

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ДО СТУДЕНТСЬКОГО СЕРЕДОВИЩА

Одним із механізмів реалізації соціально-психологічного розвитку людини є емоції. Вони супроводжують її діяльність, здійснюють оцінку середовища і ситуації, регулюють стратегії поведінки. Емоційний інтелект – це здатність розуміти ставлення особистості, виражені в емоціях, і управляти емоційною сферою. Дослідження адаптивних можливостей EQ дозволило б підвищити ефективність діяльності особистості.

Нині молодь розглядається як цінний ресурс. Суспільство із потребує фахівця із високим рівнем саморегуляції, сформованими професійними якостями, що здатен вільно орієнтуватися в соціальному просторі, адекватно оцінювати його завдання й ресурси та продуктивно їх використовувати. Активне формування особистості відбувається саме у студентському середовищі.

У структурі соціально-психологічної адаптації виокремлюємо поведінковий аспект (соціальна адаптація) та особистісний (психологічна адаптація). Соціальна адаптація – це входження особистості в соціум, розширення її самосвідомості й формування рольової поведінки, засвоєння норм, цінностей. Психологічна адаптація – це процес інтеграції особистості та середовища, за якого людина здійснює рефлексію власних ресурсів і можливостей, аналізує соціально-психологічний клімат у групі, його особливості й важелі впливу для реалізації своїх потреб.

Основними елементами соціально-психологічної адаптації є когнітивний компонент та психічна переорієнтація. Перший елемент базується на сприйнятті ситуації та засвоєнні отриманої інформації. В основі другого елементу – емоційна й інтелектуальна обробка даних, вироблення уявлень про групу, аналіз відповідності власних та групових ідеалів і прагнень.

Адаптація до студентського середовища пов'язана зі зміною умов навчального простору, системи викладання і підготовки, вимог і форм контролю, збільшенням частки компоненту «само-»; з підвищенням рівня відповідальності, освоєнням нових ролей, переосмисленням цінностей. Особливостями соціально-психологічної адаптації студента

до навчального закладу, на думку Казміренко, є те, що вона складається із професійно-фахової адаптації (приспосовування до навчальної діяльності, формування ЗУНів), адаптації до соціальної групи (побудова міжособистісних стосунків) та соціально-фахової адаптації (ціннісні орієнтації, етичні та моральні установки, правова культура поведінки, ритуалізація діяльності).

Адаптаційні здібності залежать від індивідуально-психологічних властивостей людини. Однією з детермінант адаптивності до соціального середовища є рівень розвитку емоційного інтелекту студента. EQ включає здатність до сприйняття й аналізу емоцій, як власних, так і інших людей, вміння використовувати цю інформацію для керування поведінкою. Той факт, що елементами емоційного інтелекту є гнучкість емоційних станів і пристосування та взаємодія зі станами оточуючих, свідчить про його адаптивну функцію. Не менш важливою функцією психічного феномену є стресозахисна. Очевидно, високий рівень EQ полегшує інтеграцію у колектив. Важливою є роль емоційного інтелекту в саморегуляції емоційних станів студента, які є нестійкими в умовах адаптації через емоційну незрілість, активну самоідентифікацію вступників. Розвинене вміння читувати фізичний та психологічний стан інших людей дозволяє перебороти перешкоди у встановленні контактів із викладачами. Самоаналіз та здатність керувати внутрішніми переживаннями впливають на ефективність пристосування до нових вимог та форм навчальної діяльності.

Соціально-психологічна адаптація – це процес і результат вироблення особистістю поведінки для пристосування до соціального середовища. Адаптивність людини багато в чому залежить від психологічних особливостей. Однією з таких є емоційний інтелект – здатність до перцепції та критичного аналізу емоцій, як власних, так і оточуючих людей, вміння використовувати їх для регуляції поведінки. Розвинений емоційний інтелект допомагає студенту вигідно закріпитися у колективі, побудувати комунікацію з новими викладачами, а також розсудливо діяти в стресових ситуаціях та адекватно оцінювати себе як суб'єкта навчально-професійної діяльності.

Використана література

1. Д. В. Люсин, Д. В. Ушаков (ред). Социальный и эмоциональный интеллект : от процессов к измерениям / [под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова]. – М. : Ин-т психологии РАН», 2009. – 351 с.

2. Казміренко В. П. Програма дослідження психолого-соціальних чинників адаптації молоді людини до навчання у ВНЗ та майбутньої професії // Практична психологія та соціальна робота. – 2004. – № 6.

*Науковий керівник: Хоменко-Семенова Л.О.,
кандидат педагогічних наук*