



Приватний вищий навчальний заклад
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ І
ПІДПРИЄМНИЦТВА



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

Міжнародна науково-практична онлайн-конференція:

**«АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ, БІЗНЕСУ
ТА УПРАВЛІННЯ У СУЧАСНОМУ СВІТІ»**

18-19 грудня 2025

Україна, США, Бразилія

2025

СЕКЦІЯ XIII
ПСИХОЛОГІЧНА РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ ТА АДАПТАЦІЯ
В УМОВАХ ВІЙНИ Й КРИЗИ

- Кравченко О.В.*
ПОЛЬСЬКА МОВА ЯК ІНСТРУМЕНТ КОМУНІКАЦІЇ ТА
УПРАВЛІННЯ В СУЧАСНОМУ ПОСТБІПОЛЯРНОМУ СВІТІ 125
- Пліско О.В., Віннік Е.*
ПСИХОЛОГІЧНА АДАПТАЦІЯ ЛЮДИНИ В УМОВАХ КРИЗИ 129

СЕКЦІЯ XIV
ПСИХОЛОГІЯ ОСВІТИ ТА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ В
ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

- Дроздова І.П., Куксов М.О.*
РУДОЛЬФ ШТАЙНЕР: ФІЛОСОФ, МІСТИК І РЕФОРМАТОР 132
- Дроздова І.П., Овсянік Є.С.*
МАРІЯ МОНТЕСОРІ: ЖІНКА, ЯКА ЗМІНИЛА СВІТ ОСВІТИ 136

СЕКЦІЯ XV
СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ ТА РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ
КОМПЕТЕНТНОСТІ

- Антонюк Г.С.*
СОЦІАЛЬНО-ЕМОЦІЙНЕ НАВЧАННЯ ТА РОЗВИТОК
ЕМОЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ
МАТЕМАТИКИ, ІНФОРМАТИКИ ТА STEM 140

СЕКЦІЯ XVI
ІНФОРМАЦІЙНА ТА КОГНІТИВНА ВІЙНА: ПСИХОЛОГІЯ
СПРИЙНЯТТЯ, МАНІПУЛЯЦІЙ ТА ОСОБИСТОСТІ

- Богдан Ж.Б., Доношенко В.Д.*
ПСИХОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛІНГВІСТИЧНІ МЕХАНІЗМИ
СПРИЙНЯТТЯ Й МАНІПУЛЯТИВНОГО ВПЛИВУ В УМОВАХ
КОГНІТИВНОЇ ВІЙНИ 145

СЕКЦІЯ XVII
ЕКОНОМІЧНА ТА ФІНАНСОВА ПСИХОЛОГІЯ

<i>Євсєєва О.О.</i> ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФІНАНСОВОЇ ПОВЕДІНКИ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА СУСПІЛЬНИХ ТРАНСФОРМАЦІЙ	149
<i>Пліско О.В.</i> ЛІДЕРСТВО В ПСИХОЛОГІЇ КАР'ЄРИ	153
<i>Пліско О.В., Мельнікова С.</i> РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В УМОВАХ ДОВГОТРИВАЛОГО СТРЕСУ	160



Приватний вищий навчальний заклад
**ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ І
ПІДПРИЄМНИЦТВА**

ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ

**Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції:
«Актуальні проблеми психології, бізнесу та управління у
сучасному світі»**

**18-19 грудня 2025 року
Україна, США, Бразилія**

Відповідальний за випуск – Зайцева І.Ю.

Підписано до друку 02 січня 2026 р.
Ум. др. арк. 5,73. Формат 60 х84/16.
Папір офсетний. Друк різнографічний.
Гарнітура Times New Roman.



УДК 159.942.4:159.944.4

**РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОГО ІНТЕЛЕКТУ В УМОВАХ
ДОВГОТРИВАЛОГО СТРЕСУ**

**DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE UNDER
CONDITIONS OF PROLONGED STRESS**

*канд. педагог. наук О.В. Плisko,
здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти С. Мельнікова
Харківський економічний університет імені Семена Кузнеця (Україна)*

*Cand. of Pedagog. Sc. O.V. Plisko,
second (master's) level higher education student S. Melnikova
Simon Kuznets Kharkiv National University of Economics (Ukraine)*

Розвиток емоційного інтелекту в умовах довготривалого стресу є однією з ключових тем сучасної психологічної науки, адже саме тривалий стрес сьогодні визначає якість життя мільйонів людей. Війна, пандемічні наслідки, економічна нестабільність, інформаційне перевантаження, зміни соціальних ролей і швидкі трансформації суспільства створюють постійний тиск, який виснажує психіку, погіршує здатність до концентрації, знижує рівень мотивації та руйнує емоційну рівновагу. Саме тому актуальність дослідження емоційного інтелекту (EI) зростає, бо він розглядається як ресурс, що допомагає людині не лише пережити стрес, а й адаптуватися до нього, зберегти функціональність, стійкість і ментальне здоров'я.

Метою статті є висвітлення ролі емоційного інтелекту у подоланні наслідків довготривалого стресу, узагальнення результатів наукових досліджень 2020–2025 років, а також визначення тих механізмів, через які EI впливає на психологічну стійкість. Для досягнення цієї мети використано методи оглядового аналізу, які дозволили систематизувати сучасні емпіричні та теоретичні напрацювання у галузі психології стресу та емоційного інтелекту,



виокремити ключові закономірності та узагальнити їх у цілісний концептуальний підхід.

Вітчизняні та закордонні науковці опікуються проблемою емоційного інтелекту. У дослідженні Zhylin M. та колег (2024) було доведено, що емоційний інтелект визначає вибір стратегій подолання у ситуаціях психологічної травми: низький рівень ЕІ пов'язаний з уникненням та дезадаптивними реакціями, тоді як високий сприяє конструктивному вирішенню проблем, емоційній стабілізації та раціональному мисленню. дослідження серед внутрішньо переміщених осіб показало, що низький рівень ЕІ корелює з використанням деструктивних копінг-стратегій (конфронтація, дистанціювання, уникнення), а високий зі стратегією вирішення проблем (problem-solving). Це означає, що у травматичних або довготривало стресових ситуаціях ЕІ може сприяти вибору реагування, зменшуючи психічне навантаження [9]. У роботі Schumann M. та співавторів (2025), присвяченій студентам-медикам, встановлено, що ЕІ відіграє захисну роль проти синдрому емоційного вигорання, допомагає знижувати рівень перцептивного стресу та підтримує психічне благополуччя під час інтенсивного освітнього процесу. Кореляційне дослідження серед студентів медичного факультету показало, що високий рівень стресу пов'язаний із вигоранням (емоційне виснаження, деперсоналізація), а ЕІ обернено з успішністю самовідчуття та адаптації. Автори наголошують, що розвиток навичок регуляції емоцій може зменшити ризик вигорання в умовах хронічного навантаження. [6].

У праці Sanchez-Ruiz M. та співавторів (2021) підкреслено, що люди з високим ЕІ мали кращий рівень психологічного благополуччя саме завдяки здатності знаходити сенс у складних обставинах. Це свідчить про те, що ЕІ діє не лише як інструмент регуляції емоцій, а й як когнітивний ресурс, який сприяє смислоутворенню та адаптації. Дослідження з 326 дорослих під час пандемії COVID-19 показало, що вищий «трейтовий» ЕІ (здатність розуміти та



регулювати емоції) корелює з вищим благополуччям і нижчим рівнем психологічного дистресу; частково цей зв'язок обумовлений здатністю до копінгу через сенс (meaning-centered coping), тобто пошуку смислу, переосмислення досвіду, адаптації [5]. Дослідження Soni R. (2022) виявило, що EI є буфером між стресом від соціальних мереж і погіршенням психічного здоров'я, а інше дослідження цього автора (2023) показало, що EI послаблює зв'язок між стресом та депресивними симптомами, що є надзвичайно важливим для молоді, яка постійно взаємодіє з великими обсягами інформації. у вибірці молодих дорослих виявлено, що стрес від соціальних медіа (SMS) корелює з погіршенням психічного здоров'я, але у людей з високим trait-EI рівень депресії та тривожності є нижчим, ніж у тих, хто має низький EI. Тобто EI діє як захисний чинник навіть у специфічних стресорах сучасного інформаційного середовища. у студентів виявлено, що EI модерує зв'язок між стресом (життєвим, пандемічним, spillover-стресом) і симптомами депресії: у тих, хто має вищий EI, вплив стресу на депресивні симптоми був значно нижчим. Це додатково підтверджує захисну роль EI у кризові періоди [7;8].

На рівні професійної діяльності встановлено, що високий емоційний інтелект знижує ризик зниження працездатності під час кризових періодів. У дослідженні 2021 року показано, що працівники з високим рівнем EI краще контролюють емоції, рідше демонструють контрпродуктивну поведінку та зберігають ефективність навіть у періоди високої невизначеності [4]. Українські науковці Yevchenko I. та колеги (2025) дійшли висновку, що емоційний інтелект позитивно корелює з активними копінг-стратегіями (плануванням, пошуком підтримки, аналізом ситуації), а також знижує негативний вплив накопиченого стресу на психіку [10].

Теоретичні дослідження Попелюшко Р. (2024) та інших українських авторів доповнюють ці дані, підкреслюючи, що емоційний інтелект може розвиватися протягом усього життя завдяки систематичній саморефлексії,



опрацюванню емоційного досвіду, психотерапевтичним практикам та соціальному навчанню. Вони звертають увагу на те, що розвиток ЕІ не є спонтанним процесом, це комплексна робота, яка потребує навичок усвідомлення власних емоцій, уміння бачити причинно-наслідкові зв'язки емоційних реакцій, здатності керувати напруженням та формувати емпатійні взаємини з іншими людьми [2].

Купчишина В. дійшла висновку, що емоційний інтелект є багатовимірним феноменом, який охоплює різні компоненти та підходи до його розуміння, тому потребує комплексного теоретичного аналізу. Вона також підкреслює, що розвиток емоційного інтелекту можливий із раннього віку й виступає важливим ресурсом формування зрілої та психологічно стійкої особистості [1].

Тесленко М. та Тесленко І. встановили, що емоційний інтелект є ключовою інтегративною властивістю, яка забезпечує здатність студентів-психологів усвідомлювати, розуміти та регулювати власні й чужі емоції. Автори також дійшли висновку, що високий рівень емоційного інтелекту прямо пов'язаний із більш ефективною саморегуляцією, професійною готовністю та успішністю міжособистісної взаємодії майбутніх фахівців [3].

Підсумовуючи огляд джерел інформації, можна стверджувати, що емоційний інтелект є одним із найважливіших ресурсів для подолання довготривалого стресу. Він дозволяє людині адаптивно реагувати на складні обставини, зберігати психологічну рівновагу, зменшувати ризик депресії та вигорання, підтримувати конструктивну міжособистісну комунікацію та соціальну стійкість. Емоційний інтелект виступає не лише індивідуальним психологічним чинником, а й компонентом ментального здоров'я суспільства загалом. В умовах війни, соціальної нестабільності та високих інформаційних навантажень розвиток ЕІ є стратегічно важливим: він сприяє формуванню емоційно стійких громадян, здатних підтримувати себе та інших. Інвестиції в



освіту, Тренінги, психологічна грамотність, формування навичок саморегуляції та емпатії є важливим внеском у ментальне здоров'я, стійкість і якість життя.

Перелік посилань:

- [1] Купчишина, В. Теоретичні аспекти дослідження емоційного інтелекту. (2024). Габітус. Психологія особистості, 60, 69-75. <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2024.60.10>
- [2] Попелюшко, Р. П. Теоретичні аспекти розвитку емоційного інтелекту у дорослих. (2024). Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки, 24(69). [https://doi:10.52058/2786-4952-2024-2\(36\)-837-848](https://doi:10.52058/2786-4952-2024-2(36)-837-848)
- [3] Тесленко, М. М., Тесленко, І. В. Емоційний інтелект у структурі саморегуляції студентів-психологів. (2024). Наукові записки. Серія: Психологія, 1, 155–162. doi:10.32782/cusu-psy-2024-1-21
- [4] Sadovyy, M., Sanchez-Gomez, M., Bresó, E. COVID-19: How the stress generated by the pandemic may affect work performance through the moderating role of emotional intelligence. (2021). Personality and Individual Differences, 182, 111092. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886921003615>
- [5] Sanchez-Ruiz, M.-J., Tadros, N., Khalaf, T., Ego, V., Eisenbeck, N., Carreno, D. F., Nassar, E. Trait Emotional Intelligence and Wellbeing During the Pandemic: The Mediating Role of Meaning-Centered Coping. 2021. Frontiers in Psychology. <https://doi:10.3389/fpsyg.2021.648401>
- [6] Schumann, M., Ghorab, H. M., Baraka, A. Emotional Intelligence, Perceived Stress, and Burnout in Undergraduate Medical Students. (2025). International Medical Education, 4(2), 23. <https://doi:10.3390/ime4020023>
- [7] Soni, R., et al. Social media stress and mental health: A brief report on the protective role of emotional intelligence. (2022). Current Psychology, 42(6), 18714–18719. <https://doi:10.1007/s12144-022-03035-9>
- [8] Soni, R., et al. Emotional intelligence moderates the stress-depression link in college students before and during COVID.(2023). Current Psychology, 43(19),1 - 12. <https://doi:10.1007/s12144-023-05178-9>
- [9] Zhylin, M., Malysh, V., Mendelo, V., Potapiuk, L., Halahan, V. The impact of emotional intelligence on coping strategies for psychological trauma. (2024). Environment and Social Psychology, 9(7), 6145. <https://doi:10.59429/esp.v9i7.6145>
- [10] Yevchenko, I., Masliuk, A., Myronets, S., Dubinina, K., Ortikova, N. The Influence of Emotional Intelligence on Coping Skills. (2025). International Journal of Statistics in Medical Research, 14(25). <https://doi:10.6000/1929-6029.2025.14.25>

