

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Тези

**77-ї наукової конференції професорів,
викладачів, наукових працівників,
аспірантів та студентів університету**

ТОМ 2

16 травня – 22 травня 2025 р.

підвищення життєстійкості та формування глибших стосунків, якщо людина здатна прийняти, осмислити й інтегрувати важкий досвід.

Література

1. Карпюк А.В., Найдьонова Г.О., Погорільська Н.І. Ресурси посттравматичного зростання українців в умовах війни. *Вчені записки ТНУ імені В.І.Вернадського. Серія: Психологія. Том 35 (74) № 4, 2024. С.57-62.*

2. Климчук В.О. Посттравматичне зростання та як можна йому сприяти у психотерапії. *Наука і освіта. №5, 2016 С.46-52.*

3. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. 2-ге вид., переробл. і допов. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.

4. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / [Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін.]; за наук. ред. Т. М. Титаренко / НАПН України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

5. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації: підручник/колектив авторів; за заг. Ред. В. Осьодла. К. : НУОУ ім. Івана Черняхівського, 2019. 460 с.

УДК: 159.923.2:159.944:377.8–057.875

*А.А. Твердоступ, студентка гр. 401-ФП
Науковий керівник: Є.Г. Хоменко, PhD
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ПСИХОЛОГІЧНІ ВЛАСТИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ ЯК ДЕТЕРМІНАНТИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Актуальність дослідження емоційного інтелекту як психологічного феномену зумовлюється тим, що емоційна сфера є однією з найдинамічніших складових особистості, яка суттєво впливає на регуляцію психічного стану, прийняття рішень, міжособистісну взаємодію та загальне функціонування людини. Емоції супроводжують усі аспекти життєдіяльності, проявляючись у формі переживань, ставлення і поведінкових імпульсів. Уміння ефективно управляти власним емоційним життям завдяки високому рівню самоусвідомлення та самоконтролю надає людині суттєві переваги, зокрема у збереженні психологічного благополуччя та підтриманні здоров'я.

У контексті сучасного світу, особливо в умовах соціальної нестабільності та економічних труднощів, що мають місце в Україні,

значущість розвитку емоційного інтелекту різко зростає. Зростання емоційної напруги, зниження рівня емоційної культури та поширення конфліктів у різних сферах життя призводить до загострення проблем у міжособистісних стосунках і негативно впливає на психічне здоров'я населення. Саме тому формування емоційної компетентності стає важливим інструментом не лише для покращення комунікації та зміцнення психологічної стійкості окремих осіб, а й для підвищення соціальної згуртованості загалом [2].

Підвищений інтерес науковців до емоційного інтелекту зумовив активний розвиток теоретичних засад цього поняття у межах як зарубіжної, так і вітчизняної психології. Засновниками теорії емоційного інтелекту вважаються Дж. Майер, П. Саловей і Д. Карузо, а її популяризації сприяла концепція емоційної компетентності, запропонована Д. Гоулменом. Значний внесок у розробку некогнітивного підходу зробив Р. Бар-Он. В українській психології дослідження емоційного інтелекту активно розвиваються завдяки працям Г.Г. Гарскової, І.М. Андрєєвої, Д.В. Люсіна, Е.Л. Носенко, Н.В. Ковриги, О.І. Власової та інших науковців, які адаптують світові теоретичні моделі до українських реалій [3].

У межах проведеного дослідження було з'ясовано, що емоційний інтелект є важливою детермінантою стресостійкості студентської молоді. Теоретичний аналіз наукових джерел дозволив глибше розкрити зміст понять «емоційний інтелект» та «стресостійкість», визначити їхню структуру, функції й роль у процесах психологічної адаптації. Особлива увага приділялася когнітивно-поведінковому та інтегративному підходам, що забезпечило цілісне розуміння взаємозв'язку між цими феноменами [1].

Емпіричне дослідження засвідчило, що значна частина студентів має середній або низький рівень емоційного інтелекту, що супроводжується високим ризиком виникнення стресозалежних станів. Проведений кореляційний аналіз продемонстрував статистично значущий зворотний зв'язок між рівнем емоційного інтелекту та показниками життєвого стресу. Особливо вагомими для формування стресостійкості виявилися такі компоненти, як управління емоціями та самомотивація, які виконують регуляторну функцію в умовах стресових впливів.

Таким чином, отримані результати підтверджують, що розвиток емоційного інтелекту є ефективним ресурсом для підвищення психологічної витривалості студентської молоді. Здобуті емпіричні дані мають вагоме практичне значення та можуть бути використані як основа для створення освітньо-профілактичних програм, спрямованих на формування емоційної компетентності, покращення комунікативної взаємодії та забезпечення успішної адаптації студентів до соціально-психологічних умов навчання і життя [2].

Література

1. Goleman, D. (2020). *Емоційний інтелект*. Пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків: *Bisim*.
2. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.
3. Бар-Он, Р. (2006). *The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI)*. *Psicothema*, 18, supl., 13-25.

УДК: 159.923.2

*А.М. Крижка, студентка гр. 401-ФП,
В.В. Шевчук, к.психол.н., доцент
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ВЗАЄМОЗАЛЕЖНІСТЬ ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА ТРИВОЖНОСТІ

Проблематика тривожності посідає важливе місце в сучасних психологічних дослідженнях, адже цей феномен істотно впливає на особистісне функціонування людини у різних життєвих обставинах. Тривожність впливає на психоемоційний стан, поведінку, пізнавальні процеси та загальне психологічне самопочуття особистості. Одним із ключових напрямів аналізу є вивчення взаємозв'язку тривожності з темпераментом – вродженими особливостями нервової системи, які формують індивідуальну схильність до певних типів емоційного реагування. Саме психофізіологічні характеристики темпераменту дозволяють краще зрозуміти природу тривожних станів.

Обидва феномени – темперамент і тривожність – мають спільну біологічну основу. Темперамент тісно пов'язаний з функціонуванням тілесних систем, що, у свою чергу, глибоко переплетене з емоційною сферою. Саме емоційна реактивність часто використовується як критерій опису типів темпераменту, адже вона демонструє характер взаємодії особистості з навколишнім середовищем. Темперамент як складова психіки людини проявляється у швидкості, силі та стабільності емоційних реакцій, які значною мірою залежать від властивостей нервової системи.

Згідно з класичною концепцією І.П. Павлова, існує чотири основні типи темпераменту: сангвінік, холерик, флегматик і меланхолік. Кожен із них демонструє відмінні особливості реакції на зовнішні подразники, що, своєю чергою, може зумовлювати різний рівень тривожності. Тривожність визначається як суб'єктивне відчуття небезпеки, напруження і внутрішнього дискомфорту, що може бути адаптивним або патологічним.