

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ У СТРУКТУРІ ПСИХОСОЦІАЛЬНИХ РЕСУРСІВ ОСОБИСТОСТІ

EMOTIONAL INTELLIGENCE IN THE STRUCTURE OF PSYCHOSOCIAL RESOURCES OF PERSONALITY

У статті розкривається психологічна природа емоційного інтелекту та його місце у структурі психосоціальних ресурсів особистості. Емоційний інтелект визначається як інтегральна характеристика, що поєднує когнітивні, емоційні та соціальні складники й забезпечує ефективність адаптаційних процесів. Акцент зроблено на його значущості для гармонізації міжособистісних стосунків, розвитку емпатії, здатності до саморегуляції та відповідальної соціальної поведінки. У статті наголошується, що в умовах соціальної напруги й інформаційного перевантаження високий рівень емоційного інтелекту виступає чинником збереження психічного здоров'я та особистісної рівноваги.

Розглянуто роль емоційного інтелекту в забезпеченні психологічної стійкості та життєстійкості особистості. Узагальнено сучасні підходи до розуміння емоційного інтелекту як універсального психосоціального ресурсу. Підкреслено, що його варто розглядати як здатність, яка впливає на розвиток когнітивних процесів, формування соціальних компетентностей і забезпечення конструктивної комунікації.

Особливу увагу приділено проблемі діагностики та вимірювання емоційного інтелекту. Проаналізовано підходи, що ґрунтуються на когнітивному й особистісному баченні цього феномену. Показано, що використання психометричних методик, зокрема тестів і опитувальників, дає змогу комплексно оцінювати рівень емоційної компетентності та визначити індивідуальні сильні і слабкі сторони. Зроблено висновок про важливість розвитку інструментарію, який урахує як ситуативні, так і стабільні характеристики емоційного функціонування.

У статті представлено результати теоретичного узагальнення та практико-орієнтованого аналізу ролі емоційного інтелекту як чинника адаптації та особистісного розвитку. Показано, що високий рівень емоційної компетентності сприяє формуванню зрілої особистості, здатної до самоконтролю, емпатійної взаємодії та ефективного вирішення конфліктів. Обґрунтовано, що емоційний інтелект інтегрується в систему психологічних ресурсів, виступає засобом профілактики стресових розладів і підвищує якість життя.

Ключові слова: емоційний інтелект, психосоціальні ресурси, життєстійкість, саморегуляція, адаптація, психічне здоров'я, особистісний розвиток.

The article reveals the psychological nature of emotional intelligence and its place within the structure of psychosocial resources of the individual. Emotional intelligence is defined as an integral characteristic that combines cognitive, emotional, and social components and ensures the effectiveness of adaptive processes. Emphasis is placed on its significance for the harmonization of interpersonal relationships, the development of empathy, the ability to self-regulate, and responsible social behavior. The article highlights that under conditions of social tension and information overload, a high level of emotional intelligence serves as a factor in maintaining mental health and personal balance. The role of emotional intelligence in ensuring psychological resilience and hardiness of the individual is examined. Contemporary approaches to understanding emotional intelligence as a universal psychosocial resource are summarized. It is emphasized that emotional intelligence should be regarded as an ability that influences the development of cognitive processes, the formation of social competencies, and the provision of constructive communication.

Special attention is given to the problem of diagnosing and measuring emotional intelligence. Approaches based on cognitive and personality-oriented perspectives of this phenomenon are analyzed. It is shown that the use of psychometric tools, in particular tests and questionnaires, makes it possible to comprehensively assess the level of emotional competence and identify individual strengths and weaknesses. The importance of developing instruments that take into account both situational and stable characteristics of emotional functioning is emphasized.

The article presents the results of theoretical generalization and practice-oriented analysis of the role of emotional intelligence as a factor of adaptation and personal development. It is shown that a high level of emotional competence contributes to the formation of a mature personality capable of self-control, empathic interaction, and effective conflict resolution. It is substantiated that emotional intelligence is integrated into the system of psychological resources, acts as a means of preventing stress disorders, and improves quality of life.

Key words: emotional intelligence, psychosocial resources, resilience, self-regulation, adaptation, mental health, personal development.

УДК 159.942.5:316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/hbts.77.2.16>

Стаття поширюється на умовах ліцензії CC BY 4.0

Панасенко Е.А.

д.пед.н., професор, завідувач кафедри практичної психології

Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет»

ORCID ID: 0000-0002-6787-0129

Репринець І.О.

аспірант

Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет»

ORCID ID: 0009-0003-4873-8127

Актуальність дослідження емоційного інтелекту у структурі психосоціальних ресурсів особистості зумовлена необхідністю пошуку внутрішніх механізмів підтримки психологічної стійкості й ефективного функціонування людини. Емоційний інтелект виступає важливим чинником, що сприяє гармонізації міжособистісних відносин і форму-

ванню здатності до конструктивної комунікації. Він забезпечує розвиток навичок саморегуляції, емпатії та відповідальної соціальної поведінки. В умовах зростання соціальної напруги й невизначеності високий рівень емоційного інтелекту стає значущим ресурсом для адаптації та збереження психічного здоров'я. Його інтеграція із системою

психосоціальних ресурсів дозволяє підвищувати якість життя та сприяє особистісному розвитку. Дослідження цієї проблематики допомагає формувати нові підходи у практичній психології та освітньому процесі. Отже, вивчення емоційного інтелекту має велике значення для розроблення ефективних програм підтримки особистості.

Метою статті є теоретичне обґрунтування та аналіз ролі емоційного інтелекту у структурі психосоціальних ресурсів особистості, а також розкриття його значення для забезпечення психологічної стійкості, ефективної міжособистісної взаємодії та гармонійного особистісного розвитку.

Одним із ключових аспектів проблеми емоційного інтелекту є визначення його структури та базових компонентів. У працях Д. Маєра, П. Саловея та Д. Карузо емоційний інтелект трактується як когнітивна здатність до розпізнавання, розуміння та регуляції емоцій, що забезпечує ефективність адаптації [8]. Таку багатовимірність структури підкреслює і Р. Бар-Он, наголошує на поєднанні емоційних, міжособистісних і стресорегуляційних складників [6]. Обидва підходи сходяться на тому, що емоційний інтелект є інтегральним утворенням, важливим для психосоціального функціонування.

Важливою проблемою у вивченні емоційного інтелекту є його природа – когнітивна здібність чи особистісна риса. Якщо Д. Маєр, П. Саловея і Д. Карузо розглядають його як "mental ability", то К. Петрідес і А. Фернем пропонують інтерпретувати емоційний інтелект як рису особистості, що проявляється у стабільних патернах емоційних реакцій [9]. Це розмежування стало підґрунтям для створення різних психометричних інструментів, які дозволяють фіксувати як ситуативні, так і стабільні характеристики емоційного функціонування.

Ще одним значущим напрямом досліджень є зв'язок емоційного інтелекту із соціальною адаптацією та життєвим успіхом. Популяризаторський підхід Д. Гоулмана показав, що емоційні здібності можуть бути важливішими за академічний інтелект у сфері міжособистісної взаємодії та професійної реалізації [7]. Р. Бар-Он підкреслює роль емоційного інтелекту у формуванні стресостійкості та соціальної компетентності [6]. Це свідчить про те, що емоційний інтелект функціонує як ресурс, що забезпечує успішну соціальну інтеграцію особистості.

Окремим аспектом виступають діагностика та вимірювання емоційного інтелекту. Значний внесок у цей напрям зробили Н. Шутте, Дж.М. Малоуф, Л.Е. Халл, які розробили одну з перших валідних методик оцінювання емоційної компетентності [10]. Цей інструмент став основою для розвитку більш складних опитувальників, які відображають як здібнісний, так і рисовий підходи. Саме завдяки таким методикам емоційний інтелект перетворився на практично вимірюваний показник, що широко використовується в дослідженнях і практиці.

Узагальнюючи, зарубіжні автори показують, що емоційний інтелект є багатовимірним феноменом,

який поєднує когнітивні здібності, особистісні риси та соціальні компетентності. Він визначає адаптивний потенціал людини, виступає вагомим психосоціальним ресурсом і може бути діагностованим і розвиненим у процесі навчання і професійної діяльності [6–10].

В українському науковому дискурсі проблема емоційного інтелекту розглядається насамперед у контексті його ресурсної та адаптивної функції. Так, Л. Лебедева підкреслює значення емоційного інтелекту як чинника соціальної адаптації особистості, наголошує на його ролі в налагодженні міжособистісних зв'язків і подоланні психологічних труднощів [3]. Подібний ресурсний підхід демонструє О. Кокун, який розглядає емоційний інтелект у ширшій системі психологічних ресурсів особистості та механізмів їх мобілізації для ефективного функціонування [2]. Обидва підходи вказують на практичну цінність розвитку емоційної компетентності як складника життестійкості.

Окремий аспект становить аналіз структури та функцій емоційного інтелекту у працях українських учених. Зокрема, Е. Носенко та Н. Коврига заклали концептуальні засади вивчення цього феномену в Україні, виділили його базові функції та обґрунтували місце в системі психічних процесів [4]. Їхнє дослідження стало методологічною основою для подальших праць і сприяло формуванню національної традиції у вивченні емоційного інтелекту.

Важливою проблемою є також зв'язок емоційного інтелекту з особистісним розвитком у дорослому віці. М. Савчин розглядає його як один із психосоціальних ресурсів, що підтримує гармонійний розвиток і адаптацію особистості в період дорослості [5]. У його дослідженнях підкреслюється, що високий рівень емоційного інтелекту сприяє формуванню зрілої особистості, здатної до конструктивної взаємодії та відповідального ухвалення рішень.

Не менш вагомим є аспект життестійкості та стресостійкості, у якому емоційний інтелект виступає інтегральним ресурсом. Т. Кириленко в дисертаційній роботі доводить, що саме емоційний інтелект входить до системи ключових ресурсів життестійкості особистості та визначає її здатність справлятися із труднощами [1]. Цей підхід дозволяє пов'язати розвиток емоційної компетентності з формуванням психологічної стійкості, що особливо актуально в умовах сучасних соціальних викликів.

Узагальнюючи результати українських досліджень, можна зробити висновок, що емоційний інтелект розглядається як багатокомпонентний психосоціальний ресурс, який забезпечує адаптацію, життестійкість і гармонійний розвиток особистості. Він інтегрується в системі психологічних ресурсів, впливає на соціальну взаємодію та визначає здатність людини зберігати психічне здоров'я і ефективно функціонувати в суспільстві [1–5].

Емоційний інтелект у сучасній психології розглядається як один із ключових ресурсів, що забез-

печує цілісність і життєстійкість особистості. Його значення виходить за межі суто теоретичного аналізу, адже у практичній психології він виконує роль інструменту саморегуляції, гармонізації міжособистісних стосунків і підвищення соціальної компетентності. Коли ми говоримо про психосоціальні ресурси, то маємо на увазі здатність особистості використовувати власні психологічні й соціальні можливості для подолання труднощів, адаптації до змін і збереження благополуччя. У цьому контексті емоційному інтелекту належить особливе місце, оскільки він дозволяє людині усвідомлювати свої емоційні стани, конструктивно регулювати їх і водночас чутливо реагувати на переживання інших.

Практична цінність емоційного інтелекту полягає в тому, що він безпосередньо пов'язаний із життєвими ситуаціями, які потребують швидкого ухвалення рішень, гнучкого мислення і вміння будувати ефективну комунікацію. Людина з розвиненим емоційним інтелектом краще розуміє, коли варто стримати власні емоції, а коли – дати їм вихід у прийнятній формі. Це дозволяє уникати конфліктів, підтримувати продуктивні стосунки й досягати узгоджених результатів у колективі. Водночас у ситуаціях підвищеної напруги, наприклад під час підготовки до іспиту або складних професійних переговорів, емоційний інтелект допомагає зменшити рівень тривожності та мобілізувати внутрішні ресурси.

Суттєвим аспектом є здатність емоційного інтелекту виконувати функцію ресурсу життєстійкості. Дослідження доводять, що люди, які вміють усвідомлювати й регулювати власні емоції, легше переносять кризові ситуації та швидше відновлюють психологічну рівновагу. Це має велике значення для сучасного суспільства, де постійно зростають темпи життя, інформаційні навантаження та соціальні виклики. Емоційний інтелект забезпечує людині не тільки здатність протистояти стресу, а й уміння використовувати його для розвитку. Коли людина розуміє, що хвилювання перед виступом може стати джерелом додаткової енергії, вона не бореться з емоціями, а інтегрує їх у власній діяльності [1].

У сфері освіти емоційний інтелект виявляється одним із найважливіших чинників ефективного навчання і виховання. Студенти з високим рівнем емоційної компетентності краще адаптуються до нових умов, легше налагоджують контакт із викладачами й одногрупниками, активніше беруть участь у колективних проєктах. Вони менше схильні до емоційного вигорання і демонструють вищу академічну мотивацію. Практика показує, що саме розвиток емоційного інтелекту може стати профілактикою навчальних невдач і засобом формування позитивного ставлення до майбутньої професії.

У професійній діяльності емоційний інтелект функціонує як ресурс соціальної ефективності. Роботодавці все частіше звертають увагу не лише на технічні знання чи формальну кваліфікацію пра-

цівника, а й на його здатність до ефективної комунікації, урегулювання конфліктів і роботи в команді. Працівники з високим рівнем емоційного інтелекту здатні швидше встановлювати довірливі стосунки із клієнтами, колегами та керівниками. Це забезпечує конкурентоспроможність і сприяє професійному зростанню. Особливо актуальною така якість є для фахівців соціономічних професій – психологів, педагогів, лікарів, соціальних працівників, де постійний контакт із людьми потребує високої чутливості й уміння управляти власними емоціями.

У практичній психології важливе місце належить діагностиці рівня емоційного інтелекту. Із цією метою використовуються як тести здібностей, так і опитувальники особистісних рис. У реальній практиці психолога важливо не лише зафіксувати рівень емоційної компетентності, а й визначити індивідуальні сильні та слабкі сторони клієнта.

Серед найвідоміших і найчастіше застосовуваних інструментів варто назвати Тест емоційного інтелекту Масра – Саловея – Карузо (далі – MSCEIT), який ґрунтується на когнітивному підході. Цей тест оцінює здатність індивіда розпізнавати емоції в обличчях і картинах, використовувати емоції для підтримки мислення, розуміти їхній розвиток і регулювати власний емоційний стан. Завдяки структурованам завданням MSCEIT дозволяє отримати показники чотирьох ключових гілок емоційного інтелекту, що робить його одним із найбільш валідних методів у світовій практиці. Його застосування особливо корисне в дослідженнях, спрямованих на вивчення когнітивних механізмів емоційної компетентності [8].

Іншим поширеним інструментом є опитувальник емоційно-соціального інтелекту Р. Бар-Она (далі – EQ-i), який відображає рисовий підхід до розуміння емоційного інтелекту. Він дозволяє оцінювати такі складники, як міжособистісні навички, адаптивність, управління стресом, самосприйняття та загальний настрій. EQ-i широко використовується в консультуванні, кадровому відборі, освітніх і корпоративних тренінгах, оскільки дає змогу отримати комплексний профіль емоційної компетентності особистості [6]. Також у практиці застосовуються інші інструменти, зокрема Шкала емоційного інтелекту Шутте (далі – SEIS), яка є зручною для швидкої діагностики та виявлення загального рівня емоційної обізнаності й емпатійності [10]. Отже, використання різних методик дозволяє поєднати глибину когнітивного аналізу із широтою оцінювання особистісних характеристик.

У практичному застосуванні особливу роль відіграють тренінгові програми розвитку емоційного інтелекту. Вони включають вправи з усвідомлення емоцій, розвиток емпатії, навчання ефективних стратегій подолання стресу та формування навичок конструктивного спілкування. Наприклад, методика «щоденник емоцій» дозволяє відстежувати динаміку власних переживань, виявляти тригери тривоги й аналізувати способи реагування. Техніки дихальної релаксації допомагають регулю-

вати інтенсивність емоційних проявів у стресових ситуаціях. Використання рольових ігор дає можливість моделювати складні комунікативні ситуації та відпрацьовувати нові поведінкові стратегії.

Розвиток емоційного інтелекту сприяє також профілактиці психоемоційного виснаження. У світі, де високий темп життя часто призводить до перевантаження і емоційного вигорання, саме емоційна компетентність дозволяє людині своєчасно усвідомлювати власний стан і вживати заходів для відновлення. Практичні поради, як-от планування відпочинку, чергування навантажень і підтримка соціальних зв'язків, є важливими складниками емоційної саморегуляції. Це робить емоційний інтелект не лише ресурсом розвитку, а й засобом профілактики психологічних проблем.

Цінним напрямом роботи є застосування емоційного інтелекту у психологічному консультуванні. Психолог, який володіє високим рівнем емоційної компетентності, здатен краще відчувати стан клієнта, підбирати адекватні інтервенції та створювати атмосферу довіри. Консультативна практика підтверджує, що саме здатність до емпатії та емоційної регуляції підвищує ефективність допомоги. Водночас клієнт завдяки розвитку власного емоційного інтелекту отримує інструменти для самопомоги, що робить психологічну роботу більш результативною.

Варто підкреслити, що емоційний інтелект не є статичною характеристикою. Його можна цілеспрямовано розвивати впродовж життя за допомогою як формальних освітніх програм, так і власних стратегій саморозвитку. Важливим є поєднання усвідомлення внутрішнього світу із практичними діями, які змінюють поведінку в щоденних ситуаціях. Наприклад, людина, яка вчиться усвідомлювати власні негативні емоції, із часом опановує способи їх конструктивного вираження. Це дозволяє поступово інтегрувати емоційний інтелект у систему психосоціальних ресурсів особистості.

Отже, емоційний інтелект є не лише теоретично значущим феноменом, а й практичним ресурсом психологічного здоров'я та соціальної ефективності. Його розвиток сприяє гармонійному особистісному зростанню, формуванню життєстійкості та здатності до ефективної взаємодії в умовах сучасного суспільства. Практико-орієнтований підхід дозволяє розглядати емоційний інтелект як інтегральну частину психологічної допомоги, освітніх програм і професійного становлення. Це робить його одним із найважливіших напрямів сучасної психології, який поєднує наукову обґрунтованість і практичну значущість.

Перспективи подальших досліджень у сфері емоційного інтелекту у структурі психосоціаль-

них ресурсів особистості пов'язані з необхідністю більш глибокого вивчення його взаємозв'язків із когнітивними та мотиваційними процесами. Важливим напрямом є розроблення та апробація нових діагностичних інструментів, що дозволять точніше визначати рівень емоційної компетентності в різних вікових і професійних групах. Доцільним є дослідження ефективності тренінгових програм розвитку емоційного інтелекту як засобу підвищення життєстійкості та психологічного благополуччя. Перспективним також є аналіз культурних особливостей прояву емоційного інтелекту й вивчення його ролі у формуванні толерантності та соціальної згуртованості. Загалом подальші дослідження можуть сприяти впровадженню результатів у практичну психологію, освіту та систему психопрофілактики.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Кириленко Т. Емоційний інтелект у системі ресурсів життєстійкості особистості : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2015. 20 с.
2. Кокун О. Психологічні ресурси особистості: механізми мобілізації та розвитку. Київ : Педагогічна думка, 2012. 256 с.
3. Лебедева Л. Емоційний інтелект як чинник соціальної адаптації особистості : монографія. Київ : Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2017. 220 с.
4. Носенко Е., Коврига Н. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, базові функції : монографія. Дніпро : Вид-во ДНУ, 2003. 298 с.
5. Савчин М. Психологія розвитку особистості у період дорослості. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2019. 312 с.
6. Bar-On R. The Bar-On Model of Emotional-Social Intelligence (ESI). *Psicothema*. 2006. Vol. 18. Suppl. P. 13–25.
7. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York : Bantam Books, 1995. 352 p.
8. Mayer J.D., Salovey P., Caruso D.R. Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15 (3). P. 197–215.
9. Petrides K.V., Furnham A. Trait Emotional Intelligence: Psychometric Investigation with Reference to Established Trait Taxonomies. *European Journal of Personality*. 2001. Vol. 15 (6). P. 425–448.
10. Schutte N.S., Malouff J.M., Hall L.E., et al. Development and Validation of a Measure of Emotional Intelligence. *Personality and Individual Differences*. 1998. Vol. 25 (2). P. 167–177.

Стаття надійшла в редакцію: 10.09.2025

Стаття прийнята: 26.09.2025

Опубліковано: 17.11.2025