

УДК 159.923.35

**Санько Каріна Олександрівна**

аспірантка Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна

karina.sanko@yandex.ru

ORCID ID 0000–0003–2686–9225

## РОЛЬ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В ФОРМУВАННІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

У статті розглядається емоційна система людини як одна з основних регуляторних систем життєдіяльності, емоційна орієнтація, яка полягає в здібності розпізнавати емоційні стани інших людей і свої емоційні взаємини з ними. Розглядаються визначення емоційного інтелекту з точки зору розуміння емоцій як особливого типу знань та інтелекту як сукупності взаємопов'язаних між собою розумових здібностей. Описуються моделі емоційного інтелекту, які включають у себе компонент адаптивності. Зазначено внесок вітчизняних учених у вивчення феномену емоційного інтелекту. Розглядаються існуючі дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та адаптації особистості. Надаються результати проведеного пілотажного дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та психологічної адаптації молоді в сучасному суспільстві.

**Ключові слова:** емоції, адаптація, емоційна орієнтація, емоційний інтелект, внутрішньоособистісний емоційний інтелект, міжособистісний емоційний інтелект, розуміння емоцій, управління емоціями, контроль експресії.

**Постановка проблеми.** Розвиток емоційної культури особистості стає однією з найбільш актуальних проблем сучасної психології. Розвинена емоційність сприяє більш ефективній орієнтації в світі та адаптації в соціумі. Емоційна система розглядається як одна з основних регуляторних систем життєдіяльності. На думку К. Обуховського, поряд із загальною орієнтацією в світі необхідна також емоційна орієнтація. Вона полягає в здатності безпосередньо розпізнавати емоційні стани інших людей та свої емоційні стосунки з ними. Існує чітка залежність функціонування індивіда від точності його орієнтації, в тому числі і емоційної, яка особливо важлива в період формування особистості [9].

Що стосується емоційної орієнтації, то останні десятиліття, як вірно зауважує Д. Гоулман, ми спостерігаємо пік емоційної нестриманості, нехтування соціальних і моральних норм у суспільстві, що викликано невмінням розпізнавати та управляти своїми емоціями, наслідком цього є, як ми бачимо, сплеск агресії на міжнародному рівні, не кажучи вже про міжособистісний, посилення конфліктності, яка доходить до тероризму в міжнародному масштабі. Зазначимо, що ще в свій час В. К. Вільюнас у своєму розділі про шляхи розвитку досліджень емоцій спрогнозував, що в психологічній науці особливий інтерес буде викликати вивчення емоцій, особливо методом інтроспекції. А й справді, людина зможе керувати, регулювати перебіг своєї життєдіяльності тільки коли буде розуміти себе, свій внутрішній світ [7].

Вміння людини управляти своїми почуттями, емоційними станами дає надію позитивних змін у бік більшої людяності у світі. Свого часу К. Д. Ушинський, підкреслюючи соціальний зміст емоцій, зазначав, що суспільство, яке надає перевагу розвитку розуму, робить великий промах, бо особистість більше проявляється в тому, як вона відчуває, ніж у тому, як вона мислить [2].

Встановленню гармонійного співвідношення між когнітивними й емоційними процесами сприяє розвинутий *емоційний інтелект*.

Проблема емоційного інтелекту активно досліджується зарубіжними вченими, такими як Д. Гоулман, Г. Орме, Дж. Мейер, П. Селовей, Д. Карузо, Р. Бар-Он, Дж. Сайаррочі, Д. Слайтер, Р. Робертс, Дж. Меттьюз, М. Зайднер, П. Лопес, Р. Стернберг, Дж. Блок, М. Кетс де Вріс.

У даний час на пострадянському просторі вивченням емоційного інтелекту займаються І. М. Андреева, Д. В. Люсін, Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига, О. І. Власова, С. П. Дерев'янка, М. А. Манойлова, Г. В. Юсупова, А. С. Петровська, Т. П. Березовська, А. П. Лобанов, Е. А. Лобанов.

Зазначимо, що вивчення емоційного інтелекту є досить актуальним та дослідженим феноменом у вітчизняній та зарубіжній психологічній науці. Але зважаючи на динамічність суспільства та плинність життєдіяльності у цілому, залишається актуальним дослідження емоційного інтелекту та психологічної адаптації молоді у сучасних умовах.

**Мета статті** — проаналізувати взаємозв'язок емоційного інтелекту та психологічної адаптації молоді в сучасному суспільстві.

**Результати дослідження.** У рамках адаптаційного підходу, представленого теорією Ж. Піаже, інтелект розглядається як активний процес, що включає прогресивну адаптацію до навколишньої дійсності в результаті процесів асиміляції та акомодатії. Згідно Ж. Піаже, у процесі адаптації з часом розвиваються і формуються певні когнітивні структури. Учений акцентує увагу на якісних вимірах інтелекту [1]. Проведене російською ученою Андреевою І. М. теоретичне дослідження підходів до розуміння емоцій (як особливого типу знання) та інтелекту (як сукупності взаємопов'язаних між собою розумових здібностей) надає змогу простежити еволюцію уявлень про емоційний інтелект на матеріалі його визначень:

– вид обробки емоційної інформації, який включає точне розпізнавання власних емоцій та емоцій оточуючих, адекватне вираження емоцій та адаптивну регуляцію емоцій з метою ведення більш ефективного способу життя [2];

– сукупність факторів, які дозволяють особистості відчувати, мотивувати себе, регулювати настрій, контролювати імпульсивні прояви, утримуватися від фрустрації і таким чином досягати успіху в повсякденному житті; інший спосіб проявити свій інтелект [2];

– здатність відчувати, розуміти та ефективно застосовувати силу і проникливість емоцій як джерело людської енергії, інформації, зв'язку, впливу [2];

– здатність розуміти стосунки особистості, що репрезентуються в емоціях, і керувати емоційною сферою на основі інтелектуального аналізу і синтезу [2];

– можливість розуміти значення емоцій та їх взаємозв'язків, розмірковувати та вирішувати проблеми на цій основі; включає здатність до розрізнення емоцій, асиміляції емоцій, до розуміння емоційної інформації та управління емоціями [11];

– поняття, яке включає досягнення мети за допомогою здібностей управляти власними емоціями і почуттями, бути сензитивним, впливати на стосунки з іншими людьми, урівноважувати мотиви та спонукання із свідомою і духовною поведінкою [2];

– сукупність емоційних, особистих і соціальних здібностей, які впливають на загальну здатність ефективно справлятися з вимогами і тиском навколишнього середовища [10];

– система некогнітивних здібностей, які сприяють досягненню успіху в житті; емоційний інтелект діє як синергист загального інтелекту з метою найкращого виконання діяльності; його можна розвивати й вимірювати; емоційний інтелект дозволяє відрізнити талановите виконання діяльності від посереднього [2];

– здатність ідентифікувати та виражати емоції, асимілювати емоції у мислення і регулювати як позитивні, так і негативні емоції у себе та інших людей [2];

– форма виявлення позитивного ставлення людини до світу (оцінювання його як такого, у якому людина може здійснювати успішну життєдіяльність); до інших людей (як заслужуваним доброзичливого ставлення); до себе (як здатному самостійно визначати мету своєї життєдіяльності, активно її здійснювати) [8];

– здатність до розуміння своїх і чужих емоцій та до управління ними [5];

– сукупність емоційних, комунікативних, регуляторних особистісних властивостей, що забезпечують усвідомлення, прийняття і регуляцію станів і почуттів інших людей та себе самого, які опосередковують рівень продуктивності, успішність міжособистісних взаємодій та особистісний розвиток людини [6];

– емоційно-когнітивна здатність, яка полягає в емоційній сензитивності, обізнаності та спроможності до управління емоціями, які дозволяють людині контролювати почуття психічного здоров'я, душевної гармонії та високої якості особистого життя [2];

– когнітивна здатність розмірковувати про емоції та використовувати їх для поліпшення розумової діяльності; включає можливості точно розрізнити емоції, викликати емоції для сприяння мисленню, розуміти емоції та емоційні знання і усвідомлено регулювати емоції для того, щоб сприяти емоційному та інтелектуальному зростанню [2].

Ознайомившись з даними визначеннями, ми схильні розуміти емоційний інтелект перш за все як здатність до ідентифікування, розуміння, управління своїх емоцій та оточуючих людей на основі інтелектуального аналізу і синтезу, а також як вираження своїх емоцій та їх адаптивна регуляція з метою ефективної, успішної життєдіяльності особистості.

При вивченні моделей емоційного інтелекту ми зупинимось на моделях, які включають у себе компонент адаптивності. Модель Р. Бар-Она визначає

емоційний інтелект як усі некогнітивні здібності, знання і компетентності, які дають людині можливість успішно справлятися з різними життєвими ситуаціями, та виділяє п'ять сфер компетентності, які можна ототожнити з п'ятьма компонентами емоційного інтелекту. Кожна з п'яти складових емоційного інтелекту складається з декількох субкомпонентів:

1) пізнання себе: усвідомлення своїх емоцій, впевненість у собі, самоповага, самоактуалізація, незалежність;

2) навички міжособистісного спілкування: емпатія, міжособистісні взаємини, соціальна відповідальність;

3) здатність до адаптації: вирішення проблем, зв'язок із реальністю, гнучкість;

4) управління стресовими ситуаціями: стійкість до стресу, контроль за імпульсивністю;

5) переважний настрій: щастя, оптимізм [2].

Також зазначимо, що вчений Д. Гоулман у структурі емоційного інтелекту, в якій він виділяє чотири компоненти: самосвідомість, самоконтроль, соціальне розуміння та управління взаємовідносинами, у компонент самоконтролю включає навик адаптивності, тобто гнучке пристосування до мінливої ситуації і подолання перешкод.

Значний внесок у дослідження феномену емоційного інтелекту зробили вітчизняні вчені Е. Л. Носенко та Н. В. Коврига, а саме, у вивченні стресозахисної та адаптивної функцій емоційного інтелекту вони довели, що інтенсивність і частота стресових реакцій людини залежить від рівня сформованості її емоційного інтелекту [7].

Розглянемо деякі існуючі дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту та адаптації особистості. Так, у дослідженні, виконаному А. Г. Гладких, виявлено взаємозв'язок емоційного інтелекту з показниками адаптивності, прийняттям себе та інших, емоційним комфортом. Також виявлено негативний зв'язок емоційного інтелекту із зовнішнім контролем [3]. Можна припустити, що особи з високим рівнем емоційного інтелекту схильні керуватися у своїй поведінці інтернальними, а не нав'язаними ззовні цінностями.

Взаємозв'язки емоційного інтелекту та соціальної адаптації вивчалися С. П. Дерев'янку. Дослідниця дійшла висновку, що емоції або когнітивно-перцептивні функції незалежно один від одного не забезпечують ефективність соціальної адаптації, лише їх гармонійне поєднання, яке знаходить своє вираження у понятті «емоційний інтелект», сприяє адаптивному процесу [4].

Розглянемо результати проведеного нами пілотажного дослідження, у якому брали участь випускники загальноосвітніх шкіл, інтернатів м. Миколаєва та студенти перших курсів Миколаївського національного університету ім. В. О. Сухомлинського у кількості 20 осіб з рівномірним представленням у виборці досліджуваних чоловічої та жіночої статі, віком від 17 до 20 років. Вибірка складалась з двох груп (у кожній по 10 осіб): перша група складалась з осіб, які виховувались у повних сім'ях, друга група складалась з сиріт, оскільки в завдання дослідження входило порівняння

результатів даних груп. Проте у даній статті ми розглянемо узагальнені результати. Основною задачею пілотажного дослідження було визначення кореляцій між емоційним інтелектом та психологічною адаптацією молоді. З метою вирішення поставленої задачі у дослідженні використовувався комплекс теоретичних, емпіричних методів і методи статистичної обробки даних. До теоретичних методів увійшли аналіз, синтез, узагальнення досліджуваних даних із теми дослідження. До комплексу емпіричних методів належать: спостереження, бесіда та психодіагностичні методики: опитувальник емоційного інтелекту «ЕмІн» Д. В. Люсіна, опитувальник емоційного інтелекту К. Барчарда (в адаптації Г. Г. Князева, Л. Г. Митрофанової, О. М. Разумникової) для вивчення рівня емоційного інтелекту та методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда для визначення адаптивності або дезадаптивності особистості. До комплексу методів статистичної обробки даних увійшли дескриптивний та кореляційний аналізи. При обробці даних використовувалась комп'ютерна програма SPSS 17.0.

У результаті проведеного пілотажного дослідження виявлено, що більшість респондентів (60 %) мають середній рівень загального емоційного інтелекту, це говорить про те, що люди, як правило, не завжди здатні розуміти свої емоції та емоції оточуючих, а також керувати ними. Зазначимо, що міжособистісний емоційний інтелект у 50 % досліджуваних на високому рівні, що свідчить про розуміння емоційного переживання іншої людини, таким людям легко встановити, яку саме емоцію відчуває інша людина, і знайти для неї вербальне вираження. Як правило, люди з такими показниками емоційного інтелекту здатні контролювати інтенсивність і зовнішній прояв емоцій у інших людей та при потребі управляти ними, викликаючи ту чи іншу емоцію у оточуючих. У 45 % респондентів міжособистісний емоційний інтелект на середньому рівні, тобто люди не завжди можуть розпізнати емоцію оточуючих, ідентифікувати її, а також контролювати інтенсивність емоцій інших людей, перш за все, приглушати надмірно сильні емоції. У 5 % низькі показники міжособистісного емоційного інтелекту, такі люди не розпізнають наявності емоцій у інших, не кажучи про розуміння їх причинно-наслідкового зв'язку, а також управління ними.

Що стосується внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, то у 45 % випробовуваних він на низькому рівні, це говорить про те, що люди не здатні до усвідомлення власних емоцій, їх розпізнавання та ідентифікації, а також розуміння причин виникнення у себе тієї чи іншої емоції, нездатні до вербального опису. Такі люди не розуміють, як управляти своїми емоціями, викликати та підтримувати бажані емоції і тримати під контролем небажані. У 20 % випробовуваних спостерігаються середні показники внутрішньоособистісного емоційного інтелекту, що свідчить про рідкісні прояви уваги до свого емоційного світу. Високий рівень внутрішньоособистісного емоційного інтелекту демонструють 35 % респондентів, що говорить про їх здатність розпізнавання, розуміння та диференціювання емоційного переживання у себе, а також здатності знайти йому вербальний

опис, розуміти причини його виникнення та наслідки, до яких пережиті емоції можуть призвести; вміння управляти своїм емоційним станом і контролювати зовнішні його прояви залежно від необхідності довільно викликати ту чи іншу емоцію.

При дослідженні психологічної адаптивності у сучасної молоді ми отримали більшість низьких показників (75 % респондентів), що може свідчити про труднощі у взаємодії людини та навколишнього середовища в мінливих умовах життя, про неузгодженість самооцінок і домагань досліджуваних з їх можливостями та з реальністю соціального середовища.

В результаті статистичної обробки даних виявлені такі значущі кореляції (на рівні 0,01) між міжособистісним розумінням емоцій та адаптацією особистості. Можна припустити, що люди, які здатні розуміти, аналізувати, а також у потрібних ситуаціях контролювати та управляти чужими емоціями, з легкістю знаходять альтернативні варіанти дій з навколишнім середовищем у ситуації невизначеності. Виявлено прямий зв'язок контролю експресії з адаптацією, можна вважати, що особи, які здатні контролювати зовнішні прояви своїх емоцій, швидше знаходять у собі потенціал у вирішенні виникаючих проблем або у непередбачуваних ситуаціях. Також виявлено кореляцію між внутрішньоособистісним емоційним інтелектом та адаптацією, можна допустити, що для гармонійної орієнтації людини в мінливих умовах життєдіяльності важливо бути максимально уважною до своїх внутрішніх емоційних переживань; необхідно усвідомлювати свої емоції, розуміти їх причинно-наслідковий зв'язок, уміти вербально описувати пережиті емоції, а також керувати та контролювати їх зовнішні прояви.

**Висновки та перспективи подальшого дослідження.** Таким чином, проаналізувавши отримані результати пілотажного дослідження, на наш погляд, можна припустити, що сучасна молодь з високим рівнем емоційного інтелекту, що володіє здатністю до розуміння як власних емоцій, так і емоцій інших людей, уміє ідентифікувати емоції, розуміти причини їх виникнення, здатна до вербального опису емоційних переживань, а також управління емоційною сферою, ефективно справляється з мінливими умовами життєдіяльності. При цьому зазначимо, що більш значущим для психологічної адаптації, за результатами нашого дослідження, є переважання розвиненого внутрішньоособистісного емоційного інтелекту: ідентифікація, розуміння, управління і контроль над своїми емоціями сприяє вибору правильних, відповідних дій людини в сформованих життєвих ситуаціях. Перспективи подальших досліджень вбачаємо у вивченні гендерних особливостей впливу емоційного інтелекту на формування психологічної адаптації молоді, а також вивчення впливу емоційного інтелекту на психологічне благополуччя сучасної молоді.

### Список використаних джерел і літератури

1. Андреева И. Н. Азбука эмоционального интеллекта / И. Н. Андреева. — СПб. : БХВ-Петербург, 2012. — 288 с.

2. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект как феномен современной психологии / И. Н. Андреева. — Новополюк : ПГУ, 2011. — 388 с.
3. Гладких А. Г. Эмоциональный интеллект молодых людей, уровень их адаптивности и степень социализации / А. Г. Гладких // Психология XXI века: тез. междунар. науч.-практ. конф. студ. и аспирантов, Санкт-Петербург, 20–22 апр. 2006 г.; под ред. Б. В. Чеснокова. — СПб. : Изд-во Санкт-Петербур. ун-та, 2006. — С. 362–364.
4. Дерев'янюк С. П. Взаємодія емоцій та перцептивно-когнітивних функцій в процесі соціально-психологічної адаптації особистості / С. П. Дерев'янюк // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України; за ред. С. Д. Максименка. — Т. VIII, вип. 7. — К., 2006. — С. 148–156.
5. Люсин Д. В. Структура эмоционального интеллекта и связь его компонентов с индивидуальными особенностями: эмпирический анализ / Д. В. Люсин, О. О. Марютина, А. С. Степанова // Социальный интеллект : теория, измерение, исследования; под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. — М. : Ин-т психологии РАН, 2004. — С. 129–140.
6. Манойлова М. А. Акмеологическое развитие эмоционального интеллекта учителей и учащихся / М. А. Манойлова. — Псков : ПГПИ, 2004. — 140 с.
7. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: моногр. / Е. Л. Носенко, Н. В. Коврига. — К. : Вища школа, 2003. — 126 с.
8. Носенко Е. Л. «Емоційна розумність» як детермінанта успішної життєдіяльності людини і шляхи її операціоналізації / Е. Л. Носенко // Вісник Дніпропетровського ун-ту. Педагогіка і психологія. — 2000. — Вип. 6. — С. 3–7.
9. Обуховский К. Галактика потребностей. Психология влечений человека / Обуховский К. — СПб. : Речь, 2003. — 296 с.
10. Орме Г. Эмоциональное мышление как инструмент достижения успеха / Орме Г. — М. : «КСИ+», 2003. — 272 с.
11. Mayer J. D. Emotional intelligence meet traditional standard for an intelligence / J. D. Mayer, P. Salovey, D. Caruso // Intelligence. — 1999. — 27. — P. 267–298.

## REFERENCES

1. Andreeva, I. N. (2012). Azbuka emocional'nogo intellekta [The hornbook of emotional intelligence]. SPb.: BHV-Peterburg [in Russian].
2. Andreeva, I. N. (2011). Emocional'nyj intellekt kak fenomen sovremennoj psihologii [Emotional Intelligence as a phenomenon of modern psychology]. Novopolock: PGU [in Russian].
3. Gladkih, A. G. (2006). Emocional'nyj intellekt molodyh ljudej, uroven' ih adaptivnosti i stepen' socializacii [Emotional intelligence of young people, their level of adaptability and the degree of socialization]. Psihologija XXI veka: tez. mezhdunar. nauch.-prakt. konf. stud. i aspirantov — Psychology of the XXI century: the theses of the international scientific-practical conference of students and post-graduates, 362–364 [in Russian].
4. Derev'janko, S. P. (2006). Vzaemodija emocij ta perceptivno-kognitivnih funkcij v procesi social'no-psihologichnoї adaptacii osobistosti [Interaction of emotions and perceptual-cognitive functions in the social and psychological adaptation of personality]. Problemi zagal'noї ta pedagogichnoї psihologii: zb. nauk. prac' Institutu psihologii im. G. S. Kostjuka APN Ukraїni; za red. S. D. Maksimenka — Problems of general and educational psychology: scientific research journal Institute of Psychology named after G. S. Kostyuk APS of Ukraine; edited by S. D. Maksimenko, Vol. 8, 148–156 [in Ukrainian].
5. Ljusin, D. V., Marjutina, O. O., & Stepanova, A. S. (2004) Struktura emocional'nogo intellekta i svjaz' ego komponentov s individual'nymi osobennostjami: jempiricheskij analiz [The structure of emotional intelligence and its connection with the individual characteristics of the components: an empirical analysis]. Social'nyj intellekt: teorija, izmerenie, issledovanija; pod red. D. V. Ljusina, D. V. Ushakova — Social Intelligence: Theory, measurement studies; edited Lyusina D. V., Ushakov D. V., 129–140 [in Russian].
6. Manojlova, M. A. (2004). Akmeologicheskoe razvitie emocional'nogo intellekta uchitelej i uchashhihsja [Acmeological development of emotional intelligence of teachers and students]. Pskov: PGPI [in Russian].

7. Nosenko, E. L. (2003). Emocijnij intelekt: konceptualizacija fenomenu, osnovni funkcii: monogr. [Emotional Intelligence: conceptualization of the phenomenon, the main features: a monograph]. K.: Vishha shkola [in Ukrainian].
8. Nosenko, E. L. (2000). «Emocijna rozumnist'» jak determinanta uspishnoi zhittedijal'nosti ljudini i shljahi її operacionalizacii [«Emotional rationality» as a determinant of successful human life and ways to operationalize]. Visnik Dnipropetrovs'kogo un-tu. Pedagogika i psihologija — Bulletin of Dnipropetrovsk University. Pedagogy and Psychology, 6, 3–7 [in Ukrainian].
9. Obuhovskij, K. (2003). Galaktika potrebnostej. Psihologija vlechenij cheloveka [The galaxy needs. Psychology of human instincts]. SPb.: Izd-vo «Rech'» [in Russian].
10. Orme, G. (2003). Emocional'noe myshlenie kak instrument dostizhenija uspeha [Emotional thinking as a tool for success]. M.: «KSP+» [in Russian].
11. Mayer, J. D., Salovey, P., Caruso, D. (1999). Emotional intelligence meet traditional standard for an intelligence. Durham: Elsevier Science Inc. [in English].

**Санько К. А.**

аспирантка Харьковского национального университета имени В. Н. Каразина

## **РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ИНТЕЛЛЕКТА В ФОРМИРОВАНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ**

### **Резюме**

В статье рассматривается эмоциональная система человека как одна из основных регуляторных систем жизнедеятельности, эмоциональная ориентация, которая заключается в способности распознавать эмоциональные состояния других людей и свои эмоциональные отношения с ними. Рассматриваются определения эмоционального интеллекта с точки зрения понимания эмоций как особого типа знаний и интеллекта как совокупности взаимосвязанных друг с другом умственных способностей. Описываются модели эмоционального интеллекта, которые включают в себя компонент адаптивности. Отмечается вклад отечественных ученых в изучение феномена эмоционального интеллекта. Рассматриваются существующие исследования взаимосвязи эмоционального интеллекта и адаптации личности. Приводятся результаты проведенного пилотажного исследования взаимосвязи эмоционального интеллекта и социально-психологической адаптации молодежи в современном обществе.

**Ключевые слова:** эмоции, адаптация, эмоциональная ориентация, эмоциональный интеллект, внутриличностный эмоциональный интеллект, межличностный эмоциональный интеллект, понимание эмоций, управление эмоциями, контроль экспрессии.

**Sanko K. A.**

graduate student of Kharkiv national university after V. N. Karazin

## **THE ROLE OF EMOTIONAL INTELLECT IN THE FORMATION OF PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF MODERN YOUTH**

### **Abstract**

The article deals with the emotional system of a human as one of main regulatory systems of vital functions, emotional orientation the sense of which is in the ability of recognizing emotional states of other people and own emotional relationships with



them. The notions of emotional intellect, from the viewpoint of understanding emotions as the special type of knowledge and intellect as the complex of mental abilities interrelated with each other are viewed. Own understanding of emotional intellect as the ability to identify, to understand, to control own emotions and surrounding people on the basis of intellectual analysis and synthesis, and also relevant expression of own emotions and their adaptive regulation with the aim of effective, successful vital functions of the personality is adduced. The models of emotional intellect which include the component of adaptiveness are described. The contribution of domestic scientists in learning the phenomenon of emotional intellect is noted. The results of existing researches of interrelation of emotional intellect and adaptation of the personality are viewed. The results of conducted pilot research of the relationship of emotional intellect and psychological adaptation of youth in the modern society are adduced. It was established that modern youth with the high level of emotional intellect, possessing the ability to understand as own emotions so emotions of other people, who can identify emotions, understand the reasons of their occurrence, is able to verbal description of emotional worries and also control the emotional sphere effectively copes with the changeable conditions of vital functions.

**Key words:** emotions, adaptation, emotional orientation, emotional intellect, intrapersonal emotional intellect, interpersonal emotional intellect, understanding emotions, managing emotions, expression control.

*Стаття надійшла до редакції 10.04.2016*