Дарія ХОМКО,
здобувачка першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
Миколаївський національний аграрний університет
(м. Миколаїв)
e-mail: dashahomko26@gmail.com

Науковий керівник:
Вікторія ДОНІЙ,
кандидат філологічних наук,
доцент кафедри українознавства та суспільних наук
Миколаївський національний аграрний університет
(м. Миколаїв)

ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ НА ПРИЙНЯТТЯ РІШЕНЬ

Прийняття рішень є звичною, але дуже важливою складовою життя людини. Щодня ми обираємо, як діяти в тій чи іншій ситуації, оцінюємо можливі варіанти та визначаємо, що для нас є найбільш доцільним. На цей вибір впливають не лише знання, досвід і доступна інформація, а й емоційний стан. Особливо помітним це стає тоді, коли рішення потрібно прийняти швидко, під час стресу або в умовах невизначеності.

Раніше емоції розглядалися як чинник, що може заважати раціональному мисленню. Вважалося, що сильні переживання знижують здатність об’єктивно оцінювати ситуацію та можуть призводити до необдуманих рішень. Сьогодні емоції розглядають ширше. Вони можуть сигналізувати про важливість ситуації, можливу небезпеку або особисте ставлення людини до певного вибору. Тому повністю відокремити емоційну реакцію від процесу прийняття рішення неможливо. Важливіше розуміти, що саме стоїть за емоцією та як вона може впливати на вибір [1, с. 328–330].

У цьому контексті важливим є емоційний інтелект – здатність розпізнавати й розуміти власні емоції, регулювати їх прояви та враховувати емоційний стан інших людей. До його основних складових належать самосвідомість, саморегуляція та емпатія. Важливим є також уміння використовувати емоційну інформацію під час взаємодії з іншими. Дослідниця Л. Онуфрієва зазначає, що емоційна компетентність

пов’язана із самосвідомістю, самоконтролем та емпатією і може впливати на процес прийняття рішень [2, с. 430–431].

Емоційний інтелект не означає, що людина має придушувати власні почуття. Навпаки, спочатку потрібно зрозуміти, що саме вона відчуває і чому виникла така реакція. Наприклад, страх перед певним рішенням може бути сигналом реальної небезпеки, але може виникати й через негативний досвід у минулому або сильну втому. Якщо не розібратися в причині страху, його легко сприйняти як доказ того, що від певного варіанта потрібно відмовитися. Усвідомлення емоції допомагає перевірити таке припущення та подивитися на ситуацію не лише через власні переживання.

Самоусвідомлення тому є однією з важливих умов більш виваженого вибору. Людині важливо розуміти не тільки те, що вона відчуває, а й те, як ця емоція змінює її сприйняття. Наприклад, роздратування може вплинути на ставлення до іншої людини, хоча причина негативної реакції може бути пов’язана з втомою чи попередньою подією, а не з її реальною поведінкою. Усвідомлення цього допомагає відділити факти від особистої емоційної оцінки [1, с. 328].

Не менш важливою є саморегуляція. Вона допомагає людині контролювати свою поведінку навіть тоді, коли емоції є сильними. Це особливо актуально в умовах стресу та невизначеності, коли існує ризик діяти імпульсивно. Науковці З. Ковальчук та Р. Колісник пов’язують емоційний інтелект із саморегуляцією, розпізнаванням емоцій та здатністю підтримувати більш стабільний стан під час прийняття рішень у складних ситуаціях [3, с. 254–255].

Саме рішення можна розглядати як процес, що включає визначення проблеми, пошук інформації, розгляд можливих варіантів, їх оцінювання та вибір найбільш прийнятного рішення. Емоції можуть впливати на кожному з цих етапів [3, с. 254–255]. Наприклад, страх може підштовхувати до уникнення ризику, надмірна впевненість – змушувати недооцінювати можливі наслідки, а образа – впливати на оцінку поведінки іншої людини.

Розвинений емоційний інтелект допомагає помітити такий вплив до того, як він визначить остаточний вибір. Якщо людина розуміє, що зараз діє під впливом сильної емоції, вона може зупинитися, ще раз оцінити

обставини та перевірити своє рішення. При цьому емоцію не потрібно ігнорувати, адже вона також може містити важливу інформацію. Головне – не дозволяти їй автоматично визначати подальші дії.

Окремого значення це набуває під час взаємодії з іншими людьми. Перше враження, симпатія або антипатія можуть впливати на те, як ми сприймаємо людину та оцінюємо її поведінку. Через це особисте ставлення іноді починає переважати над реальними фактами. В. Шарова наголошує на важливості розмежування власного емоційного сприйняття та об'єктивної інформації [1, с. 328]. Якщо людина усвідомлює свою реакцію, їй простіше перевірити, чи справді її висновок підтверджується конкретними фактами.

У таких ситуаціях важливою складовою емоційного інтелекту є емпатія. Вона допомагає зрозуміти, що може відчувати інша людина, і врахувати її позицію під час прийняття спільного рішення. Це особливо важливо під час конфліктів, професійного спілкування та роботи в групі. З. Ковальчук та Р. Колісник зазначають, що емоційний інтелект може сприяти більш конструктивній взаємодії та прийняттю рішень у складних соціальних ситуаціях [3, с. 255–256].

У професійній діяльності вплив емоційного інтелекту стає ще більш помітним. Не завжди є можливість зібрати всю необхідну інформацію та спокійно порівняти всі варіанти. Іноді рішення потрібно приймати швидко, коли інформація є неповною, а ситуація супроводжується ризиком або тиском. Психологи О. Вартанова, І. Бузько та С. Вартанов звертають увагу на поведінкові й когнітивні чинники управлінських рішень, серед яких розглядаються обмежена раціональність і когнітивні викривлення [4].

Отже, навіть велика кількість інформації не гарантує повністю раціонального рішення. На вибір можуть впливати попередній досвід, очікування, ставлення до ризику, рівень упевненості та поточний емоційний стан. Емоційний інтелект не усуває ці чинники, але допомагає людині помітити їх і зрозуміти, наскільки вони впливають на її рішення.

Особливо складними є ситуації, в яких рішення необхідно приймати під час сильного стресу. Емоційне напруження може звужувати увагу, ускладнювати аналіз інформації та змушувати зосереджуватися лише на одному варіанті. У такому випадку здатність розпізнати свій стан і

контролювати поведінку стає важливим психологічним ресурсом. З. Ковальчук та Р. Колісник пов'язують емоційний інтелект із можливістю зберігати більш зважену поведінку в умовах стресу та невизначеності [3, с. 254–257].

Подібний зв'язок простежується і в дослідженнях самоменеджменту. Т. Кожухова розглядає емоційний інтелект як ресурс адаптивного самоменеджменту та пов'язує його із саморегуляцією, поведінковою гнучкістю, соціальною взаємодією і прийняттям рішень в умовах невизначеності [5, с. 231–241]. Це дає підстави розглядати емоційний інтелект не лише як навичку ефективного спілкування, а і як ресурс, який допомагає людині адаптуватися до складних життєвих та професійних обставин.

Разом із тим не варто перебільшувати значення емоційного інтелекту. Він не гарантує правильності кожного рішення. Для обґрунтованого вибору необхідні також знання, досвід, критичне мислення, уміння аналізувати інформацію та передбачати наслідки власних дій. Психологиня Л. Онуфрієва підкреслює, що емоційна компетентність не є універсальною умовою успішності, хоча має важливе значення для професійного розвитку особистості [2, с. 430–441].

Тому емоційний інтелект і раціональне мислення доцільно розглядати як складові, що доповнюють одна одну. Раціональний аналіз допомагає працювати з фактами, порівнювати варіанти та прогнозувати наслідки, а емоційний інтелект – усвідомлювати власний стан, розуміти емоційні сигнали та враховувати реакції інших людей. Їх поєднання дозволяє більш цілісно оцінювати ситуацію та не робити вибір лише під впливом моментних переживань.

Отже, емоційний інтелект має важливе значення для прийняття рішень, оскільки допомагає людині краще розуміти власні емоції, контролювати поведінку та враховувати емоційний стан інших людей. Особливо важливими ці навички є в умовах стресу, невизначеності та конфліктних ситуацій. Водночас емоційний інтелект не замінює раціонального мислення, а доповнює його, допомагаючи поєднувати аналіз фактів із розумінням власних емоцій та реакцій інших людей.

Список використаних джерел:

1. Шарова В. В. Вплив емоцій на прийняття рішень: емоційний інтелект та раціональне мислення. Матеріали до 80-ї звітної студентської наукової конференції. Секція «Факультету психології та соціальної роботи», м. Одеса, 23–25 квітня 2024 р. Одеса : Одеський національний університет ім. І. І. Мечникова, 2024. С. 327–330.

2. Онуфрієва Л. А. Психологічні особливості емоційної компетентності майбутніх фахівців соціономічних професій. *Проблеми сучасної психології.* 2015. Вип. 29. С. 430–441. DOI: 10.32626/2227-6246.2015-29.%25p.

3. Ковальчук З. Я., Колісник Р. Я. Психологічні аспекти ухвалення управлінських рішень в умовах впливу загроз: роль емоційного інтелекту керівників. *Габітус.* 2025. Вип. 71. С. 254–258.

4. Вартанова О. В., Бузько І. Р., Вартанов С. О. Поведінкові особливості прийняття управлінських рішень. *Економіка та суспільство.* 2025. № 79. DOI: 10.32782/2524-0072/2025-79-26.

5. Кожухова Т. В. Емоційний інтелект як інструмент адаптивного самоменеджменту в умовах невизначеності. *Економіка і організація управління.* 2025. № 4 (60). С. 231–241. DOI: 10.31558/2307-2318.2025.4.22.