

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ



ОСОБИСТІСТЬ ТА СУСПІЛЬСТВО В ЦИФРОВУ ЕРУ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР

МАТЕРІАЛИ V МІЖНАРОДНОЇ
НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ

16 квітня 2025 року

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»**

**Факультет психології, політології та соціології
Кафедра психології**

*V МІЖНАРОДНА
НАУКОВО-ПРАКТИЧНА КОНФЕРЕНЦІЯ*

**«ОСОБИСТІСТЬ ТА СУСПІЛЬСТВО В ЦИФРОВУ
ЕРУ: ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІР»**

16 квітня 2025 року

Одеса – 2025

Редакційна колегія:

Відповідальний редактор – **Аракелян М.Р.**, доктор юридичних наук, професор, проректор з наукової роботи Національного університету «Одеська юридична академія», заслужений юрист України.

Члени редколегії:

Цільмак О.М. – доктор юридичних наук, професор, завідувачка кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

Татьянчиков А.О. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

Шмаленко Ю.І. – кандидат політичних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

Лісовенко А.Ф. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія»;

Ташматов В.А. – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології Національного університету «Одеська юридична академія».

Матеріали представлені в авторській редакції. Редакційна колегія не несе відповідальності за їх зміст.

Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір : матеріали V міжнарод. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 16 квітня 2025 року) / за заг. ред. проф. Аракеляна М.Р. Одеса : Національний університет «Одеська юридична академія», 2025. 160 с.

Мєрієріна Анна Ігорівна, Рєпнова Тетяна Петрівна ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЗАХОПЛЕНОСТІ РОБОТОЮ І ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ.....	99
Мороховець Марія Віталіївна ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ФАКТОР СТРЕСОСТІЙКОСТІ.....	101
Павзюк Анатолій Анатолійович КОМАНДНЕ ЛІДЕРСТВО ТА КОМУНІКАТИВНІ СТРАТЕГІЇ РОЗВИТКУ УНІВЕРСИТЕТІВ У ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	104
Плахотнюк Маргарита Вікторівна ВПЛИВ СТИЛЮ ПРИВ'ЯЗАНOSTІ НА ХАРАКТЕР РОМАНТИЧНИХ СТОСУНКІВ У МОЛОДІ.....	107
Приходько Єлизавета Віталіївна ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ БУЛІНГУ У ШКОЛІ.....	109
Ремська Софія Олегівна МІЖОСОБИСТІСНІ ВІДНОСИНИ У СТУДЕНТІВ: ФАКТОРИ ТА ЧИННИКИ.....	111
Рєпнова Тетяна Петрівна ПСИХОЛОГІЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З БОЙОВИМ СТРЕСОМ ЗАСОБАМИ АРТ-ТЕРАПІЇ.....	114
Романов Кирил Русланович, Чачко Світлана Леонідівна ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ТА РІВЕНЬ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ЖИТТЯМ.....	118
Романок Анастасія Сергіївна ВПЛИВ ПСИХОЛОГІЧНИХ БАР'ЄРІВ НА ВНУТРІШНІЙ КОНФЛІКТ ЖІНКИ У ПРИЙНЯТТІ ФЕМІНІСТИЧНИХ ІДЕЙ.....	120
Соколова Катерина Ігорівна ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК СПІВЗАЛЕЖНОСТІ З ЕМПАТІЄЮ У СТУДЕНТІВ- ПСИХОЛОГІВ.....	122
Сорокопуд Ольга Олександрівна ОСОБЛИВОСТІ КОНЦЕНТРУВАННЯ УВАГИ У РІЗНИХ ВИДАХ ОНЛАЙН НАВЧАННЯ.....	124
Статива Наталія Георгіївна, Кернас Андрій В'ячеславович ТРИВОЖНІ РОЗЛАДИ ТА ЇХ ОСОБЛИВОСТІ В ДИТЯЧОМУ ТА ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ. ВИДИ ТРИВОЖНОСТІ.....	127

ефективності надання медичних послуг [2]. Проблеми підвищення мотивації працівників є комплексними і потребують всебічного підходу до їх вирішення

Професійне вигорання медичних працівників на даний час залишається невирішеною проблемою системи охорони здоров'я, яка потребує залучення психологів або психотерапевтів. Реалізація комплексу профілактичних заходів щодо професійного вигорання дозволить сподіватися на зниження поширеності професійного вигорання серед медичних працівників і, як наслідок, сприятиме покращенню надання медичної допомоги і поліпшенню їх здоров'я.

Список використаних джерел

1. Боднар А. Я. Емоційне вигорання як внутрішньоособистісний конфлікт Конфліктологічна експертиза: теорія та методика : XVIII міжнародна науково-практична конференція. Київ, 2019. С. 8-12.
2. Македон В.В., Валіков В.П., Кошляк Є.Є. Світовий ринок праці в координатах цифрової економіки. *Академічний огляд*. 2020. №1 (52). С. 91-107.
3. Рєпнова Т.П. Культура емоцій та почуттів під час війни. *Актуальні проблеми сучасного управління в соціально-економічних, гуманітарних та технічних системах* : Зб. наук. праць за матеріалами XVIII Між. Наук.-практичної конференції / ПрАТ «ВНЗ «МАУП»» Одеський інститут, Інститут ринку і економіко-екологічних досліджень НАН України, 17 листопада, 2022 р. Одеса: Лерадрук. С. 142-146.
4. Kitsios F., Kamariotou, M. Job satisfaction behind motivation: An empirical study in public health workers. *Heliyon*. 2021. 7(4), e06857. DOI: 10.1016/j.heliyon.2021.e06857

Ключові слова: професійне вигорання, захопленість роботою, емоційна культура, медичні працівники

Key words: professional burnout, work engagement, emotional culture, medical workers.

Мороховець Марія Віталіївна

здобувачка 4 курсу факультету психології, політології та соціології

Національний університет «Одеська юридична академія»

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент Тат'янчиков А.О.

ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ФАКТОР СТРЕСОСТІЙКОСТІ

У сучасному світі, який постійно змінюється та характеризується високим рівнем соціальної, економічної та психологічної напруги, питання ефективної адаптації до стресових ситуацій набуває все більшого значення. Емоційний інтелект, який включає в себе здатність розпізнавати, розуміти, регулювати свої емоції, а також емоції інших людей, відіграє важливу роль у підвищенні стресостійкості індивіда. Люди з високим рівнем емоційного інтелекту здатні

краще регулювати свої емоції, розпізнавати емоції інших, підтримувати конструктивні міжособистісні стосунки. Це допомагає їм знижувати рівень стресу, ефективно адаптуватися до змінних обставин і вчасно знаходити способи.

Аналіз теоретичних джерел показав, що емоційний інтелект розглядається як здатність усвідомлювати власні емоції та емоції інших людей, розуміти їхню природу та управляти ними для досягнення особистісних і соціальних цілей [2].

У свою чергу, стресостійкість визначається як здатність особистості ефективно справлятися з труднощами, зберігати внутрішню рівновагу та конструктивну поведінку під впливом стресу [1].

Метою дослідження є виявлення ролі емоційного інтелекту як чинника, що сприяє підвищенню стресостійкості особистості.

Для вивчення взаємозв'язку між емоційним інтелектом та стресостійкістю було проведено емпіричне дослідження із застосуванням психодіагностичного тестування. У дослідженні взяли участь 45 респондентів, серед яких 76% становили жінки та 24% – чоловіки. Зокрема, були використані методика Н.Холла [3] для оцінки рівня емоційного інтелекту та методика «Самооцінка стійкості до стресу» (за ред. С. Д. Максименка та ін.) [4] на визначення рівня стресостійкості та ризику професійного вигорання.

Згідно з результатами опитувальника (за Н.Холлом), 38% респондентів мають високий рівень емоційної обізнаності, що свідчить про добре розвинене розуміння власних емоцій. Середній рівень виявлено у 42%, а низький – у 20%. Щодо керування емоціями, лише 2% показали високий рівень, 22% – середній, а переважна більшість (76%) мають труднощі з контролем емоцій. Самомотивація висока у 13%, середня – у 31%, а низька – у 56%. Емпатія добре розвинена у 38% опитаних, 42% мають середній рівень, а 20% – низький. Розпізнавання емоцій інших високе у 16%, середнє – у 40%, а низьке – у 44% учасників, що може ускладнювати міжособистісну взаємодію.

Аналізуючи опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу», 24% респондентів показали високий рівень стресостійкості, що свідчить про добру емоційну саморегуляцію та адаптивність. Більшість учасників (73%) мають середній рівень, тобто здатні справлятися зі стресом у звичних умовах, але можуть втрачати рівновагу в кризових ситуаціях. Лише 2% респондентів мають низький рівень стресостійкості, що вказує на емоційну вразливість, труднощі з адаптацією та схильність до негативних переживань.

Кореляційний аналіз виявив сильні зв'язки між показниками емоційної обізнаності та емпатії ($r = 0,481$ при $p \leq 0,01$), емоційної обізнаності та розпізнаванням емоцій ($r = 0,431$ при $p \leq 0,01$), управлінням емоціями та самомотивацією ($r = 0,706$, $p \leq 0,01$), управлінням емоціями та розпізнаванням емоцій ($r = 0,412$, $p \leq 0,01$), самомотивації та розпізнаванням емоцій ($r = 0,521$ при $p \leq 0,01$) та між емпатією та розпізнаванням емоцій ($r = 0,567$, $p \leq 0,01$).

Кореляція зі стресостійкістю проявляється в кількох компонентах емоційного інтелекту. Зокрема, між емоційною обізнаністю та стресостійкістю спостерігається зворотній значущий зв'язок ($r = -0,459$, $p \leq 0,01$), що свідчить про те, що вища емоційна обізнаність може бути пов'язана з вищим рівнем

стресостійкості. Подібний зворотний зв'язок також виявлений між управлінням емоціями та стресостійкістю ($r = -0,341$, $p \leq 0,05$), що вказує на те, що кращий контроль емоцій сприяє більш високій стресостійкості. Крім того, між самомотивацією та стресостійкістю також є зворотний значущий зв'язок ($r = -0,360$, $p \leq 0,05$), що означає, що люди, які краще мотивують себе, мають більшу стресостійкість. Між емпатією та стресостійкістю спостерігається слабкий зворотний зв'язок ($r = -0,177$), що свідчить про незначний вплив емпатії на стресостійкість. Однак між розпізнаванням емоцій та стресостійкістю є помірний зворотний зв'язок ($r = -0,317$, $p \leq 0,05$), що вказує на те, що здатність розпізнавати емоції також має помірний вплив на стресостійкість.

Таким чином, дослідження підтвердило, що ключові складові емоційного інтелекту взаємопов'язані між собою та з рівнем стресостійкості. Отже, у сучасних умовах постійного стресу й нестабільності розвиток емоційного інтелекту є важливим ресурсом для підтримки психічного здоров'я та ефективної адаптації.

Список використаних джерел

1. Берегова Н.П. Дослідження «емоційного інтелекту» як психологічного феномену. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. 2020. № 19. С. 10–24.
2. Гоулман Д. Емоційний інтелект: книжка, яка змінює уявлення про те, що означає бути розумним / пер. з англ. С. Шевченко. Київ: Наш Формат. 512 с.
3. Методика Н.Холла оцінки «Емоційного інтелекту» (опитувальник EQ) <https://xn----ftbomobdq1b9f.xn--j1amh/#collapseOne> (дата звернення 13.04.2025).
4. Опитувальник «Самооцінка стійкості до стресу» <https://vseosvita.ua/library/testi-dla-viavlenna-stupena-stresu-ta-stresostijkosti-422537.html> (дата звернення 13.04.2025).

Ключові слова: емоційний інтелект, стресостійкість, емоційна обізнаність, управління емоціями, самомотивація, емпатія, розпізнавання емоцій, стресові ситуації.

Key words: emotional intelligence, stress resistance, emotional awareness, emotion management, self-motivation, empathy, emotion recognition, stressful situations.