ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА СОЦИАЛЬНО–ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ АДАПТИРОВАННОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

INFLUENCE OF EMOTIONAL INTELLIGENCE ON HUMAN SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION

АННОТАЦИЯ

Актуальность проблемы влияния эмоционального интеллекта на социально–психологическую адаптированность человека возрастает в современной психологии, что приводит к увеличению интереса ученых к данной тематике. Автор статьи, опираясь на анализ исследований, проведенных в последние годы, произвел обобщение и систематизацию психологической информации по теме исследования, содержащейся в специальной литературе.

ABSTRACT

The relevance of the problem of the influence of emotional intelligence on the social and psychological adaptation of a person is increasing in modern psychology, which leads to an increase in the interest of scientists in this topic. The author of the article, relying on the analysis of research carried out in recent years, has made a generalization and systematization of psychological information on the research topic contained in the special literature.

Ключевые слова: социально–психологическая адаптированность, эмоции, эмоциональный интеллект, уровни социально– психологической адаптации; адаптированность, показатели социально–психологической адаптации; уровни эмоционального интеллекта; показатели эмоционального интеллекта.

Keywords: socio-psychological adaptability, emotions, emotional intelligence, levels of socio-psychological adaptation; indicators of socio-psychological adaptation; adaptability, levels of emotional intelligence; indicators of emotional intelligence.

Для того чтобы обратиться к проблеме взаимосвязи двух феноменов, а именно эмоционального интеллекта и социально–психологической адаптированности человека, рассмотрим сначала каждый феномен отдельно.

Обратимся к раскрытию термина адаптированность. Когда человек только стал на начальный этап своего развития, царила серьезная борьба за выживание. Победителем считался индивид, наделенный более высоким уровнем адаптированности чем другие. Именно поэтому изначально термин адаптированность имел только физиологическую основу, которая определялась способностью человека подстраиваться под изменяющиеся условия биологической среды. Данное понимание адаптированности относится в большей степени к «животной стороне» человека, то есть к его биологической природе [1].

По мере человеческого развития, как исторического, так и индивидуального, жизнь общества все больше и больше приобретала социальный характер. Теперь человек без сомнений является социально обусловленным существом, обладающим даром мышления и речи, а также способностью создавать орудия и пользоваться ими в процессе общественного труда. Поэтому возникло второе более социализированное понимание адаптированности, которое определяется способностью человека активно приспосабливаться к условиям социальной среды, а также является видом взаимодействия личности с социальной средой.

Перейдем к определению понятия «эмоциональный интеллект», который появился в зарубежной психологии еще в конце ХХ в. Изначально под «эмоциональным интеллектом» понимали способность перерабатывать информацию, содержащуюся в эмоциях, определять значение эмоций, их связи друг с другом, использовать эмоциональную информацию в качестве основы для мышления и принятия решений [2]. За последнее время зарубежными и отечественными психологами было проведено множество исследований с целью проанализировать и доработать определения эмоционального интеллекта. На данный момент, если обобщить все имеющиеся определения этого феномена, можно сказать, что эмоциональный интеллект – это совокупность способностей человека распознавать эмоции, понимать намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные, а также совокупность навыков по управлению своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач [3].

Переходя к проблеме нашей работы, можно сказать, что эмоции представляют собой один из основных способов решения адаптационных проблем человека. Каждый тип эмоции запускает в личности рассуждение о взаимоотношениях между людьми и окружающей средой, поэтому актуальность проблемы взаимосвязи социально–психологической адаптированности с эмоциональным интеллектом возрастает в современной психологии.

Проблемы эмоционального интеллекта и социально-психологической адаптированности в изменяющихся обстоятельствах исследуются психологами как в России, та и за рубежом. Многие исследования на разных выборках подтвердили связи эмоционального интеллекта со стилевыми особенностями саморегуляции, с психологическим здоровьем личности, с перфекционизмом и многими другими феноменами. А вот связь социально–психологической адаптации с эмоциональным интеллектом не исследовалась ранее, именно поэтому отношение и связь между этими феноменами привлекает внимание различных ученых. Например, результаты исследования Г. А. Панковой указывают на то, что эмоциональный интеллект является важным фактором социально–психологической адаптации молодых специалистов к профессиональной деятельности в организации [5].

Еще одним примером, доказывающим наличие связи между двумя этими феноменами, является исследование Л. В. Оконечниковой и ее коллег [4]. Результаты эмпирического исследования показали, что существует прямая связь между уровнями развития социально–психологической адаптации и уровнями развития эмоционального интеллекта.

Опираясь на все обобщенные теоретические знания в данной проблематике, мы можем предположить, что эмоциональный интеллект является интегральным показателем личности, который обусловливает успешность социально–психологической адаптации по всем основным направлениям. При этом связь имеет прямую направленность, то есть если у человека наблюдается высокий уровень эмоционального интеллекта, то и показатель социально–психологической адаптации тоже будет высоким и наоборот, хотя, безусловно, это требует более точных эмпирических исследований

**Список литературы:**

Березин Ф. Б. Психическая и психофизическая адаптация человека / Ф. Б. Березин. – Санкт–Петербург : Наука, 1988. – 272 с.

Вайсбах X. Эмоциональный интеллект / Х. Вайсбах, У. Дакс. – Москва : Лик Пресс, 1998. – 160 с.

Дегтярев А. В. «Эмоциональный интеллект»: становление понятия в психологии / А. В. Дегтярев. – URL: http://psyedu.ru/journal/2012/2/2912.phtml (дата обращения: 13.11.2020).

Оконечникова Л. В. Исследование связи социально–психологической адаптации с эмоциональным интеллектом студентов первого курса / Л. В. Оконечникова, А. М. Вильгельм, А. В. Вильгельм // Педагогическое образование в России. – 2019. – № 7. – С. 154-160.

Панкова Т. А. Эмоциональный интеллект как фактор социально– психологической адаптации молодых специалистов : автореф. дис. … канд. психол. наук. / Т. А. Панкова. – URL: http://psystudy.ru/index.php/num/2011n4-18/522-pankova18.html (дата обращения: 13.11.2020).

Пожалуйста, не забудьте правильно оформить цитату:

Стрибная К.А. ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА НА СОЦИАЛЬНО–ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ АДАПТИРОВАННОСТЬ ЧЕЛОВЕКА // Студенческий: электрон. научн. журн. 2021. № 8(136). URL: https://sibac.info/journal/student/136/204511 (дата обращения: 09.03.2021).