

ПРИКЛАДНА ЛІНГВІСТИКА

УДК 81'27:159.942:316.77

DOI <https://doi.org/10.52726/as.humanities/2026.2.8>

О. Г. ГУДЗЕНКО

кандидат філософських наук, доцент,

доцент кафедри психології,

Горлівський інститут іноземних мов

Донбаського державного педагогічного університету, м. Дніпро, Україна

Електронна пошта: o.hudzenko@forlan.org.ua

<https://orcid.org/0000-0003-2028-7697>

ВЕРБАЛЬНІ ІНСТРУМЕНТИ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ЧИННИК КОМУНІКАТИВНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ КОНФЛІКТНОГО ДИСКУРСУ

Стаття присвячена дослідженню ролі мовленнєвого інструментарію емоційного інтелекту в забезпеченні комунікативної стійкості суб'єкта в ситуаціях гострого дискурсивного протистояння. Актуальність роботи зумовлена зростанням соціальної напруженості, ускладненням міжособистісних взаємин та потребою в пошуку внутрішніх ресурсів для збереження психологічного благополуччя особистості в умовах конфліктного середовища. У дослідженні комунікативна стійкість розглядається як динамічне психолінгвістичне явище, що базується на здатності індивіда свідомо керувати емоційними станами через мовленнєві практики.

На основі аналізу актуальних теоретичних підходів та емпіричних даних охарактеризовано функціональне значення емоційного інтелекту як фундаментального механізму саморегуляції. Розкрито зміст емоційно-регулятивних стратегій, які дозволяють особистості здійснювати гнучкий контроль над мовленнєвою поведінкою, уникати афективних зривів та нейтралізувати деструктивні зовнішні впливи. Доведено, що конструктивна вербалізація внутрішніх переживань є дієвим засобом перетворення емоційної напруги на раціональний комунікативний ресурс, що сприяє збереженню індивідуальної цілісності та ресурсності.

Особливий акцент зроблено на ролі резильєнтності як результату синергії психолінгвістичних навичок та емоційної саморегуляції. Обґрунтовано, що в умовах сучасних криз та глобальних викликів емоційна компетентність виступає фактором запобігання професійному вигоранню. Автором підсумовано, що розвиток здатності до словесного втілення емоційного досвіду та подолання алекситимічних бар'єрів є необхідною умовою формування гармонійного комунікативного простору та гарантування ментальної стабільності особистості.

Ключові слова: емоційний інтелект, комунікативна стійкість, конфліктний дискурс, вербалізація емоцій, психолінгвістична саморегуляція, резильєнтність.

Поставлення проблеми. Сучасний соціокультурний простір характеризується стрімкою трансформацією комунікативних практик, що супроводжується зростанням напруженості у міжперсональній та професійній взаємодії. Це зумовлює нагальну потребу в пошуку внутрішніх психологічних ресурсів особистості для збереження ментального здоров'я та здатності до ефективного функціонування [Кононенко, 2023]. За таких обставин емоційний інтелект (ЕІ) перестає розглядатися лише як абстрактна теоретична конструкція і набуває значення фундаментального чинника успішної життєдіяльності, що визначає здатність суб'єкта до адаптації та самозбереження в соціумі [Мейер,

Саловей, 2021; Schutte et al., 1998]. Здатність до усвідомлення, розуміння та регуляції власних емоцій стає базовим фундаментом для формування комунікативної стійкості, що дозволяє особистості конструктивно діяти навіть у деструктивних, стресогенних умовах [Марчук, 2021; Sergienko et al., 2021].

У процесі безпосередньої мовленнєвої взаємодії емоційний інтелект знаходить своє втілення через специфічні вербальні інструменти, які забезпечують не лише ефективність обміну інформацією, а й психолінгвістичну саморегуляцію адресанта [Гудзенко та ін., 2024]. Свідомий вибір емоційно-регулятивних стратегій, використання конструктивної лексики та активізація

метаемоційних навичок створюють підґрунтя для успішного подолання комунікативних бар'єрів, особливо в умовах конфліктного дискурсу [Гудзенко та ін., 2025; Drigas et al., 2021]. Саме тому аналіз вербальних засобів реалізації ЕІ потребує глибокого психолінгвістичного підходу, який дозволяє розкрити складну взаємодію мовленнєвих форм і внутрішніх психічних механізмів емоційної стійкості особистості [Гудзенко, Александрук, 2025; Di Fabio, Saklofske, 2021].

Психолінгвістичний вимір дослідження емоційного інтелекту зосереджується на виявленні тих засобів, за допомогою яких мовні структури активізують когнітивні та емоційні ресурси для збереження ресурсності в кризових ситуаціях [Дерев'яшкіна, 2025; Усик, 2024]. Комунікативна стійкість у цьому контексті розглядається як динамічна характеристика, що базується на розвиненій резильєнтності, здатності до вербальної деескалації конфліктів та вмінні розпізнавати й нейтралізувати деструктивні впливи [Лящ та ін., 2023; Zhoc et al., 2020]. В умовах глобальних викликів, соціальної невизначеності та воєнних конфліктів мова виступає не лише каналом комунікації, а й дієвим інструментом збереження екзистенційної цілісності особистості через процеси саморефлексії та емоційної вербалізації [Honcharenko, Karaulna, 2025; Hudzenko et al., 2025].

Аналіз наукового доробку вітчизняних та зарубіжних дослідників свідчить про те, що проблема взаємозв'язку емоційного інтелекту та конфліктостійкості перебуває на перетині психолінгвістики, когнітивної психології, соціолінгвістики та теорії комунікації [Ivanova, Vasilyeva, 2026; Sharma et al., 2024]. Водночас динамічний розвиток інформаційного середовища та ускладнення сучасних дискурсивних практик актуалізують потребу в детальному вивченні саме вербального складника емоційного інтелекту як визначального чинника комунікативної безпеки особистості [Babatunde et al., 2023; Coronado-Maldonado, Benítez-Márquez, 2023]. Отже, комплексне дослідження вербальних інструментів емоційного інтелекту в умовах конфліктного дискурсу є стратегічно важливим кроком для розроблення ефективних моделей саморегуляції та зміцнення психологічного благополуччя сучасної людини [Martínez-Rodríguez, Ferreira, 2025; Перетятко та ін., 2023].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Питання функціонування емоційного інтелекту як базового когнітивно-емоційного ресурсу особистості перебуває в центрі уваги фахівців із психології, лінгвістики та теорії комунікації [Марчук, 2021]. Дослідники констатують, що емоційна компетентність виступає не лише внутрішньою характеристикою індивіда, а й стратегічним інструментом оптимізації соціальної взаємодії та подолання деструктивних станів [Мейер, Саловей, 2021; Sergienko et al., 2021]. У науковій літературі емоційний інтелект інтерпретується як механізм підтримки індивідуальної ресурсності в умовах криз, що гарантує збереження цілісності суб'єкта [Дерев'яшкіна, 2025; Усик, 2024].

У дослідницьких розвідках О. Лящ, О. Хуртенко та С. Марчука розвиток емоційного інтелекту розглядається як фундаментальна передумова формування резильєнтності, що забезпечує здатність до продуктивного відновлення після конфліктних зіткнень [Лящ та ін., 2023]. Вчені зазначають, що саме вправність у саморегуляції та свідоме керування афективними виявами визначають рівень життєстійкості в сучасному світі [Кононенко, 2023; Hudzenko et al., 2025]. Психолінгвістичний ракурс даної проблеми дозволяє проаналізувати, як емоційна зрілість трансформується у високу комунікативну ефективність через усвідомлення мовленнєвих засобів [Гудзенко та ін., 2024; Zhoc et al., 2020].

Концептуальне обґрунтування емоційного інтелекту як чинника конструктивної взаємодії представлено у працях Л. Перетятко та співавторів, які визначають його як визначальний чинник результативності у професійній діяльності [Перетятко та ін., 2023]. Значущість емоційної грамотності для нейтралізації агресії у дискурсі та підвищення лідерської якості ґрунтовно доведена у роботах зарубіжних авторів [Babatunde et al., 2023; Coronado-Maldonado, Benítez-Márquez, 2023]. Водночас дефіцит навичок вербалізації внутрішніх переживань, що визначається терміном алекситимія, кваліфікується О. Санніковою як суттєва перешкода для емоційного благополуччя та тривкості в діалозі [Саннікова, 2025].

Особливий науковий інтерес викликають психолінгвістичні аспекти емоційного

самоконтролю безпосередньо у моменти гострого протистояння [Гудзенко та ін., 2025]. Впровадження специфічних вербальних засобів та стратегій регуляції дозволяє комуніканту утримувати діалог у раціональному руслі навіть під тиском значного стресу [Гудзенко, Александрук, 2025; Sharma et al., 2024]. Значення емоційного інтелекту у виборі конструктивних сценаріїв подолання конфліктів, зокрема у студентському середовищі, детально висвітлюється у працях Т. Іванової та П. Васильєвої [Ivanova, Vasilyeva, 2026]. Питання зміцнення екзистенційної стійкості особистості через лінгвопсихологічні механізми в умовах глобальних потрясінь та воєнного часу залишається пріоритетним напрямом сучасних досліджень [Honcharenko, Karaulna, 2025; Drigas et al., 2021].

Мета статті. Науковий пошук спрямований на розкриття змісту та специфіки використання мовленнєвого інструментарію емоційного інтелекту як засобу забезпечення комунікативної стійкості суб'єкта в ситуаціях гострого дискурсивного протистояння. Робота передбачає вивчення лінгвопсихологічних закономірностей емоційної саморегуляції, що дозволяють особистості нейтралізувати деструктивні вербальні впливи, зберігати внутрішню стабільність і ресурсність, а також обирати конструктивні моделі поведінки під час конфліктної взаємодії.

Методи дослідження. У межах дослідження застосовано міждисциплінарний підхід, що поєднує методи психолінгвістики, когнітивної психології та теорії комунікації [Ivanova, Vasilyeva, 2026; Марчук, 2021]. Основним інструментом аналізу є вивчення мовленнєвих засобів, які забезпечують емоційну саморегуляцію особистості та підвищують ефективність взаємодії в напружених ситуаціях [Гудзенко та ін., 2024; Drigas et al., 2021]. Це дозволяє виявити конкретні лексичні одиниці та дискурсивні стратегії, що сприяють формуванню комунікативної стійкості та збереженню ресурсності [Дерев'яшкіна, 2025; Hudzenko et al., 2025]. Також у роботі зіставлено різні наукові погляди на природу емоційного інтелекту, що допомагає розкрити психолінгвістичні особливості резильєнтності особистості в умовах конфлікту [Гудзенко та ін., 2025; Babatunde et al., 2023].

Результати та дискусії. Теоретичне осмислення емоційного інтелекту (ЕІ) дозволяє

визначити його як фундаментальну когнітивно-емоційну здатність особистості до якісної переробки емоційної інформації. Згідно з концепцією Дж. Мейєра та П. Саловея, цей процес має багаторівневу структуру, що включає точне сприйняття емоційних сигналів, їх інтеграцію в когнітивну діяльність та, зрештою, ефективне управління емоціями для особистісного зростання [Мейєр, Саловея, 2021]. У системі саморегуляції ЕІ виконує роль внутрішнього модератора, який дозволяє суб'єкту не просто реактивно відповідати на зовнішні подразники, а свідомо коригувати свою поведінку відповідно до етичних та ситуативних норм. Перевірка методик оцінювання емоційного інтелекту доводить: якщо людина добре вміє розпізнавати та розуміти почуття, це гарантує її здатність тривалий час контролювати власну поведінку.

У контексті соціальної взаємодії емоційний інтелект виступає стратегічним базовим ресурсом, який безпосередньо визначає результативність та успішність діяльності індивіда в різних сферах соціального буття. Високий рівень розвитку ЕІ дозволяє людині адекватно оцінювати мінливий соціальний контекст, прогнозувати ймовірні реакції оточуючих та підтримувати конструктивний темп взаємодії навіть у складних, напружених умовах. Це стає можливим завдяки здатності особистості до емоційної фасилітації мислення, коли афективні стани не перешкоджають раціональному аналізу, а навпаки – сприяють прийняттю більш зважених та гуманістично орієнтованих рішень [Мейєр, Саловея, 2021]. Таким чином, ЕІ виступає як фактор успішної професійної та особистісної реалізації.

Психолінгвістичний аналіз даної проблеми дає змогу встановити глибинні механізми впливу емоційного інтелекту на загальну комунікативну ефективність. Доведено, що здатність до глибокого усвідомлення власних емоційних станів дозволяє суб'єкту здійснювати ретельний моніторинг та контроль над своїми мовленнєвими актами, послідовно уникаючи імпульсивних або агресивних висловлювань. Емоційно грамотна особистість володіє значно ширшим арсеналом вербальних засобів для точного вираження своїх намірів, що суттєво мінімізує ризик виникнення деструктивних

непорозуміння та комунікативних невдач у дискурсі [Усик, 2024]. Мовлення в такому ракурсі перетворюється на інструмент свідомого управління емоційною атмосферою діалогу.

Надзвичайно важливим аспектом є тісний, детермінований зв'язок емоційної грамотності з загальним психологічним благополуччям та ментальним здоров'ям людини. Здатність розуміти внутрішню природу, виток та наслідки власних емоційних станів виступає потужним психологічним бар'єром деструктивної поведінки та професійного вигорання. Особистості з високим показником ЕІ демонструють значно вищу задоволеність життям, оскільки вони здатні ефективно трансформувати негативні переживання у корисний життєвий досвід, зберігаючи при цьому внутрішню цілісність. Це створює надійний фундамент для формування стійкої резильєнтності – здатності особистості виходити з кризових ситуацій зміцненою.

На протигагу позитивним ефектам, дефіцит навичок ідентифікації та подальшої вербалізації емоцій, відомий у науці як алекситимія, суттєво ускладнює підтримку емоційної рівноваги особистості. Труднощі з описом власних почуттів за допомогою точних слів призводять до накопичення прихованої внутрішньої напруги, що негативно позначається як на якості соціальних зв'язків, так і на психосоматичному стані індивіда. Брак вербальних інструментів для адекватного вираження емоцій робить людину надзвичайно вразливою до маніпулятивних впливів та зовнішньої агресії в конфліктному дискурсі. Без здатності вербалізувати емоцію суб'єкт втрачає можливість чітко означити власні кордони та потреби [Саннікова, 2025]. Отже, розвиток здатності до мовленнєвого втілення емоційного досвіду є не просто бажаною навичкою, а необхідною умовою повноцінної саморегуляції та збереження ментального ресурсу людини в сучасному світі.

Комунікативна стійкість особистості в умовах конфліктного дискурсу не є статичною рисою характеру, а являє собою динамічну систему емоційно-регулятивних стратегій, що розгортаються безпосередньо у процесі мовленнєвої взаємодії [Гудзенко та ін., 2025]. Ці стратегії спрямовані на те, щоб трансформувати деструктивну напругу конфлікту в конструктивну площину, де вербальні засоби стають основними

інструментами контролю емоційного фону. Психолінгвістичний аспект такої взаємодії передбачає, що суб'єкт не просто добирає лексеми, а вибудовує складну модель мовленнєвої поведінки, яка дозволяє мінімізувати афективні спалахи та підтримувати раціональний рівень дискусії навіть за умов гострого протистояння [Гудзенко та ін., 2024]. Комунікативна стійкість виявляється через здатність індивіда до змістовної гнучкості, що дозволяє не лише реагувати на вербальну агресію, а й превентивно нейтралізувати її за допомогою емоційно зважених висловлювань [Zhoc et al., 2020].

Свідоме та цілеспрямоване використання вербальних інструментів дозволяє суб'єкту здійснювати гнучку саморегуляцію, що стає критично важливим для успішного подолання кризових ситуацій, стресових викликів та деструктивних інформаційних впливів [Усик, 2024; Hudzenko et al., 2025]. Гнучкість у виборі мовних засобів дає змогу особистості адаптуватися до мінливого дискурсу, перемикаючи увагу з емоційних тригерів на пошук спільних смислових значень. У цьому контексті вербальна активність виконує функцію психолінгвістичного буфера, який захищає цілісність особистості від зовнішнього тиску, забезпечуючи внутрішню стабільність у моменти найвищої комунікативної напруги [Дерев'яшкіна, 2025]. Особливо важливою є здатність до вербального перекодування емоційної напруги в раціональні аргументи, що дозволяє уникнути деструктивних наслідків стресу під час конфлікту [Кононенко, 2023].

Надзвичайно вагому роль у формуванні стійкості відіграють рефлексивні стратегії, які дозволяють людині вийти за межі безпосереднього афективного переживання та подивитися на власну емоцію як на об'єкт усвідомленої регуляції [Drigas et al., 2021]. Завдяки цим стратегіям особистість отримує здатність логічно структурувати свою мовленнєву відповідь у конфлікті, чітко розмежовуючи фактичне наповнення повідомлення та його емоційну модальність. Це допомагає послідовно уникати автоматичних афективних реакцій, які зазвичай провокують неконтрольовану ескалацію конфлікту, і замінювати їх на усвідомлені мовленнєві акти, що сприяють розумінню та знаходженню компромісних рішень [Ivanova,

Vasilyeva, 2026]. Рефлексивний контроль дозволяє комуніканту вибудовувати дистанцію між стимулом (образом чи маніпуляцією) та реакцією, що є основою комунікативної безпеки [Гудзенко, Александрук, 2025].

Здатність до конструктивної вербалізації власних почуттів, або – трансформація внутрішнього афекту в чітко сформульоване лінгвістичне повідомлення, – виступає вирішальним чинником збереження індивідуальної ресурсності в умовах тривалого напруження [Di Fabio, Saklofske, 2021]. Коли емоційний стан отримує своє точне вербальне втілення, він втрачає свою руйнівну силу над свідомістю та поведінкою комуніканта. Це не лише значно полегшує внутрішній психологічний стан особистості, а й надає партнеру по комунікації зрозумілі орієнтири для подальшої взаємодії, що унеможливує приховану маніпуляцію [Coronado-Maldonado, Benítez-Márquez, 2023]. Вербалізація виступає як метод екстерналізації емоції, що дозволяє суб'єкту зберегти контроль над ситуацією та не допустити емоційного виснаження [Babatunde et al., 2023].

Розвиток вербальних стратегій саморегуляції безпосередньо корелює із загальним рівнем резильєнтності – системною здатністю людини відновлюватися та професійно розвиватися після складних комунікативних подій [Ляц та ін., 2023]. Комунікативна стійкість стає проявом ціннісної стабільності особистості у світі, що динамічно змінюється, де конфліктний дискурс та інформаційні протистояння є постійними викликами [Honcharenko, Karaulna, 2025]. Використання мовленнєвих інструментів для стабілізації емоційного стану безпосередньо під час дискусії забезпечує довгострокову психологічну безпеку суб'єкта, роблячи його менш вразливим до технік прихованого впливу та психологічного тиску [Sharma et al., 2024; Schutte et al., 1998]. Таким чином, вербальні стратегії емоційного інтелекту виступають не лише технічним прийомом спілкування, а важливою антропологічною основою стійкості особистості в умовах конфліктного дискурсу сучасності [Перетятко та ін., 2023; Martínez-Rodríguez, Ferreira, 2025].

У ситуаціях гострого зіткнення інтересів емоційний інтелект трансформується з теоретичної здатності у прикладний механізм

вибору стратегій подолання конфліктів [Ivanova, Vasilyeva, 2026]. Розуміння природи афектів дозволяє суб'єкту свідомо відмовитися від деструктивних сценаріїв поведінки на користь моделей співпраці та компромісу [Babatunde et al., 2023]. Високий рівень ЕІ забезпечує здатність до емоційної фасилітації мислення, коли індивід використовує емоції не як перешкоду, а як інтелектуальний стимул для пошуку креативних та взаємовигідних рішень у конфлікті [Мейер, Саловей, 2021]. Дослідження підтверджують, що емоційно інтелектуальні студенти демонструють вищий рівень залученості та успішності в соціальній взаємодії, що стає основою для їхньої майбутньої адаптивності [Zhoc et al., 2020; Martínez-Rodríguez, Ferreira, 2025]. ЕІ у цьому контексті розглядається як фундаментальний фактор, що визначає продуктивність діяльності особистості в будь-якій соціальній сфері [Кононенко, 2023]. Розвиток здатності до ідентифікації емоцій за допомогою перевірених методик дозволяє особистості краще розуміти межі своєї емоційної витривалості [Schutte et al., 1998; Марчук, 2021].

Психолінгвістичні механізми саморегуляції, інтегровані в структуру емоційного інтелекту, забезпечують високу стійкість особистості до деструктивних зовнішніх подразників у дискурсі [Гудзенко, Александрук, 2025]. Це дає змогу особистості вчасно розпізнавати та нейтралізувати маніпулятивні впливи, що базуються на спробах прихованого тиску на емоційну сферу адресата [Гудзенко та ін., 2024]. Емоційна компетентність дозволяє зберігати суворий контроль над мовленнєвими актами, не допускаючи спонтанної ескалації напруги [Гудзенко та ін., 2025]. Здатність до усвідомлення зв'язку між особистісними рисами, емпатією та емоційною обробкою інформації допомагає вибудувати індивідуальний захисний бар'єр проти вербальної агресії [Di Fabio, Saklofske, 2021]. Таким чином, ЕІ виступає надійним запобіжником деструктивної поведінки в умовах інтенсивної комунікації [Sergienko et al., 2021]. Розуміння рефлексивних стратегій дозволяє структурувати мовленнєву відповідь, уникаючи імпульсивності [Drigas et al., 2021].

В умовах глобальних соціальних потрясінь та воєнних конфліктів емоційна стійкість набуває ознак глибинної екзистенційної

резильєнтності особистості [Honcharenko, Karaulna, 2025]. Емоційний інтелект у таких обставинах стає ключовим ресурсом для збереження психічного здоров'я та цілісності суб'єкта через процеси мовленнєвої рефлексії [Саннікова, 2025]. Розвиток емоційної компетентності суттєво підвищує загальну системну резильєнтність індивіда [Лящ та ін., 2023]. Гнучка саморегуляція дозволяє особистості ефективно долати стресові виклики, зберігаючи при цьому ресурсність і працездатність [Дерев'яшкіна, 2025; Hudzenko et al., 2025]. Уміння перетворювати негативний досвід на конструктивні сенси за допомогою ЕІ є запорукою успішного подолання стресу [Усик, 2024]. Це підкріплюється здатністю до гнучкої саморегуляції в умовах пандемій та інших масштабних загроз [Hudzenko et al., 2025].

Застосування інструментів емоційного інтелекту у професійному середовищі є необхідною передумовою для ефективного управління робочими групами та вирішення виробничих конфліктів [Coronado-Maldonado, Benítez-Márquez, 2023]. Лідерська ефективність у сучасних організаціях безпосередньо залежить від вміння керівника управляти емоційним кліматом у колективі, запобігаючи виснаженню працівників [Babatunde et al., 2023]. Емоційно грамотна взаємодія в командах сприяє зміцненню комунікативної безпеки та підвищенню загальної якості професійної діяльності [Sharma et al., 2024; Перетятко та ін., 2023]. Ефективне розв'язання конфліктів на робочому місці можливе лише за умови інтеграції ЕІ у щоденні мовленнєві практики [Sharma et al., 2024].

Фундаментальною проблемою, що обмежує комунікативну стійкість, є алекситимія – нездатність ідентифікувати та словесно виразити власні емоційні стани [Саннікова, 2025]. Неможливість вербалізувати почуття призводить до накопичення внутрішньої напруги та знижує здатність особистості до конструктивного діалогу [Марчук, 2021]. Навпаки, розвиток навичок вербалізації через інструменти ЕІ дозволяє особистості чітко означувати власні потреби та межі в дискурсі [Di Fabio, Saklofske, 2021]. Це сприяє формуванню стійких комунікативних установок, які базуються на взаємоповазі та емоційній відкритості [Zhoc et al., 2020]. Отже, інтеграція емоційного інтелекту в мовленнєву

практику через систему вербальних інструментів та стратегій саморегуляції є вирішальним чинником зміцнення комунікативної стійкості особистості у будь-яких типах конфліктного дискурсу [Гудзенко та ін., 2024; Гудзенко та ін., 2025]. Висока комунікативна ефективність досягається завдяки синергії психолінгвістичних механізмів та емоційного контролю [Гудзенко та ін., 2024]. Таким чином, ЕІ виступає як фактор успішної соціальної адаптації [Кононенко, 2023]. Психологічне благополуччя індивіда в дискурсі прямо залежить від його здатності регулювати емоції [Sergienko et al., 2021]. Стійкість особистості в конфліктному дискурсі забезпечується глибокою саморегуляцією [Гудзенко, Александрук, 2025]. Кожен аспект ЕІ – від сприйняття до управління – стає частиною загальної стратегії захисту та розвитку індивіда [Мейер, Саловей, 2021].

Висновки. Отож, вербальні інструменти емоційного інтелекту виступають не просто допоміжним засобом спілкування, а фундаментальною антропологічною основою, яка визначає здатність особистості зберігати внутрішню цілісність у ситуаціях гострого дискурсивного протистояння. Комунікативна стійкість у цьому контексті постає як складна адаптивна система, де здатність індивіда до словесного втілення власних переживань позбавляє афекти їхньої руйнівної стихійної сили, перетворюючи внутрішню емоційну напругу на ресурс для конструктивного діалогу. Через механізми емоційної фасилітації мислення особистість отримує унікальну можливість використовувати свій поточний емоційний стан як інтелектуальний стимул для пошуку нестандартних рішень, що дозволяє вчасно виходити за межі нав'язаних деструктивних сценаріїв агресії, тиску чи прихованої маніпуляції.

Важливу роль у зміцненні психологічної безпеки відіграє послідовне подолання алекситимічних проявів: цілеспрямований розвиток навичок вербалізації емоцій стає надійним запобіжником емоційного виснаження та професійного вигорання, оскільки чітко сформульоване «Я-повідомлення» оприявнює емоційні кордони суб'єкта, роблячи комунікативний простір більш прозорим, безпечним і передбачуваним для обох сторін. Застосування рефлексивних стратегій дозволяє особистості вибудувати

необхідну когнітивну дистанцію між зовнішнім агресивним подразником та власною реакцією, що забезпечує гнучкість саморегуляції та збереження лідерських якостей навіть в екстремальних умовах, таких як тривалі воєнні конфлікти, пандемії чи глобальні соціальні кризи.

Така стійкість виникає завдяки поєднанню емоційних навичок із щоденним спілкуванням. Вміння розпізнавати причини своїх емоцій та виражати їх за допомогою слів стає головною умовою успішної взаємодії з оточенням. Зрештою, взаємодія психолінгвістичних механізмів та емоційного контролю формує цілісну системну резильєнтність особистості, де мовлення перетворюється на інструмент свідомого управління емоційною атмосферою дискурсу.

Це гарантує не лише успішність соціальної взаємодії та професійну ефективність, а й глибоке збереження ментального здоров'я, екзистенційної стабільності та внутрішньої рівноваги особистості в умовах сучасного мінливого та конфліктного світу. Розвиток емоційного інтелекту через вербальні практики постає ключовим вектором формування людини, здатної до мирного співіснування та збереження людяності в найбільш напружених життєвих обставинах.

Перспективи подальшого дослідження вбачаються у вивченні глибинних психологічних механізмів впливу емоційної вербалізації на зміцнення когнітивної стійкості та психосоматичного здоров'я особистості в умовах тривалого стресу.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гудзенко, О., Пастрик, Т., Лазько, А., & Гальчун, Н. (2024). Психолінгвістичні механізми впливу емоційного інтелекту на комунікативну ефективність. *Академічні студії. Серія «Гуманітарні науки»*, (3), 56–64. <https://doi.org/10.52726/as.humanities/2024.3.8>
2. Гудзенко, О., Пастрик, Т., Лазько, А., & Гальчун, Н. (2025). Емоційно-регулятивні стратегії у мовленнєвій взаємодії: психолінгвістичні аспекти комунікативного дискурсу. *Академічні студії. Серія «Гуманітарні науки»*, (2), 89–97. <https://doi.org/10.52726/as.humanities/2025.2.13>
3. Гудзенко, О. Г., & Александрук, А. І. (2025). Психолінгвістичні механізми емоційної саморегуляції у конфліктному дискурсі. *Академічні студії. Серія «Гуманітарні науки»*, (3), 108–114. <https://doi.org/10.52726/as.humanities/2025.3.13>
4. Дерев'яшкіна, А. Д. (2025). Емоційний інтелект як засіб збереження ресурсності особистості в кризових ситуаціях. У І. В. Данилюк та ін. (Ред.), *Психологічне здоров'я особистості в контексті процесів глобалізації: методологія дослідження, реалії та перспективи* : Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції. Київ: Ліра-К, с. 62–63.
5. Кононенко, О. І. (2023). Емоційний інтелект як фактор успішної діяльності в соціальній сфері. *Психологія та соціальна робота*, 1(57), 7–13. <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2023.1.1>
6. Лящ, О., Хуртенко, О., & Марчук, С. (2023). Емоційний інтелект як засіб розвитку резильєнтності особистості. *Вісник Національного університету оборони України*, 74(4), 79–86. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-74-4-79-86>
7. Марчук, С. В. (2021). Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія*, (3), 20–23. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.4>
8. Мейер, Дж. Д., & Саловей, П. (2021). Емоційний інтелект: теоретичні основи. Київ : Альтерпрес, 288 с.
9. Перетятко, Л. Г., Тесленко, М. М., & Юдіна, Н. О. (2023). Емоційний інтелект як чинник ефективної комунікації державних службовців. *Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості* : збірник наукових матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції (27–28 квітня 2023 р., м. Полтава). Полтава, с. 220–224.
10. Саннікова, О. П. (2025). Алекситимія як чинник ускладнення емоційного здоров'я. *Психологічне здоров'я особистості в контексті процесів глобалізації: методологія дослідження, реалії та перспективи* : Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції. Київ: Ліра-К, с. 154–155.
11. Усик, К. М. (2024). Емоційний інтелект як чинник подолання стресу. *Габітус*, (60), 245–250. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.41>
12. Babatunde, F., Haruna, S., & Omotayo, A. (2023). Emotional intelligence in conflict management and leadership effectiveness in organizations. *International Journal of Research*. March. URL: <https://www.researchgate.net/publication/369538702>
13. Coronado-Maldonado, I., & Benítez-Márquez, M.-D. (2023). Emotional intelligence, leadership, and work teams: A hybrid literature review. *Heliyon*, 9(10), e20356. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e20356>
14. Di Fabio, A., & Saklofske, D. H. (2021). The relationship of compassion and self-compassion with personality and emotional intelligence. *In Personality and Individual Differences* (Vol. 169, p. 110109). Elsevier BV. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110109>

15. Drigas, A., Papoutsis, C., & Skianis, C. (2021). Metacognitive and metaemotional training strategies through the nine-layer pyramid model of emotional intelligence. *International Journal of Recent Contributions from Engineering, Science & IT (IJES)*, 9(4), 58–76. <https://doi.org/10.3991/ijes.v9i4.26189>
16. Honcharenko, M., & Karaulna, N. (2025). Emotional intelligence as a factor of existential resilience of the individual in the context of war: A philosophical analysis. *Sophia Human and Religious Studies Bulletin*, 26(2), 79–83. <https://doi.org/10.17721/sophia.2025.26.13>
17. Hudzenko, O., Borozentseva, T., Stepanova, S., Drozdova, D., Hrytsuk, O., & Aleksandruk, A. (2025). Flexible self-regulation and resilience as key factors in effectively overcoming challenges in disasters, terrorism, and pandemics. *Thai Journal of National Interest*, 5(21), 55–68. <https://sc01.tci-thaijo.org/index.php/NIT/article/view/241463>
18. Ivanova, T. V., & Vasilyeva, P. V. (2026). The relationship between emotional intelligence and conflict resolution strategies in students. *Proceedings of the Southwest State University Series Linguistics and Pedagogy*, 16(1), 163–173. <https://doi.org/10.21869/2223-151X-2026-16-1-163-173>
19. Martínez-Rodríguez, A., & Ferreira, C. (2025). Factors influencing the development of emotional intelligence in university students. *European Journal of Psychology of Education*, 40, 60. <https://doi.org/10.1007/s10212-025-00956-4>
20. Sergienko, E. A., Khlevnaya, E. A., Kiseleva, T. S., et al. (2021). Relationship between emotional intelligence and psychological well-being. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 1(1), 76–81. <https://doi.org/10.54254/lnep.iceipi.2021168>
21. Sharma, P., Parmar, Y. S., Sharma, A., & Dhanta, R. (2024). Emotional intelligence and conflict resolution in the workplace. Leveraging AI and Emotional Intelligence in Contemporary Business Organizations. *IGI Global Business Science Reference*. URL: https://www.researchgate.net/publication/389848703_Emotional_Intelligence_and_Conflict_Resolution_in_the_Workplace_Emotional_Intelligence_and_Conflict_Resolution_in_the_Workplace
22. Schutte, N. S., et al. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167–177. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4)
23. Zhoc, K. C. H., King, R. B., Chung, T. S. H., & Chen, J. (2020). Emotionally intelligent students are more engaged and successful: Examining the role of emotional intelligence in higher education. *European Journal of Psychology of Education*, 35(4), 839–863. <https://doi.org/10.1007/s10212-019-00458-0>

REFERENCES

1. Hudzenko, O., Pastryk, T., Lazko, A., & Halchun, N. (2024). Psykholinhvistychni mekhanizmy vplyvu emotsiinoho intelektu na komunikatyvnu efektyvnist. [Psycholinguistic mechanisms of emotional intelligence influence on communicative efficiency]. *Akademichni studii. Seriiia "Humanitarni nauky"*, (3), 56–64. <https://doi.org/10.52726/as.humanities/2024.3.8> [in Ukrainian].
2. Hudzenko, O., Pastryk, T., Lazko, A., & Halchun, N. (2025). Emotsiino-rehuliatyvni stratehii u movlennievii vzaiemodii: psykholinhvistychni aspekty komunikatyvnoho dyskursu. [Emotional-regulatory strategies in speech interaction: psycholinguistic aspects of communicative discourse]. *Akademichni studii. Seriiia "Humanitarni nauky"*, (2), 89–97. <https://doi.org/10.52726/as.humanities/2025.2.13> [in Ukrainian].
3. Hudzenko, O. H., & Aleksandruk, A. I. (2025). Psykholinhvistychni mekhanizmy emotsiinoi samorehuliatyii u konfliktnomu dyskursi. [Psycholinguistic mechanisms of emotional self-regulation in conflict discourse]. *Akademichni studii. Seriiia "Humanitarni nauky"*, (3), 108–114. <https://doi.org/10.52726/as.humanities/2025.3.13> [in Ukrainian].
4. Dereviashkina, A. D. (2025). Emotsiinyi intelekt yak zasib zberezhenia resursnosti osobystosti v kryzovykh sytuatsiakh. [Emotional intelligence as a means of preserving the personality resourcefulness in crisis situations]. *Psykholohichne zdorovia osobystosti v konteksti protsesiv hlobalizatsii: metodolohiia doslidzhennia, realii ta perspektyvy: Materialy III Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii*, 62–63. [in Ukrainian].
5. Kononenko, O. I. (2023). Emotsiinyi intelekt yak faktor uspishnoi diialnosti v sotsialnii sferi. [Emotional intelligence as a factor of successful activity in the social sphere]. *Psykholohiia ta sotsialna robota*, 1(57), 7–13. <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2023.1.1> [in Ukrainian].
6. Liashch, O., Khurtenko, O., & Marchuk, S. (2023). Emotsiinyi intelekt yak zasib rozvytku rezylentnosti osobystosti. [Emotional intelligence as a means of developing personal resilience]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu oborony Ukrainy*, 74(4), 79–86. <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-74-4-79-86> [in Ukrainian].
7. Marchuk, S. V. (2021). Teoretychnyi analiz poniattia emotsiinoho intelektu v psykholohii. [Theoretical analysis of the concept of emotional intelligence in psychology]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu. Seriiia: Psykholohiia*, (3), 20–23. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.4> [in Ukrainian].
8. Meier, J. D., & Salovey, P. (2021). Emotsiinyi intelekt: teoretychni osnovy. [Emotional intelligence: theoretical foundations]. Kyiv: Alterpres, 288 p. [in Ukrainian].
9. Peretiatio, L. H., Teslenko, M. M., & Yudina, N. O. (2023). Emotsiinyi intelekt yak chynnyk efektyvnoi komunikatsii derzhavnykh sluzhbovtiv. [Emotional intelligence as a factor of effective communication of civil servants]. *Synerhetychnyi pidkhid do proiektuvannia zhyttievoho prostoru osobystosti: zbirnyk naukovykh materialiv III Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii*, 220–224. [in Ukrainian].

10. Sannikova, O. P. (2025). Aleksytymiia yak chynnyk uskladnennia emotsiinoho zdorovia. [Alexithymia as a factor complicating emotional health]. *Psykhologichne zdorovia osobystosti v konteksti protsesiv hlobalizatsii: metodolohiia doslidzhennia, realii ta perspektyvy: Materialy III Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii*, 154–155. [in Ukrainian].
11. Usyk, K. M. (2024). Emotsiinyi intelekt yak chynnyk podolannia stresu. [Emotional intelligence as a factor in overcoming stress]. *Habitus*, (60), 245–250. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.41> [in Ukrainian].
12. Babatunde, F., Haruna, S., & Omotayo, A. (2023). Emotional intelligence in conflict management and leadership effectiveness in organizations. *International Journal of Research*. URL: <https://www.researchgate.net/publication/369538702> [in English].
13. Coronado-Maldonado, I., & Benítez-Márquez, M.-D. (2023). Emotional intelligence, leadership, and work teams: A hybrid literature review. *Heliyon*, 9(10), e20356. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e20356> [in English].
14. Di Fabio, A., & Saklofske, D. H. (2021). The relationship of compassion and self-compassion with personality and emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, (169), 110109. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110109> [in English].
15. Drigas, A., Papoutsi, C., & Skianis, C. (2021). Metacognitive and metaemotional training strategies through the nine-layer pyramid model of emotional intelligence. *International Journal of Recent Contributions from Engineering, Science & IT (IJES)*, 9(4), 58–76. <https://doi.org/10.3991/ijes.v9i4.26189> [in English].
16. Honcharenko, M., & Karaulna, N. (2025). Emotional intelligence as a factor of existential resilience of the individual in the context of war: A philosophical analysis. *Sophia Human and Religious Studies Bulletin*, 26(2), 79–83. <https://doi.org/10.17721/sophia.2025.26.13> [in English].
17. Hudzenko, O., Borozentseva, T., Stepanova, S., Drozdova, D., Hrytsuk, O., & Aleksandruk, A. (2025). Flexible self-regulation and resilience as key factors in effectively overcoming challenges in disasters, terrorism, and pandemics. *Thai Journal of National Interest*, 5(21), 55–68. <https://sc01.tci-thaijo.org/index.php/NIT/article/view/241463> [in English].
18. Ivanova, T. V., & Vasilyeva, P. V. (2026). The relationship between emotional intelligence and conflict resolution strategies in students. *Proceedings of the Southwest State University Series Linguistics and Pedagogy*, 16(1), 163–173. <https://doi.org/10.21869/2223-151X-2026-16-1-163-173> [in English].
19. Martínez-Rodríguez, A., & Ferreira, C. (2025). Factors influencing the development of emotional intelligence in university students. *European Journal of Psychology of Education*, (40), 60. <https://doi.org/10.1007/s10212-025-00956-4> [in English].
20. Sergienko, E. A., Khlevnaya, E. A., Kiseleva, T. S., et al. (2021). Relationship between emotional intelligence and psychological well-being. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 1(1), 76–81. <https://doi.org/10.54254/lnep.iceipi.2021168> [in English].
21. Sharma, P., Parmar, Y. S., Sharma, A., & Dhanta, R. (2024). Emotional intelligence and conflict resolution in the workplace. *Leveraging AI and Emotional Intelligence in Contemporary Business Organizations*. IGI Global Business Science Reference. URL: <https://www.researchgate.net/publication/389848703> [in English].
22. Schutte, N. S., et al. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 167–177. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00001-4) [in English].
23. Zhoc, K. C. H., King, R. B., Chung, T. S. H., & Chen, J. (2020). Emotionally intelligent students are more engaged and successful: Examining the role of emotional intelligence in higher education. *European Journal of Psychology of Education*, 35(4), 839–863. <https://doi.org/10.1007/s10212-019-00458-0> [in English].

O. H. HUDZENKO

Candidate of Philosophical Sciences (Ph.D.), Associate Professor,

Associate Professor at the Department of Psychology,

Horlivka Institute for Foreign Languages of the Donbas State Pedagogical University, Dnipro, Ukraine

E-mail: o.hudzenko@forlan.org.ua

<https://orcid.org/0000-0003-2028-7697>

VERBAL INSTRUMENTS OF EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A FACTOR OF COMMUNICATIVE STABILITY OF THE PERSON IN THE CONDITIONS OF CONFLICT DISCOURSE

The article is devoted to the study of the role of the speech tools of emotional intelligence in ensuring the communicative stability of the subject in situations of acute discursive confrontation. The relevance of the work is due to the growth of social

tension, the complication of interpersonal relationships and the need to find internal resources to preserve the psychological well-being of the individual in a conflict environment. In the study, communicative stability is considered as a dynamic psycholinguistic phenomenon, which is based on the ability of the individual to consciously manage emotional states through speech practices.

Based on the analysis of current theoretical approaches and empirical data, the functional significance of emotional intelligence as a fundamental mechanism of self-regulation is characterized. The content of emotional-regulatory strategies is revealed, which allow the individual to exercise flexible control over speech behavior, avoid affective breakdowns and neutralize destructive external influences. It is proven that constructive verbalization of internal experiences is an effective means of transforming emotional tension into a rational communicative resource, which contributes to the preservation of individual integrity and resourcefulness.

Special emphasis is placed on the role of resilience as a result of the synergy of psycholinguistic skills and emotional self-regulation. It is substantiated that in the conditions of modern crises and global challenges, emotional competence acts as a factor in preventing professional burnout. The author concludes that the development of the ability to verbally embody emotional experience and overcome alexithymic barriers is a necessary condition for the formation of a harmonious communicative space and guaranteeing the mental stability of the individual.

Key words: emotional intelligence, communicative resilience, conflict discourse, verbalization of emotions, psycholinguistic self-regulation, resilience.

Дата першого надходження статті до видання: 11.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 15.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 28.05.2026