

UDC 159.942:159.925:316.454.52:159.964.21(045)=111

## EMOTIONAL INTELLIGENCE AS A DETERMINANT OF INTERPERSONAL CONFLICT REGULATION

Barchi Beata, Medvid Alina

## ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ДЕТЕРМІНАНТА РЕГУЛЯЦІЇ МІЖОСОБИСТИСНИХ КОНФЛІКТІВ

Барчі Б.В., Медвідь А.В.

*The modern world is characterized by a high intensity of social interactions, which is inevitably accompanied by the emergence of interpersonal conflicts. These conflicts, depending on the method of their regulation, can have both destructive and constructive effects on relationships between people. One of the key factors determining the effectiveness of resolving such situations is emotional intelligence (EI) - the ability to recognize, interpret and regulate emotions, both one's own and those of others. This article considers EI as a determinant of interpersonal conflict regulation, analyses its structural components and practical significance in the context of social interaction.*

**Keywords:** *emotional intelligence, interpersonal conflicts, conflict regulation, self-awareness, self-regulation, empathy, social skills, constructive resolution, social interaction, psychological competence.*

Сучасний світ характеризується високою інтенсивністю соціальних взаємодій, що неминуче супроводжується виникненням міжособистісних конфліктів. Ці конфлікти можуть мати як деструктивний, так і конструктивний вплив на стосунки залежно від способів їх регуляції. У цьому контексті емоційний інтелект (ЕІ) є здатністю розпізнавати, інтерпретувати та регулювати емоції та розглядається як ключовий чинник ефективного вирішення таких ситуацій. Стаття аналізує ЕІ як детермінанту регуляції міжособистісних конфліктів, його структурні компоненти та практичне значення для соціальної взаємодії.

Метою дослідження є з'ясування ролі ЕІ у регуляції конфліктів, оцінка впливу його компонентів (самосвідомості, саморегуляції, емпатії, соціальних навичок) на поведінку в конфліктних ситуаціях та обґрунтування його потенціалу для гармонізації стосунків.

Методи дослідження: використано теоретичний аналіз літератури, зокрема праць П. Саловея, Дж. Майєра та Д. Гоулмана, для систематизації концепцій ЕІ та синтезу підходів до його застосування у вирішенні конфліктів.

Результати дослідження показали, що самосвідомість сприяє ідентифікації емоційних тригерів, саморегуляція запобігає ескалації, емпатія забезпечує розуміння позиції іншої сторони, а соціальні навички сприяють конструктивному діалогу. ЕІ визнано комплексним механізмом, що трансформує конфлікти у можливість для співпраці.

Обґрунтовано, що ЕІ є значущою детермінантою регуляції міжособистісних конфліктів, підвищуючи соціальну адаптивність. Його розвиток через спеціальні програми може слугувати інструментом профілактики конфліктів і покращення якості взаємодій, що відкриває перспективи для подальших досліджень у різних психологічних контекстах.

**Ключові слова:** емоційний інтелект, міжособистісні конфлікти, регуляція конфліктів, самосвідомість, саморегуляція, емпатія, соціальні навички, конструктивне вирішення, соціальна взаємодія, психологічна компетентність.

**Problem statement.** Modern society is characterized by high dynamics of social interactions, which is inevitably accompanied by the emergence of interpersonal conflicts. Such conflicts, depending on the methods of their regulation, can lead to deterioration of relations, decrease in psychological well-being or, conversely, become an incentive for the development of constructive dialogue and cooperation. In this context, special attention is drawn to the problem of insufficient formation of skills for effective management of conflict situations in many individuals, which is often due to a low level of emotional competence.

Emotional intelligence (EI), which includes the ability to recognize, interpret, and regulate emotions, is considered a potential factor determining the success of overcoming interpersonal disputes [2]. However, despite the significant amount of research devoted to EI, its role as a determinant of conflict regulation remains poorly systematized. In particular, there is a need for a deeper analysis of how individual components of EI - self-awareness, self-regulation, empathy, and social skills - influence the choice of behavioural strategies in conflict situations.

The problem is complicated by the fact that in real conditions, interpersonal conflicts often become destructive due to impulsive reactions, lack of empathy, or inability to find a compromise. This is especially true for environments with high social tension, such as educational institutions, work teams, or family relationships. At the same time, modern approaches to conflict prevention and resolution do not sufficiently take into account the potential of EI as a tool for harmonizing interactions. Thus, the question arises: how can emotional intelligence serve as a determinant of effective regulation of interpersonal conflicts and what practical steps are necessary for its development in the context of increasing social adaptability.

**The aim of this study** is to clarify the role of EI in the process of conflict regulation, as well as to substantiate its importance as a key factor in the formation of constructive models of behaviour in social interaction. **The relevance of the problem** is due to the need to develop effective approaches to reducing conflict and improving the quality of interpersonal relationships in various spheres of life.

**Research results.** As a result of the analysis of modern scientific approaches

(in particular, the works of D. Goleman, P. Salovey and J. Mayer etc.), it was determined that emotional intelligence includes a number of structural components that directly affect the regulation of conflict behavior: self-awareness and self-regulation - allow you to be aware of your own emotional reactions and control them in stressful situations; motivation - orients you towards achieving mutually beneficial solutions in the conflict; empathy - helps to understand the feelings and motives of other participants in the conflict; social skills - provide constructive resolution of contradictions through dialogue and cooperation [2].

The content-structural analysis of emotional intelligence, conducted by D. Mayer and P. Salovey, involves the allocation of two components: intrapersonal (the ability to establish relationships between one's thoughts, actions, and feelings) and interpersonal (the ability to tune in to other people, learn to sympathize, inspire, and encourage them to take certain actions). The authors attributed empathy and compassion, distinguishing one's own feelings, balance between emotions and reason, as well as signs of high self-esteem and self-perception of a person to the main qualities of emotional intelligence. The main principles of emotional intelligence include empathy, awareness, balance, and responsibility [5].

To clarify the role of emotional intelligence (EI) as a determinant of interpersonal conflict regulation, an analysis of theoretical sources was conducted. The main attention was paid to assessing the impact of the key components of EI self-awareness, self-regulation, empathy and social skills on the behaviour of individuals in conflict situations [8].

In the study of E. Nosenko and O. Kovalchuk, emotional intelligence is considered as an integral property of the personality and a component of its inner world, as “a form of revealing a person’s positive attitude towards himself, towards others, towards the world, which reflects the value of emotional intelligence”. The authors defined intrapersonal and interpersonal aspects of the manifestation of emotional intelligence [3; 6].

N. Basyuk [1] specified the components of emotional intelligence that characterize the ability to understand and manage emotions. The ability to understand

emotions means that a person: can recognize an emotion, that is, establish the very fact of the presence of an emotional experience in himself or another person; can identify an emotion, that is, establish what kind of emotion he or she or another person is feeling and find a verbal expression for it; understands the reasons that caused this emotion and the consequences to which it will lead.

O. Kononenko defines emotional intelligence as an integrative property that includes the ability to recognize, understand and manage emotions, as well as emotional knowledge, skills, and abilities. The author shows that emotional intelligence predisposes to the manifestation of emotional sensitivity, spontaneity, lability, helps to manage aggression and anxiety, and acts as a factor facilitating empathy [4].

Theoretical analysis of the role of emotional intelligence (EI) as a determinant of interpersonal conflict regulation has allowed us to systematize its meaning through the prism of key components: self-awareness, self-regulation, empathy, and social skills [7]. The study is based on the synthesis of conceptual approaches developed in the works of P. Salovey, J. Mayer, D. Goleman, and other authors who considered EI as an integrative characteristic of emotional competence [2].

Self-awareness is a basic element that influences conflict regulation. According to literary sources, self-awareness provides a person with the ability to identify their own emotional states, which can act as triggers for conflict behaviour, such as irritation or resentment. Theorists argue that understanding one's own emotions is a prerequisite for their further control, which allows one to avoid spontaneous reactions that can aggravate the dispute.

Self-regulation is a mechanism that prevents the escalation of interpersonal conflicts. In theoretical models of EI, self-regulation is viewed as the ability to restrain impulsive impulses and maintain emotional stability in stressful situations. The authors emphasize that individuals who possess this ability tend to avoid destructive strategies, such as aggression or withdrawal, and instead direct their efforts to find rational solutions.

It is worth highlighting empathy as a factor that contributes to the

harmonization of interactions in conflict situations. Theoretical provisions indicate that empathy, as the ability to perceive and interpret the emotions of the other party, creates the basis for mutual understanding. The literature notes that understanding the feelings of the interlocutor allows you to reduce the level of confrontation and promotes the transition from confrontation to a dialogue focused on cooperation.

The role of social skills in conflict regulation is important. EI theorists, in particular D. Goleman, emphasize that social competencies (the ability to negotiate, actively listen, and offer compromises) are an integral part of constructive dispute resolution. These skills allow conflict participants to structure their interactions in a way that achieves a mutually beneficial outcome while maintaining the quality of interpersonal relationships [2].

**Conclusions and prospects for further research.** In general, the theoretical analysis confirmed that emotional intelligence is a significant determinant of the regulation of interpersonal conflicts. Its components form a complex mechanism that influences the choice of behavioral strategies: from awareness of one's own emotions to effective management of social interaction. The literature emphasizes that EI not only contributes to the de-escalation of conflicts, but also creates the prerequisites for their transformation into opportunities for cooperation and strengthening relationships. Thus, theoretical provisions justify the need for further study of EI as a tool for increasing social harmony.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Басюк Н. А. Емоційний інтелект і психічне здоров'я учасників освітнього процесу: навчальний посібник. Житомир, 2024. 140 с.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С. Гумецької. Київ, 2018. 512 с.
3. Ковальчук О. В. Емоційний інтелект як фактор успішності студентів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Психологія*. 2021. № 52(1). С. 12-20.
4. Кононенко О. І. Емоційний інтелект як фактор успішної діяльності в соціальній сфері. *Психологія та соціальна робота*. 2023. Вип. 1(57). С. 7-13.
5. Костюк А. В. Емоційний інтелект та шляхи його розвитку. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2014. Вип. 2(1). С. 85-89.
6. Носенко Е. Л. «Емоційна розумність» як детермінанта успішної життєдіяльності людини і шляхи її операціоналізації. *Вісник Дніпропетровського ун-ту. Педагогіка і психологія*. 2000. № 3. С. 23-30.

7. Носенко Е. Л. Теорія емоційного інтелекту: посібник до вивчення курсу. Дніпропетровськ, 2014. 73 с.

8. Voloshyna I., Krupskiy O. Emotional intelligence as a factor in successful team management. *Challenges and Issues of Modern Science*. 2024. Vol. 3. P. 188–195. URL: <https://cims.fti.dp.ua/j/article/view/246>.

### References

1. Basyuk, N. A., 2024. *Emotsiyni intelekt i psykhične zdorov'ia uchasnykiv osvithnoho protsesu [Emotional intelligence and mental health of participants in the educational process]*. Zhytomyr.

2. Goleman, D.; Humetska, S., Transl. 2018. *Emotsiyni intelekt [Emotional intelligence]*. Kyiv.

3. Kovalchuk, O. V. 2021. Emotsiyni intelekt yak faktor uspihnosti studentiv [Emotional intelligence as a factor in students' success]. *Visnyk Kharkivskoho natsionalnoho universytetu imeni V. N. Karazina. Psykholohiia*, 52(1), pp. 12–20.

4. Kononenko, O. I., 2023. Emotsiyni intelekt yak faktor uspihnoi diialnosti v sotsialnii sferi [Emotional intelligence as a factor of successful activity in the social sphere]. *Psykholohiia ta sotsialna robota*, 1(57), pp. 7–13.

5. Kostyuk, A. V. 2014. Emotsiyni intelekt ta shliakhy yoho rozvytku [Emotional intelligence and ways of its development]. *Naukovyi visnyk Khersonskoho derzhavnoho universytetu. Seriia: Psykholohichni nauky*, 2(1), pp. 85–89.

6. Nosenko, E. L., 2000. «Емоційна розумність» як детермінанта успішної життєдіяльності людини і шляхи її операціоналізації [‘Emotional intelligence’ as a determinant of successful human activity and ways of its operationalization]. *Visnyk Dnipropetrovskoho universytetu. Pedahohika i psykholohiia*, 3, pp. 23–30.

7. Nosenko, E. L., 2014. *Teoriia emotsiinoho intelektu [Theory of emotional intelligence]*. Dnipropetrovsk.

8. Voloshyna, I. and Krupskiy, O., 2024. Emotional intelligence as a factor in successful team management. *Challenges and Issues of Modern Science*, 3, pp. 188–195. Available at: <https://cims.fti.dp.ua/j/article/view/246> [Accessed 9 April 2025].

УДК 378:37.011.3-057.875:159.942.5:316.6:612.821.3(045)

## ЗВ'ЯЗОК МІЖ ТРИВОЖНІСТЮ ТА СОЦІАЛЬНИМ ІНТЕЛЕКТОМ СЕРЕД ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Бузаші Марк

## THE CONNECTION BETWEEN ANXIETY AND SOCIAL INTELLIGENCE AMONG HIGHER EDUCATION STUDENTS

Buzashi Mark

Наукова праця присвячена вивченню зв'язку між тривожністю та складовими соціального інтелекту та показниками соціально-комунікативної компетентності серед здобувачів вищої освіти. За результатами емпіричного дослідження встановлено що особистісна тривожність, ситуативна тривожність мають сильний зв'язок з соціальною



# МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: [www.msu.edu.ua](http://www.msu.edu.ua)

E-mail: [info@msu.edu.ua](mailto:info@msu.edu.ua), [pr@mail.msu.edu.ua](mailto:pr@mail.msu.edu.ua)

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>