

УДК 159.942:364-787.522

DOI: 10.24919/2312-8437.47.229348

ПОДОЛЯК Наталія – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, вул. Івана Франка, 24, м. Дрогобич, Україна, індекс 82100 (podolnatalya@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1040-8080>

Бібліографічний опис статті: Подоляк, Н. (2020). Особливості співвідношення адаптивності та емоційного інтелекту. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, 47, 79–89. doi: <https://doi.org/10.24919/2312-8437.47.229348>.

ОСОБЛИВОСТІ СПІВВІДНОШЕННЯ АДАПТИВНОСТІ ТА ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ

Анотація. У статті подані результати емпіричного дослідження співвідношення показників емоційного інтелекту і адаптивності.

У результаті теоретико-емпіричного вивчення проблеми з'ясовано, що емоційний інтелект, котрий забезпечує успішність міжособистісної взаємодії, може розглядатися як один із показників адаптивності і є важливою властивістю, котра забезпечує успішність адаптації. Виявлено, що показники емоційного інтелекту мають тісні зв'язки з показниками адаптивності, і ці властивості підсилюють одна одну.

Емпірична частина дослідження полягала у вивченні співвідношення між показниками емоційного інтелекту і адаптивності особистості, у виявленні специфіки емоційного інтелекту в осіб з різним рівнем адаптивності.

У результаті емпіричного дослідження з використанням валідного та надійного психодіагностичного інструментарію виявлено, що існують індивідуальні відмінності у проявах емоційного інтелекту в осіб, що мають різний рівень адаптивності. Методом асів та профілів було встановлено, що існують від-

мінності у проявах емоційного інтелекту у групах осіб, які мають різний рівень адаптивності. Емпірично встановлено, що для групи осіб з високим рівнем адаптивності загалом характерний високий рівень емоційного інтелекту, водночас група осіб з низьким рівнем адаптивності демонструє низький рівень емоційного інтелекту. Використання методу ранжування показників дало змогу встановити найбільш значущі прояви емоційного інтелекту у співвідношенні з адаптивністю. Загалом результати дослідження свідчать, що феномени, котрі вивчалися, функціонують в єдиному феноменологічному просторі і взаємно підсилюють один одного.

Ключові слова: адаптивність; адаптація; емоційний інтелект.

PODOLYAK Nataliia – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Practical Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, 24, Ivan Franko Str., Drohobych, Ukraine, postal code 82100 (podolnatalya@gmail.com)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1040-8080>

To cite this article: Podolyak, N. (2020). Osoblyvosti spivvidnoshennia adaptynnosti ta emotsiinoho intelektu [Features of adaptability and emotional intelligence ratio]. *Problemy humanitarnykh nauk. Psykholohiia – Problems of Humanities. Psychology*, 47, 79–89. doi: <https://doi.org/10.24919/2312-8437.47.229348> [in Ukrainian].

FEATURES OF ADAPTABILITY AND EMOTIONAL INTELLIGENCE RATIO

Abstract. *The article presents the results of an empirical study of the ratio of emotional intelligence and adaptability.*

Theoretical and empirical study of the problem revealed that emotional intelligence, which ensures the success of interpersonal interaction, can be considered as one of the indicators of adaptability and is an important property that ensures the success of adaptation. Emotional intelligence indicators have been found to be closely related to adaptive indicators, and these properties reinforce each other.

The empirical part of the study was to study the relationship between indicators of emotional intelligence and indicators of personality adaptability, to identify the specifics of emotional intelligence in people with different levels of adaptability.

An empirical study using valid and reliable psychodiagnostic tools revealed that there are individual differences in the manifestations of emotional intelligence in people with different levels of adaptability. The aces and profiles method found that there are differences in the manifestations of emotional intelligence in groups of people with different levels of adaptability. It is empirically established that a group of people with a high level of adaptability is generally characterized by a high level of emotional intelligence, while a group of people with a low level of adaptability demonstrates a low level of emotional intelligence. The use of the method of ranking indicators made it possible to establish the most significant manifestations of emotional intelligence in relation to adaptability. In general, the results of the study indicate that the phenomena studied function in a single phenomenological space and mutually reinforce each other.

Key words: *adaptability; adaptation; emotional intelligence.*

Постановка проблеми. Соціальне середовище у випадку, коли людина з якихось причин у певних ситуаціях не може вжитися в нього, відчутти себе його частиною, не втрачаючи власної індивідуальності, може стати для неї джерелом проблем і відчуття значного дискомфорту. Тут йдеться про процес соціальної адаптації, що супроводжує людину впродовж усього її свідомого життя.

У період соціальних трансформацій, що значною мірою характерні для сьогодення, особливо гостро постають проблеми соціальної адаптації людини. Це насамперед пов'язано з необхідністю перебудови цінностей, установок, суспільних норм, а відтак і життєвих орієнтирів особистості. Ці вимоги часу можуть суттєво впливати на процеси адаптації та соціалізації людини, іноді значно ускладнюючи її.

За таких умов актуалізується потреба у розвитку та саморозвитку таких якостей особистості, котрі дали б змогу адекватно до суспільних викликів здійснювати вибір життєвих пріоритетів, світоглядних позицій, способів реалізації цілей діяльності, що відповідають конкретній соціальній ситуації.

У ситуації невизначеності та соціально-психологічної напруги кожна людина, залежно від низки внутрішніх і зовнішніх чинників, обирає власну модель адаптивної поведінки, що значною

мірою зумовлена особистісними якостями і здібностями. Важливу роль у цьому виборі відіграє адаптивність особистості.

Не менш важливим чинником, що визначає успішність поведінкової моделі в складній ситуації, виступає емоційний інтелект, котрий забезпечує здатність до ефективного міжособистісного спілкування.

Саме емоційний інтелект допомагає людині усвідомлювати власні та чужі почуття і емоції, прогнозувати міжособистісні стосунки і керувати власною поведінкою у різноманітних ситуаціях взаємодії. Це дуже важлива практична якість, що забезпечує успішну адаптацію в соціумі.

З огляду на ці міркування виник інтерес до пошуку взаємозв'язків характеристик емоційного інтелекту з показниками соціально-психологічної адаптації людини.

Аналіз досліджень і постановка завдань. У сучасній психології проблема адаптивності розробляється у різних аспектах. З одного боку, адаптивність розглядається у контексті особливостей реалізації особистістю власної активності (А. Лібін, А. Петровський, А. Фурман та ін.), з іншого, адаптивність вивчається як стійка якість особистості, що забезпечує здатність до ефективної адаптації (О. Кузнецова, О. Маклаков, В. Розов, О. Саннікова).

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'яноко, Д. Люсін, Н. Коврига, Е. Носенко, О. Сергієнко).

Попри те, що останнім часом емоційний інтелект є об'єктом досліджень широкого кола науковців, це поняття залишається багатозначним і недостатньо визначеним.

П. Селовеї і Дж. Мейєр, які ввели цей термін до наукового обігу, визначали його як «здатність відстежувати власні та чужі почуття і емоції, розрізнити їх і використовувати цю інформацію для спрямування мислення і дій» (Salovey & Mayer, 1990). На думку П. Селовея, «емоційний інтелект» містить цілу низку здатностей особистості, а саме: розпізнавання власних емоцій, воло-

діння емоціями, розуміння емоцій інших людей і навіть самомотивацію.

Аналіз та узагальнення досліджень зарубіжних авторів дає підставу виокремити основні трактування емоційного інтелекту. Він розглядається як: «сукупність чинників, котрі дозволяють особистості відчувати, мотивувати себе, регулювати настрій, контролювати імпульсивні прояви, утримуватися від фрустрації і, таким чином, досягати успіху в повсякденному житті; інший спосіб проявити свій інтелект» (Гоулман, 2009); «здатність відчувати, розуміти і ефективно застосовувати силу і проникливість емоцій як джерело людської енергії, інформації, зв'язку, впливу», «основний чинник успішності життєдіяльності людини» (Cooper & Sawaf, 1997); «сукупність емоційних, особистих і соціальних здібностей, що впливають на загальну здатність ефективно справлятися з вимогами і тиском навколишнього середовища» (Андреева, 2012); «здатність (competence) ідентифікувати і виражати емоції, асимілювати емоції в мислення і регулювати як позитивні, так і негативні емоції у себе та інших людей» (Matthews, Zeidner, & Roberts, 2004).

Систематизація інформації щодо емоційного інтелекту дала змогу зробити висновок про те, що емоційний інтелект є важливою інтегральною характеристикою особистості, що виявляється у здатності людини розуміти свої та чужі емоції, узагальнювати їх зміст, виокремити емоційний підтекст міжособистісних стосунків, регулювати власні емоції у такий спосіб, щоб вони сприяли успішній когнітивній діяльності, трансформувати негативні емоції у джерело мотивації та самозміни.

Аналіз наукової літератури свідчить про те, що рівень ЕІ може впливати на успішність адаптації.

До прикладу, у моделі емоційного інтелекту Бар-Она і Гоулмана здатність до адаптації розглядається як його складова. Р. Бар-Он (Bar-On, 2000) пов'язує високий ЕІ з тими стратегіями подолання, котрі спрямовані на подолання проблеми і вважає такі стратегії найбільш адаптивними. На відміну від високого емоційного інтелекту, низький ЕІ, як вважає цей дослідник, пов'язаний зі стратегіями подолання, що спрямовані на емоції або на уникнення проблем. Стратегії, котрі акцентуються на проблемі, як правило, ефективніші аніж ті, котрі зосереджені на емоціях.

Проте такий взаємозв'язок не є однозначним, оскільки одна і та сама стратегія може бути успішною в контексті однієї ситуації і неефективною в іншій (Гоулман, 2009).

Е. Носенко і Н. Коврига у своїх дослідженнях стресозахисної і адаптивної функції емоційного інтелекту довели залежність між інтенсивністю і частотою стресових реакцій людини та рівнем її емоційного інтелекту (Носенко & Коврига, 2003). Наукові розвідки А. Гладких виявили взаємозв'язок емоційного інтелекту з показниками адаптивності, здатністю до прийняття себе та інших, емоційним благополуччям (Саннікова & Кузнецова, 2009).

Таким чином, можна стверджувати, що особи з високим рівнем емоційного інтелекту мають здатність диференціювати власні і чужі емоції, керувати емоційною сферою, а це зумовлює крашу адаптивність і забезпечує ефективність взаємодії.

Метою статті є презентація результатів емпіричного дослідження співвідношення показників адаптивності та емоційного інтелекту. **Завдання** дослідження – виявити взаємозв'язки між показниками адаптивності та емоційного інтелекту; виявити специфіку емоційного інтелекту в осіб з різним рівнем адаптивності.

Виклад основного матеріалу. Метою емпіричної частини дослідження було вивчення співвідношення між показниками емоційного інтелекту і адаптивності. Для розв'язання завдань було підібрано комплекс психодіагностичних методик, що адекватні предмету дослідження: тест-опитувальник «Соціальна адаптивність» (О. Саннікова, О. Кузнецова) (Саннікова & Кузнецова, 2009), методика «Емоційний інтелект» (М. Холл).

Емпіричне дослідження проводилось на базі Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. У ньому брали участь студенти-магістри факультету психології, педагогіки та соціальної роботи спеціальності «Психологія», «Соціальна робота» та «Дошкільна освіта» у кількості 53 осіб.

На першому етапі емпіричного дослідження був здійснений кореляційний аналіз досліджуваних показників, у результаті якого були виявлені значущі кореляційні зв'язки між показниками емоційного інтелекту і адаптивності.

Аналіз кореляцій між показниками емоційного інтелекту і адаптивності показав наявність додатних кореляційних зв'язків ($p < 0,01$) між показниками «широта охоплення сигналів соціуму»

(ШОСС) та «управління своїми емоціями» (УСЕ) ($p < 0,01$), «самотивація» (СМ) ($p < 0,01$), «розпізнавання емоцій інших людей» (РЕЛ) ($p < 0,01$), «інтегративний рівень емоційного інтелекту» (ІРЕІ) ($p < 0,01$). Виявлено додатній зв'язок між показниками «легкість розпізнавання сигналів соціуму» (ЛІСС) з показниками «управління своїми емоціями» (УСЕ) ($p < 0,01$), «самотивація» (СМ) ($p < 0,05$), «розпізнавання емоцій інших людей» (РЕЛ) ($p < 0,01$), «інтегративний рівень емоційного інтелекту» (ІРЕІ) ($p < 0,01$). Показники «точність орієнтації в сигналах соціуму» (ТОСО) мають додатній зв'язок з показниками «управління своїми емоціями» (УСЕ) ($p < 0,05$), «емпатією» (Е) ($p < 0,01$) та «розпізнавання емоцій інших людей» (РЕЛ) ($p < 0,05$), «інтегративний рівень емоційного інтелекту» (ІРЕІ) ($p < 0,01$). Показники УЕП «усталеність емоційного переживання» на додатному рівні корелюють з показниками «управління своїми емоціями» (УСЕ), СМ «самотивація інтегративний рівень емоційного інтелекту» (ІРЕІ) ($p < 0,01$). Показник «готовність змінюватися» (ГЗ) має додатній зв'язок з показниками «самотивації» (СМ) ($p < 0,05$). Показник «готовність до подолання невдач» (ГПН) має зв'язок з показниками «управління своїми емоціями» (УСЕ) ($p < 0,05$) та «інтегративний рівень емоційного інтелекту» (ІРЕІ) ($p < 0,05$). Показники «готовність до досягнення мети» (ГДМ) та «загальний показник адаптивності» (ЗПА) мають додатній зв'язок з усіма показниками емоційного інтелекту ($p < 0,01$).

Таким чином, результати кореляційного аналізу дають підставу стверджувати, що феномени адаптивності й емоційного інтелекту взаємопов'язані. Характер одержаних кореляційних зв'язків свідчить про функціонування цих феноменів в єдиному феноменологічному просторі, в якому ці властивості підсилюють одна одну.

На наступному етапі дослідження на підставі результатів кореляційного аналізу було здійснено якісний аналіз результатів дослідження.

Аналіз та узагальнення літературних джерел і результати кореляційного аналізу дали змогу висунути припущення про існування психологічних особливостей адаптивності. З метою перевірки цього припущення було використано метод «асів». Вибірка досліджуваних була поділена на дві групи: осіб з високими зна-

ченнями загального показника адаптивності (АДmax, n=19) «адаптивні» та група з низькими значеннями загального показника (АДmin, n=5) – «неадаптивні».

Наступним завданням було виявлення особливостей прояву емоційного інтелекту в групах з різним рівнем адаптивності, котрі були згруповані за допомогою методу «асів». З метою вивчення специфічних особливостей емоційного інтелекту у досліджуваних, що відрізняються за рівнем адаптивності, було використано метод «профілів», у результаті застосування якого отримано профілі емоційного інтелекту цих груп (рис. 1).

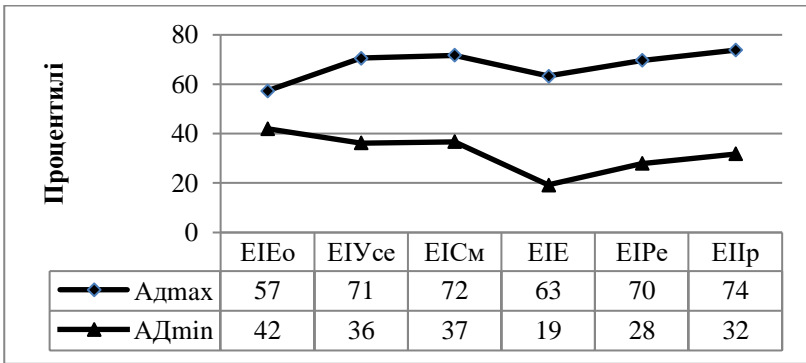


Рис. 1. Профілі емоційного інтелекту груп осіб з різним рівнем адаптивності

Примітка. Умовні скорочення шкал: ЕІЕо – емоційна обізнаність, ЕІУсе – управління своїми емоціями, ЕІСм – самомотивація, ЕІЕ – емпатія, ЕІРе – розпізнавання емоцій інших людей, ЕІПр – інтегративний рівень емоційного інтелекту.

Середня лінія ряду проходить через 50-й перцентиль. Значення, що розміщені вище середньої лінії ряду, свідчать про високі показники емоційного інтелекту. Значення вище 75-ти перцентилів – про яскраву вираженість цього показника. Значення показників нижче середньої лінії ряду свідчать про слабку вираженість або про невираженість (нижче 25-го перцентилія) відпо-

відних показників емоційного інтелекту. Значення кожної позначки на графіку є середнім арифметичним досліджуваних показників.

Аналіз профілів дає підставу стверджувати, що існують відмінності у проявах емоційного інтелекту у групах осіб, які мають різний рівень адаптивності. Як візуально помітно на графіку, більшість показників досліджуваних профілів розташовані протилежно один до одного відносно середньої лінії ряду, а це вказує, що показники емоційного інтелекту у групи осіб з високим рівнем адаптивності тяжіють до зони високих значень III квартилю розподілу, а отже, це свідчить про значну вираженість цієї властивості.

У групі осіб з низьким рівнем адаптивності показники емоційного інтелекту розташовані переважно нижче середньої лінії ряду, що свідчить про невираженість цієї властивості.

Ранжування показників емоційного інтелекту за ступенем їх вираженості у досліджуваних групах з різним рівнем адаптивності дало змогу встановити найбільш значущі прояви емоційного інтелекту у співвідношенні з адаптивністю. У таблиці 1 подані проранжовані показники емоційного інтелекту у цих групах. Най-

Таблиця 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 (-)

Примітка: знак «+» вказує на високий рівень вираженості значень показника; знак «-» свідчить про низький рівень вираженості значень показника. Інтегративний рівень емоційного інтелекту при ранжуванні не враховувався.

більш виражені показники (1–3 рангове місце) відображають специфіку емоційного інтелекту в осіб, що відрізняються рівнем адаптивності.

Отже, особам з високим рівнем адаптивності притаманна висока самомотивація, вони мають здатність керувати власними емоціями та почуттями, вміють приймати їх і контролювати.

Для них характерні високий самоконтроль, розуміння власного емоційного стану, здатність розпізнавати і розуміти емоційний стан інших людей. Вони проявляють емоційну гнучкість, пластичність, здатні керувати власною поведінкою, співпереживати, проявляють емпатію і демонструють гуманне ставлення до інших. У них загалом виявляється високий рівень емоційного інтелекту (ІРЕ).

У осіб з низьким рівнем адаптивності спостерігається нездатність до емпатійного ставлення стосовно інших людей, вони радше зосереджені на власних почуттях та переживаннях і не можуть враховувати настрої та переживання інших. Вони вирізняються нездатністю розуміти емоційний стан партнера у спілкуванні, розпізнавати емоції та враховувати їх у спілкуванні. Таким людям притаманні імпульсивність, нездатність керувати своїми емоціями та почуттями. У них низький рівень самоконтролю, недостатнє усвідомлення почуттів та емоцій як своїх, так і інших людей, низький рівень самомотивації. Загалом ці особи демонструють низький рівень емоційного інтелекту.

Висновки. 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.

Література

- Андреева, И.Н. (2012). *Азбука эмоционального интеллекта*. Санкт-Петербург: БХВ-Петербург.
- Гоулман, Д. (2009). *Эмоциональный интеллект*. (А.П. Исаева, Пер.). Москва: АСТ: АСТ МОСКВА; Владимир: ВКТ.
- Носенко, Е.Л., & Коврига, Н.В. (2003). *Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції*: монографія. Київ: Вища школа.
- Санникова, О.П., & Кузнецова, О.В. (2009). *Адаптивность личности*: монография. Одесса: Издатель Н.П. Черкасов.
- Cooper, R.K., & Sawaf, A. (1997). *Executive IQ: Emotional intelligence in leadership and organizations* (p. XXVII). N.Y.: Grosset Putnum.
- Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R.D. (2004). *Emotional intelligence: Science and myth*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185–211.

References

- Andreeva, I.N. (2012). *Azбуka emotsionalnogo intellekta [The ABC of Emotional Intelligence]*. Sankt-Peterburg: BKHV-Peterburg [in Russian].
- Goulman, D. (2009). *Emotsionalnyy intellekt [Emotional intellect]*. (A.P. Isaeva, Trans.). Moskva: ACT: ACT MOSKVA; Vladimir: VKT [in Russian].
- Nosenko, E.L., & Kovryha, N.V. (2003). *Emotsiynyi intelekt: kontseptualizatsiia fenomenu, osnovni funktsii [Emotional intelligence: conceptualization of the phenomenon, basic functions]*. Kyiv: Vyshcha shkola [in Ukrainian].
- Sannikova, O.P., & Kuznetsova, O.V. (2009). *Adaptivnost lichnosti [Personality adaptability]*. Odessa: Izdatel N.P. Cherkasov [in Russian].
- Cooper, R.K., & Sawaf, A. (1997). *Executive IQ: Emotional intelligence in leadership and organizations* (p. XXVII). N.Y.: Grosset Putnum.
- Matthews, G., Zeidner, M., & Roberts, R.D. (2004). *Emotional intelligence: Science and myth*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition, and Personality*, 9, 185–211.

Стаття надійшла до редакції 11.05.2020 р.