

ОСОБЛИВОСТІ КЕРУВАННЯ ЕМОЦІЯМИ НА ОСНОВІ
ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

*І. А. Бідюк, доцент; К. О. Новицька, здобувачка вищої освіти
Національний аерокосмічний університет
ім. М. Є. Жуковського «ХАІ»*

Емоційний інтелект, як явище, що з'явилося в психологічному тезаріусі десятки років тому, викликало та продовжує викликати багато запитань. Починаючи від природи його виникнення до структури та чинників впливу на його розвиток. Дослідженням емоційного інтелекту займалися такі вчені, як Г. Гоулдмен, Д. Гарднер, Дж. Майер та П. Саловей. Згодом до них приєдналися ще багато видатних вчених, які намагалися виявити психологічно-особистісний вплив людини на емоційний інтелект. Втім проблематика емоційного інтелекту у підлітків, зокрема, їх керування емоціями, є й досі актуальним через високу швидкість мінливості оточення та технічного впливу на їх життя.

Емоційний інтелект зазвичай визначається чотирма атрибутами: управління собою, самосвідомість, соціальна обізнаність та управління оточенням.

Найбільш вираженими компонентами емоційного інтелекту у людей з когнітивною переоцінкою керування емоцій є емоційна обізнаність, управління своїми емоціями, вирішення проблем та соціальна відповідальність. У людей з контролем експресії найбільш вираженим компонентом є розуміння емоцій інших, контроль експресії та соціальна відповідальність.

Порівняння особливостей емоційного інтелекту у підлітків з різним типом керування емоцій показав, що в одних є явна ієрархія у структурі емоційного інтелекту з ухилом на внутрішньо-особистісний соціальний інтелект, що робить підлітків з когнітивною переоцінкою емоцій сфокусованими більш на своєму емоційному світі та його вдосконаленні. Інші мають відсутність чіткої ієрархії в структурі емоційного інтелекту, але це робить підлітків з контролем експресії зовнішньо-спрямованими у своїх емоціях та переживаннях.