

Практична значущість нашого дослідження полягає у розробці рекомендацій для ІТ-компаній, спрямованих на підвищення рівня емоційного інтелекту серед працівників та клієнтів. Проведення спеціалізованих тренінгів з ЕІ допоможе покращити навички взаємодії та забезпечить більш ефективне досягнення бізнес-цілей. Дане дослідження має підтвердити, що розвиток емоційного інтелекту є важливим аспектом для підвищення якості професійної взаємодії, ефективності проєктів і загальної задоволеності клієнтів у сфері ІТ.

Виходячи із вище зазначеного, емоційний інтелект є сукупністю компонентів, кожний з яких являє собою перелік основних здатностей, умінь особистості. Це інтегральна властивість особистості розпізнавати, контролювати, регулювати власні емоції та емоції інших і використовувати ці здібності у професійній діяльності і спілкуванні менеджерів і клієнтів ІТ-компаній.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Гайдукевич К., Поліщук Л. Емоційний інтелект як важлива складова успіху в професійній діяльності івент-менеджера. *Питання культурології*. № 41. 2023. С. 78–88. DOI: <https://doi.org/10.31866/2410-1311.41.2023.276695>
2. Ровенська В. В., Кліндух Г. М., Ракитянська Н. А. Емоційна компетенція керівників як один з інструментів управління трудовим потенціалом підприємства. *Економічний вісник Донбасу*. №1(51). 2018. <http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/130478/18-Rovenska.pdf?sequence=1>

### СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ У ФОРМУВАННІ ЧАСОВОЇ ПЕРСПЕКТИВИ ОСОБИСТОСТІ

**Кононова М. М., Гончарова Н. О., Бурлаков А. О.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*  
*kononovam030@gmail.com, goncharova.poltava@gmail.com,*  
*andeburl@gmail.com*

В умовах повномасштабної війни в Україні все більш важливим постає питання часової перспективи і сприйняття часу. Сприйняття часу є важливим як невід'ємний фактор регулювання повсякденної діяльності особистості, що є зміненним у діючих військовослужбовців у зв'язку з адаптацією до специфічної системи соціальної взаємодії у війську, а також цілого ряду стресових факторів що перешкоджають формуванню чіткої часової перспективи. На додачу необхідність повернення до умов мирного часу, активна зміна сприйняття часу і формування нової часової перспективи є окремим стресовим чинником, що ускладнює адаптацію ветеранів до цивільного життя. Поглиблене вивчення понять «сприйняття часу» та «часова перспектива» сприятиме розробці ефективних програм психологічної реабілітації.

Мета дослідження – теоретичний аналіз понять «сприйняття часу» та «часова перспектива».

Сприйняття часу – здатність властива кожній людині. Водночас в людському організмі відсутні органи «сприйняття часу». Час сприймається суб'єктивно і переважно зумовлюється психологічними чинниками.

Згідно словника: час психологічний – відображення в психіці системи тимчасових відносин між подіями життєвого шляху. Містить у собі: 1) оцінки одночасності, послідовності, тривалості, швидкості перебігу різних подій життя, їхньої приналежності до сьогодення, віддаленості в минуле і майбутнє; 2) переживання стислості й розтягнутості, переривчастості та безперервності, обмеженості й безмежності часу; 3) усвідомлення віку, вікових етапів – дитинства, молодості, зрілості, старості; 4) уявлення про ймовірну тривалість життя, про смерть і безсмертя, про історичний зв'язок власного життя з життям попередніх і наступних поколінь родини, суспільства, усього людства.

У психології можна виділити кілька підходів до пояснення й експериментального вивчення психологічного часу: 1) відповідно до квантової концепції, існують різномасштабні суб'єктивні кванти часу – від мілісекунд до десятиліть, що обумовлюють різні переживання часу (наприклад, оцінки одночасності, виділення дійсного психологічного); 2) з погляду концепції явищ особливості психологічного часу залежать від кількості й інтенсивності подій, що відбуваються – змін у внутрішньому і зовнішньому середовищі, в діяльності людини [1, с. 598].

Згідно робіт Джеймса Вільяма уявлення про проміжки часу, що перевершують години та дні, є абсолютно символічним. Ми думаємо про суму відомих проміжків часу, або уявляючи лише її назву, або перебираючи подумки найбільш великі події цього періоду, нітрохи не претендуючи відтворювати подумки всі проміжки, що утворюють цю хвилину. Багато осіб запевняють, що вони безпосередньо сприймають двотижневий проміжок часу як більший порівняно з тижневим. Але тут насправді немає інтуїції часу, яка могла б служити для порівняння. Час заповнений різноманітними та інтенсивними враженнями, сприймається як швидкоплинний, а також уявляється (при згадуванні) як дуже тривалий, та навпаки, час не заповнений враженнями, здається довгим, а у подальшому уявляється коротким [2, с. 182-183].

Формування здатності до адекватної оцінки часу формується у 15-16 років. З віком точність оцінки знижується, кардинально погіршуючись у похилому віці. Дезорганізація діяльності особистості багато в чому посилюється непередбачуваними і некерованими подіями, що часто супроводжується розвитком станів тривоги і стресу [3].

Пережиті травми можуть призвести до темпоральних розривів у свідомості. Їх специфіка полягає у суттєвій зміні часосприйняття особистості. Ключовим фактором в цьому є відсутність реального відчуття часу, що вже сплинув, з моменту настання окремої травматичної події. В такому випадку травмуюча ситуація ніби формує «часовий вузол», що утримує свідомість особи в моменті травми, створюючи ілюзорне відчуття «застрягання» у події, яка у пам'яті ніби щойно відбулась або періодично продовжує відбуватись [4].

Отже, сприйняття часу є відображенням в психіці системи тимчасових відносин між подіями життєвого шляху. Сприйняття часу є символічним і залежить від кількості й інтенсивності подій, що відбуваються, віку і пережитих травм.

Лоуренс Франк почав вивчати часову перспективу як самостійний предмет психологічного дослідження. Він акцентує увагу на взаємозв'язку і взаємозалежності минулого, теперішнього і майбутнього у свідомості людини [5, с. 293].

Філіп Зімбардо розглядає часову перспективу як психологічну складову, що впливає на поведінку людини. За його теорією, люди можуть бути орієнтовані на минуле, теперішнє або майбутнє, і ця орієнтація впливає на їхні рішення та дії.

Жозеф Нюттен терміном «часова перспектива» позначає три різні аспекти психологічного часу: 1) це часова перспектива у безпосередньому значенні цього слова, яка насамперед характеризується протяжністю, глибиною, ступенем структурованості й рівнем реалістичності; 2) часова установка, тобто більш або менш позитивна або негативна налаштованість суб'єкта стосовно минулого, теперішнього або майбутнього; 3) часова орієнтація, яка характеризує поведінку суб'єкта, спрямованість цієї поведінки на об'єкти і події минулого, теперішнього або майбутнього [6, с. 354].

У часовій перспективі діє такий же закон, як і в просторовій: степінь реалістичності події і її вплив на поведінку зменшується зі збільшенням відстані до неї у часі [7, с. 45].

На основі проведеного теоретичного дослідження було виявлено: час розглядається в межах декількох аспектів, як: психофізичний, психофізіологічний, соціально-психологічний та особистісно-психологічний. Сприйняття часу є суб'єктивним. Уявлення про проміжки часу, що перевершують години та дні, є абсолютно символічними.

Поняття «часова перспектива» розглядається з різних точок зору, з одного боку, як: сукупність індивідуальних переконань про своє психологічне минуле і майбутнє, що існують в даний момент, з іншого – взаємозв'язок і взаємозалежність минулого, теперішнього і майбутнього у свідомості людини, з третього – як психологічна складова, що впливає на поведінку людини.

Сприйняття часу критично залежить від вікових особливостей, стресових ситуацій що пережила особистість. В зв'язку з чим подальшими перспективами дослідження є вивчення змін у сприйнятті часу і формуванні часової перспективи в залежності від пережитої травми.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник : близько 2500 термінів. Харків : Прапор, 2007. 640 с.
2. Вільям Дж. Психологія / ред. Л. А. Петровська. Педагогіка, 1991. 368 с.
3. Скворчевська Є. Л. Психологічні особливості часової перспективи та сприйняття часу у психологічних дослідженнях. *Науковий огляд*. 2016. Т. 1, № 22. С. 4–5.
4. Гудименко В. С. Специфіка сприйняття часу комбатантами. *Психологічні читання: збірник матеріалів IX науково-практичної конференції молодих вчених*, м. Харків, 1 груд. 2023 р. Харків, 2023.
5. Frank L. K. Time Perspective. *Journal of Social Philosophy and Jurisprudence*. 1938. № 4. P. 293–312.
6. Нюттен Ж. Мотивація, дія та перспектива майбутнього / ред. Д. А. Леонтьев. Смысл, 2004. 608 с.
7. Кузьо Л. І. Зміст поняття «часова перспектива» як предмет психологічного аналізу. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ*. 2011. С. 45.

### ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**Кононова М. М., Микитенко О. В.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка  
meershaum@ukr.net, olga\_shudrya@ukr.net*

Враховуючи сучасні умови та вимоги до навчальної діяльності, різноманітні зовнішні чинники впливу на психіку особистості, стресостійкість студентської молоді постає актуальним питанням для розгляду. Студентство є однією із тих соціальних категорій, яка постійно зазнає стресогенного впливу внаслідок ситуації соціального оцінювання (однотупниками, педагогами, батьками, знайомими) та дефіциту часу (на якісне засвоєння великого обсягу навчального матеріалу і паралельно – на дозвілля, хобі, особисте життя). Особливе місце займає навчальний стрес – стан з проявами надмірної напруги тіла, зниженням емоційного та інтелектуального потенціалу, що веде в перспективі до психосоматичних захворювань та зупинки особистісного зростання студента [2]. Встановлено, що до найбільш різко вираженої форми навчального стресу дослідники відносять екзаменаційний стрес – період найбільш інтелектуально та емоційно навантажений для студентів, що обумовлено необхідністю швидкої обробки великого обсягу інформації