

УДК 159.9

Мохоць Ю.Р.

студ. гр. СН-123 НУ «Запорізька політехніка»

РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ У СОЦІАЛЬНІЙ АДАПТАЦІЇ

У сучасному світі, де вимоги до особистості стають все вищими, емоційний інтелект стає ключовим фактором успішної адаптації у суспільстві. Джейн Стайн розглядає емоційний інтелект як здатність до сприйняття власних почуттів та почуттів інших людей [4]. Вона вважає, що

він відіграє важливу роль у соціальній адаптації, адже дозволяє людям успішно взаємодіяти з оточуючими, налагоджувати та підтримувати стосунки, а також долати труднощі. Інші дослідники, такі як Тревіс Бредберрі та Жан Грівз у своїй книзі «Емоційний інтелект 2.0», підкреслюють, що емоційний інтелект – це не просто набір вроджених рис, а навички, які можна розвивати [1]. Такий підхід відкриває нові можливості для успішної адаптації до різних життєвих ситуацій, дозволяючи краще розуміти себе та інших, налагоджувати стосунки, вирішувати конфлікти та досягати спільних цілей. У цьому контексті важливо детальніше розглянути роль емоційного інтелекту у соціальній адаптації, виявити його вплив на різні аспекти міжособистісних відносин та способи його розвитку для досягнення успіху у сучасному світі.

Даніель Гоулман, відомий психолог та автор книги «Емоційний інтелект», зауважував, що найважливіше полягає в умінні керувати емоціями і почуттями, а також впливати на свою поведінку та поведінку людей. Він також наголошує на тому, що емоційні навички є фундаментальною складовою майже всіх аспектів нашого життя. У своїй роботі він виділяє п'ять ключових компонентів емоційного інтелекту, кожен з яких відіграє важливу роль у формуванні нашої особистості та впливі на наші міжособистісні відносини. Спочатку, самосвідомість відіграє критичну роль у розвитку емоційного інтелекту. Це означає здатність розуміти свої власні емоції, ідентифікувати їх, аналізувати їх джерела та вплив на наше мислення та поведінку. Люди, які мають розвинену самосвідомість, можуть краще розуміти себе, свої мотивації та цілі. Другий компонент, саморегуляція, включає у себе здатність керувати своїми емоціями та імпульсами. Це означає вміння зберігати спокій у стресових ситуаціях, контролювати свої реакції та адаптувати свою поведінку відповідно до ситуації. Мотивація є третім компонентом і включає здатність використовувати свої емоції для досягнення поставлених цілей. Люди з високим рівнем мотивації мають здатність перетворювати свої емоції на джерело енергії та наполегливості у досягненні успіху. Емпатія, четвертий компонент, полягає в здатності розуміти емоції та переживання інших людей. Це важливо для побудови здорових міжособистісних відносин та ефективної комунікації. Соціальні навички, які є останнім компонентом, охоплюють здатність будувати та підтримувати стосунки з іншими людьми. Це включає в себе навички спілкування, вирішення конфліктів, співпрацю та спільне досягнення цілей [2]. Загалом, Гоулман підкреслює важливість розвитку емоційного інтелекту для досягнення успіху у різних сферах життя, від кар'єри до особистих відносин.

Високий рівень емоційного інтелекту дійсно допомагає людям успішно адаптуватися до різних нових середовищ, наприклад, на новій роботі

підвищення рівня емоційного інтелекту допомагає людині налагоджувати стосунки з колегами, керувати стресом та ефективно співпрацювати в команді. Здатність розуміти емоції інших людей та виражати свої власні допомагає у вирішенні конфліктів та сприяє побудові позитивних відносин на робочому місці. У новому навчальному середовищі розвинений емоційний інтелект допомагає студентам легше адаптуватися до нових викликів. Вони здатні краще розуміти свої власні емоції та ефективно взаємодіяти з однолітками та викладачами. Це сприяє покращенню навчального процесу та досягненню успіхів в навчанні. У новій культурній обстановці емоційний інтелект допомагає людям зрозуміти й прийняти культурні відмінності, що сприяє побудові гармонійних стосунків з представниками інших культур. Здатність до емпатії дозволяє вирішувати конфлікти й встановлювати дружні відносини навіть у міжкультурному середовищі.

Також ще один видатний американський психолог – Пітер Саловеї, – відомий своїм внеском у дослідження емоційного інтелекту, який разом з Джоном Д. Майєром та Девідом Карузо став одним із перших, хто науково дослідив і визначив емоційний інтелект як важливий аспект психології. Зазначені дослідники разом розробили концепцію емоційного інтелекту та створили впливову модель MSCEIT – «Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test» [5]. Внесок П. Саловея в дослідження емоційного інтелекту полягає у створенні теоретичного фундаменту для подальших наукових досліджень та розробці інструментів для його вимірювання. Він вважає, що емоційний інтелект утворює групу ментальних здібностей, які сприяють усвідомленню і розумінню власних емоцій та емоцій оточуючих.

Дослідження П. Саловея та Д. Карузо показали, що емоційний інтелект є сильнішим показником успішності у навчанні, ніж традиційно прийнятий інтелектуальний коефіцієнт (IQ). Люди з розвинутим емоційним інтелектом здатні краще розуміти свої власні емоції, керувати ними та використовувати їх для досягнення навчальних цілей. Також, згідно з дослідженням, особистості з високим рівнем емоційним інтелектом мають тенденцію до кращого психічного здоров'я та менше схильні до розвитку депресії та тривоги. Здатність розуміти та керувати своїми емоціями дозволяє їм краще справлятися зі стресом та адаптуватися до негативних життєвих подій. Емоційний інтелект виявляється ключовим для успішного керівництва та лідерства, адже лідери з високим рівнем емоційного інтелекту здатні краще розуміти та враховувати потреби та почуття своїх підлеглих, побудовані на емпатії вони здатні мобілізувати команду для досягнення спільних цілей. Та, врешті-решт, особи з розвиненим емоційним інтелектом можуть легше налагоджувати та підтримувати гармонійні стосунки з іншими людьми. Вони здатні краще спілкуватися, вирішувати конфлікти та будувати довірливі взаємини, що сприяє покращенню як особистих, так і професійних

взаємодій [3]. У світі, де швидкі зміни та високі вимоги вимагають від людей не лише знань та навичок, але й здатності ефективно взаємодіяти з оточенням, емоційний інтелект стає ключовим фактором успіху. Роботи зазначених дослідників, таких як Дж. Стайн, Д. Гоулман, П. Саловей, Д. Карузо та ін., підтверджують, що емоційний інтелект не лише допомагає у розумінні та керуванні власними емоціями, а й має вплив на міжособистісні відносини, успішність у навчанні, кар'єрний розвиток та загальний психологічний стан. Відмітною є здатність розвинути емоційний інтелект через навички, які можна вивчити та розвивати та які стають основою успішної адаптації у різних сферах життя. Розуміння та управління власними емоціями, співчуття, ефективна взаємодія з іншими та керування стресом – це ключові компоненти, які дозволяють людині ефективно адаптуватися до нових середовищ та життєвих обставин. Таким чином, розуміння ролі емоційного інтелекту у соціальній адаптації має велике значення для кожної особистості. Це відкриває нові можливості для розвитку особистості та досягнення успіху у різних сферах життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Бредберрі Т. Емоційний інтелект 2.0. / Т. Бредберрі, Дж. Грівз. – TalentSmart, 2009. – 208 с.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект. Книжка, яка змінює уявлення про те, що означає бути розумним / Д. Гоулман. – Харків: Vivat, 2021. – 512 с.
3. Карузо Д. Емоційний інтелект керівника: як розвивати й використовувати чотири базові навички емоційного лідерства / Д. Карузо, П. Саловей. – К. : Самміт-Книга, 2016. – 296 с.
4. Стайн Дж. М. Мова інтелекту / Дж.М. Стайн. – Ексмо, 2006. – 352 с.
5. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Models of Emotional Intelligence. In: Sternberg, R.J., Ed., Handbook of Intelligence, Cambridge University Press, Cambridge. – 2000. – P. 396-420.