної самоконцепції в процесі життєдіяльності. Однак, існують і відмінні дані, які можуть бути пояснені впливом зовнішніх факторів. Наприклад, у дослідженні І. Аршави виявлено відсутність розбіжностей щодо показників самоприйняття у студентів з різним рівнем емоційного інтелекту на початковому етапі адаптації до умов вищого навчального закладу. Це може бути пояснене впливом об'єктивних чинників, таких як ситуація вступних іспитів, яка може негативно вплинути на оцінку власних можливостей будь-якої людини [22, с. 83-90].

Уявлення про себе та ступінь самоприйняття пов'язані з рівнем сформованості різних аспектів емоційного інтелекту. Згідно з даними, представленими І. Андрєєвою, високий рівень внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, який включає здатність до розуміння та управління власними емоціями, сприяє позитивному ставленню до себе. Це виявляється у ціннісному ставленні до власних позитивних якостей, самоповазі та безумовному прийнятті самого себе [17, с. 237].

Одночасно підвищення рівня регулятивного компонента міжособистісного емоційного інтелекту, який означає здатність до управління емоціями інших, слабо пов'язане з позитивним ставленням до себе. Можливо, це пояснюється вибором способів міжособистісного впливу, адже усвідомлення маніпулятивного характеру управління емоціями інших людей може викликати внутрішнє невдоволення та призводити до зниження ступеня самоприйняття. Можна зробити висновок про тісний зв'язок між ступенем самоприйняття та

рівнем внутрішньоособистісного емоційного інтелекту порівняно з міжособистісним. Рефлексія та регуляція власних емоційних переживань більше сприяють внутрішній узгодженості уявлень про себе, ніж осмислення емоційних проявів інших людей. Розуміння та сприйняття інших людей також є надзвичайно важливим аспектом міжособистісних відносин і соціальної взаємодії. Високий рівень емоційного інтелекту грає ключову роль у цьому процесі, оскільки він визначає здатність особистості до розуміння та керування власними емоціями, а також сприйняття та інтерпретації емоцій інших людей [23].

Люди з високим рівнем емоційного інтелекту зазвичай проявляють толерантність у відношенні до інших, менше схильні до негативних емоцій у ситуаціях конфліктів або розбіжностей в думках [28, с. 87-98]. Вони мають більш розуміюче та миролюбне ставлення до інших людей і здатні більш ефективно реагувати на складні ситуації. Вони проявляють просоціальність, що виявляється у здатності вибачати, підтримувати і допомагати іншим, а також в уникненні агресивних та ворожих реакцій у відношенні до них. Такі люди частіше відчують позитивні емоції у контексті спілкування та взаємодії з іншими. Особистості з високим рівнем емоційного інтелекту демонструють високу довіру до інших людей. Вони здатні аналізувати мотиви та почуття інших людей, що сприяє побудові позитивних та довірливих відносин. Високий рівень емоційного інтелекту також пов'язаний з якістю життя та самоактуалізацією. Він сприяє більш глибокому сприйняттю світу та досягненню відчуття успішної самореалізації. Це означає, що такі особистості зазвичай відчують більше задоволення від життя та реалізують свій потенціал у повсякденному житті.

## Висновок до першого розділу

У рамках першого розділу 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 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.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОСТІ У ОСІБ З РІЗНИМ РІВНЕМ АДАПТИВНОСТІ**

### **2.1. Методики дослідження емоційності у осіб з різним рівнем адаптивності**

Тест MSCEIT-V 2.0 Дж.Мейєра, П.Серовея та Д.Карузо, розроблений в рамках компетентнісної моделі, добре ілюструє проблеми встановлення "правильності" відповідей у сфері емоційного інтелекту. При перекладі тестових завдань з американської культури на українську, незважаючи на всі зусилля експертів, сенс завдань і, головне, "правильність" відповідей може бути спотворений. Дуже ретельний переклад, здійснений чотирма перекладачами з дипломами психологів, мав би забезпечити адекватність перекладу, але аналіз пунктів тесту викликає певні запитання.

Тест емоційного інтелекту Н. Холла базується на змішаній моделі емоційного інтелекту і розроблений як опитувальник, що оцінює п'ять компонентів емоційного інтелекту: розпізнавання емоцій, управління емоціями, самомотивація, емпатія та розпізнавання емоцій інших людей. Шкала відповідей має шість рівнів з такими варіантами: категорично не згоден, скоріше не згоден, частково не згоден, частково згоден, скоріше згоден і категорично згоден.

За кожною шкалою автори методики виділяють три рівні емоційного інтелекту: низький (7 балів і менше), середній (8-13 балів) і високий (14 балів і більше). Аналіз змістової валідності тесту (оцінка сутнісних питань) дозволяє зробити наступні висновки. Змістовний аналіз шкал та відповідних їм конкретних тверджень дозволяє розділити шкали на дві групи. Перші три шкали стосуються інтрапсихічного виміру і вимагають від респондентів певного рівня саморефлексії та розуміння життєвого досвіду. Іншими словами, для вимірювання цих компонентів емоційного інтелекту необхідно покладатися на інші когнітивні здібності респондентів, і хоча це суб'єктивне вимірювання, воно не створює методологічних проблем.

Останні два показники стосуються міжособистісних аспектів і вимагають від респондентів володіння навичками, які власне і вимірює цей тест, тобто навичками, що складають емоційний інтелект. Іншими словами, шкали "Емпатія" та "Розуміння емоцій інших людей" можна замінити прямим запитанням до респондента: "Наскільки добре розвинений Ваш емоційний інтелект?". Така постановка питання зводить нанівець діагностичну цінність тесту, оскільки саме по собі питання не розкриває навичок і характеристик, які характеризують рівень емоційного інтелекту людини. Отже, тест не проходить перевірку на валідність змісту. Проілюструю наведені вище висновки на прикладі конкретного опису методики Н. Холла.

Зокрема, якщо припустити, що респондент має низький рівень емоційного інтелекту, виникає закономірне питання - наскільки добре він може оцінити себе за такими параметрами шкали "емпатія": "чутливий до емоційних потреб інших", "добре розумію емоції інших, навіть якщо вони не виражені відкрито", "добре розрізняє емоції за виразом обличчя", "добре вловлює знаки у спілкуванні, які вказують на те, що потрібно іншим", "добре налаштовується на емоції інших" (останнє речення викликає особливі сумніви навіть щодо його змісту).

Тест соціальної адаптованості (О.П. Саннікова, О.В. Кузнєцова). Методика призначена для діагностики формальних, динамічних та якісних ознак адаптивності. Широта охоплення соціальних сигналів, легкість розпізнавання та стратифікації соціальних сигналів, точність орієнтування в соціальних очікуваннях, стійкість емоційних переживань, готовність до змін, готовність до конструктивних дій для подолання невдач, готовність до дій для досягнення цілей, показники загальної адаптованості, загальної задоволеності тощо. та показники адаптивності особистості.

Методика містить 80 тверджень (по 10 на кожній шкалі), які досліджувані повинні оцінити за чотирибальною шкалою, залежно від того, наскільки кожне твердження відповідає психологічним особливостям досліджуваного. Найвищий бал для кожного індикатора - 40, найнижчий бал - 0. На цій основі робляться

висновки про низький, нижчий за середній, вищий за середній та високий рівень кожного індикатора.

## **2.2. Вплив високого рівня адаптивності на емоційний досвід та вияви**

Метою емпіричної частини дослідження було вивчення взаємозв'язку між показниками емоційного інтелекту та адаптивності. Для вирішення поставленого завдання було обрано низку психодіагностичних методик, що відповідають предмету дослідження: тест-опитувальник «Соціальна адаптивність» (О. Саннікова, О. Кузнєцова), Тест Дж. Меєра, П. Селовея, Д. Карузо (MSCEIT-V 2.0) та методика «Емоційний інтелект» (М. Холл), кореляційний аналіз проводився за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона.

В емпіричному дослідженні взяли участь 53 студенти (25 дівчат і 28 хлопців), які вивчають психологію, соціальну роботу та дошкільну освіту на факультеті психології, педагогіки та соціальної роботи. На першому етапі емпіричного дослідження було проведено кореляційний аналіз досліджуваних показників, який виявив значущі кореляційні зв'язки між показниками емоційного інтелекту та показниками адаптивності.

Кореляційний аналіз між показниками емоційного інтелекту та адаптивності показав позитивний кореляційний зв'язок ( $p < 0,01$ ) між "широтою охоплення соціальних сигналів" (ШОС) та "управлінням своїми емоціями" (УЕ) ( $p < 0,01$ ), "самотивацією" (СМ) ( $p < 0,01$ ), "розпізнаванням емоцій інших" (РЕЛ) ( $p < 0,01$ ) та позитивний зв'язок виявлено між "інтегрованим рівнем емоційного інтелекту" (ІЛЕІ) ( $p < 0,01$ ).

Показники "легкість розпізнавання соціальних сигналів" (LISS), "управління власними емоціями" (ME) ( $p < 0,01$ ), "самотивація" (SM) ( $p < 0,05$ ), "розпізнавання емоцій інших" (REL) ( $p < 0,01$ ), "інтегративний рівень емоційного інтелекту" (ILEI) ( $p < 0,01$ ).

Позитивний зв'язок виявлено між показниками "точність орієнтування в соціальній сигналізації" (ТОСО) позитивно пов'язані з "управлінням власними емоціями" (УЕ) ( $p < 0,05$ ), "емпатією" (Е) ( $p < 0,01$ ), "розпізнаванням емоцій інших" (РЕЛ) ( $p < 0,05$ ), "інтегративним рівнем емоційного інтелекту" (ІЛЕІ) ( $p < 0,01$ ) та "стійкістю емоційного інтелекту" (СІ) ( $p < 0,01$ ).

Показник ЕІ "стабільність емоційних переживань" позитивно корелює з показниками "управління своїми емоціями" (МЕ) та SM "самотиваційний інтегративний рівень емоційного інтелекту" (ІЕІ) ( $p < 0,01$ ). Показник "готовність до змін" (ГЗ) позитивно пов'язаний з показником "самотивація" (СМ) ( $p < 0,05$ ). Показник "готовність до подолання невдач" (ГПН) пов'язаний з показниками "управління своїми емоціями" (УЕ) ( $p < 0,05$ ) та "інтегральний рівень емоційного інтелекту" (ІРЕІ) ( $p < 0,05$ ). "Готовність до досягнення цілей" (ГДЦ) та "загальні показники адаптивності" (ЗПА) позитивно пов'язані з усіма показниками емоційного інтелекту ( $p < 0,01$ ).

Таким чином, результати кореляційного аналізу дозволяють припустити, що феномени адаптивного та емоційного інтелекту є взаємопов'язаними. Характер отриманих кореляційних зв'язків вказує на те, що ці феномени функціонують в єдиному феноменологічному просторі, в якому ці характеристики підсилюють одна одну. Наступний етап дослідження передбачав якісний аналіз результатів дослідження, що ґрунтувався на результатах кореляційного аналізу. Аналіз та узагальнення літературних джерел, а також результати кореляційного аналізу дозволили нам припустити існування психологічних особливостей адаптивності.

Для перевірки цієї гіпотези було використано метод "асів". Було виділено дві групи людей: з високими значеннями загального показника адаптивності (АД<sub>max</sub>,  $n=19$ ) - "адаптивна" група, та з низькими значеннями загального показника (АД<sub>min</sub>,  $n=5$ ) - "неадаптивна" група. Наступним завданням було виявити специфіку емоційного інтелекту в групах з різним рівнем адаптивності, згрупованих за методом "тузів". Для вивчення особливостей емоційного

інтелекту у досліджуваних з різним рівнем адаптивності було використано метод "профіль", в результаті чого було отримано наступний профіль емоційного інтелекту в цих групах (рис. 2.1)

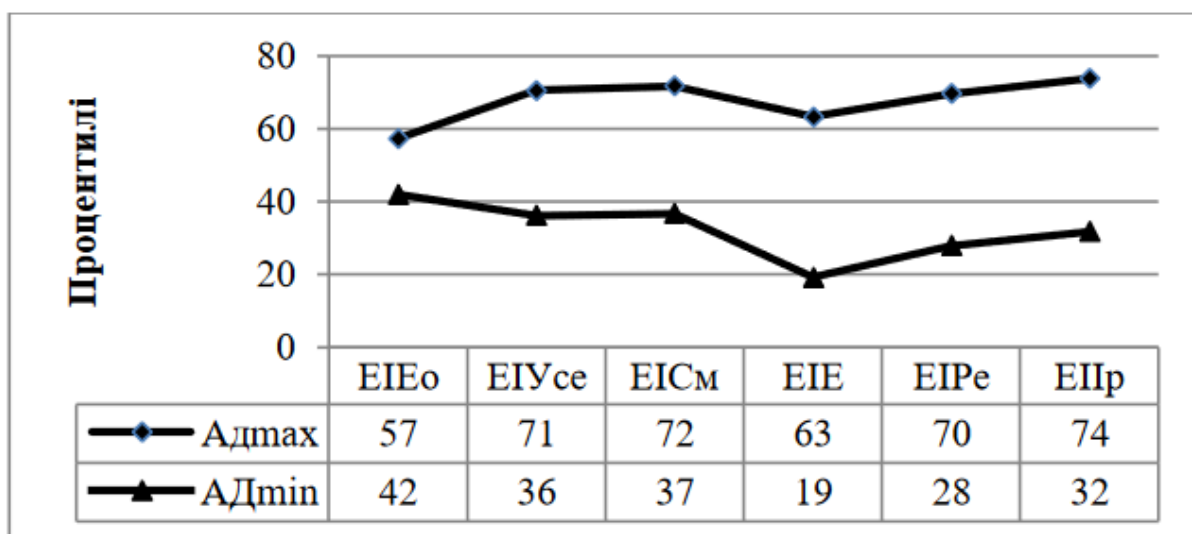


Рис. 2.1. Профілі емоційного інтелекту груп осіб з різним рівнем адаптивності

Центральна лінія ряду проходить через 50-й процентиль. Значення вище медіани ряду свідчать про високий рівень емоційного інтелекту, а значення вище 75-го процентиля - про сильну вираженість цього показника. Значення нижче медіани діапазону свідчать про слабку вираженість або відсутність вираженості (нижче 25-го процентиля) відповідного показника емоційного інтелекту. Значення кожної позначки на графіку є середнім арифметичним значенням досліджуваного показника. Аналіз профілів показує, що існують відмінності у вираженості емоційного інтелекту в групах людей з різним рівнем адаптивності. Як візуально видно на графіку, більшість показників у досліджуваних профілях розташовані по різні боки один від одного по відношенню до центральної лінії ряду. Це свідчить про те, що показники емоційного інтелекту в групі людей з високою адаптивністю мають тенденцію перебувати в найвищій зоні третього квартиля розподілу, що є характерною особливістю цієї характеристики.

У групі людей з низьким рівнем адаптивності показники емоційного інтелекту здебільшого розташовані нижче медіани діапазону, що свідчить про те,

що ця характеристика не представлена. Проранжувавши показники емоційного інтелекту в досліджуваних популяціях з різним рівнем адаптованості за ступенем їх вираженості, вдалося виявити найбільш важливі прояви емоційного інтелекту по відношенню до адаптованості. У таблиці 2.1 наведено ранжування показників емоційного інтелекту в цих групах.

Таблиця 2.1. Ранжування показників емоційного інтелекту у групах з різною адаптивністю

| Ранг | Група з високим рівнем адаптивності  | Група з низьким рівнем адаптивності  |
|------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| 1    | Самомотивація (+)                    | Емпатія (-)                          |
| 2    | Управління своїми емоціями (+)       | Розпізнавання емоцій інших людей (-) |
| 3    | Розпізнавання емоцій інших людей (+) | Управління своїми емоціями (-)       |
| 4    | Емпатія (+)                          | Самомотивація (-)                    |

Найважливіші показники (1-3 місця) відображають характеристики емоційного інтелекту людей з різним рівнем адаптивності. Так, високоадаптивні люди мають високу спонтанність і здатні керувати, приймати та контролювати свої почуття та емоції. Такі люди характеризуються високим ступенем самоконтролю, розумінням власних емоційних станів та здатністю розпізнавати і розуміти емоційні стани інших людей. Вони виявляють емоційну гнучкість і пластичність, здатні контролювати власну поведінку, співпереживати іншим і проявляти гуманне ставлення. Як правило, вони мають високий емоційний інтелект (EI). Люди з низькою адаптивністю не здатні співпереживати іншим, концентруються на власних почуттях і переживаннях і не зважають на настрої та емоції інших. Для них характерна нездатність розуміти емоційний стан інших у спілкуванні, розпізнавати емоції та враховувати їх. Такі люди імпульсивні, не здатні контролювати свої емоції та почуття. Вони мають низький самоконтроль, не здатні до повного розпізнавання власних та чужих емоцій і почуттів, мають

низьку самотивацію. Загалом такі люди мають низький рівень емоційного інтелекту.

### **2.3. Механізми саморегуляції емоцій у людей з різним рівнем адаптивності**

Використання методів саморегуляції можна порівняти з технікою безпеки для виконавців. Людина природно прагне до комфорту та позбавлення неприємних відчуттів. Існують природні способи регуляції, які відбуваються спонтанно і безсвідомлено, такі як тривалий сон, задоволення від їжі, контакт з природою, взаємодія з тваринами, водні процедури, масаж, танці, музика та інше.

Для регулювання емоційних станів та нервово-психічної напруги використовуються спеціальні прийоми, відомі як методи саморегуляції або засоби самовпливу, які передбачають активну участь людини.

На роботі не завжди можна використовувати природні способи регуляції напруги. Однак існують прийоми, які можна застосовувати під час роботи.

Саморегуляцію можна здійснювати за допомогою чотирьох основних методів, які можна використовувати окремо або в поєднанні: вплив слова, уявні образи, контроль м'язового напруження та глибоке дихання.

Результатом саморегуляції є три основні ефекти:

- заспокоєння (зняття емоційної напруги);
- відновлення (полегшення проявів втоми);
- активізація (підвищення психофізіологічної реактивності).

Своєчасна саморегуляція є своєрідним засобом психогігієни, який запобігає перенапруженню, сприяє відновленню сил, нормалізує емоційний фон діяльності та збільшує мобілізацію ресурсів організму.

Природні методи регуляції організму включають:

- сміх, усмішка та гумор;
- позитивні думки та уявлення;
- потягування та розслаблення м'язів;

- спостереження за природою через вікно;
- розглядання квітів, фотографій або інших приємних речей;
- насолодження сонячними променями;
- глибоке дихання;
- читання віршів;
- висловлення компліментів та похвал.

Відомо, що слово може мати значний вплив на наше самопочуття та дії. Словесний вплив має здатність активувати свідомий механізм самонавіювання, що безпосередньо впливає на психофізіологічні функції організму. Формулюючи самонавіювання, важливо використовувати прості та короткі твердження з позитивною спрямованістю, уникати використання заперечень.

Самонаказ - це коротке розпорядження, яке ми даємо собі. Це допомагає стримувати емоції, вести себе достойно та дотримуватися правил етики, особливо у випадках, коли ми стикаємось із труднощами у виконанні певних дій. Сформулюйте самонаказ та повторюйте його в уяві кілька разів, а якщо можливо, вголос.

У складних ситуаціях корисно згадати свої минулі успіхи у подібних ситуаціях. Це нагадує нам про наші можливості та резерви, що підтримує впевненість у власних силах. Пригадайте собі ситуацію, коли ви впоралися з аналогічними труднощами та сформулюйте текст програми. Для підсилення ефекту використовуйте фрази з "сьогодні": "Сьогодні у мене все вийде", "Сьогодні я буду спокійним та впевненим". Повторюйте ці фрази у своїй уяві кілька разів.

Іноді люди не отримують достатньо позитивної оцінки своєї діяльності від інших, що може призводити до збільшення стресу та роздратування. Тому важливо похвалити себе самому, навіть за незначні досягнення. Виявлення можливостей для самохвали та вирази позитивних оцінок можуть відбуватися не менше 3-5 разів протягом робочого дня.

Використання образів має великий вплив на центральну нервову систему, що відповідає за наші переживання та емоції. Багато позитивних моментів у нашому житті ми не запам'ятовуємо, але відновити їх можливо, активізуючи згадки та відповідні образи, що пов'язані з цими моментами. У той час як словесний вплив зазвичай діє на свідомість, образи в уяві дозволяють нам отримати доступ до потужних підсвідомих резервів психіки.

Щоб використовувати образи для саморегуляції, слід:

- Спеціально запам'ятовувати ситуації або події, коли ви відчували себе комфортно та спокійно - це ваші ресурсні моменти.
- Робити це, використовуючи зорові образи (наприклад, небо, квіти), слухові враження (пташине співання, шум дощу) та відчуття в тілі (тепло сонячних променів).
- При відчутті напруги або втоми:
  - 1) Сісти зручно та, за можливості, заплющити очі.
  - 2) Дихати повільно і глибоко.
  - 3) Пригадати одну з ваших ресурсних ситуацій.
  - 4) Прожити її знову, уявляючи всі зорові, слухові та тілесні відчуття, що її супроводжували.
  - 5) Затриматися "всередині" цієї ситуації кілька хвилин.
  - 6) Відкрити очі та повернутися до роботи.

Розвиток і зміцнення життєрадісності, віри в людей та упевненості в успіху справи, за яку ви беретесь, відіграють важливу роль у профілактиці нервово-психічної напруги та професійного вигорання.

Опитування рис. 2.1 має на меті дослідити ефективність різних методів саморегуляції емоцій у людей з різним рівнем адаптивності. Результати опитування серед 53 осіб розробленого за методикою "Тест Дж. Меєра, П. Селовея, Д. Карузо MSCEIT-V 2.0" показують, що учасники мали можливість вибрати один або декілька методів зі списку, вважаючи їх ефективними для саморегуляції емоцій.

За результатами опитування:

Глибоке дихання було обране 22% учасників (11 осіб).

Фізична активність отримала найбільшу підтримку, обрана 50% учасників (25 осіб).

Медитація була обрана 28% учасників (14 осіб).

Загалом, результати свідчать, що фізична активність має найбільшу популярність серед учасників як ефективний метод саморегуляції емоцій. Глибоке дихання і медитація також визнані значною частиною учасників.

Які з нижченаведених методів є ефективними для саморегуляції емоцій у людей з різним рівнем адаптивності?  
50 відповідей

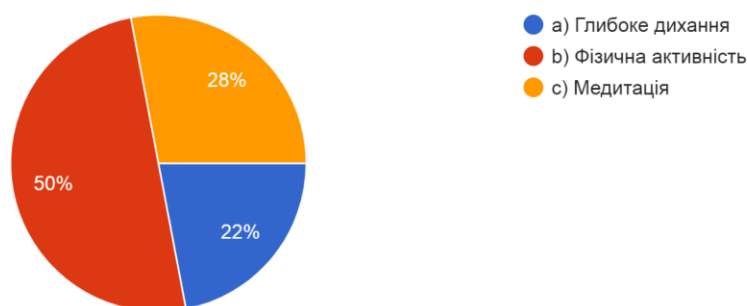


Рис.2.1 Які з нижченаведених методів є ефективними для саморегуляції емоцій у людей з різним рівнем адаптивності?

Запропоновані методи саморегуляції емоцій - глибоке дихання, фізична активність і медитація - є важливими та ефективними для різних груп людей з різним рівнем адаптивності. Фізична активність виявилася найбільш популярним вибором, що може вказувати на її високу практичну доцільність у покращенні емоційного стану.

Як впливає високий рівень адаптивності на механізми саморегуляції емоцій?  
50 відповідей

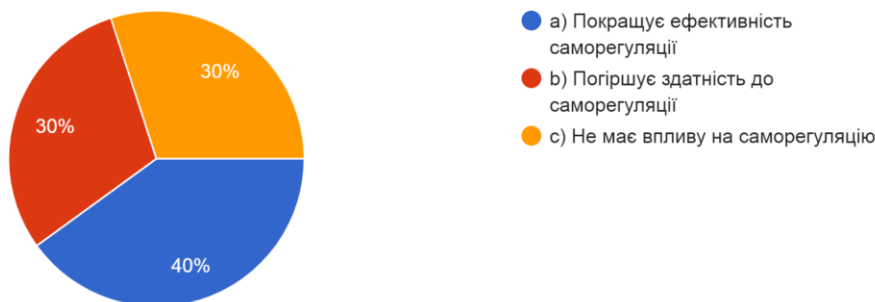


Рис.2.2 Як впливає високий рівень адаптивності на механізми саморегуляції емоцій?

З цього опитування рис. 2.2 видно, що думки про вплив високого рівня адаптивності на механізми саморегуляції емоцій розділені:

- 30% учасників (15 осіб) вважають, що високий рівень адаптивності погіршує здатність до саморегуляції.
- Інші 30% учасників (також 15 осіб) вважають, що високий рівень адаптивності покращує ефективність саморегуляції.
- 40% учасників (20 осіб) вважають, що високий рівень адаптивності не має впливу на саморегуляцію.

Ці результати свідчать про різні точки зору на взаємозв'язок між високим рівнем адаптивності та механізмами саморегуляції емоцій. Деякі вважають, що висока адаптивність допомагає людині краще контролювати свої емоції, тоді як інші вбачають, що вона може збільшити схильність до емоційної дестабілізації. Також є ті, хто вважає, що адаптивність не впливає на механізми саморегуляції.

Результати свідчать про розбіжність в поглядах стосовно впливу високого рівня адаптивності на механізми саморегуляції емоцій. Це може вказувати на складність взаємозв'язку між цими двома факторами, а також на індивідуальні особливості в сприйнятті цього взаємозв'язку.

Які психологічні особливості можуть сприяти успішній саморегуляції емоцій?  
50 відповідей

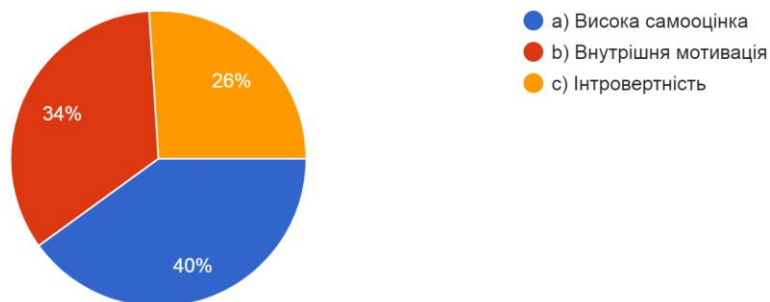


Рис.2.3 Які психологічні особливості можуть сприяти успішній саморегуляції емоцій?

За результатами рис.2.3 цього опитування можна зробити наступні висновки щодо психологічних особливостей, які сприяють успішній саморегуляції емоцій:

26% учасників (20 осіб) вважають, що висока самооцінка сприяє успішній саморегуляції емоцій.

34% учасників (17 осіб) вважають, що внутрішня мотивація є важливим чинником для успішної саморегуляції емоцій.

40% учасників (13 осіб) вважають, що інтровертність сприяє успішній саморегуляції емоцій.

Ці результати вказують на те, що успішна саморегуляція емоцій може бути сприяти висока самооцінка, внутрішня мотивація та інтровертність. Однак важливо враховувати індивідуальні особливості та контекст, в якому виникає необхідність у саморегуляції емоцій.

Які можливі наслідки низького рівня адаптивності для механізмів саморегуляції емоцій?  
50 відповідей

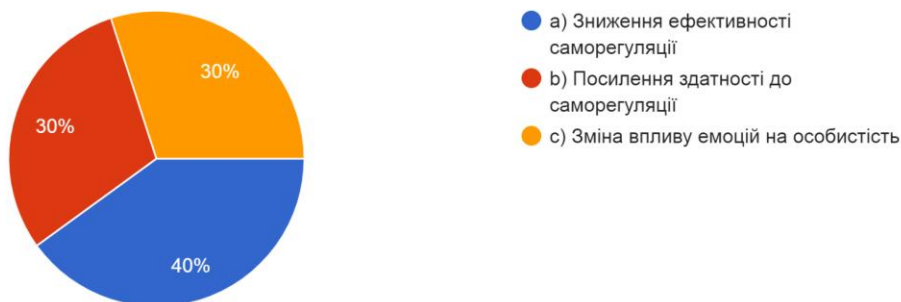


Рис.2.4 Які можливі наслідки низького рівня адаптивності для механізмів саморегуляції емоцій?

За результатами рис.2.4 опитування можна зробити наступні висновки щодо можливих наслідків низького рівня адаптивності для механізмів саморегуляції емоцій:

- 30% учасників (20 осіб) вважають, що низький рівень адаптивності може призвести до зниження ефективності саморегуляції емоцій.
- 30% учасників (15 осіб) вважають, що низький рівень адаптивності може посилити здатність до саморегуляції емоцій.
- 40% учасників (15 осіб) вважають, що низький рівень адаптивності може призвести до зміни впливу емоцій на особистість.

Ці результати свідчать про те, що низький рівень адаптивності може мати різні наслідки для механізмів саморегуляції емоцій, включаючи як зниження їх ефективності, так і посилення здатності до саморегуляції. Однак важливо враховувати індивідуальні особливості та контекст, в якому проявляється низький рівень адаптивності.

Які практичні поради можна надати особам з різним рівнем адаптивності для покращення саморегуляції емоцій?

50 відповідей

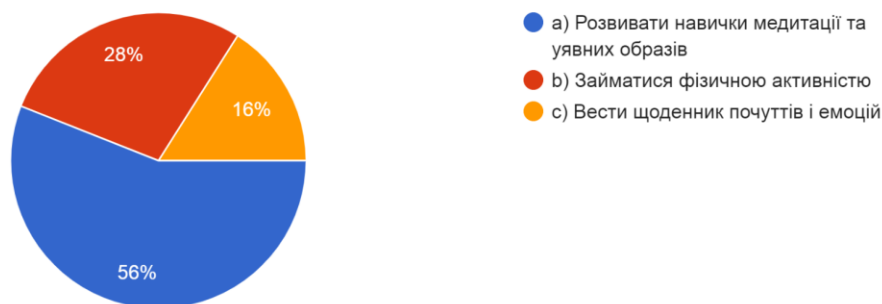


Рис.2.5 Які практичні поради можна надати особам з різним рівнем адаптивності для покращення саморегуляції емоцій?

За результатами рис. 2.5 опитування можна виділити такі практичні поради для осіб з різним рівнем адаптивності для покращення саморегуляції емоцій:

16% учасників (8 осіб) радять вести щоденник почуттів і емоцій.

28% учасників (14 осіб) рекомендують займатися фізичною активністю.

56% учасників (28 осіб) вважають, що розвиток навичок медитації та уявних образів є ефективним способом для покращення саморегуляції емоцій.

За результатами опитування найбільшу популярність серед учасників має розвиток навичок медитації та уявних образів як спосіб покращення саморегуляції емоцій. Також значна частина респондентів відзначила важливість зайняття фізичною активністю.

## Висновок до другого розділу

Отже, в результаті дослідження було виявлено особливості співвідношення показників емоційного інтелекту з показниками адаптивності особистості та специфіку прояву емоційного інтелекту в осіб, що відрізняються за рівнем адаптивності. Таким чином, результати дослідження показали, що існують суттєві відмінності у проявах емоційного інтелекту в осіб з різним рівнем адаптивності. Ці результати підтверджують тісний взаємозв'язок емоційного інтелекту та адаптивності і дають підстави вважати емоційний інтелект показником прояву адаптивності особистості.

Емпіричне дослідження проведене за методиками “Тест Дж. Меєра, П. Селовея, Д. Карузо MSCEIT-V 2.0”, методика «Емоційний інтелект» (М. Холл), «Соціальна адаптивність» (О. Саннікова, О. Кузнєцова) показало, що добре адаптовані люди є дуже спонтанними і здатні керувати, приймати і контролювати власні почуття та емоції. Вони характеризуються високим ступенем самоконтролю, розумінням власних емоційних станів та здатністю розпізнавати і розуміти емоційні стани інших людей. Вони виявляють емоційну гнучкість і пластичність, здатні контролювати власну поведінку, співпереживати іншим і проявляти гуманне ставлення. Як правило, вони мають високий емоційний інтелект (EI). Люди з низькою адаптивністю не здатні співпереживати іншим, концентруються на власних почуттях і переживаннях і не зважають на настрої та емоції інших. Для них характерна нездатність розуміти емоційний стан інших у спілкуванні, розпізнавати емоції та враховувати їх. Такі люди імпульсивні, не здатні контролювати свої емоції та почуття. Вони мають низький самоконтроль, не здатні повністю розпізнавати свої та чужі емоції та почуття, мають низьку самомотивацію. Загалом, такі люди мають низький рівень емоційного інтелекту.

## ВИСНОВКИ

У цьому дослідженні розглядаються важливі аспекти психологічної динаміки, зокрема зв'язок між емоційністю та адаптивністю особистості. Аналіз психологічних аспектів емоційності показує, що емоції є невід'ємною частиною людської психіки і можуть виражатися в різних формах і способах. Крім того, було досліджено поняття адаптивності, яке визначається як здатність успішно пристосовуватися до змін у навколишньому середовищі. Результати показали, що адаптивність має важливий вплив на вираження емоційності та регуляцію емоційних станів. Було виявлено, що вищий рівень адаптивності полегшує переживання та вираження позитивних емоцій і зменшує виникнення негативних емоцій. Крім того, люди з різним рівнем адаптивності також мали різні механізми емоційної саморегуляції, що підтверджує важливість адаптивних стратегій у регуляції емоційних станів.

Результати емпіричного дослідження показали, що конструкти "розуміння та аналіз емоцій", "ідентифікація емоцій", "управління своїми емоціями" та "використання емоцій" мають сильні кореляційні зв'язки з відповідними конструктами моделі MSCEIT. Значення рівня значущості кореляцій свідчать про статистичну надійність та високу статистичну значущість. Важливо зазначити, що коефіцієнти кореляції та рівні значущості, отримані для експертної групи, є навіть вищими, ніж для консенсусної групи. Це підкреслює важливість думок експертів і підтверджує достовірність отриманих результатів. Конструкти моделі управління чужими емоціями та стосунками також значуще корелюють з відповідними конструктами MSCEIT. Це свідчить про те, що обидві моделі можуть вимірювати схожі аспекти емоційного інтелекту. Загальні показники емоційної грамотності, отримані в цьому дослідженні, також демонструють сильні кореляції. Отримані значення надійності альфа-кореляції Кронбаха підтверджують високу надійність тесту MSCEIT та його ключа. Однак важливо зазначити, що метод анкетування має певний ступінь суб'єктивності і

може сильно залежати від рівня самооцінки. Це може вплинути на кореляцію між результатами тесту та анкетування. Тому було проведено додаткове опитування щодо самооцінки, яке підтвердило необхідність ретельного аналізу та інтерпретації отриманих результатів.

Таким чином, дане дослідження підтверджує важливість вивчення взаємозв'язку між емоційністю та адаптивністю для розуміння психологічної динаміки особистості. Результати цього дослідження є важливими для практичного застосування в роботі з підтримки та покращення психічного здоров'я та емоційного благополуччя людей.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Александров Ю. І. Соціальна адаптація підлітків у контексті їх життєздатності. Перспективи та інновації науки. 2023. № 8(26). URL: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-8\(26\)-390-398](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-8(26)-390-398)
2. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку. К. : ВПЦ "Київський університет", 2005. 308 с.
3. Андросович К. А. Феномен соціальної адаптації як предмет наукового аналізу. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2016. № 3 (46). С. 20-24.
4. Бондар Л. В. Психолого-педагогічні особливості адаптації першокурсників до умов навчання у вищому навчальному закладі. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка, Психологія. 2016. № 8.
5. Жунсі Ху. Сутність та особливості поняття адаптація у науковій літературі. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки. 2013. № 3. С. 265–274. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup\\_2013\\_3\\_38](http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlup_2013_3_38)
6. Литвиненко О.Д. Адаптаційний потенціал особистості як її інтегративна характеристика. Science and practice: Collection of scientific articles. Thorpe Bowker. Melbourne, Australia, 2016.
7. Литвиненко О.Д. Адаптаційний потенціал як предиктор запобігання любовної аддікції Вісник Одеського національного університету імені І.І. Мечникова. Серія : Психологія. Т. 21, Вип. 4(42). Одеса : Вид-во ОНУ імені І.І. Мечникова, 2016.
8. Литвиненко О.Д. Проблема адаптації в психологічній науці. Теоретичні і прикладні проблеми психології : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Донецьк: Вид-во СХУ ім. В. Даля, 2017. № 3 (44).

9. Литвиненко О.Д. Проблема адаптаційного потенціалу особистості в психологічній науці. Fundamental and applied research in practice of leading scientific schools. Issue 1 (13). Co-publ. : Publishing office: Accent graphics communications. Hamilton, ON, 2016.
10. Литвиненко О.Д. Соціально-психологічні основи розвитку адаптаційного потенціалу сучасної молоді : монографія. Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля.
11. Воробець А. Сутність структура та механізми процесу соціальної адаптації. Методологія, теорія та практика соціологічного аналізу сучасного суспільства: Зб. наук. праць: у 2 т. Т. 2. Харків: Видавничий центр ХНУ, 2006. С. 300-305.
12. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. Психологічні студії Львівського ун-ту. С. 20 - 23.
13. Боковець, О. І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. Габітус. 2022. Вип. 37. С. 68-75. Бібліогр.: 34 назви. URL: <https://ela.kpi.ua/handle/123456789/47957>
14. Подоляк Н. Особливості співвідношення адаптивності та емоційного інтелекту. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2020. (47).С.79-89.
15. Носенко, Е.Л., & Коврига, Н.В. (2003). Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ: Вища школа.
16. Пивоварчик І. М. Розвиток резильєнтності як фактор успішної адаптації тимчасово переміщених осіб. Scientific Collection «InterConf», 2022. 134, С. 181-183.
17. Капріцин І. Резильєнтність особистості як чинник збереження психічного здоров'я. Головний редактор.2022. 237 с.
18. Яцюк М. (2019). Емоційний інтелект особистості (на хвилі Нової української школи) : навч.-метод. посіб. Вінниця : Вид-во «Діло».

19. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ. 2015.
20. Іваненко В. С. Стресостійкість, як вид психологічної особистості. Інформаційно-психологічна та техногенна безпека: історичні аспекти, особливості захисту суспільства та особистості: тези доповідей за результатами тематичного «круглого столу», м. Миколаїв, 9 грудня 2022 р. Миколаїв : МНАУС, с. 18-20.
21. Найчук В. В. Психологічні особливості емоційного інтелекту молодших школярів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 3/ 2. 2016. с. 76-81.
22. Борисенко К. Ю. Сутність поняття «емоційний інтелект» у психолого-педагогічній літературі. Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки, 1 (339), Ч. 1. 2021 с. 83-90.
23. Карпенко Є. В. Сучасні вектори дослідження емоційного інтелекту особистості. 2019.
24. Zhuravlova L., & Chebykin O. The Development of Empathy: Phenomenology, Structure and Human Nature. Routledge. 2021.
25. Burkalo N. Психологічні особливості емоційного інтелекту. Psychological Journal, 2019. 5(7), с. 34-49.
26. Цукрук В. І., Яковенко О. О. Емоційний інтелект (Doctoral dissertation, ВНТУ). 2018.
27. Фурман В. В. Емоційний інтелект як метакомпетенція особистості. Педагогічна освіта: Теорія і практика, 2017. (27), 82-85.
28. Темрук О. В., Колісник Л. О. Проблема емоційного інтелекту на сучасному етапі розвитку психологічної думки. Гуманітарний вісник ДВНЗ "Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди": збірник наукових праць Переяслав-Хмельницький, 2014. Вип. 34. С. 87-98.

29. Подофей С. О. Емоційний інтелект особистості й особливості його становлення. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки», 2019. (1), с. 260-265.
30. Приходько, В. М., Приходько, М. І. Емоційний інтелект як провідна детермінанта успішної професійної діяльності та саморегуляції особистості вчителя у контексті парадигми неперервної освіти та управління людськими ресурсами. Імідж сучасного педагога, 2017. (7 (176)), с. 35-43.
31. Можаровська Т.В. Психологічне благополуччя: теоретичні підходи до визначення поняття. Psychological Prospects Journal, 2021. (37), с. 155-167.
32. Савченко Ю. Ю. Розвиток емоційного інтелекту учнів молодшого шкільного віку. Освіта та розвиток обдарованої особистості, 2014. (12), с. 12.
33. Гнідець І. Особливості розвитку адаптивної сфери в структурі емоційного інтелекту старших підлітків. Магістерський науковий вісник. 2015. №23. С.120-124.
34. Гоулман Д. Емоційний інтелект : підручник. Харків : Віват, 2018. 512с.
35. Дерев'янка С. П. Методичні засоби діагностики емоційного інтелекту. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія: Психологічні науки. 2015. №128. С.95-99.
36. Зінченко М. О. Феномен емоційного інтелекту, структура та підходи до його вивчення. Актуальні проблеми особистісного зростання. 2019. 4с.
37. 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.
38. Кузнєцова О. В. Адаптивність та самоактуалізація: специфіка співвідношення в психологічному портреті життєстійкої особистості. Наука і освіта. 2010. №9. С. 86-91.

39. Лавриченко Н. Множинний інтелект і обдарованість у теоретичній моделі Говарда Гарднера. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2016. №4. С.11-12.
40. 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. Чернігів : ЧНПУ, 2013. Вип. 114. Т. 1. С.128-134.
41. Неведюк К. А. Адаптивність як предиктор психологічного благополуччя особистості : магістерська робота з психології студентки психолого-педагогічного факультету. керівник І. М. Шаповал. Кривий Ріг, 2018. 104 с.
42. Ніколаєнко С., Ніколаєнко О. Поняття адаптації в різних напрямках психології. Світогляд – Філософія – Релігія. 2012. №2. С. 68-77.
43. Овчарук С. В., Гладир О. Є. Біологічна адаптація людини. Миколаївський національний аграрний університет. 2018. 4с.
44. Панов М. С. Професійна адаптація та реадаптація в контексті професійної реалізації особистості в умовах сучасного соціуму. Психологічний Часопис. 2019. №5. С.177-190.
45. Подоляк Н. Особливості співвідношення адаптивності та емоційного інтелекту. Проблеми гуманітарних наук. Психологія. 2020. №47. С.79-89.
46. 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.
47. Стасюк М. М. Теоретичний аналіз впливу емоційного інтелекту на процес соціальної адаптації. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». 2017. №5. С.158-169.
48. Темрук О., Колісник Л. Проблема емоційного інтелекту на сучасному етапі розвитку психологічної думки. Гумаритарний вісник Державного вищого навчального закладу Переяслав-Хмельницький державний

- педагогічний університет імені Григорія Сковороди. Педагогіка. Психологія. Філософія. 2014. №33. С.207-223.
49. 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.
  50. Чепур О. Види адаптації студентів вищої школи. «Молода наука-2014» : зб. наук. пр. Запоріжжя, 2015. Том 4. С. 225-228.
  51. Четвертик-Бурчак А. Г. Рівень сформованості емоційного інтелекту як предиктор успішності життєдіяльності людини. Science and education are a new dimension. Pedagogy and psychology. 2015. Vol. 25. №49. 101-104.
  52. 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. с. 814-821.
  53. Brackett M., Mayer J. D., Warner R. Emotional intelligence and its relation to everyday behavior. Personality and individual differences. 2004. №36. p. 1387-1402.
  54. Mayer J. D., Salovey P. The intelligence of emotional intelligence. Intelligence. 1993. Vol. 17. №4. p. 433-442.
  55. Salovey P., Mayer J. D. Emotional intelligence. Imagination, Cognition and Personality. 1990. Vol. 9. №3. p. 185-211.
  56. Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. New York, 1997. 605 p.
  57. Галецька І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. Вісник Львівського університету. Сер. «Філософські науки». 2003. Вип. 5. С. 433-442.
  58. Schwarzer R., Fuchs R. Changing risk behaviors and adopting health behaviors: The role of self-efficacy beliefs. Self-efficacy in changing societies Cambridge, 1995. P. 259-288.

59. Большакова А. М. Особистісна реалізованість людини в онтогенезі: автореф. дис. д-ра психол. наук. Запоріжжя : Б.в., 2011. 36 с.
60. Булка Н. І. Ресурси соціального інтелекту: адаптивність, комунікативність, креативність. Практична психологія та соціальна робота. 2004. №6. С. 43-53.
61. Коломієць Л. І. Практикум із діагностики здібностей особистості: Навчально-методичний посібник. 3-є вид., доп. Вінниця, 2012. 176 с.