

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Тези

**77-ї наукової конференції професорів,
викладачів, наукових працівників,
аспірантів та студентів університету**

ТОМ 2

16 травня – 22 травня 2025 р.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ПІДЛІТКІВ ЯК ЧИННИК СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ

У сучасному світі, який характеризується динамічними соціальними змінами та підвищеною вимогливістю до особистості, емоційний інтелект (ЕІ) набуває виняткового значення, особливо у період підліткового віку. Це явище стало об'єктом численних наукових досліджень, адже воно безпосередньо впливає на здатність особистості будувати стосунки, долати труднощі та успішно соціалізуватися. Вперше поняття «емоційний інтелект» увійшло в науковий обіг завдяки роботам американських психологів Пітера Саловея та Джона Майєра, а згодом було популяризоване завдяки книзі Деніела Гоулмана, який значно розширив розуміння цього феномену.

Емоційний інтелект трактується як сукупність умінь і навичок, що забезпечують розпізнавання, усвідомлення, регуляцію та вираження власних емоцій і емоцій інших людей. Головним чином, йдеться про здатність ефективно використовувати емоційну інформацію у процесі мислення та поведінки. До ключових складових емоційного інтелекту відносять самосвідомість (усвідомлення власних емоцій), саморегуляцію (контроль емоційних реакцій), мотивацію (вміння спрямовувати емоції для досягнення мети), емпатію (розуміння емоцій інших) та соціальні навички (ефективна взаємодія з оточенням).

Особливої актуальності проблематика розвитку емоційного інтелекту набуває у підлітковому віці – періоді глибоких особистісних, емоційних і соціальних трансформацій. У цей час інтенсивно формується самосвідомість, автономія, зростає роль міжособистісних контактів. Підлітки часто стикаються з труднощами емоційної регуляції, нестабільним настроєм, внутрішніми конфліктами. Саме тому розвиток емоційної компетентності є важливою умовою їхнього психологічного благополуччя [1. с. 748].

Вчені підкреслюють, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє покращенню комунікативних навичок, підвищенню самооцінки, розвитку здатності до самоконтролю, зниженню рівня тривожності, агресивності та конфліктності. Так, за результатами досліджень Л. Петрановської, підлітки з високим рівнем емоційної обізнаності краще справляються зі стресовими ситуаціями, більш гнучко адаптуються до змін у соціальному середовищі, демонструють більшу емпатійність у спілкуванні з ровесниками.

Розвиток емоційного інтелекту позитивно впливає і на навчальну мотивацію, адже здатність розуміти й управляти власними емоціями допомагає підліткам зосереджуватися на досягненні цілей, долати невдачі та ефективніше працювати в команді. На думку зарубіжних дослідників, зокрема Р. Бар-Она, ЕІ є не лише основою успішної соціалізації, а й чинником академічної результативності.

Однак слід зауважити, що емоційний інтелект не є вродженою здатністю – він формується протягом усього життя під впливом виховання, соціального середовища, міжособистісного досвіду. Саме тому важливу роль у його розвитку відіграють сім'я, освітні заклади, психологічна просвіта. Практика доводить, що спеціальні тренінги, психологічні вправи, інтерактивні заняття сприяють формуванню в підлітків навичок емоційного самопізнання, саморегуляції, конструктивного спілкування [2, с. 246].

Крім того, емоційна компетентність має тісний зв'язок з профілактикою ризикованої поведінки в підлітковому віці. Вміння розпізнавати власні емоційні імпульси та знаходити конструктивні способи їх вираження допомагає молодим людям уникати імпульсивних, агресивних чи деструктивних дій, знижує ймовірність участі у конфліктах, залежностях, булінгу.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що емоційний інтелект є не лише показником особистісної зрілості, а й важливим ресурсом для гармонійного розвитку підлітка. Формування емоційної свідомості, емпатії та регуляції емоцій у підлітковому віці є необхідною умовою для становлення психологічно стійкої, соціально адаптованої особистості, здатної до відповідальної поведінки, співчуття й ефективної взаємодії в суспільстві.

Література:

- 1. Вовченко О.А. Вплив емоційного інтелекту на процеси соціалізації підлітків з особливими освітніми потребами. Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина». 2021. № 5(5). С. 747-759.*
- 2. Усик К.М. Емоційний інтелект як чинник подолання стресу. Габітус. 2024. Вип. 60. С. 245-250.*