

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ТА ЛІДЕРСЬКИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ

Сопрун Наталія

У сучасній психологічній науці особливої актуальності набуває проблема розвитку емоційного інтелекту та лідерських здібностей у підлітковому віці. Це зумовлено тим, що саме в підлітковий період активно формуються самосвідомість, самооцінка, емоційна сфера, потреба у спілкуванні з однолітками, прагнення до самоствердження та соціального визнання. Підліток поступово вчиться усвідомлювати власні переживання, регулювати поведінку, будувати взаємодію з іншими людьми та знаходити своє місце в групі. Емоційний інтелект розглядається як здатність особистості усвідомлювати власні емоції, розуміти емоційні стани інших людей, керувати емоційними реакціями, проявляти емпатію та ефективно використовувати емоційну інформацію у процесі міжособистісної взаємодії. У підлітковому віці він має особливе значення, оскільки емоційні реакції часто є інтенсивними, нестійкими та залежать від соціального оточення, оцінки однолітків і значущих дорослих [1–4].

Мета публікації – теоретично обґрунтувати значення емоційного інтелекту як чинника розвитку лідерських здібностей у підлітків.

У психологічній літературі емоційний інтелект визначається як складне особистісне утворення, що поєднує когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти. Його сутність полягає не лише у здатності переживати емоції, а й у можливості розпізнавати їх, аналізувати, регулювати та використовувати для ефективної соціальної взаємодії [1]. Одним із провідних підходів до розуміння емоційного інтелекту є модель здібностей Дж. Маєра, П. Селовея та Д. Карузо. У межах цього підходу емоційний інтелект розглядається як здатність сприймати емоції, використовувати їх для мислення, розуміти емоційну інформацію та регулювати емоційні стани [2]. Такий підхід є важливим для аналізу підліткового віку, адже саме в цей період формується здатність до більш усвідомленого ставлення до власних переживань і поведінки.

Лідерські здібності підлітків можна розглядати як сукупність індивідуально-

психологічних якостей, що забезпечують здатність впливати на групу, організовувати спільну діяльність, брати відповідальність, підтримувати взаємодію та спрямовувати інших на досягнення спільної мети. У підлітковому середовищі лідерство часто проявляється через комунікативну активність, ініціативність, організаторські здібності, упевненість у собі та авторитет серед однолітків [3].

Важливою передумовою розвитку лідерства є комунікативна активність. Підліток, який легко встановлює контакти, підтримує спілкування, бере участь у груповій діяльності та здатний висловлювати власну думку, має більше можливостей для прояву лідерського потенціалу. Водночас сама комунікабельність ще не гарантує конструктивного лідерства. Якщо активність у спілкуванні не поєднується з емпатією, саморегуляцією та відповідальністю, вона може залишатися лише зовнішньою соціальною активністю.

Організаторські схильності також є важливою складовою лідерського потенціалу підлітка. Вони проявляються у здатності планувати спільну діяльність, координувати дії інших, розподіляти ролі, пропонувати рішення та брати відповідальність за результат. Саме організаторські здібності відрізняють справжнє лідерство від звичайної товарищескості або бажання бути помітним у групі. Емоційний інтелект виступає важливим чинником розвитку лідерських здібностей, оскільки лідерство завжди має емоційний вимір. Підліток-лідер не лише організовує діяльність, а й впливає на емоційний стан групи, підтримує або послаблює напруження, формує атмосферу довіри чи, навпаки, конфлікту. Тому здатність розуміти власні емоції, помічати переживання інших людей і регулювати емоційні реакції є важливою умовою конструктивного лідерства.

Особливу роль у розвитку лідерських здібностей відіграє емпатія. Вона забезпечує здатність підлітка розуміти почуття інших людей, співпереживати їм і враховувати їхній емоційний стан у процесі взаємодії. Лідер, який здатний до емпатії, краще підтримує учасників групи, помічає напруження, запобігає конфліктам і сприяє

згуртованості колективу. Без емпатії лідерство може набувати рис домінування, тиску або самоствердження за рахунок інших. Не менш важливою є емоційна саморегуляція. У підлітковому віці вона має особливе значення, оскільки емоційна нестійкість може ускладнювати спілкування, навчальну діяльність і групову взаємодію. Підліток, який претендує на лідерську роль, має вміти контролювати власні реакції, конструктивно реагувати на критику, зберігати спокій у конфліктних ситуаціях і приймати відповідальні рішення.

Отже, взаємозв'язок емоційного інтелекту та лідерських здібностей полягає в тому, що емоційна компетентність створює психологічну основу для ефективного впливу на групу. Розвинений емоційний інтелект допомагає підлітку не лише активно спілкуватися, а й краще розуміти себе та інших, відповідальніше організовувати взаємодію, підтримувати позитивний психологічний клімат і діяти з урахуванням потреб групи.

Емоційний інтелект є важливим психологічним чинником розвитку лідерських здібностей у підлітковому віці. Його складові, емоційна обізнаність, емпатія, саморегуляція, розпізнавання емоцій інших людей, сприяють формуванню комунікативної компетентності, організаторських умінь, відповідальності та здатності до конструктивного впливу на групу. Лідерські здібності підлітка найбільш ефективно розвиваються тоді, коли зовнішня соціальна активність поєднується з емоційною зрілістю, здатністю до співпраці та усвідомленим ставленням до інших людей. Перспективою подальших досліджень є емпіричне вивчення взаємозв'язку окремих компонентів емоційного інтелекту з різними проявами лідерського потенціалу підлітків.

Список використаних джерел

1. Глушаниця О. С. Емоційний інтелект як чинник міжособистісної взаємодії підлітків : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра : спец. 053 Психологія. Миколаїв, 2024.
2. Кошіль О. П. Формування лідерських якостей підлітків у сучасному освітньому середовищі. *Психологія і суспільство*. 2021. № 2. С. 84–91.
3. Саврасова-В'юн Т. О. Комунікативний практикум : навч.-метод. посіб. Київ, 2024. 184 с.
4. Mayer J. D., Caruso D. R., Salovey P. The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*. 2016. Vol. 8, No. 4. P. 290–300.