

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.

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.

Біологічні передумови тривожності формуються у процесі нервової діяльності, де важливу роль відіграють швидкість збудження, гальмування та їх взаємодія.

У своїх дослідженнях Павлов звертав увагу на тип тварин із підвищеною обережністю, які проявляли тривожні реакції навіть після тривалої адаптації. Він пояснював ці особливості слабкістю збудження та надмірною інертністю гальмівних процесів, що призводить до надчутливості до нових подразників і страху. Дослідження, проведені в лабораторних умовах, доводили, що відсутність достатньої кількості досвіду у взаємодії з середовищем спричиняє закріплення первинного панічного рефлексу, який без належної компенсації може зберігатися на все життя.

Ці ідеї знайшли підтвердження у подальших наукових роботах. Зокрема, у 1970-х роках було встановлено, що люди з високим рівнем тривожності, як правило, мають слабку нервову систему, схильну до інертності та переваги гальмування над збудженням. Таким чином, чутливість до стресу прямо пов'язана з типологічними особливостями темпераменту.

Відомі психологи також вивчали взаємозв'язок між тривожністю та темпераментом. Так, В.С. Мерлін трактував тривожність як емоційну збудливість у відповідь на загрозові стимули. Я. Стреляу вважав, що високий рівень тривожності асоціюється з підвищеною реактивністю нервової системи. А дослідження Дж. Грея показали, що тривожність частіше проявляється у людей з високим рівнем нейротизму та інтроверсії. Водночас комплексні фундаментальні дослідження цієї взаємозалежності ще потребують подальшого розвитку.

Аналізуючи типи темпераменту з точки зору їх схильності до тривожності, слід зазначити, що меланхоліки мають найвищу емоційну чутливість. Їхня нервова система відзначається вразливістю та слабкістю, що зумовлює схильність до переживань, сумнівів і фіксації на негативних подіях. Меланхоліки схильні до тривалого емоційного реагування, що сприяє розвитку підвищеної тривожності. На противагу їм, флегматики зазвичай демонструють стабільність, емоційну стриманість та повільність реакцій, що частково захищає їх від тривожних станів.

Сангвініки, з притаманною їм життєрадісністю, швидко пристосовуються до нових умов, але в ситуаціях гострого стресу можуть виявляти тривожність через недостатній самоконтроль. Холерики завдяки високій енергійності мають швидкі реакції на загрозу, однак через нестійкість емоцій часто переживають епізоди емоційної нестабільності.

У психологічній практиці знання про взаємозв'язок між темпераментом і тривожністю дає змогу розробляти більш ефективні індивідуальні стратегії психотерапевтичного впливу. Наприклад, для меланхоліків доцільно використовувати техніки формування позитивного

самосприйняття, а для холериків – методи, спрямовані на опанування емоцій та контроль імпульсивності.

Таким чином, дослідження психофізіологічного підґрунтя тривожності в контексті типології темпераменту дозволяє глибше зрозуміти природу індивідуальних реакцій на стрес. Властивості нервової системи, такі як сила, урівноваженість і рухливість процесів гальмування й збудження, є ключовими чинниками у формуванні схильності до тривожності. Урахування цих особливостей у психологічній роботі сприяє підвищенню ефективності діагностики та корекції тривожних станів, а також загальному зміцненню психологічного благополуччя особистості.

Література:

1. Комарніцька Л. *Взаємозв'язок темпераменту та тривожності: психофізіологічні аспекти. Збірник матеріалів XVIII Міжнародної науково-практичної конференції. 28.02.2025. Тернопіль, 2025. С. 144-145.*
2. Сюсюка В.Г. *Оцінка взаємозв'язку особистісної і ситуативної тривожності з типом темпераменту. Health of Woman. 2017. № 3. С. 69-72.*

УДК: 159.923:159.944

*Г.О. Шутяк, студент гр. 401-ФП
В.В. Шевчук, к.психол.н., доцентка
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

Психоемоційне навантаження є серйозною проблемою професійного здоров'я, особливо у сферах, де необхідна постійна емоційна взаємодія з людьми – у педагогіці, медицині, соціальній роботі та психології. Тривалий стрес у таких професіях призводить до втоми, емоційного виснаження, зниження мотивації, конфліктності та байдужості, що зрештою спричиняє професійне вигорання. Це багатоконпонентне явище охоплює емоційні, когнітивні, поведінкові та соціальні аспекти, проходячи кілька стадій – від напруги й опору до повного виснаження, що супроводжується деперсоналізацією, низькою самооцінкою, відчуттям безнадії та фізичними порушеннями. Вигорання зумовлюється як зовнішніми факторами (перевантаження, відсутність підтримки, рутинність), так і внутрішніми (емоційна нестабільність, перфекціонізм, самокритичність). Запобігти розвитку синдрому допомагають навички саморегуляції, емоційна зрілість, саморефлексія та ефективне управління стресом.

Психоемоційне навантаження порушує не лише індивідуальний психічний баланс, а й функціонування когнітивної сфери. Зниження