

УДК 159.942:159.925]:159.922.8

DOI <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2025.2.23>

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЧИННИК АДАПТИВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПЕРІОДУ РАННЬОЇ ДОРОСЛОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Стеценко Алла Іванівна,

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
<https://orcid.org/0000-0001-7451-2488>

Горобей Марина Григорівна,

здобувачка магістерського рівня кафедри практичної психології
Університету Григорія Сковороди в Переяславі
<https://orcid.org/0009-0005-7611-5407>

У статті представлено всебічний аналіз емоційного інтелекту як важливого психологічного ресурсу, що забезпечує адаптивність особистості в період ранньої дорослості, особливо в умовах деструктивного соціального середовища, зумовленого війною. Визначено, що емоційний інтелект не є вродженим і сталим утворенням, а формується та розвивається впродовж життя, зокрема через свідоме опрацювання емоційного досвіду, залучення до міжособистісної взаємодії та практику саморефлексії. Детально схарактеризовано поняття емоційного інтелекту як здатності усвідомлювати, інтерпретувати, виражати й регулювати як власні емоції, так і емоційні стани інших осіб. Висвітлено його структурні компоненти та функціональні прояви в ситуаціях стресу, втрати й екзистенційної загрози. Зроблено акцент на тому, що в період ранньої дорослості, коли відбувається активне становлення «Я-концепції», життєвих орієнтирів, соціальної та професійної реалізації, роль емоційного інтелекту особливо зростає. Показано, що високий рівень розвитку емоційного інтелекту сприяє підвищенню адаптивності, забезпечує конструктивне реагування на стресори, здатність до саморегуляції, збереження емоційного балансу та формування підтримувальних соціальних зв'язків. У межах дослідження обґрунтовано необхідність системного впровадження психологічних засобів розвитку емоційного інтелекту в освітні та реабілітаційні практики, що мають на меті профілактику дезадаптаційних проявів у молодих дорослих під час війни. Окремо представлено методичні рекомендації щодо практичного застосування ефективних психологічних інструментів, здатних активізувати внутрішні ресурси особистості, посилити її стресостійкість та забезпечити емоційну стабільність у критичних обставинах. Результати можуть бути корисними фахівцям у галузі психології, педагогіки, соціальної роботи та кризового консультування.

Ключові слова: емоційний інтелект, адаптивність особистості, рання дорослість, психологічна стійкість, саморегуляція, стресостійкість, соціальна підтримка, деструктивне середовище, психологічна реабілітація, профілактика дезадаптації.

Stetsenko Alla, Horobey Maryna. Emotional intelligence as a factor of personality adaptability in early adulthood during war

The article presents a comprehensive analysis of emotional intelligence as an essential psychological resource that ensures personality adaptability during early adulthood, particularly in a destructive social environment caused by war. It is established that emotional intelligence is not an innate or fixed construct but develops throughout life, especially through the conscious processing of emotional experiences, engagement in interpersonal interactions, and the practice of self-reflection. The concept of emotional intelligence is characterized in detail as the ability to recognize, interpret, express, and regulate both one's own emotions and the emotional states of others. The structural components and functional manifestations of emotional intelligence are outlined in the context of stress, loss, and existential threat. Emphasis is placed on the fact

that during early adulthood – a period marked by the active formation of self-concept, life orientations, and social and professional realization – the role of emotional intelligence becomes particularly significant. It is shown that a high level of emotional intelligence development contributes to increased adaptability, supports constructive responses to stressors, enhances self-regulation, maintains emotional balance, and fosters supportive social connections. The study substantiates the necessity of systematically implementing psychological tools for developing emotional intelligence within educational and rehabilitation practices aimed at preventing maladaptive responses in young adults during wartime. The article also presents methodological recommendations for the practical application of effective psychological instruments that can activate personal internal resources, enhance resilience to stress, and ensure emotional stability under critical circumstances. The findings may be useful to professionals in psychology, pedagogy, social work, and crisis counseling.

Key words: emotional intelligence, personality adaptability, early adulthood, psychological resilience, self-regulation, stress resistance, social support, destructive environment, psychological rehabilitation, maladaptation prevention.

Постановка проблеми. Сучасна війна в Україні спричинила масштабні трансформації в усіх сферах життєдіяльності суспільства, особливо гостро позначилась на психоемоційному стані молодих дорослих. Період ранньої дорослості – критичний етап становлення особистості, що супроводжується активним пошуком життєвих смислів, професійною реалізацією, формуванням ціннісної системи, соціальних зв'язків та індивідуальної «Я-концепції». У контексті війни цей період ускладнюється хронічним стресом, втратою безпеки, нестабільністю майбутнього, травматичними подіями й емоційним виснаженням.

В умовах деструктивного соціального середовища особливої актуальності набуває питання адаптивних ресурсів особистості, здатних підтримувати її функціонування, зберігати цілісність і забезпечувати конструктивне реагування на життєві виклики. Одним із ключових психологічних чинників, що відіграє роль внутрішнього регулятора у критичних ситуаціях, виступає емоційний інтелект. На відміну від інтелекту когнітивного, емоційний інтелект включає здатність усвідомлювати, розпізнавати, інтерпретувати, виражати та регулювати емоції – як власні, так і інших людей. Саме ці навички дозволяють особистості залишатися психологічно гнучкою, стійкою до стресу та здатною до ефективної саморегуляції.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування ролі емоційного інтелекту як чинника адаптивності особистості в період ранньої дорослості під час війни, а також розроблення психологічних реко-

мендацій щодо його розвитку в умовах дестабілізованого соціального середовища.

Результати дослідження. Упродовж останніх десятиліть концепт емоційного інтелекту (далі – EQ) привертає значну увагу з боку психологів, педагогів, соціологів і фахівців у сфері людського розвитку. У науковому дискурсі цей феномен розглядається як ключовий чинник ефективної адаптації особистості, її професійної успішності, соціальної взаємодії та психоемоційного благополуччя.

Поняття емоційного інтелекту зазнало різних тлумачень у психологічній літературі, проте загальною є ідея про його інтегральну природу. С. Могиляста вважає, що «емоційний інтелект (EQ) розуміється як здатність диференціювати позитивні і негативні почуття, а також знання про те, як регулювати свій емоційний стан» [1, с. 364].

У контексті загальної психології емоційний інтелект розглядається як складне психічне утворення, яке включає як вроджені особливості емоційної чутливості, так і набутий досвід саморегуляції, емпатії та комунікативних навичок. Як зазначала у своєму дослідженні Т. Барилко, емоційний інтелект має багато різних трактувань, проте вчені єдині в тому, що це «складна інтегральна характеристика особистості, яка знаходить свій вияв у здатності особистості розуміти емоції, узагальнювати їх зміст, виокремлювати емоційний підтекст у міжособистісних стосунках, здатності регулювати емоції» [2, с. 62].

Емоційний інтелект можна розглядати як ключовий ресурс, що опосередковує якість психічної діяльності та сприяє фор-

муванню ефективної поведінки у складних життєвих ситуаціях.

Емоційний інтелект охоплює п'ять основних компонентів: усвідомлення емоцій (здатність розпізнавати власні емоційні стани та їхні причини), емпатію (розуміння почуттів інших людей), емоційну експресію (доречне й адекватне вираження емоцій), саморегуляцію (контроль емоцій, зниження негативного афекту), а також мотиваційний складник (використання емоцій для досягнення цілей і підтримання внутрішньої енергії) [3, с. 349].

Функціонування EQ проявляється у здатності особистості адаптуватися до змін, ефективно комунікувати, ухвалювати зважені рішення в умовах стресу та конструктивно долати конфлікти. В умовах війни, утрат, переїздів, ізоляції чи загроз безпеці EQ виступає ключовим психоемоційним ресурсом: він стабілізує внутрішній стан, знижує ризик тривожних і депресивних розладів, а також активізує внутрішні сили для виживання та відновлення.

З огляду на складність емоційного інтелекту як внутрішнього регулятора емоцій і соціальної взаємодії доцільно розглядати його у зв'язку із ширшим поняттям – адаптивністю. Саме EQ значною мірою визначає здатність особистості залишатися стійкою, гнучкою та цілісною в умовах змін.

Адаптивність розглядається як інтегральна характеристика, що забезпечує ефективне функціонування в умовах стресу, нестабільності чи кризи. Вона проявляється у здатності зберігати внутрішню рівновагу, гнучко реагувати на нові виклики та реалізовувати себе попри зовнішні труднощі. Це особливо актуально в період ранньої дорослості (20–30 років) – часу активного самовизначення, професійного старту, формування стосунків і життєвих орієнтирів. Саме в цей період адаптивність, тісно пов'язана з рівнем емоційного інтелекту, стає критично важливою для психосоціального розвитку.

Як зазначає О. Богусловська, «емоційний інтелект найбільше впливає на ті елементи адаптивності, які пов'язані із соціальною взаємодією, професійною діяльністю та емоційною саморегуляцією. Це підкреслює критичну важливість розвитку емоційного інтелекту для підви-

щення загальної адаптивності особистості» [4, с. 28].

У цьому віці особистість стикається з необхідністю не просто пристосовуватися до нових ролей, а активно конструювати свою ідентичність, не втрачати водночас психологічного балансу. Як зазначає М. Василенко, «адаптивність особистості в період ранньої дорослості виступає показником її психологічної зрілості та сформованості внутрішніх регуляторних механізмів, що забезпечують гнучке, але цілісне реагування на складні життєві ситуації» [5, с. 43].

Т. Коломієць і Д. Гошовська підкреслюють, що «рання дорослість характеризується водночас високим рівнем соціальних очікувань і нестачею стабільних орієнтирів, що створює підвищене адаптаційне навантаження на особистість» [6, с. 30].

У таких умовах адаптивність виступає внутрішнім ресурсом, що забезпечує психологічну мобільність, здатність до переоцінки ситуацій, конструктивної саморефлексії та стратегічного мислення.

У сучасних умовах глибокої соціальної турбулентності, спричиненої війною в Україні, проблема адаптивності молодих дорослих набуває особливого значення. Саме в цей період життя – з його інтенсивними особистісними, соціальними та професійними трансформаціями – від особистості вимагається висока здатність до емоційної саморегуляції, стресостійкості та збереження цілісності в умовах невизначеності. У цьому контексті емоційний інтелект постає не лише як окрема психологічна здатність, а як фундаментальний чинник формування адаптивної поведінки.

З позиції сучасної психологічної науки емоційний інтелект безпосередньо впливає на адаптивне мислення, яке проявляється у здатності особистості гнучко оцінювати ситуацію, переосмислювати виклики, знаходити нові ресурси та застосовувати ефективні стратегії поведінки. Як зазначає Л. Черненко, емоційний інтелект – це основа адаптивного мислення, яке дає змогу людині не лише виживати в умовах стресу, а й трансформувати деструктивний досвід у конструктивний особистісний розвиток [7, с. 132].

У період ранньої дорослості, що збігся для значної частини української молоді

з повномасштабною війною, здатність до адаптації – не лише питання психологічного добробуту, а умова виживання, ухвалення рішень, побудови кар'єри, підтримання стосунків і внутрішнього сенсу життя. В умовах постійної невизначеності, утрат і загроз саме емоційний інтелект виступає джерелом внутрішньої стійкості, дозволяє не зламатися емоційно та мобілізувати ресурси для подолання кризи.

Н. Яценюк у своїх дослідженнях стверджує, що розвиток емоційного інтелекту є невіддільною частиною психологічної підтримки молоді в умовах війни, оскільки EQ сприяє зниженню тривожності, покращенню якості соціальних контактів і здатності до самозаспокоєння [8, с. 93].

Окрім того, емоційний інтелект сприяє соціальній адаптації, яка є важливим складником адаптивності особистості. Згідно з П. Калініченком, емоційний інтелект – це «основа побудови продуктивної взаємодії з оточенням, яка зумовлює гнучкість у соціальних ролях, уміння уникати конфліктів, налагоджувати комунікацію та підтримувати зв'язки навіть у ворожому або непередбачуваному середовищі» [9, с. 121].

Високий рівень емоційного інтелекту забезпечує адаптивність особистості через низку механізмів: розвиток емоційної саморегуляції, підтримку внутрішнього балансу, здатність до конструктивної міжособистісної взаємодії та орієнтацію на змістовну самореалізацію. Особливої цінності ці механізми набувають у ситуаціях нестабільності, де адаптивність є не розкішшю, а необхідною умовою для збереження людської суб'єктності та цілісності особистості.

Зважаючи на високий рівень психологічної напруги в українському суспільстві в умовах війни, а також доведену роль емоційного інтелекту як чинника адаптивності, постає потреба в розробленні чітких і практично орієнтованих психолого-педагогічних підходів. Особливо це актуально для молоді в період ранньої дорослості, яка перебуває в ситуації тривалого стресу, невизначеності та соціальної нестабільності. Саме тому доцільним є впровадження комплексу методичних рекомендацій, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту як внутрішнього ресурсу підвищення адаптивності особистості.

Методичні рекомендації щодо розвитку емоційного інтелекту молоді ранньої дорослості в умовах війни:

1. Тренінги з емоційного інтелекту. Проводити заняття для молоді 18–35 років, що охоплюють: усвідомлення емоцій, саморегуляцію, емпатію, ефективну комунікацію. Використовуються інтерактивні методи: вправи, рольові ігри, обговорення.

2. Психоедукація. Системна психосвіта через лекції, відео, інфографіку, соцмережі. Основні теми: природа емоцій, базові/складні емоції, вплив війни на психіку, емоційна грамотність як ресурс.

3. Індивідуальні консультації. Допомога в усвідомленні емоцій, навчання саморегуляції (дихальні техніки, майндфулнес, КПТ). Робота із травмами, розвиток стресостійкості.

4. Цифрові ресурси. Рекомендовано: мобільні застосунки (трекери настрою, медитації), короткі відео з техніками самопомоги, безпечний інформаційний простір у Telegram, Instagram, YouTube.

5. Групи психологічної підтримки. Малі групи (6–12 осіб) під керівництвом психолога для: емоційного розвантаження, нормалізації досвіду, взаємопідтримки, розвитку гнучкості.

6. Арттерапія. Творчі методи (малюнок, музика, рух) допомагають: вивільнити напруження, осмислити емоції, розвивати рефлексію та контроль над внутрішніми станами.

7. Волонтерство. Залучення до волонтерства сприяє: переходу від стану жертви до активності, зниженню тривоги, формуванню відповідальності, розвитку співпереживання.

8. Методичне забезпечення. Необхідно розробляти: посібники, сценарії занять, вправи, консультаційні шаблони, рекомендації для роботи із травмованою молоддю.

9. Моніторинг ефективності. Оцінювання результатів через: опитувальники ЕІ, анкети самодіагностики, зворотний зв'язок, спостереження змін у поведінці, настрої, адаптивності.

Комплексний розвиток емоційного інтелекту – важливий чинник адаптації молоді в умовах війни. Це підвищує психологічну стійкість, сприяє соціальній відповідальності та готує молодь до активної участі у відбудові країни.

Висновки. Отже, емоційний інтелект виступає ключовим психологічним чинником, що забезпечує адаптивність особистості в період ранньої дорослості, особливо в умовах війни, які супроводжуються підвищеним рівнем стресу, невизначеності, утрат і соціальних трансформацій. Високий рівень EQ сприяє розвитку стресостійкості, емоційної саморегуляції, соціальної чутливості та здатності до конструктивного реагування на критичні ситуації. Емоційний інтелект дозволяє молодій людині не лише зберігати психологічну рівновагу, а й мобілізувати внутрішні ресурси для

подолання труднощів і реалізації особистісного потенціалу. Його розвиток є важливою умовою формування психологічної зрілості, здатності до ефективної міжособистісної взаємодії та забезпечення цілісного функціонування особистості в нестабільному соціальному середовищі. Системна робота над розвитком EQ через освітні, терапевтичні, групові та цифрові інструменти відкриває реальні можливості для підвищення адаптивності молоді, її соціальної стійкості та готовності до відновлення в умовах посттравматичного суспільства.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Могиляста С. Аналіз теоретичних підходів до дослідження емоційного інтелекту особистості. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. Т. VI : Психологія обдарованості. Київ ; Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. Вип. 14. С. 362–369.
2. Барилко Т. Емоційний інтелект у контексті адаптивності особистості : випускна кваліфікаційна робота (ступінь магістра). Умань, 2024. 83 с.
3. Максьом К. Емоційний інтелект: основні концептуальні підходи та структурна модель соціально-психологічного феномену. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. Т. VI : Психологія обдарованості. Київ ; Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. Вип. 14. С. 348–355.
4. Богуславська О. Емоційний інтелект як чинник адаптивності особистості періоду ранньої дорослості : кваліфікаційна робота магістра. Запоріжжя, 2025. 133 с.
5. Василенко М. Психологічні аспекти адаптації особистості в ранній дорослості. Львів : ЛНУ, 2022. 52 с.
6. Коломієць Т., Гошовська Д. Загальна характеристика ранньої дорослості. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога. *Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності* : матеріали ІХ Науково-практичної інтернет-конференції з міжнародною участю, 28 листопада – 2 грудня 2022 р. Луцьк 2022. С. 30–32.
7. Черненко Л. Емоційний інтелект як складова адаптивного мислення. Київ : КНУ, 2023. 276 с.
8. Яценюк Н. Психологічна підтримка розвитку емоційного інтелекту. Київ : НПУ ім. Драгоманова, 2023. 286 с.
9. Калініченко П. Емоційний інтелект як основа соціальної адаптації. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 265 с.

REFERENCES:

1. Mohyliasta, S. (2018). Analiz teoretychnykh pidkhodiv do doslidzhennia emotsiinoho intelektu osobystosti [Analysis of theoretical approaches to the study of emotional intelligence of personality]. *Aktualni problemy psykholohii*: zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuks NAPN Ukrainy. T. VI: Psykholohiia obdarovanosti. Kyiv; Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, Vyp. 14. pp. 362–369 [in Ukrainian].
2. Barylko, T. (2024). Emotsiinyi intelekt u konteksti adaptivnosti osobystosti [Emotional intelligence in the context of personality adaptability]: Master's thesis; supervisor O. R. Polishchuk; reviewer O. Dzh. Safin. Ministry of Education and Science of Ukraine, Uman State Pedagogical University named after Pavlo Tychyna, Faculty of Social and Psychological Education, Department of Psychology. Uman, 83 p. [in Ukrainian].

3. Maksom, K. (2018). *Emotsiinyi intelekt: osnovni kontseptualni pidkhody ta strukturna model sotsialno-psykholohichnoho fenomena* [Emotional intelligence: basic conceptual approaches and structural model of a socio-psychological phenomenon]. *Aktualni problemy psykholohii: zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H. S. Kostiuka NAPN Ukrainy. T. VI: Psykholohiia obdarovanosti*. Kyiv; Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka, Vyp. 14. pp. 348–355 [in Ukrainian].

4. Bohuslavska, O. (2025). *Emotsiinyi intelekt yak chynnyk adaptivnosti osobystosti periodu rannoi doroslosti* [Emotional intelligence as a factor of personality adaptability in early adulthood]: Master's thesis; supervisor L. Spitsyna; reviewer V. Horlach. Ministry of Education and Science of Ukraine, Zaporizhzhia National University, Faculty of Social Pedagogy and Psychology, Department of Psychology. Zaporizhzhia, 133 p. [in Ukrainian].

5. Vasylenko, M. (2022). *Psykhologichni aspekty adaptatsii osobystosti v rannii doroslosti* [Psychological aspects of personality adaptation in early adulthood]. Lviv: LNU, 52 p. [in Ukrainian].

6. Kolomiiets, T., & Hoshovska, D. (2022). *Zahalna kharakterystyka rannoi doroslosti. Sotsialna adaptatsiia osobystosti v suchasnomu suspilstvi, ortobioz ta paliativna dopomoha* [General characteristics of early adulthood. Social adaptation of personality in modern society, orthobiosis and palliative care]. In: *Psykhologichni skladovi staloho rozvytku suspilstva: poshuk psykholohichnoho obhruntuvannia na vyklyky suchasnosti*: Proceedings of the scientific-practical internet-conference (with international participation), November 28 – December 2, 2022. Lutsk, pp. 30–32 [in Ukrainian].

7. Chernenko, L. (2023). *Emotsiinyi intelekt yak skladova adaptivnoho myslennia* [Emotional intelligence as a component of adaptive thinking]. Kyiv: KNU, 276 p. [in Ukrainian].

8. Yatseniuk, N. (2023). *Psykhologichna pidtrymka rozvytku emotsiinoho intelektu* [Psychological support of emotional intelligence development]. Kyiv: NPU im. Drahomanova, 286 p. [in Ukrainian].

9. Kalinichenko, P. (2023). *Emotsiinyi intelekt yak osnova sotsialnoi adaptatsii* [Emotional intelligence as a basis of social adaptation]. Zaporizhzhia: ZNU, 265 p. [in Ukrainian].

Дата надходження статті: 30.06.2025

Дата прийняття статті: 04.08.2025

Опубліковано: 10.09.2025 р.