

УДК 159.942.3

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.4.6>**Ірина ЛАРЧЕНКО**

доктор філософії з психології, викладач кафедри психології,  
Навчально-науковий гуманітарний інститут  
Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова  
ORCID: 0000-0002-3625-8893

**Олена ІЩЕНКО**

кандидат економічних наук, доцент кафедри, викладач кафедри менеджменту,  
Навчально-науковий гуманітарний інститут  
Національного університету кораблебудування імені адмірала Макарова  
ORCID: 0000-0002-5785-2971

## ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ РЕСУРС ПІДТРИМКИ МОТИВАЦІЇ В УМОВАХ СТРЕСОГЕННОСТІ

*Стаття присвячена дослідженню емоційного інтелекту як внутрішнього психологічного ресурсу підтримки та збереження мотивації особистості в умовах підвищеної стресогенності.*

*Актуальність дослідження. У сучасних умовах глобальної нестабільності, соціально-економічних криз та зростання інтенсивності стресогенних впливів проблема підтримання мотивації особистості набуває особливої наукової й практичної значущості. Хронічний стрес асоціюється зі зниженням продуктивності, порушенням емоційної рівноваги та зменшенням ефективності саморегуляції, що ускладнює збереження цілеспрямованої активності й мотиваційної стійкості в навчальній та професійній діяльності. За таких умов актуалізується потреба у виявленні внутрішніх психологічних ресурсів, здатних забезпечити адаптацію до навантажень і підтримання досягальної поведінки.*

*Одним із ключових ресурсів розглядається емоційний інтелект як інтегральна система здібностей/компетентностей, пов'язаних із розпізнаванням, розумінням і регуляцією емоцій, що опосередковує процеси самоконтролю, копіngu та прийняття рішень. У вітчизняному науковому дискурсі емоційний інтелект трактується як чинник мотиваційної саморегуляції та стресостійкості; в емпіричних роботах показано його зв'язок із наполегливістю, залученістю та профілактикою вигорання. У зарубіжних концепціях емоційний інтелект пов'язується з ефективністю цілепокладання, самоконтролю та адаптивних стратегій регуляції емоцій, які знижують виснаження й підтримують мотиваційну енергію в умовах тривалого стресу.*

*Отже, дослідження взаємозв'язку емоційного інтелекту з показниками мотиваційної сфери в умовах стресогенності є своєчасним, теоретично обґрунтованим і практично значущим для розроблення психопрофілактичних та розвивальних програм, спрямованих на підвищення мотиваційної стійкості й психологічного благополуччя.*

*Наукова новизна полягає у комплексному емпіричному обґрунтуванні ролі емоційного інтелекту як психологічного ресурсу підтримки автономної мотивації особистості в умовах підвищеної стресогенності шляхом поєднання двох незалежних моделей його вимірювання з показниками мотиваційної сфери, сприйманого стресу та афективних станів.*

*Практичне значення дослідження полягає у розробці та апробації психологічної програми розвитку емоційного інтелекту як ресурсу підтримки мотивації особистості в умовах підвищеної стресогенності. Отримані результати та сформульовані рекомендації можуть бути використані у діяльності практичних психологів, у системі психологічного супроводу студентів і працівників, а також у сфері організаційної та освітньої психології з метою підвищення мотиваційної стійкості, ефективності саморегуляції та зниження негативного впливу стресових чинників на мотиваційну сферу особистості.*

**Ключові слова:** емоційний інтелект, мотивація, автономна мотивація, стресогенність, емоційна саморегуляція, психологічні ресурси, психологічна адаптація.

## Iryna Larchenko, Olena Ishchenko. EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A PSYCHOLOGICAL RESOURCE FOR SUPPORTING MOTIVATION UNDER STRESSOGENIC CONDITIONS

*The article is devoted to the study of emotional intelligence as an internal psychological resource for supporting and maintaining personal motivation under conditions of increased stressogenicity.*

*Relevance of the study. In today's conditions of global instability, socio-economic crises, and the increasing intensity of stress-inducing influences, the problem of maintaining personal motivation acquires particular scientific and practical significance. Chronic stress is associated with reduced productivity, disrupted emotional balance, and decreased effectiveness of self-regulation, which complicates the preservation of goal-directed activity and motivational stability in educational and professional contexts. Under such circumstances, there is a growing need to identify internal psychological resources that can ensure adaptation to increased demands and support achievement-oriented behavior.*

*One of the key resources is emotional intelligence as an integrated system of abilities/competencies related to recognizing, understanding, and regulating emotions, which mediates processes of self-control, coping, and decision-making. In domestic scholarly discourse, emotional intelligence is interpreted as a factor of motivational self-regulation and stress resilience; empirical studies demonstrate its association with perseverance, engagement, and the prevention of burnout. In international theoretical frameworks, emotional intelligence is linked to the effectiveness of goal setting, self-control, and adaptive emotion-regulation strategies that reduce exhaustion and sustain motivational energy under prolonged stress.*

*Therefore, investigating the relationship between emotional intelligence and indicators of the motivational domain under conditions of heightened stress is timely, theoretically grounded, and practically important for developing psychoprophylactic and developmental programs aimed at enhancing motivational stability and psychological well-being.*

*Scientific novelty lies in the comprehensive empirical substantiation of the role of emotional intelligence as a psychological resource for supporting individuals' autonomous motivation under conditions of increased stressogenicity, achieved through the integration of two independent models of emotional intelligence measurement with indicators of the motivational sphere, perceived stress, and affective states.*

*Practical significance of the study consists in the development and approbation of a psychological program aimed at fostering emotional intelligence as a resource for maintaining motivation under conditions of increased stressogenicity. The obtained results and formulated recommendations can be applied in the practice of professional psychologists, within systems of psychological support for students and employees, as well as in organizational and educational psychology, with the purpose of enhancing motivational stability, improving the effectiveness of self-regulation, and reducing the negative impact of stress factors on the motivational sphere of personality.*

**Key words:** *emotional intelligence, motivation, autonomous motivation, stressogenicity, emotional self-regulation, psychological resources, psychological adaptation.*

**Постановка проблеми.** В умовах зростаючої стресогенності сучасного соціального, освітнього та професійного середовища спостерігається тенденція до зниження мотиваційної стійкості особистості, зростання емоційного виснаження та порушення процесів саморегуляції діяльності [11; 12]. Тривалий вплив стресових чинників ускладнює підтримання цілеспрямованої активності, негативно позначається на якості прийняття рішень і знижує ефективність реалізації особистісних та професійних цілей [10; 14]. За таких умов особливо актуальною стає проблема виявлення психологічних ресурсів, здатних забезпечити збереження мотивації та адаптивної поведінки в ситуаціях підвищеного стресового навантаження [1; 11].

Попри наявність значної кількості досліджень, присвячених окремим аспектам мотивації, стресу та емоційної регуляції, проблема комплексного аналізу емоційного інтелекту як ресурсу підтримки мотивації в умовах стресогенності залишається недостатньо розробленою [5; 13; 15]. У більшості робіт емоційний інтелект розглядається або як чинник загальної адаптації, або як детермінанта міжособистісної взаємодії, тоді як його роль у збереженні автономної мотивації та цілеспрямованості діяльності в стресових умовах потребує подальшого емпіричного уточнення [2; 9].

Недостатньо вивченим залишається питання механізмів, за допомогою яких емоційний інтелект послаблює негативний вплив стресу на мотиваційну сферу особистості, а також можливостей його цілеспрямованого розвитку як інструменту психологічної підтримки. Відсутність узагальнених емпіричних даних ускладнює впровадження науково обґрунтованих програм розвитку емоційного інтелекту, орієнтованих на підвищення мотиваційної стійкості в умовах підвищеної стресогенності [6; 10].

Таким чином, наукова проблема полягає у необхідності теоретичного обґрунтування

та емпіричного дослідження ролі емоційного інтелекту як психологічного ресурсу підтримки мотивації особистості в умовах стресогенності, а також у визначенні ефективних шляхів його розвитку з метою зниження негативного впливу стресових чинників на мотиваційну сферу [3; 7; 13].

**Мета статті** є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження ролі емоційного інтелекту як психологічного ресурсу підтримки мотивації особистості в умовах підвищеної стресогенності, а також визначення можливостей його цілеспрямованого розвитку для підвищення мотиваційної стійкості та ефективності саморегуляції діяльності.

**Матеріал та методи дослідження.** За умови інформаційної згоди обстежено 85 осіб, серед яких були студенти закладів вищої освіти Миколаївської області, співробітники Всеукраїнської громадської організації «ПОРУЧ» а також інші зацікавлені особи, які перебували в умовах підвищеної стресогенності. Для обробки статистичних даних застосовувалися табличний процесор MS Excel v.16.0 та IBM SPSS Statistics 20. Для обробки емпіричних даних використовувалися методи описової статистики, для вимірювання ступені кореляційної залежності кореляційний аналіз (коефіцієнт К. Пірсона).

**Методологія дослідження.** Методологія дослідження ґрунтується на комплексному підході до вивчення взаємозв'язку між рівнем емоційного інтелекту та характеристиками мотиваційної сфери особистості в умовах підвищеної стресогенності [5; 13]. Основна частина дослідження була спрямована на аналіз емоційного інтелекту як цілісного психологічного ресурсу, що забезпечує ефективну емоційну саморегуляцію, адаптацію до стресових ситуацій та підтримку цілеспрямованої активності [4; 5].

Для досягнення поставленої мети застосовано поєднання двох незалежних вимірів емоційного інтелекту, що дозволило забезпечити багатовимірну оцінку досліджуваного фено-

мена. Зокрема використано тест емоційного інтелекту Н. Холла, який відображає здатність до усвідомлення, управління власними емоціями та емпатії, а також опитувальник ЕМІН Д. В. Люсіна, спрямований на оцінку міжособистісного та внутрішньоособистісного емоційного інтелекту. Застосування зазначених методик забезпечило можливість аналізу як здібнісних, так і диспозиційних аспектів емоційного інтелекту.

Оцінка мотиваційної сфери здійснювалася з використанням шкал академічної мотивації з розрахунком індексу відносної автономії, що дало змогу диференціювати автономні та контрольовані типи мотивації, а також методики мотивації досягнення Т. Елерса, спрямованої на виявлення прагнення до успіху та наполегливості у діяльності. Для вимірювання афективних і стресових індикаторів застосовано шкалу сприйнятого стресу PSS-10, шкалу ситуативної тривожності STAI-State, а також шкалу уявлюваного контролю LOC-Stress, що дозволило оцінити суб'єктивне переживання стресу та рівень контролю над стресовими ситуаціями [2].

Поєднання зазначених інструментів дало змогу здійснити цілісну оцінку взаємозв'язку «стресогенність – емоційний інтелект – мотивація» та перевірити модераційну (буферну) роль емоційного інтелекту щодо негативного впливу стресових чинників на мотиваційну сферу особистості. Психометричні властивості використаних методик, підтверджені у вітчизняних адаптаціях, забезпечили внутрішню валідність дослідження, а різнорівнева семантика показників (когнітивні оцінки, афективні стани та особистісні диспозиції) – конвергентну надійність отриманих висновків.

Дизайн емпіричного дослідження передбачав поєднання констатувального та формувального етапів, що дало змогу не лише виявити наявні взаємозв'язки між досліджуваними змінними, а й оцінити ефективність цілеспрямованого впливу на розвиток емоційного інтелекту як ресурсу підтримки мотивації в умовах підвищеної стресогенності.

**Результати дослідження свідчать.** Аналіз результатів за тестом емоційного інтелекту Н. Холла засвідчив, що у досліджуваній вибірці домінує середній рівень розвитку емоційного інтелекту 54,1 %. Високий рівень емоційного інтелекту зафіксовано у 29,4 % респондентів, тоді як низький рівень виявлено у 16,5 % учасників дослідження. Такий розподіл свідчить про наявність у більшості респондентів базових навичок емоційного усвідомлення та регуляції, однак водночас

вказує на їх недостатню стійкість і автоматизованість в умовах підвищеного стресового навантаження.

Порівняльний аналіз за статтю виявив тенденцію до вищих показників емоційного інтелекту у жінок порівняно з чоловіками, що проявляється у більшій частці жінок із високим рівнем емоційного інтелекту та нижчій представленості низького рівня. Водночас застосування  $\chi^2$ -критерію Пірсона не виявило статистично значущих відмінностей між статевими групами  $\chi^2 = 0,91$ ;  $p > 0,05$ , що свідчить про відсутність жорсткої гендерної детермінації рівня емоційного інтелекту в умовах досліджуваного контексту.

Віковий аналіз показав тенденцію до зростання частки осіб із високим рівнем емоційного інтелекту у віковій групі 20–30 років, що може відображати активний етап професійного та особистісного становлення, накопичення досвіду емоційної саморегуляції та адаптації до соціальних вимог. У старшій віковій групі зафіксовано зростання варіативності показників емоційного інтелекту, що проявляється одночасною наявністю як високих, так і низьких значень. Разом із тим результати  $\chi^2$ -критерію та однофакторного дисперсійного аналізу не виявили статистично значущих міжгрупових відмінностей  $p > 0,05$ , що вказує на загальну однорідність вибірки за віковою ознакою.

Результати, отримані за опитувальником емоційного інтелекту «ЕМІН» Д. В. Люсіна, загалом узгоджуються з даними тесту Н. Холла. У структурі розподілу також переважає середній рівень емоційного інтелекту 60,0 %, тоді як високий рівень виявлено у 25,9 % респондентів, а низький – у 14,1 %. Це підтверджує стабільність виявленої тенденції та свідчить про те, що в умовах підвищеної стресогенності більшість учасників дослідження володіє мінімально необхідними емоційно-регуляторними ресурсами, однак ці ресурси не завжди є достатніми для забезпечення високої мотиваційної стійкості.

Аналіз мотивації досягнення за методикою Т. Елерса засвідчив домінування середнього рівня мотиваційної спрямованості у вибірці 50,6 %. Високий рівень мотивації досягнення виявлено у 32,9 % респондентів, що свідчить про наявність внутрішніх орієнтирів на успіх і досягнення результату навіть за умов підвищеного психоемоційного напруження. Водночас у 16,5 % учасників зафіксовано низький рівень мотивації, що може розглядатися як потенційний індикатор ризику демотивації, зниження активності та психологічної дезадаптації.

Оцінка сприйманого стресу за шкалою PSS-10 показала переважання середніх і високих значень незалежно від статі та віку респондентів. Сукупно високий рівень сприйманого стресу виявлено у 36,5 % учасників, що підтверджує значне психоемоційне навантаження, зумовлене соціальною нестабільністю та умовами воєнного стану. Подібна картина спостерігається і щодо ситуативної тривожності: у майже половини респондентів зафіксовано середній рівень тривожності, а у третини – високий, що свідчить про постійну активацію тривожного реагування в умовах невизначеності.

Результати оцінки суб'єктивного контролю в стресових ситуаціях засвідчили домінування середнього рівня інтернальності, що вказує на часткове збереження відчуття впливу на події власного життя. Разом із тим у частини респондентів виявлено знижений рівень суб'єктивного контролю, який може посилювати переживання безпорадності та знижувати ефективність копінг-стратегій у тривалих стресових умовах.

**Висновки.** Проведене емпіричне дослідження дозволило реалізувати поставлену мету та підтвердити роль емоційного інтелекту як важливого внутрішнього психологічного ресурсу підтримки мотивації особистості в умовах підвищеної стресогенності. Отримані результати засвідчили наявність взаємозв'язків між рівнем емоційного інтелекту, мотиваційною сферою, сприйманим стресом і афективними характеристиками, що підтверджує його буферну функцію у процесах психологічної адаптації.

Методологія дослідження, побудована на системному та багаторівневому підході із застосуванням комплексу валідизованих психодіагностичних методик (тест Н. Холла, «ЕмІн» Д. В. Люсіна, методика Т. Елерса, шкали PSS-10, STAI-Y та LOC - Stress), забезпечила надійність і релевантність отриманих результатів у контексті сучасних стресогенних умов.

Встановлено, що у більшості респондентів домінує середній рівень емоційного інтелекту, мотивації досягнення та суб'єктивного контролю, що свідчить про відносну адаптованість до тривалого психоемоційного навантаження. Водночас значна частка учасників

демонструє підвищений рівень сприйманого стресу й ситуативної тривожності, що підтверджує актуальність проблеми психологічного напруження в умовах воєнного стану та соціальної нестабільності.

Статистично значущих відмінностей за статтю та віком не виявлено, однак зафіксовано психологічно релевантні тенденції: дещо вищі показники емоційної саморегуляції у жінок та зростання інтернальності й мотиваційної спрямованості у респондентів віком 20–30 років.

Виокремлення групи підвищеного ризику з поєднанням середнього або низького рівня емоційного інтелекту, зниженої автономної мотивації та підвищеного сприйманого стресу обґрунтовує доцільність розробки й упровадження цілеспрямованих програм розвитку емоційної компетентності як ефективного засобу підтримки мотиваційної стійкості та психологічного благополуччя в умовах стресогенності.

**Перспективи подальших розробок** у межах означеної проблематики пов'язані з поглибленим вивченням механізмів впливу емоційного інтелекту на різні типи мотивації в умовах тривалої стресогенності. Доцільним є розширення вибірки та проведення лонгітудних досліджень з метою відстеження динаміки емоційної саморегуляції та мотиваційної стійкості на різних етапах професійного й особистісного розвитку.

Окремий науковий інтерес становить аналіз медіаторної та модераторної ролі емоційного інтелекту у взаємозв'язку між стресом, тривожністю та автономною мотивацією, а також вивчення відмінностей ефективності емоційно-інтелектуальних ресурсів у різних соціально-професійних групах. Перспективним напрямом є експериментальна перевірка ефективності психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, з використанням контрольованих програм та багатоетапного оцінювання результатів.

Подальші дослідження можуть бути орієнтовані на інтеграцію розвитку емоційного інтелекту в системи психологічного супроводу студентів і працівників, що сприятиме підвищенню стресостійкості, мотиваційної автономії та психологічного благополуччя в умовах сучасних соціальних викликів.

### Література:

1. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку : монографія. Київ : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2015. 308 с.
2. Дісі Е., Раян Р. Теорія самодетермінації: сучасний погляд на мотивацію. Вінниця : Нова Книга, 2022. 624 с.
3. Карамушка Л. М. Формування конкурентоздатної управлінської команди. Київ : ІНКІС, 2017. 264 с.

4. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект як форма прояву важливої складової особистісного потенціалу – рефлексивної свідомості. Вісник Дніпропетровського національного університету. Педагогіка і психологія. 2012. Т. 20, № 9/1. С. 116–123.
5. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.
6. Четверик-Бурчак А. Г., Носенко Е. Л. Курс лекцій з дисципліни «Теорія емоційного інтелекту» із завданнями для самоконтролю. Дніпро, 2016. 113 с.
7. Bar-On R. The Bar-On model of emotional-social intelligence. *Psicothema*. 2006. Vol. 18. P. 13–25.
8. Barrett L. F. *How Emotions Are Made: The Secret Life of the Brain*. Boston : Houghton Mifflin Harcourt, 2017. 432 p.
9. Goleman D. *Emotional Intelligence*. New York : Bantam Books, 1995. 352 p.
10. Gross J. J. *Handbook of Emotion Regulation*. 2nd ed. New York : Guilford Press, 2015. 640 p.
11. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. *American Psychologist*. 1989. Vol. 44, No. 3. P. 513–524.
12. Lazarus R. S. *Emotion and Adaptation*. – New York : Oxford University Press, 1991. 334 p.
13. Mayer J. D., Salovey P., Caruso D. R. Emotional intelligence: Theory, findings, and implications. *Psychological Inquiry*. 2004. Vol. 15, No. 3. P. 197–215.
14. McClelland D. C. *Human Motivation*. Cambridge : Cambridge University Press, 1987. 663 p.
15. Petrides K. V., Furnham A. Trait emotional intelligence: Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies. *European Journal of Personality*. 2001. Vol. 15, No. 6. P. 425–448.

Дата першого надходження статті до видання: 18.11.2025  
Дата прийняття статті до друку після рецензування: 10.12.2025  
Дата публікації (оприлюднення) статті: 29.12.2025