

## Емоційний інтелект як інструмент управління стресом та емоційним вигоранням лідера

**Юрій Карпенко**

*к.е.н, доцент, доцент кафедри менеджменту і логістики,  
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,  
м. Полтава, Україна,  
e-mail: 9410020@gmail.com,  
ORCID: 0000-0001-6370-066X*

**Сергій Горонович**

*здобувач третього (освітньо-наукового) рівня вищої освіти,  
освітня програма «Економіка»,  
Полтавський університет економіки і торгівлі, м. Полтава, Україна,  
e-mail: gorunuch\_83@ukr.net,  
ORCID: 0009-0000-3638-1739*

У сучасному динамічному бізнес-середовищі лідери несуть особливу відповідальність, що часто призводить до значного стресу та емоційного вигорання. На відміну від інших членів команди, саме лідери приймають ключові рішення, керують кризовими ситуаціями, мотивують та надихають підлеглих, що створює додаткове емоційне навантаження. Їхній власний емоційний стан безпосередньо впливає на атмосферу в колективі, продуктивність та загальний успіх організації. Тому питання управління стресом та запобігання емоційному вигоранню серед лідерів є критично важливим не лише для їхнього особистого благополуччя, але й для стабільності та розвитку керованих ними структур.

На сучасному етапі лідерство є не просто ефективним регулятором управлінської діяльності, а складовою частиною самого процесу управління. Ефективність процесу управління значною мірою визначається не тільки розумовими здібностями керівника, а також його вмінням застосовувати емоційне лідерство. Отже, керівник-лідер повинен мати високий рівень як EQ, так і IQ. Саме емоційний інтелект визначає рівень потенціалу емоційного лідерства керівника [1].

Перевагами емоційного лідерства, порівняно з іншими типами лідерства є:

- спроможність аналізувати власні емоції та розпізнавати їх вплив на себе, інших, ситуацію в цілому;
- використання інтуїції при прийнятті рішень;
- адекватна самооцінка: розуміння власних сильних сторін і меж своїх можливостей;
- уміння контролювати руйнівні емоції й імпульси;
- лідерство базується на повазі та довірі, що робить його менш конфліктним та суперечливим, натомість стабільним та надійним;
- висока адаптивність у ситуаціях змін, у кризових умовах;
- висока ефективність роботи групи, яку очолює емоційний лідер;
- ініціативність та креативність дії, що мають місце в професійній діяльності, сприяють розвитку групи, організації;

- сприятливий для роботи емоційний клімат у колективі;
- використання командної роботи та співробітництва.

Тобто, емоційний лідер уміє приймати ефективні рішення в силу того, що, по-перше, здатний управляти власними емоціями та свідомо обирати модель своєї поведінки в залежності від ситуації, по-друге, розпізнає емоції інших, їх потреби та використовує ці знання для ефективної взаємодії завдяки спілкуванню, спільній діяльності [2].

Управління емоціями – найважливіший навик для лідера. Увага до своїх емоцій та емоцій інших людей, їх розуміння, а також контроль своїх емоцій, стримування негативних і використання позитивних емоцій, враховуючи настрої інших людей, дозволяє розвивати ефективні соціальні навички, навички комунікації та взаємодії, що уможливорює позитивний вплив на інших, полегшення ведення змін та досягнення цілей. Важливо враховувати, що емоції, почуття впливають як на нашу поведінку, так і на поведінку та ставлення інших. Емоції можуть сприяти взаємодії, або можуть її унеможливлювати, емоції можуть сприяти зацікавленню, залученню прихильників, послідовників, а можуть демотивувати інших [3].

Емоційний інтелект описує здатність індивіда розуміти та управляти власними емоціями та емоціями інших. Ця здатність є вирішальною для лідерів, які прагнуть створити згуртовану та мотивовану команду.

Емоційний інтелект має значний вплив на лідерські здібності, оскільки він включає здатність розуміти та управляти власними емоціями та емоціями інших людей. Лідери з високим рівнем емоційним інтелектом здатні краще спілкуватися, ефективно вирішувати конфлікти, інспірувати та мотивувати свої команди, а також підтримувати позитивну атмосферу в робочому середовищі [4].

Емоційний інтелект є важливим фактором ефективного керівництва. Лідери, безумовно, могли б отримати вигоду від використання емоційного інтелекту, оскільки здатність сприймати, засвоювати, розуміти емоції та управляти ними є найважливішими навичками керівників щодо управління своїми працівниками та контролю за ситуацією на робочому місці. Насправді лідери, які застосовують більше цілісних навичок, швидше за все створюють кращі умови на робочому місці. Більше того, високоінтелектуальні лідери сприймаються краще і дають позитивні результати для послідовників. Завдяки лідерам із високим рівнем емоційного інтелекту працівники почуватимуться комфортно на робочому місці та з ентузіазмом докладатимуть максимум зусиль для досягнення цілей організації. Таким чином, роль емоцій щодо лідерства слід додатково вивчати і розуміти, щоб отримати від цього максимум користі [5].

Отже, емоційний інтелект, охоплюючи здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями, а також емоціями інших, є фундаментом для ефективного емоційного лідерства. Переваги емоційного лідерства, такі як здатність до самоаналізу, використання інтуїції, адекватна самооцінка, вміння контролювати руйнівні емоції, побудова довіри, висока адаптивність,

ефективність командної роботи та сприятливий емоційний клімат, безпосередньо сприяють зниженню рівня стресу та запобіганню емоційному вигоранню як у самого лідера, так і в його команди. Емоційний інтелект є потужним інструментом в арсеналі сучасного лідера, який не лише сприяє підвищенню ефективності управління та досягненню організаційних цілей, але й відіграє вирішальну роль у підтримці психологічного благополуччя самого лідера та його команди, виступаючи важливим фактором у запобіганні стресу та емоційному вигоранню.

**Ключові слова:** емоційний інтелект, емоційне вигорання, стрес, лідерство.

### **Список використаних джерел**

1. Рекун Г. П., Меденець В. В. Емоційне лідерство в системі управління персоналом. *Економіка і суспільство*. 2017. Вип. 13. С. 691-696.
2. Бєлікова Ю. В. Становлення та переваги емоційного лідерства *Український соціум*. 2012. № 2 (41). С. 7-16.
3. Гацько А. Ф., Смігунова О. В. Емоційний інтелект як стратегічний важіль лідерства. *Вісник Харківського національного технічного університету сільського господарства. «Економічні науки»*. 2016. Вип. 177. С. 61-67.
4. Передало Х. С., Шило І. В., Пігур Р. І., Мельник М. М. Розвиток лідерських якостей через емоційний інтелект та поведінкові стратегії у сучасних бізнес-проектах. *Інвестиції: практика та досвід*. 2024. № 10. С. 148-153.
5. Христофорова О. М., Бабенко М. В., Савіна А. Л. Вплив емоцій на процес мислення лідера. *Економічний простір*. 2020. № 164. С. 124-128.