

Емоційний інтелект як чинник адаптивності особистості

Катерина Павленко

*магістрант кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: kpravlenko891@gmail.com*

Олена Никоненко

*к.пс.н, доцент кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: nikonenkoev@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0002-0794-7905*

Складні умови сьогодення такі як пандемія, війна та вимушене переселення, суттєво підвищили ризик розладів адаптації серед людей в Україні. Ці травматичні події викликають ситуації в яких особистість повинна постійно долати стрес, розрізняти емоції та продовжувати розв'язувати життєві проблеми. У схожих стресових ситуаціях люди адаптуються по-різному, використовуючи різні механізми емоційної саморегуляції, на основі сукупності власних індивідуальних особистісних характеристик. Ці явища свідчать про існування індивідуальних відмінностей у здатності до адаптивності.

Саме в таких умовах емоційний інтелект як чинник адаптивності набуває особливого значення. Емоційний інтелект (ЕІ) визначається здатністю розуміти, виявляти та керувати власними та чужими емоціями, а також вмінням ефективно взаємодіяти з іншими у сфері емоційно заряджених ситуацій. Здібність розпізнавати свої та інших емоції, розуміти їх вплив на прийняття рішень та взаємодію з навколишніми стає важливим ресурсом для людини, яка стикається зі стресом, тривожністю та невизначеністю, характерними для сучасного життя.

Структура емоційного інтелекту, вперше запропонована J. Mayer та P. Salovey у 1990 році, визначає його як групу ментальних здібностей, спрямованих на усвідомлення і розуміння власних та чужих емоцій. Вони розглядають емоційний інтелект як підструктуру соціального інтелекту, яка містить в собі спроможність відстежувати власні емоції, відчуття оточуючих і використовувати цю інформацію для управління мисленням та поведінкою для досягнення успішної соціальної взаємодії [5].

Емоційний інтелект являє собою комплексний аспект, що містить в собі міжособистісний (здатність розуміти й керувати емоціями інших людей) і внутрішній (здатність розуміти й керувати своїми емоціями) емоційний інтелект. Проте міжособистісний і внутрішній інтелект не є окремими рівнями емоційного інтелекту; вони виступають як його різновиди, взаємодіючи та співпрацюючи [3]. Емоційний інтелект сприяє максимальному використанню власних ресурсів у кризових ситуаціях, формує систему дружби та відкритих відносин з оточуючими й допомагає уникнути негативного впливу стресу.

Цікавими для нас є роботи науковців, де розкрито зв'язок між емоційним інтелектом та адаптивністю особистості. Проблема адаптації, досліджена у

працях І. П. Павлова, І. М. Сеченова, П. К. Анохіна, Г. Сельє та сучасних вчених. Р. В. Павелків, І. М. Пивоварчик, С. О. Лукомська та інші продовжують вивчати це питання. Поняття «адаптація» визначає процес пристосування організмів до впливу стимулів з метою оптимального сприйняття і запобігання перенапруженню рецепторів. Адаптація вимагає пристосування до нових умов і подолання екстремальних стресових ситуацій. Сигнали дезадаптації можуть включати нездатність досягти мети, суб'єктивний дистрес та проблеми в міжособистісних відносинах.

Емоційний інтелект є важливим фактором для успішної адаптації, сприяючи оптимальній роботі ресурсів подолання та інших стратегій на різних етапах адаптаційного процесу. І. М. Пивоварчик зазначає важливість зв'язку між адаптацією та стресостійкістю, виділяючи етапи розладу, стійкості та зростання [1]. Психологічна стійкість, визначена як здатність протистояти впливу стресу та зберігати рівновагу в умовах емоційної напруги, розглядається С. О. Лукомською як інтегральна характеристика, в основі якої лежать афективні, когнітивні та вольові чинники [2;3].

Показниками ефективної адаптивності особистості можна вважати емоційну стабільність, задоволеність життям, життєстійкість та інші. Високий емоційний інтелект може сприяти інтеграції здібностей та навичок, спрямованих на успішне подолання стресових ситуацій через усвідомлення, регулювання та керування власними та емоціями оточуючих. Це досягається завдяки ефективній обробці додаткової інформації емоційною системою.

Якщо ми розглядаємо зв'язок між емоційним інтелектом (ЕІ) та здатністю подолання проблем, то особи із високим рівнем емоційного інтелекту, за різними авторськими визначеннями, виявляють схильність до конструктивної оцінки ситуацій. У стресових чи складних умовах такі особи можуть інтерпретувати негативні обставини як ситуації виклику або утруднення, а не як стресові обставини, що потребують уникнення.

Однією з важливих складових адаптації, яка зараз активно досліджується, є стратегії подолання (копінг-стратегії). Вони становили собою способи, якими людина впорядковує та реагує на стресові або трудні ситуації. Ці стратегії можуть включати різноманітні психологічні, емоційні та поведінкові підходи. Взаємозв'язок між емоційним інтелектом та міжособистісними відносинами можна розглядати в контексті цих копінг стратегій. Особи з розвиненим емоційним інтелектом, ймовірно, обирають проблемно - орієнтовані стратегії копінгу, знаходячи шляхи ефективного впорядкування зі стресом. Навпаки, ті, хто має обмежений контроль та регуляції своїх емоцій, можуть віддавати перевагу емоційно - орієнтованим стратегіям, таким як уникнення стресових ситуацій. Однак уникнення таких ситуацій може призвести до втрати впевненості в собі та сприяти відсутності формування навичок ефективного подолання труднощів. Стратегії виживання та стійкості серед біженців з України подано у дослідженнях Oviedo L, Seryczyńska B, Torralba J, Roszak P, Del Angel J, Vyshynska O, Muzychuk I, Churpita S [6].

Таким чином, емоційний інтелект впливає на формування адаптивності особистості, допомагаючи краще розуміти себе і інших, керувати емоціями та досягати успіху в різних сферах життя, навчання та роботи. Важливо розвивати цей аспект інтелекту для покращення загальної якості життя і досягнення успіху в різних сферах.

Список використаних джерел

1. Ляц, О.; Хуртенко, О.; Марчук, С. Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, 2023, 79-86.
2. Никоненко О. Шевченко А. Практичні аспекти зміцнення психологічного благополуччя підприємців в умовах війни. *Вчені записки Університету "КРОК"*. 2023. № 3(71). С. 159-168.
3. Павелків Р. В. *Загальна психологія*. Київ : Кондор, 2009. 181 с.
4. Пивоварчик І. Розвиток резильєнтності як фактор успішної адаптації тимчасово переміщених осіб. *Scientific Collection "InterConf"*. 2022. № 134. С. 181–183.
5. Bar-On R. (2006). *Model of emotional-social intelligence (ESI)*. *Psicothema*. 18 (Suppl), 13–25.
6. Oviedo, L., Seryczyńska, B., Torralba, J., Roszak, P., Del Angel, J., Vyshynska, O., & Churpita, S. (2022). *Coping and resilience strategies among Ukraine War refugees*. *International journal of environmental research and public health*, 19(20), 13094.