

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра загальної та практичної психології

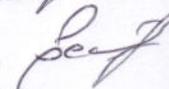
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ
ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ЯК ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВОЇ ЯКОСТІ
МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО
КОНФЛІКТУ

Кваліфікаційна робота здобувача
освітнього ступеня магістр
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми Психологія

Гнатушак Олени Іванівни



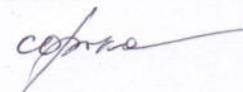
Керівник доцент Васильєва О.А.



Рецензент доктор псих. наук, професор
кафедри гуманітарних дисциплін

Дунайського інституту Національного
університету «Одеська морська

академія» Сорока О. М



Робота допущена до захисту
на засіданні кафедри загальної та практичної психології

(назва випускової кафедри)
протокол № 5 від «17» грудня 2025 р.

Завідувач кафедри

 Мазур М.С.
(підпис) (прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист
на відкритому засіданні ЕК

«29» грудня 2025 р.

Оцінка 93 відм.
(за стобальною шкалою) (за традиційною шкалою)

Голова ЕК  Макарук Н.О.
(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ	8
1.1. Теоретичний аналіз феномену емоційної стійкості в сучасній психології .	8
1.2. Емоційна стійкість у структурі професійної діяльності психолога.....	21
1.3. Психологічні детермінанти розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів	32
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ	42
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ	44
2.1. Організація та методи експериментального дослідження	44
2.2. Експериментальне дослідження психологічних особливостей емоційної стійкості майбутніх психологів в умовах військового конфлікту	47
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ	54
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ .	56
3.1. Концептуальні засади програми розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів в умовах військового конфлікту	56
3.2. Розробка програми розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів	60
3.3. Аналіз ефективності програми психологічного тренінгу розвитку емоційної стійкості.....	67
ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ	72
ВИСНОВКИ.....	73
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	78

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю наукового аналізу розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів у ситуації тривалого військового конфлікту, який супроводжується високим рівнем психоемоційного напруження, нестабільністю життєвих обставин та постійними загрозами безпеці. За таких умов істотно ускладнюється процес професійного становлення майбутніх психологів, оскільки професійна підготовка в закладі вищої освіти поєднується з особистісним переживанням кризових подій, тривалим стресовим впливом і необхідністю адаптації до зміненої соціальної реальності.

Професійна діяльність психолога передбачає систематичну взаємодію з особами, які перебувають у стані стресу, переживають втрату, психологічну травматизацію та дезадаптацію. У зазначених умовах емоційна стійкість набуває значення професійно важливої якості, що забезпечує здатність фахівця підтримувати емоційну врівноваженість, здійснювати саморегуляцію емоційних станів, зберігати стабільність професійної поведінки та ефективність психологічної допомоги. Недостатній рівень сформованості емоційної стійкості у майбутніх психологів підвищує ризик професійного виснаження, емоційного перенапруження та зниження якості професійного функціонування вже на етапі підготовки у вищій школі.

У науковій літературі представлено теоретико-методологічні підходи до аналізу емоційної стійкості як психологічного феномена. У дослідженнях О. О. Андрусик, С. М. Бужинської, В. О. Готича, В. В. Зарицької, О. М. Кокуна, Л. М. Карамушки, С. Б. Кузікової, Ю. Р. Лялюка, Л. М. Потапчук, О. П. Штепи розкрито зміст емоційної стійкості, визначено її структурні компоненти та окреслено функціональні прояви в ситуаціях підвищеного психоемоційного навантаження. Вчені визначають емоційну стійкість як інтегративну властивість особистості, пов'язану з емоційною регуляцією та ефективним реагуванням на стресогенні чинники.

У дослідженнях зарубіжних учених емоційну стійкість особистості розглянуто у зв'язку з проблемами стресу, адаптації, емоційної регуляції та збереження психологічних ресурсів. Індивідуально-типологічні передумови емоційної стійкості проаналізовано у дослідженнях Г. Айзенка та Р. Кеттелла. Закономірності стресового реагування й адаптаційні механізми висвітлено у дослідженнях Г. Сельє і Р. Лазаруса. Ресурсний підхід до розуміння емоційної стійкості представлено у дослідженнях С. Мадді та С. Хобфолла. Взаємозв'язок емоційної стійкості з професійним функціонуванням і психологічним благополуччям особистості проаналізовано у працях К. Маслач і К. Ріфф.

Окремий напрям наукових досліджень становлять дослідження, присвячені формуванню емоційної стійкості у процесі професійної підготовки майбутніх фахівців. Структурні компоненти емоційної стійкості, чинники її розвитку та умови формування у студентів у процесі фахового становлення досліджували О. М. Амплєєва, С. М. Бужинська, О. А. Гульбс, Н. О. Кордунова, А. В. Курова, С. В. Марчук, В. П. Москалець, В. Г. Панк, Н. М. Семенів, Л. В. Степаненко, О. В. Федик, А. Шишин, Т. Шолубка.

Проблематику стресу студентської молоді, особливості його переживання, психологічні детермінанти та наслідки для емоційної стійкості особистості вдосліджували Г. М. Гурак, Н. Жигайло, В. В. Зарицька, В. Л. Зливков, О. Камінська, Г. М. Лапшинська, О. П. Накорчевська, М. Патруль, Л. М. Потапюк, Н. І. Сердюк, К. М. Усик, М. М. Шпак.

Водночас, незважаючи на наявність теоретичних напрацювань, проблема розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів в умовах військового конфлікту потребує подальшого наукового аналізу з урахуванням особливостей сучасного навчального процесу у вищій школі та професійних вимог до діяльності психолога, що зумовлює актуальність теми дослідження «Психологічні особливості розвитку емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього психолога в умовах військового конфлікту».

Мета дослідження полягає у теоретичному аналізі та емпіричному обґрунтуванні психологічних особливостей розвитку емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього психолога в умовах військового конфлікту.

Відповідно до мети дослідження були виокремлені наступні завдання:

- здійснити теоретичний аналіз феномену емоційної стійкості у наукових джерелах;
- проаналізувати структурні компоненти емоційної стійкості та визначити їх функціональне значення у професійній діяльності психолога.
- дослідити психологічні детермінанти розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів в умовах військового конфлікту;
- емпірично дослідити рівень і психологічні особливості розвитку емоційної стійкості у майбутніх психологів;
- обґрунтувати, розробити та апробувати програму розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів.

Об'єкт дослідження - емоційна стійкість особистості..

Предмет дослідження - психологічні особливості розвитку емоційної стійкості майбутнього психолога.

Для розв'язання поставлених завдань застосовано комплекс теоретичних і емпіричних методів. До теоретичних методів належать аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблематики дослідження, а також інтерпретація отриманих емпіричних даних. Емпіричний блок дослідження включав використання: «Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера-Ю. Л. Ханіна» (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-25), Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10).

Експериментальну базу кваліфікаційної роботи становив Ізмаїльський держаний гуманітарний університет.

Теоретичне значення дослідження полягає в уточненні наукових уявлень про емоційну стійкість як психологічний феномен і професійно важливу якість майбутнього психолога. Систематизовано підходи до аналізу структурних компонентів емоційної стійкості та психологічних детермінант її розвитку в умовах військового конфлікту.

Практичне значення дослідження полягає в розробці й упровадженні психологічної програми розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів в умовах військового конфлікту. Матеріали дослідження можуть бути використані у діяльності психологічної служби закладу вищої освіти з метою психологічного супроводу студентської молоді.

Апробацію набутих результатів здійснено через участь в обговоренні базових положень у межах проблематики таких науково-практичних конференцій як, от: у XV Міжнародній інтернет-конференції молодих учених і студентів Глухівські наукові читання - 2025. «Актуальні питання суспільних та гуманітарних наук» у Глухівському національному педагогічному університеті ім. О. Довженко, у IX міжнародній науково-теоретичній конференції «Процес і динаміка наукового шляху».

Структура роботи. Робота має вигляд: вступ, три розділи, висновки за розділами, загальні висновки, список 74 використані джерела. Основний зміст кваліфікаційного дослідження викладено на 77 сторінках. Робота містить три рисунки і дев'ять таблиць.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ

1.1. Теоретичний аналіз феномену емоційної стійкості в сучасній психології

Емоційна стійкість посідає одне з ключових місць серед психологічних характеристик особистості, оскільки визначає рівень адаптаційних можливостей, ефективність емоційної саморегуляції та здатність підтримувати стабільність психічного функціонування в умовах підвищеного професійного навантаження.

У сучасній психологічній науці зазначений феномен розглядається як інтегративна властивість психіки, що забезпечує внутрішню врівноваженість, стійкість до стресогенних впливів і збереження конструктивних форм поведінки у складних життєвих і професійних ситуаціях.

Дослідження емоційної стійкості набуває особливої наукової та прикладної значущості у системі професійної підготовки майбутніх психологів, оскільки професійна діяльність психолога передбачає виконання фахових завдань за умов підвищених емоційних вимог, необхідність постійної саморегуляції та підтримання ефективності діяльності за наявності значного психоемоційного навантаження.

У наукових дослідженнях емоційну стійкість розглядають як складову професійної компетентності, що забезпечує психологічну рівновагу та стабільність професійного функціонування фахівця [22; 31; 54].

Г. Айзенк увів поняття емоційної стійкості, яке пов'язував зі здатністю особистості підтримувати емоційну врівноваженість під впливом зовнішніх подразників. Емоційну стійкість дослідник розглядав у зв'язку з індивідуально-типологічними властивостями темпераменту та нейродинамічними характеристиками нервової системи, які зумовлюють стабільність психічних процесів і мають відносну незалежність від умов професійної діяльності [67].

У підході Р. Кеттелла емоційна стійкість визначається як афективна стабільність, що передбачає низький рівень тривожності, відсутність виражених невротичних проявів і здатність підтримувати сталість емоційних та поведінкових реакцій [66, с. 12]. У межах цього підходу емоційна стійкість характеризується як відносно стійка особистісна властивість, що забезпечує врівноваженість емоційних станів.

Г. Сельє описує емоційну стійкість у контексті адаптаційної відповіді організму на стресорні впливи, розкриваючи її через модель загального адаптаційного синдрому, яка охоплює стадії тривоги, резистентності та виснаження. Послідовна зміна цих стадій відображає динаміку використання фізіологічних ресурсів організму, що зумовлює індивідуальні відмінності у здатності протидіяти стресу. Швидке виснаження адаптаційних ресурсів у осіб із недостатньо сформованою емоційною стійкістю пов'язується з підвищеною вразливістю до фізіологічних і поведінкових порушень [74].

У концепції К. Левіна [66] емоційну стійкість визначено як інтегративну характеристику особистості, що забезпечує підтримання внутрішньої рівноваги в умовах змінної ситуаційної динаміки. Центральне місце дослідником відведено регуляторним процесам, які забезпечують усвідомлене управління емоційними станами, стримування імпульсивних реакцій та узгодження афективних проявів із соціальними нормами. Регуляція емоційного реагування автором розглядається у взаємодії з когнітивними механізмами оцінювання ситуації, що визначають смислове наповнення подій і спрямованість поведінки.

К. Левіним здатність до адекватної інтерпретації ситуаційних змін окреслюється як важлива умова збереження психологічної стабільності. Емоційну стійкість ученим охарактеризовано не лише через інтенсивність переживань, а й через рівень їх усвідомлення та соціально прийняттого вербального і невербального вираження, що забезпечує конструктивну взаємодію з оточенням і запобігає дезорганізації поведінки в умовах підвищеного напруження.

Особливого значення К. Левінім надано активній позиції особистості, яка виявляється у здатності впливати на перебіг ситуації, приймати відповідальні рішення та здійснювати саморегуляцію емоційних реакцій. Така позиція, за переконанням дослідника, забезпечує організованість поведінки, цілісність особистісного функціонування та стійкість до дії стресових чинників, що визначає емоційну стійкість як динамічний процес підтримання психологічної рівноваги [66].

Аналіз літературних джерел показав, що емоційна стійкість розглядається як складний феномен, що характеризує здатність особистості підтримувати внутрішню організованість психічних процесів і збереження ефективної поведінки за умов підвищеного емоційного навантаження. Теоретичний аналіз цього феномену ґрунтується на різних наукових підходах, які розкривають його зміст через особистісні властивості, індивідуально-типологічні характеристики та механізми саморегуляції.

У дослідженнях А. Адлера [65] емоційна стійкість постає як особистісна властивість, що забезпечує здатність суб'єкта зберігати спрямованість життєвої активності за умов напруження та складних обставин. У межах індивідуально-психологічного підходу вченого емоційна сфера розглядається у нерозривному зв'язку з мотиваційними орієнтаціями та стилем життя, що визначає цілісність особистісного функціонування.

Дослідник підкреслює, що емоційна стійкість виконує регулятивну функцію, забезпечуючи узгодженість емоційних реакцій і поведінкових дій у процесі подолання життєвих труднощів. Завдяки цьому зберігається внутрішня рівновага, підтримується активна життєва позиція та запобігається дезорганізація поведінки в ситуаціях стресогенного впливу.

У концепції А. Адлера емоційна стійкість являє собою регулятивною характеристикою особистості, яка забезпечує збереження поведінкової активності та психологічної рівноваги за умов життєвих труднощів і, відповідно, визначає ефективність реагування на стресогенні впливи [65].

Подальший розвиток теоретичних уявлень про емоційну стійкість

пов'язаний із дослідженнями індивідуально-типологічних особливостей особистості. Результати емпіричних досліджень К. Кендлера, Дж. Хеттеми та К. Прескотта [70] засвідчують стійкий зв'язок між рівнем нейротизму та схильністю до внутрішніх психічних порушень, що проявляється у підвищеній емоційній реактивності та тенденції до тривожних і депресивних станів. Отримані дані свідчать, що нейротизм знижує адаптаційні можливості особистості та ускладнює регуляцію афективних станів у ситуаціях психоемоційного напруження.

Узагальнення зазначених підходів дозволяє розглядати емоційну стійкість як інтегративну характеристику особистості, що відображає здатність до регуляції емоційних процесів, збереження психологічної рівноваги та підтримання адаптивного функціонування за умов стресогенного впливу. Такий теоретичний підхід підкреслює багатовимірний характер феномену емоційної стійкості та створює наукове підґрунтя для подальшого аналізу чинників її розвитку.

У наукових дослідженнях простежується тенденція ототожнення емоційної стійкості зі стабільністю емоційних станів і відносною сталістю емоційних проявів. Таке розуміння зводить емоційну стійкість до характеристик емоційної стабільності та об'єднує різні за психологічною природою явища, що не відображає специфіки емоційної стійкості як самостійного феномену. Аналіз літератури засвідчує відсутність єдиної позиції щодо співвідношення понять «емоційна стійкість» і «стійкість», що ускладнює їх теоретичне розмежування. Узагальнення наукових джерел підтверджує необхідність уточнення змісту категорії «стійкість» для коректного визначення структури емоційної стійкості та виокремлення її психологічних чинників.

Слід зазначити, що у сучасних дослідженнях зберігається орієнтація на суб'єктно-діяльнісні та системні ідеї, відповідно до яких емоційна стійкість розглядається як характеристика, що забезпечує узгодженість психічних процесів і підтримання ефективної поведінки за умов ускладнення зовнішніх

обставин. Теоретичний аналіз наукових джерел дозволяє розглядати емоційну стійкість як багатокомпонентне явище, формування якого зумовлюється взаємодією особистісних властивостей, соціальних впливів і специфіки ситуаційних вимог.

Теоретичний аналіз наукових досліджень, присвячених дослідженню емоційної стійкості, дав змогу виокремити кілька основних напрямів її наукового тлумачення. У цих підходах емоційну стійкість розуміють як:

- здатність особистості зберігати внутрішню цілісність переконань і здійснювати регуляцію емоційних станів за умов соціальної напруженості та нестабільності. У такому підході емоційна стійкість постає як система емоційного саморегулювання, що забезпечує контроль інтенсивності емоційних реакцій, опір деструктивним емоціогенним впливам і підтримання функціональної поведінки у стресових ситуаціях [15; 22; 45; 52];
- здатність особистості протидіяти емоціогенним чинникам, що зумовлюється індивідуально-типологічними та нейродинамічними особливостями. У цьому підході емоційну стійкість пов'язують з оптимальним рівнем емоційної збудливості, врівноваженістю нервових процесів і збереженням організованості поведінки у звичайних і стресових умовах [33; 59; 60];
- прояв психорегуляційної функції емоцій, що забезпечує підтримання стабільного психоемоційного стану під впливом негативних емоціогенних чинників і запобігає дезорганізації діяльності [24; 28; 56];
- систему особистісних установок, що зумовлюють відносно стійкий характер психологічного ставлення до діяльності. У цьому підході емоційну стійкість пов'язують зі смисловими, цільовими та операційними орієнтаціями, які забезпечують послідовність дій, подолання перешкод і відтворення ефективних поведінкових стратегій, сформованих на основі попереднього досвіду [37; 40; 41];
- інтегральну характеристику особистості, що забезпечує динамічну рівновагу психологічних структур і узгодженість свідомості, особистісних

властивостей та діяльності. У цьому підході емоційну стійкість розглядають як результат системної взаємодії психічних процесів, які підтримують функціональну цілісність особистості в умовах напруження [22; 36; 39];

- здатність до регуляції емоційних станів у професійній діяльності, що забезпечує контроль емоційної реактивності та збереження працездатності за умов підвищеного психоемоційного навантаження. У межах цього підходу емоційну стійкість розглядають як інтегровану властивість, що поєднує емоційні та вольові механізми й забезпечує стримування деструктивних емоційних проявів у процесі виконання професійних завдань [7; 8; 22];

- як здатність особистості протидіяти емоціогенним чинникам, що зумовлюється нейродинамічними та темпераментними характеристиками нервової системи і проявляється у зниженій емоційній чутливості та врівноваженості. У цьому підході емоційну стійкість визначають як оптимальний рівень емоційної збудливості, за якого збережена поведінкова організованість та забезпечена ефективність діяльності у повсякденних і стресових умовах [33; 59; 67];

- як прояв психорегуляційної функції емоцій, що забезпечує підтримання стабільного психоемоційного стану під впливом негативних емоціогенних чинників [24; 28; 56];

- як систему установок, що зумовлюють стійкий характер психологічного ставлення особистості до діяльності. У цьому підході емоційну стійкість пов'язують із смисловими, цільовими та операційними установками, які формують послідовність дій, забезпечують подолання перешкод і відтворюють ефективні поведінкові стратегії, засновані на попередньому досвіді [37; 58]

У психологічному словнику емоційно-вольову стійкість визначають як здатність психіки підтримувати високий рівень функціональної активності за впливу стресогенних і фруструвальних чинників, що забезпечується процесами адаптації та сформованістю механізмів емоційно-вольової саморегуляції [46, с. 106]. У такому розумінні емоційна стійкість

пов'язується зі здатністю особистості зберігати організованість психічної діяльності та поведінки в умовах емоційного напруження.

У системному підході емоційна стійкість розглядається як результат узгодженої взаємодії психологічних структур, що забезпечують внутрішню організованість, регуляцію емоційних станів і поведінкових реакцій у змінних умовах діяльності. Емоційна стійкість виконує інтегративну функцію, поєднуючи когнітивні, емоційні та вольові процеси та забезпечуючи збереження функціональної цілісності особистості в ситуаціях підвищеного психоемоційного навантаження [40; 41]. Психіка при цьому постає як цілісна система, у якій емоційні реакції зумовлюються когнітивною оцінкою ситуації та регулюються вольовими механізмами самоконтролю, що забезпечує керованість емоційного реагування.

Когнітивні процеси визначають смислове значення подій і спрямованість поведінки, але як вольові компоненти забезпечують стримування імпульсивних реакцій і підтримання цілеспрямованості діяльності. Узгоджена робота зазначених психічних процесів забезпечує стабільність внутрішнього стану, запобігає порушенню регуляції поведінки та знижує ризик дезорганізації психічного функціонування за умов підвищеного психоемоційного навантаження.

Таким чином, емоційна стійкість виконує інтегративну регулятивну функцію, оскільки забезпечує функціональну цілісність особистості та ефективність саморегуляції в ситуаціях тривалого стресу. Саме узгодженість емоційних реакцій, когнітивних оцінок і вольових зусиль визначає здатність особистості зберігати психологічну рівновагу й ефективність діяльності в складних життєвих умовах [40; 41].

У сучасному українському психологічній літературі емоційну стійкість розглядають як адаптаційну здатність особистості до емоційно значущих ситуацій і водночас як інтегративну властивість, що забезпечує підтримання або відновлення внутрішньої рівноваги за умов зміни життєвих і професійних обставин. Таке розуміння підкреслює роль емоційної стійкості у

збереженні психологічного благополуччя, ефективності діяльності та стабільності особистісного функціонування [22; 45].

Поняття емоційної стійкості в сучасній українській літературі розглядається як адаптаційна здатність особистості до емоційно значущих ситуацій та інтегративна властивість, що забезпечує підтримання або відновлення внутрішньої психологічної рівноваги за умов зміни життєвих і професійних обставин. Таке розуміння емоційної стійкості підкреслює її роль у збереженні ефективності діяльності та стабільності психічного функціонування в ситуаціях підвищеного емоційного навантаження [45].

У професійній діяльності емоційна стійкість пов'язується зі здатністю до оперативної адаптації, прийняття виважених рішень і збереження самоконтролю за наявності ускладнених умов. За результатами досліджень О. М. Амплеевої [4], емоційна стійкість фахівця має багатокомпонентну структуру, що охоплює психофізіологічний, емоційно-вольовий, адаптивний, когнітивно-рефлексивний і соціально-перцептивний компоненти, узгоджене функціонування яких забезпечує результативність професійного функціонування. Сучасні уявлення про емоційну стійкість у вітчизняній і пострадянській психології сформувалися під впливом суб'єктного, діяльнісного та інтегративного підходів.

У діяльнісному підході емоційну стійкість визначено як психологічну характеристику регуляції професійної діяльності, що забезпечує збереження її структурної організації та функціональної ефективності за умов ускладнення завдань і тривалого емоційного навантаження. Емоційна стійкість у цьому теоретичному підході пов'язується з узгодженістю емоційних станів і операційної структури діяльності, що забезпечує стабільність регуляторних процесів і запобігає порушенню цілеспрямованості дій.

З позицій діяльнісного підходу регулятивна функція емоційної стійкості виявляється у підтриманні контролю емоційних реакцій, збереженні працездатності та забезпеченні результативності діяльності за тривалого

впливу стресогенних чинників, що має принципове значення для аналізу професійного функціонування особистості [40].

У наукових дослідженнях емоційну стійкість описують як властивість, що визначає особливості реагування на складні та напружені ситуації через регуляцію емоційних станів, спрямовану на збереження працездатності. Підкреслюється її зв'язок зі здатністю контролювати інтенсивність емоційних реакцій, регулювати рівень емоційного напруження та запобігати розвитку астеничних проявів, які ускладнюють виконання професійних завдань [55; 59].

У дослідженнях О. О. Андрусик [1; 3] емоційна стійкість визначено як психологічну умову регуляторної стабільності психічного функціонування особистості за дії напружених і стресогенних чинників. Внутрішня рівновага особистості у зазначених дослідженнях розглядається не як самостійний стан, а як результат сформованості механізмів емоційної регуляції, що забезпечують свідомий контроль емоційних реакцій та обмежують їх дезорганізувальний вплив на перебіг психічних процесів.

У теоретичних положеннях авторки емоційна стійкість постає чинником підтримання організованості психічної діяльності, оскільки саме рівень регуляції емоційних проявів визначає стабільність поведінкових реакцій і здатність особистості зберігати працездатність за умов тривалого психоемоційного навантаження. Порушення емоційної регуляції, на думку вченої, зумовлює дезорганізацію психічного функціонування та зниження ефективності професійної діяльності, що підтверджує визначальну роль емоційної стійкості у структурі професійно важливих психологічних якостей [1; 3].

Н. О. Кордунова та Н. С. Дмитріюк розглядають емоційну стійкість як психологічну характеристику регуляції діяльності, від рівня сформованості якої залежить збереження функціональної активності особистості за дії стресогенних чинників [27]. Емоційна стійкість у цьому розумінні визначає можливість підтримання стабільного психоемоційного стану, що забезпечує

організованість поведінки та результативність професійних дій в умовах підвищеного напруження. Порушення емоційної регуляції розглядається авторами як причина зниження професійної ефективності, оскільки супроводжується втратою контролю над психоемоційними процесами та дезорганізацією діяльності.

Отже, у зазначених підходах емоційна стійкість постає як інтегративна характеристика, що забезпечує адаптивне функціонування особистості в умовах емоційного напруження.

Узагальнення сучасних вітчизняних досліджень дозволяє розглядати емоційну стійкість як інтегральну властивість психіки, що формується у процесі емоційної саморегуляції та підтримує стабільність діяльності за умов високого психоемоційного навантаження. Емоційна стійкість визначається узгодженістю емоційних, когнітивних і вольових компонентів, які забезпечують адаптивну поведінку та ефективність функціонування особистості [24; 36; 40; 45]

О. П. Штепа [58] розглядає емоційну стійкість як системну характеристику внутрішніх психологічних ресурсів особистості, що забезпечує підтримання продуктивності діяльності за умов емоційного напруження. Емоційна стійкість визначається через здатність особистості зберігати керованість емоційних процесів і стабільність внутрішніх станів, що унеможливорює дезорганізацію діяльності в ситуаціях підвищеного психоемоційного навантаження.

Підтримання конструктивної емоційної динаміки у цій концепції постає механізмом регуляції переживань, який забезпечує подолання деструктивних емоційних станів і збереження цілісності психологічного функціонування. Емоційна стійкість, на думку вченої, виконує не лише стабілізаційну, а й розвивальну функцію, оскільки створює умови для мобілізації внутрішніх ресурсів і підтримання особистісного розвитку в ситуаціях тривалого емоційного напруження [58].

Аналіз наукових джерел показує, що у сучасних психологічних

дослідженнях емоційну стійкість визначають як властивість психіки, що забезпечує регуляцію емоційних станів під впливом психогенних чинників і підтримує стабільність функціонування особистості у складних умовах.

У роботах С. М. Бужинської, С. С. Скляр та А. А. Даніліч-Скакун емоційна стійкість описується як показник психологічної витривалості, що виявляється у здатності зберігати продуктивність діяльності за умов підвищеного емоційного напруження [5]. С. Б. Кузікова розглядає її як характеристику саморегуляції, що забезпечує організовану поведінку за впливу стресових факторів і підтримує психічну рівновагу в напружених ситуаціях [28].

У дослідженнях Л. М. Потапчук [48] емоційна стійкість визначається як адаптивний психологічний ресурс, що забезпечує збереження функціональної активності особистості за умов тривалого психоемоційного навантаження. Емоційна стійкість пов'язується зі здатністю особистості протидіяти дезорганізувальному впливу зовнішніх стресогенних чинників через підтримання регульованості емоційних станів і стабільності психічного функціонування.

Вчена зазначає, що рівень емоційної регуляції визначає характер адаптаційних процесів, зокрема збереження організованості діяльності та працездатності в умовах тривалого напруження. За недостатньої сформованості емоційної стійкості спостерігається зниження функціональної активності та ускладнення адаптації, тоді як її сформованість забезпечує підтримання відносної стабільності психоемоційного стану та ефективності діяльності [48].

Узагальнення наукових підходів дозволяє визначити емоційну стійкість як цілісну психічну властивість, що зумовлена завдяки узгодженій взаємодії емоційних, когнітивних і вольових механізмів та забезпечує збереження ефективності діяльності й психологічної рівноваги особистості за умов психоемоційного напруження.

Теоретичний аналіз літературних джерел свідчить про ресурсний

підхід, відповідно до якого емоційна стійкість функціонує як психологічний ресурс, що забезпечує адаптаційні можливості особистості та підтримання функціональної рівноваги за умов інтенсивного психоемоційного навантаження.

Н. В. Гриньової [14; 15] ресурсний вимір емоційної стійкості визначає як системно організовану сукупність індивідуальних психологічних можливостей, що забезпечують адаптацію особистості до ускладнених життєвих і професійних ситуацій. Емоційна стійкість у цьому підході постає як внутрішній ресурс, від рівня сформованості якого залежить здатність особистості підтримувати регульованість емоційних станів, збереження психічної рівноваги та стабільність поведінкових реакцій за дії несприятливих чинників.

У наукових працях Л. М. Карамушки [22] ресурсна складова емоційної стійкості визначається як психологічна умова збереження психічного здоров'я та стабільності професійного функціонування особистості за тривалого емоційного навантаження. Емоційна стійкість розглядається як характеристика, що забезпечує підтримання працездатності та запобігає порушенню психічного функціонування в умовах хронічного стресу. Достатність внутрішніх психологічних ресурсів визначає можливість протидії дезорганізувальному впливу напружених професійних чинників і підтримання стабільності діяльності в складних умовах.

У сучасних наукових підходах емоційна стійкість визначається як багатовимірна інтегральна характеристика, що забезпечує регуляцію емоційних станів, функціональну активність і поведінкову організованість за умов підвищеного психоемоційного напруження. Узгоджена взаємодія когнітивних, емоційних, вольових і ресурсних компонентів забезпечує адаптацію особистості до складних життєвих і професійних ситуацій [22; 68].

Узагальнення теоретичних положень дозволяє визначити емоційну стійкість як систему внутрішніх психологічних ресурсів, що забезпечують саморегуляцію, зниження емоційного напруження та відновлення

функціональної рівноваги. Регулятивна функція емоційної стійкості полягає у підтриманні стабільності психічного функціонування за дії стресогенних чинників.

У професійному розвитку майбутнього психолога емоційна стійкість набуває значення провідної професійно значущої характеристики, оскільки визначає здатність підтримувати ефективність діяльності та психологічну безпеку за умов інтенсивних емоційних і стресових впливів, характерних для ситуацій воєнного стану. Сформованість емоційної стійкості виступає чинником професійної компетентності та визначає готовність фахівця до діяльності в ускладнених умовах.

Емоційна стійкість як властивість психіки перебуває у взаємозв'язку з динамічними характеристиками емоційних процесів, зокрема інтенсивністю, гнучкістю та лабільністю, а також зі змістовими параметрами емоційних переживань, що відображають їх тип і силу. За умов стресу або екстремального навантаження зазначена властивість виявляється через актуалізацію моральних емоцій, які сприяють подоланню страху й розгубленості та підтриманню внутрішньої рівноваги [1].

Окрім цього, емоційна стійкість пов'язується з темпераментними характеристиками, що забезпечують раціональне використання психоемоційних ресурсів у процесі виконання професійних завдань. У наукових дослідженнях виокремлюють такі підходи до її вивчення: фізіологічний, який пов'язує емоційну стійкість з особливостями нервової системи; структурний, спрямований на аналіз особистісних компонентів емоційної регуляції; регуляторний, що пояснює механізми самоконтролю, які забезпечують стабільність емоційного стану.

Адаптація до професійно та психологічно напружених умов сприяє формуванню у майбутнього психолога механізмів саморегуляції, що зумовлює розвиток інтегративних особистісних властивостей і підтримує стабільність емоційного функціонування. Рівень розвитку емоційної стійкості залежить від індивідуально-психологічних характеристик, зокрема

емоційності, мотиваційної структури та вольових рис, пов'язаних із професійною саморегуляцією [3].

Отже, емоційна стійкість є важливим чинником професійного становлення майбутнього психолога, оскільки забезпечує збереження психоемоційної рівноваги, контроль емоційних реакцій та ефективність професійної діяльності за умов підвищеного емоційного навантаження. Розвиток емоційної стійкості зумовлений адаптацією до навчальної та практичної діяльності й формуванням емоційно-вольової саморегуляції. Рівень емоційної стійкості визначається індивідуально-психологічними характеристиками, зокрема емоційністю, вольовими якостями та досвідом подолання труднощів. Зазначені характеристики виявляються у психічних станах, що супроводжують професійну діяльність, і свідчать про включеність емоційної стійкості до структури професійної компетентності [5].

Аналіз наукових джерел підтверджує багатовимірний характер емоційної стійкості, яка поєднує емоційні, вольові та когнітивні складові регуляції психічних станів. Узгоджене функціонування зазначених складових забезпечує підтримання працездатності та регуляцію емоційного напруження в умовах стресу. Емоційна стійкість виконує функцію внутрішнього психологічного ресурсу, що сприяє збереженню психічного здоров'я та професійному розвитку.

Отже, емоційна стійкість є провідною характеристикою професійної компетентності майбутнього психолога, яка поєднує емоційний, вольовий і когнітивний потенціал, забезпечуючи внутрішню стабільність і цілісність особистісного розвитку.

1.2. Емоційна стійкість у структурі професійної діяльності психолога

Сучасні умови воєнного конфлікту зумовлюють необхідність в теоретично й методологічно обґрунтованому оновленні змісту професійної підготовки майбутніх психологів.

У таких обставинах особливого значення набуває емоційна стійкість як психічна характеристика, що забезпечує здатність фахівця підтримувати оптимальний рівень емоційної регуляції та професійної поведінки за умов підвищеної психоемоційної напруги. Для майбутнього психолога досліджувана властивість є основою збереження функціонального стану під час роботи з клієнтами, які демонструють ознаки тривоги, порушення адаптації чи наслідки травматичного досвіду, що зумовлює її значущість у структурі фахової підготовки.

Враховуючи специфіку професійної діяльності психолога в умовах воєнного конфлікту, емоційна стійкість виступає важливою характеристикою, яка визначає стабільність роботи та виконання фахових завдань у ситуаціях підвищеного психоемоційного навантаження.

Вчені зазначають, що професійна діяльність психолога у кризових умовах потребує стабільної емоційної врівноваженості та розвинених навичок саморегуляції, оскільки фахівець працює з особами, які переживають гострий або тривалий стрес, втрату чи психотравматичні події. На думку дослідників, завдяки емоційній стійкості практичний психолог здатний підтримувати професійну позицію та організовувати умови для безпечної взаємодії з клієнтом, що мінімізує ризики емоційного виснаження і вторинної травматизації. У процесі професійної підготовки майбутніх психологів емоційна стійкість виступає характеристикою, що забезпечує регуляцію емоційного напруження, внутрішню зібраність і можливість ухвалення обґрунтованих рішень у ситуаціях підвищеної складності [7; 8].

Зазначимо, що психологічний феномен емоційної стійкості належить до інтегративних характеристик особистості, що визначають її здатність діяти ефективно в умовах емоційного напруження. Незважаючи на наявність численних наукових підходів, природа цього явища та його значення для прогнозування професійної успішності залишаються недостатньо уточненими.

У науково-методичних рекомендаціях, присвячених збереженню

психічного здоров'я особистості в умовах воєнного стану, Л. М. Карамушка [22] розглядає емоційну стійкість як характеристику, що забезпечує регуляцію професійної поведінки за умов підвищеного психоемоційного навантаження. Дослідниця пов'язує емоційну стійкість зі здатністю фахівця здійснювати раціональну оцінку складних професійних ситуацій, контролювати емоційні реакції та дотримуватися професійних норм взаємодії. Емоційна стійкість забезпечує прийняття зважених рішень і підтримання конструктивної комунікації під час роботи з особами, які перебувають у стані стресу або психотравматичного напруження. У дослідженнях Л. М. Карамушки емоційна стійкість постає чинником стабільності професійної діяльності психолога в умовах воєнного стану.

Аналіз досліджень Готича В. О. [11; 12] свідчить, що здатність підтримувати стабільний емоційний стан функціонує як ключовий чинник професійної надійності майбутнього психолога. Згідно з дослідженнями вченого, емоційна стійкість забезпечує збереження функціональної діяльності фахівця за умов підвищеного психоемоційного навантаження та визначає можливість коректного застосування психологічних інтервенцій у кризових ситуаціях. Стабільність емоційних процесів, на думку автора, створює умови для підтримання професійної позиції, здійснення диференційованої оцінки психологічних станів клієнтів і прийняття виважених рішень у контекстах невизначеності та стресу. Зазначені положення дають підстави розглядати емоційну стійкість як структурний компонент професійної компетентності, що визначає результативність діяльності фахівця в умовах воєнного конфлікту.

У психологічних дослідженнях емоційна стійкість розглядається як багатовимірне утворення, структура якого пояснюється з позицій різних теоретичних підходів. У працях зарубіжних авторів емоційну стійкість пов'язують із поєднанням регулятивних, адаптивних та особистісних механізмів, що забезпечують збереження емоційної рівноваги та стабільність поведінки за умов стресового впливу. Зокрема, у ресурсному підході

емоційну стійкість розглядають як здатність підтримувати функціонування особистості завдяки збереженню та відновленню психологічних ресурсів [68; 69]. У когнітивно-оцінному підході акцент зроблено на ролі інтерпретації стресових подій і механізмів подолання, що визначають індивідуальні відмінності у стійкості до напруження [72]. Фізіологічний вимір емоційної стійкості розкрито через адаптаційні можливості організму та динаміку реакцій на стресорні впливи [74]. Зазначені підходи репрезентують різні аспекти феномену емоційної стійкості та використовуються в сучасному психологічному дискурсі для пояснення механізмів збереження стабільності психічного функціонування.

У даному дослідженні емоційна стійкість майбутнього психолога розглядаємо як структуроване психологічне утворення, яке систематизується за трьома узагальненими компонентами: особистісно-професійним, емоційно-регулятивним та когнітивно-оцінним. Зазначені компоненти мають інтегративний характер і конкретизуються через низку взаємопов'язаних підкомпонентів, що характеризують різні рівні функціонування емоційної регуляції та професійної діяльності психолога.

У дослідженні Андрусик О. О. [1-3] емоційна стійкість розглядається як багаторівневе психологічне утворення, до структури якого належать регулятивний, когнітивний, емоційно-вольовий та адаптивний компоненти. Регулятивний компонент охоплює механізми свідомого контролю емоційних реакцій, що забезпечують зниження інтенсивності напруження та відновлення функціонального стану. Когнітивний компонент пов'язаний із здатністю адекватно оцінювати ситуацію, утримувати професійну позицію та здійснювати раціональний вибір поведінкових стратегій. Емоційно-вольовий компонент визначає рівень внутрішньої організованості, стійкість до дії фруструвальних чинників та здатність продовжувати професійні дії за умов значного психоемоційного навантаження. Адаптивний компонент відображає можливість зберігати ефективність діяльності в умовах змінного інтенсивного стресу за рахунок мобілізації внутрішніх ресурсів. Змістова

характеристика цих компонентів дозволяє трактувати емоційну стійкість як структуровану систему, що забезпечує регуляцію емоційних станів, підтримання внутрішньої рівноваги та стабільність професійної поведінки.

У професійній діяльності психолога така система підтримує виконання фахових завдань у ситуаціях підвищеного емоційного навантаження та забезпечує стабільність професійної поведінки під час роботи з клієнтами, які переживають психотравматичні стани.

З огляду на структуровану природу емоційної стійкості, емпіричні дані, отримані Бужинською С. М., Скляр С. С. та Даніліч-Скакун А. А. [5], конкретизують її функціональне значення у професійній діяльності. Дослідники зазначають, що сформованість регулятивних і когнітивних компонентів емоційної стійкості пов'язана зі здатністю підтримувати продуктивність діяльності за дії інтенсивного емоційного навантаження. Контроль емоційного напруження сприяє точності професійних дій та забезпечує стабільність виконання завдань у ситуаціях, що потребують підвищеної психологічної зібраності.

Отже, отримані дані дають змогу констатувати зв'язок між рівнем емоційної стійкості та здатністю психолога підтримувати функціональність діяльності за умов емоційного напруження.

Лялюк Ю. Р. [34] відзначає, що емоційна стійкість має системний характер і охоплює емоційні, когнітивні та регулятивні компоненти, які забезпечують здатність фахівця діяти послідовно й прогнозовано у складних професійних умовах. Лялюк Ю. Р. [34], аналізуючи психологічні особливості розвитку емоційної стійкості офіцерського складу Національної гвардії України, визначає емоційну стійкість як системне психологічне утворення, що поєднує емоційні, когнітивні та регулятивні компоненти. Автор визначає взаємопов'язаність зазначених компонентів, який забезпечує контроль емоційних реакцій, узгодженість поведінки та здатність до послідовного виконання професійних дій в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. У дослідженні вченого емоційна стійкість постає не як

ізолювана індивідуально-психологічна властивість, а як динамічна система механізмів саморегуляції, яка зумовлює стабільність професійного функціонування в ситуаціях ризику, відповідальності та невизначеності. Зазначені положення є релевантними для аналізу професійної діяльності психолога, оскільки робота з психотравматичними переживаннями, кризовими станами та емоційно насиченими взаємодіями вимагає сформованих механізмів емоційної регуляції, когнітивної зібраності та поведінкової послідовності.

Узагальнення результатів досліджень, дозволяє визначити емоційну стійкість як характеристику, що виходить за межі індивідуально-психологічної властивості та впливає на рівень виконання професійних обов'язків і результативність психологічної допомоги в умовах воєнного стану.

У дослідженні О. Р. Малхазова [35] представлено характеристику емоційних реакцій, що виникають унаслідок переживання психотравматичних подій. Вчений описує типові дезорганізуючі стани, які проявляються на початкових етапах після травми та включають емоційну дезорієнтацію, різкі коливання напруження, труднощі у формуванні адекватної поведінкової відповіді. Подальший розвиток емоційного реагування супроводжується нестабільністю емоційного фону, підвищенням тривожності, проявами виснаження та зниженням адаптивних можливостей. Поступове відновлення регулятивних механізмів визначає процес повернення до відносної емоційної рівноваги. Описана динаміка відображає ті стани, з якими майбутній психолог стикається у професійній взаємодії, особливо в умовах війни, коли психотравматичний досвід є поширеним серед різних груп населення. Сформована емоційна стійкість фахівця визначає ефективність психологічної допомоги, оскільки забезпечує контроль власних емоційних реакцій, підтримання внутрішньої стабільності та послідовність професійних дій у взаємодії з клієнтами, які перебувають у стані гострого чи тривалого стресу.

У дослідженнях О. Чебикіна емоційна стійкість описується як система процесів, що забезпечують регуляцію емоційних станів. Основу цієї системи становлять усвідомлення емоційних переживань, їх когнітивне опрацювання та контроль інтенсивності емоційних реакцій. Структура емоційної регуляції охоплює емоційний, когнітивний і поведінковий рівні, через які здійснюється керування емоційними імпульсами, підтримання поведінкової організованості та раціональне опрацювання інформації у ситуаціях підвищеного напруження. О. Чебикін описав механізми емоційної регуляції, що забезпечують психологу можливість контролювати власні емоційні реакції, підтримувати послідовність професійних дій та утримувати концентрацію в процесі фахової діяльності. Емоційна стійкість постає як система регулятивних, когнітивних і поведінкових процесів, що підтримують ефективність професійного функціонування за умов підвищеної психологічної напруги.

С. Хобфолл [68-69] у теорії збереження ресурсів розкриває механізми психологічного реагування на стресові події, пов'язуючи їх із динамікою втрати та відновлення особистісних ресурсів. Автор зазначає, що тривалий стрес призводить до виснаження емоційних, когнітивних і поведінкових ресурсів, що знижує здатність особистості підтримувати стабільність діяльності. Водночас у процесі адаптації можливе формування нових регулятивних механізмів, які забезпечують відновлення ресурсного потенціалу та підтримання цілеспрямованої активності за умов підвищеного психоемоційного навантаження

Аналіз наукових підходів до емоційної стійкості свідчить про її структурований характер і зумовлює необхідність розгляду її структури.

Психофізіологічний компонент емоційної стійкості пов'язаний із функціональним станом нервової системи, рівнем нейропсихічної витривалості та здатністю підтримувати оптимальний рівень активації в умовах тривалого професійного навантаження, охоплює показники працездатності, стійкості уваги, темпоритмічної організації діяльності та

здатності до відновлення після інтенсивних емоційних впливів.

У дослідженнях Л. М. Потапчука [48] та Л. І. Мороз, С. Ю. Діхтяренко, О. О. Андрусик [43] показано, що стабільність психофізіологічних процесів виступає передумовою збереження концентрації, ефективного розподілу уваги та опірності до дії хронічного стресу. У професійній діяльності психолога психофізіологічний компонент емоційної стійкості визначає здатність витримувати тривале емоційне напруження та забезпечує підтримання працездатності.

Адаптивний компонент емоційної стійкості характеризує здатність особистості підтримувати стабільність професійної діяльності за умов мінливих, непередбачуваних і тривалих стресових впливів. У працях Л. М. Карамушки [22] адаптивність розглядається як здатність зберігати професійну позицію та ефективність діяльності за умов підвищеного психоемоційного навантаження через мобілізацію внутрішніх ресурсів і гнучке коригування поведінкових стратегій. Подібний підхід представлено у дослідженнях Л. М. Потапчука [48], де адаптивність пов'язується зі здатністю особистості перебудовувати способи реагування відповідно до змін ситуаційних вимог без порушення регуляції емоційних станів.

У роботах Н. М. Жигайло [18] адаптивний компонент визначається як умова збереження функціональної активності та психологічної стійкості в ситуаціях тривалого стресу й невизначеності. Авторка пов'язує адаптивність із можливістю підтримувати працездатність і послідовність професійних дій за умов нестабільного зовнішнього середовища.

У професійній діяльності майбутнього психолога адаптивний компонент емоційної стійкості виявляється у здатності коригувати професійну поведінку відповідно до динаміки взаємодії з клієнтами, зберігаючи контроль над емоційними станами та цілісність фахових дій за умов підвищеного психоемоційного навантаження.

Емоційно-вольовий компонент емоційної стійкості охоплює процеси контролю емоційних реакцій і вольової регуляції поведінки в ситуаціях

підвищеного психоемоційного навантаження. У дослідженнях С. М. Бужинської, С. С. Скляр та А. А. Даніліч-Скакун [5], сформованість емоційно-вольової регуляції пов'язана зі здатністю знижувати імпульсивні реакції, підтримувати поведінкову стабільність і виконувати діяльність за умов інтенсивного емоційного впливу.

Н. В. Гриньова та Л. А. Данилевич [14] зазначають, що емоційно-вольовий компонент забезпечує внутрішню організованість особистості та контроль інтенсивності емоційних проявів у професійно значущих ситуаціях. Отже, у професійній діяльності психолога емоційно-вольова регуляція визначає здатність зберігати контроль над власними емоційними реакціями як у звичайних формах фахової взаємодії, так і в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Соціально-перцептивний компонент емоційної стійкості пов'язаний зі здатністю психолога адекватно сприймати емоційні стани інших осіб, розпізнавати їхні переживання та підтримувати професійну взаємодію без втрати емоційної регуляції. У дослідженнях Н. В. Гриньової [15] та А. В. Лантуха [32] зазначається, що сформованість емпатійних процесів у поєднанні з регуляцією власних емоцій забезпечує ефективну міжособистісну комунікацію та запобігає емоційному перевантаженню фахівця. Л. І. Мороз [43] підкреслює, що соціально-перцептивна чутливість у професійній діяльності пов'язана зі здатністю підтримувати психологічний контакт, зберігаючи водночас професійну дистанцію.

У діяльності психолога цей компонент визначає можливість здійснювати емоційно насичену взаємодію з клієнтами без втрати внутрішньої стабільності, що має особливе значення в умовах тривалого психоемоційного навантаження.

Когнітивно-рефлексивний компонент емоційної стійкості також охоплює здатність до усвідомленого аналізу власних реакцій у професійній взаємодії, оцінювання меж фахової відповідальності та корекції професійної поведінки відповідно до ситуації. О. М. Кокун [25] пов'язує рефлексивні

процеси з підтриманням професійної позиції та зниженням впливу емоційних викривлень на прийняття рішень. В. В. Зарицька [19] зазначає, що сформованість когнітивної регуляції емоцій сприяє стабільності мислення, збереженню об'єктивності оцінок і контролю інтенсивності емоційних переживань у складних професійних умовах.

К. М. Усик [56] розкриває значення рефлексивної обробки емоційного досвіду для запобігання накопиченню напруження та формування дезадаптивних реакцій. У професійній діяльності психолога когнітивно-рефлексивний компонент забезпечує узгодженість емоційних і пізнавальних процесів, що є підґрунтям для виваженого професійного реагування, коректної інтерпретації станів клієнта та вибору адекватних форм психологічної допомоги.

Таким чином, поєднання психофізіологічного, емоційно-вольового, адаптивного, когнітивно-рефлексивного та соціально-перцептивного компонентів формує структуру емоційної стійкості, яка забезпечує регуляцію емоційних станів, стабільність професійної поведінки та збереження ефективності діяльності психолога за умов підвищеного психоемоційного навантаження. Зазначені підкомпоненти функціонують у межах трьох узагальнених компонентів емоційної стійкості, а саме особистісно-професійного, емоційно-регулятивного та когнітивно-оцінного, і конкретизують їх зміст у контексті професійної діяльності психолога. Така структурна організація забезпечує цілісність емоційної стійкості як професійно важливої якості та визначає можливість її цілеспрямованого розвитку у процесі фахової підготовки в умовах воєнного конфлікту.

У наукових дослідженнях емоційна стійкість розглядається як один із ключових чинників професійної надійності психолога, що визначає стабільність виконання професійних обов'язків у складних і напружених умовах діяльності. Л. М. Карамушка [22] пов'язує професійну надійність психолога зі здатністю підтримувати психічне здоров'я, зберігати працездатність і дотримуватися професійних норм взаємодії за умов

тривалого стресового навантаження.

Аналіз літературних джерел дозволяє стверджувати, що емоційна стійкість забезпечує узгодженість емоційних, когнітивних і поведінкових процесів, що створює підґрунтя для стабільності професійних рішень та зниження ризиків емоційного виснаження. Зазначимо, що емоційна стійкість виступає умовою підтримання функціональної готовності психолога до виконання фахових завдань і тривалої професійної діяльності без зниження її результативності.

Проведений теоретичний аналіз засвідчує, що емоційна стійкість посідає центральне місце у структурі професійної діяльності майбутнього психолога та визначає можливість виконання професійних функцій за умов підвищеного психоемоційного навантаження. Розгляд емоційної стійкості як професійно важливої якості дозволяє окреслити її системний характер, що виявляється через взаємозв'язок психофізіологічного, емоційно-вольового, адаптивного, когнітивно-рефлексивного та соціально-перцептивного компонентів.

Зазначені компоненти забезпечують регуляцію емоційних станів, узгодженість професійних дій і підтримання працездатності у процесі фахової взаємодії.

Таким чином, емоційну стійкість визначають як необхідну умову збереження цілісності професійної діяльності психолога.

Для професійного становлення майбутнього психолога емоційна стійкість має принципове значення, оскільки забезпечує збереження психоемоційної рівноваги, контроль емоційних реакцій і професійну ефективність у складних умовах.

Отримані теоретичні положення створюють основу для подальшого аналізу детермінант розвитку емоційної стійкості у процесі професійної підготовки.

1.3. Психологічні детермінанти розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів

Розвиток емоційної стійкості майбутніх психологів зумовлюється сукупністю психологічних детермінант, які визначають особливості формування емоційної регуляції, самоконтролю та адаптаційних можливостей особистості в процесі професійного становлення. Аналіз наукових підходів засвідчує, що зазначені детермінанти мають різну природу та рівень прояву, проте їх взаємодія визначає динаміку розвитку емоційної стійкості в освітній і професійній підготовці психологів.

У наукових дослідженнях психологічні детермінанти розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів розглядаються передусім як внутрішні особистісні чинники, що визначають здатність до емоційної регуляції, усвідомленого контролю психічних станів і підтримання професійної активності в умовах підвищеного навантаження. Особливе значення надається сформованості саморегуляційних механізмів, рефлексивності та мотиваційної спрямованості, які забезпечують узгодженість емоційних реакцій із вимогами професійної діяльності та сприяють поступовому розвитку емоційної стійкості у процесі фахової підготовки.

Встановлено, що однією з базових психологічних детермінант розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів є саморегуляція, яка забезпечує керування емоційними станами, рівнем напруження та поведінковими реакціями у процесі професійного становлення.

У наукових працях О. М. Кокуна [25] саморегуляція розглядається як складно організована система внутрішніх психічних механізмів, що забезпечує цілісність і стійкість професійного функціонування фахівця. Саморегуляція охоплює узгодження емоційних, когнітивних і вольових процесів, завдяки чому підтримується контроль над психічними станами, адекватність оцінювання професійних ситуацій і спрямованість діяльності на

досягнення поставлених завдань.

У цьому підході саморегуляція виконує ключову роль у підтриманні працездатності за умов підвищеного психоемоційного навантаження, оскільки саме вона забезпечує збереження організованості діяльності та запобігає дезорганізації поведінки в ситуаціях напруження. Недостатня сформованість саморегуляторних механізмів супроводжується зростанням емоційної нестабільності, зниженням ефективності професійних дій і виснаженням психічних ресурсів, що підтверджує визначальне значення саморегуляції у структурі психологічних чинників професійної надійності фахівця [25].

Дослідження соціально-психологічних аспектів саморегуляції молоді у складних і конфліктних ситуаціях свідчать, що здатність до усвідомлення власних емоційних реакцій, контролю інтенсивності переживань і відновлення внутрішніх ресурсів виступає необхідною передумовою стабільності емоційного функціонування.

У працях С. Д. Максименка [37; 40] сформованість саморегуляційних процесів розглядається як показник психологічної зрілості особистості, що визначає характер її професійного функціонування. Саморегуляція розглядається вченими як внутрішній механізм, через який реалізується здатність особистості усвідомлено контролювати власні дії, приймати відповідальні професійні рішення та підтримувати стабільність діяльності за умов підвищених вимог.

Психологічна зрілість вчений розглядає як здатність особистості до самоконтролю, самовідповідальності та регуляції поведінки в складних професійних ситуаціях. Недостатня сформованість саморегуляційних процесів, відповідно, призводить до зниження стійкості діяльності, імпульсивності рішень і ускладнення адаптації до професійних навантажень, що засвідчує ключову роль саморегуляції у забезпеченні надійності та відповідальності професійної діяльності [37; 40].

Отже, саморегуляція визначає характер формування емоційної

стійкості майбутніх психологів і постає необхідною умовою підтримання керованості емоційних реакцій та професійної поведінки у процесі фахової підготовки та подальшої професійної діяльності.

Поряд із саморегуляційними механізмами, у детермінації розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів важливе місце посідають концепції емоційного інтелекту, у яких провідне значення надається усвідомленню, інтерпретації та регуляції емоційних процесів у поведінці й професійній діяльності. У таких підходах емоційний інтелект постає як інтегративна психологічна характеристика, що забезпечує адаптивне реагування на емоційно значущі ситуації та підтримує стабільність функціонування особистості за умов підвищеного психоемоційного навантаження.

У концепції Д. Гоулмана [10] емоційний інтелект визначається як система психічних здібностей, що забезпечує усвідомлення емоційних станів, регуляцію емоційних реакцій та ефективність міжособистісної взаємодії. Усвідомлення власних емоційних процесів розглядається як необхідна умова їх подальшої регуляції, тоді як контроль емоційних реакцій забезпечує стабільність поведінки та збереження адекватності реагування в умовах підвищеного напруження.

Соціально спрямовані компоненти емоційного інтелекту визначають здатність особистості підтримувати конструктивні форми взаємодії, регулювати емоційно насичені комунікативні ситуації та запобігати деструктивним формам реагування у професійному спілкуванні. Сукупність зазначених характеристик у концепції Д. Гоулмана розглядається як психологічна основа збереження емоційної врівноваженості та стійкості поведінки за умов складних і напружених обставин, зокрема в ситуаціях професійної взаємодії з іншими людьми [10].

У вітчизняному психологічному дискурсі емоційний інтелект описується як багатокомпонентне утворення, що охоплює емоційну обізнаність, здатність до самоконтролю, емпатійність і гнучкість емоційного реагування. Зарицька В. В. [19] підкреслює, що сформованість емоційного

інтелекту сприяє регуляції інтенсивності емоційних переживань, зниженню емоційного напруження та підтриманню стабільності поведінкових реакцій у ситуаціях підвищеної складності. У теоретичному аналізі феномену емоційного інтелекту, здійсненому С. В. Марчук [42], показано його значення для забезпечення адаптивності та психологічної рівноваги особистості.

У процесі професійної діяльності психолога емоційний інтелект пов'язується зі здатністю зберігати самоконтроль, ухвалювати виважені рішення та підтримувати професійну позицію у процесі емоційно насиченої взаємодії. Амплєєва О. М. [4] зазначає, що сформованість емоційного інтелекту визначає ефективність професійного функціонування психолога, оскільки забезпечує керованість емоційних реакцій і знижує ризики дезадаптивного реагування у складних професійних ситуаціях.

У дослідженнях К. М. Усик [56] емоційний інтелект визначає як психологічний чинник подолання стресу, який зумовлює здатність особистості регулювати емоційні стани за умов тривалого психоемоційного навантаження. Сформованість емоційного інтелекту розглядається вченим як умова підтримання психологічної рівноваги, оскільки рівень емоційної регуляції визначає стабільність психічного функціонування в стресогенних ситуаціях.

Недостатній рівень розвитку емоційного інтелекту супроводжується обмеженням можливостей контролю емоційних реакцій і зниженням адаптаційного потенціалу особистості. Сформований емоційний інтелект, на думку автора, забезпечує збереження психологічної рівноваги та підтримання ефективності діяльності за умов тривалого навантаження, що визначає його місце у структурі психологічних ресурсів подолання стресу [56].

Дослідження саморегуляції психічних станів, здійснені С. Б. Кузіковою [28], засвідчують, що емоційна стійкість підтримується не лише вольовим контролем, а й усвідомленим опрацюванням емоційного досвіду, відновленням внутрішніх ресурсів і збереженням адаптивної поведінки. У

цьому контексті емоційний інтелект виконує адаптивну та стресозахисну функції, сприяючи стабільності емоційного функціонування особистості у ситуаціях підвищеного психоемоційного навантаження.

Отже, розвиток емоційної стійкості майбутніх психологів тісно пов'язаний із формуванням емоційного інтелекту як інтегративної психологічної детермінанти, що забезпечує усвідомлення емоційних переживань, регуляцію емоційних реакцій, розвиток емпатійності та підтримання конструктивної професійної поведінки у процесі фахової підготовки.

За даними представників соціально-психологічного підходу, розвиток емоційної стійкості відбувається у взаємозв'язку з умовами соціального середовища, міжособистісними стосунками та характером соціалізації особистості. Соціальний досвід, підтримка значущого оточення та умови виховання визначають особливості формування адаптивних способів реагування на стресові та емоційно напружені ситуації.

Так К. Левін [73] обґрунтовує положення про залежність поведінки особистості від динамічної взаємодії індивідуальних потреб і соціального поля. Згідно з його структурно-динамічною теорією, потреби постають рушійною силою поведінки та набувають регулятивного значення у ситуаціях напруження і невизначеності. Саме включення особистості в активну діяльність, спрямовану на подолання проблемної ситуації, забезпечує зростання опірності до зовнішніх впливів і підтримання психологічної стабільності.

К. Левін [73] зазначає, що рівень стійкості особистості може змінюватися під впливом трансформації мотиваційних детермінант діяльності, коли змінюються причини й смисли поведінки. Перехід від пасивного реагування до усвідомленої дії сприяє підвищенню організованості поведінки та зниженню дезадаптивних емоційних проявів навіть за умов посилення стресового впливу.

Соціально-психологічні дослідження сучасних вітчизняних авторів

підтверджують, що підтримка соціального оточення, включеність у значущі соціальні взаємодії та відчуття особистісної спроможності пов'язані зі збереженням емоційної стабільності у складних життєвих обставинах, зокрема в умовах війни [18; 52].

Таким чином, соціально-психологічні детермінанти розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів пов'язані з характером соціалізації, динамікою мотиваційних процесів і здатністю до активного включення у подолання складних ситуацій, що забезпечує стабільність емоційного функціонування та адаптивність професійної поведінки.

Детермінантою розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів виступає мотиваційна сфера особистості, яка визначає спрямованість професійної активності, стійкість до перешкод і характер емоційного реагування у складних ситуаціях. Мотивація забезпечує внутрішню залученість до діяльності та підтримує готовність зберігати ефективність дій за умов психоемоційного напруження.

С. Д. Максименко [40] пов'язує мотиваційні процеси з рівнем суб'єктної активності та психологічної зрілості особистості, підкреслюючи, що усвідомлення значущості мети й прийняття відповідальності за результати діяльності сприяють стабільності емоційного функціонування. За таких умов емоційне напруження не призводить до дезорганізації поведінки, а виступає чинником мобілізації внутрішніх ресурсів.

У дослідженнях професійної життєстійкості О. М. Кокун [25] розглядає мотивацію як компонент, що забезпечує наполегливість у досягненні цілей і збереження працездатності за умов підвищених вимог. Автор зазначає, що мотиваційна залученість у професійну діяльність підтримує організованість поведінки та знижує імовірність дезадаптивних емоційних реакцій у стресових ситуаціях.

Значення мотиваційних чинників для емоційної стійкості також підкреслюється у контексті самореалізації особистості. С. Д. Максименко та Л. З. Сердюк [41] зазначають, що смислова наповненість діяльності та внутрішня

мотивація сприяють узгодженості емоційних і поведінкових проявів, що підтримує стабільність психічного функціонування. О. П. Штепи [58] внутрішні ресурси самоздійснення розглядає як умову подолання емоційних труднощів і збереження психологічної рівноваги.

В умовах професійної підготовки майбутніх психологів мотиваційна спрямованість набуває особливого значення, оскільки визначає готовність до тривалої емоційно насиченої взаємодії та витримування психоемоційних навантажень. Як зазначає Л. М. Карамушка [22], усвідомлення професійної місії та ціннісної значущості діяльності підтримує емоційну стабільність і сприяє збереженню психічного здоров'я фахівця в умовах війни.

Отже, мотиваційні детермінанти розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів пов'язані зі смисловою спрямованістю діяльності, рівнем внутрішньої залученості та готовністю до подолання труднощів, що забезпечує мобілізацію психологічних ресурсів і стабільність емоційного функціонування у складних професійних ситуаціях.

Інтегративний підхід до емоційної стійкості передбачає врахування сукупності інтелектуальних, емоційних, вольових і мотиваційних компонентів психічної діяльності, що забезпечує цілісне уявлення про механізми її розвитку. У такому підході емоційна стійкість розглядається як інтегральна властивість особистості, яка характеризує динамічну взаємодію психічних процесів у діяльності з підвищеним емоціогенним навантаженням.

У наукових дослідженнях структура емоційної стійкості конкретизується через виокремлення емоційно-сенсорного, емоційно-вольового та емоційно-моторного різновидів, що відображає багатовимірний характер цього феномену. Інтегративний підхід дозволяє розкрити активну роль особистості у розвитку емоційної стійкості та врахувати індивідуальні особливості й потреби суб'єкта діяльності.

Слід зазначити, що розвиток емоційної стійкості зумовлюється взаємодією різних чинників, зокрема особистісних якостей, попереднього досвіду та стану психофізіологічних ресурсів, що визначає його прикладну

значущість у контексті професійної підготовки. Узагальнення положень різних теоретичних підходів щодо детермінації розвитку емоційної стійкості свідчить про її складний і багатокомпонентний характер та підтверджує доцільність систематизації чинників, які визначають рівень її сформованості.

Інтегративний підхід до емоційної стійкості ґрунтується на розумінні досліджуваного феномену як інтегральної властивості особистості, що формується внаслідок узгодженої взаємодії емоційних, когнітивних, вольових і мотиваційних компонентів психічної діяльності. Розвиток емоційної стійкості зумовлюється системною організацією психічних процесів, які забезпечують регуляцію емоційних станів у діяльності з підвищеним емоціогенним навантаженням.

У структурі емоційної стійкості дослідники виокремлюють емоційно-сенсорний, емоційно-вольовий і емоційно-моторний компоненти, кожен з яких виконує специфічну регулятивну функцію. Емоційно-сенсорний компонент визначає особливості сприймання та усвідомлення емоційних впливів. Емоційно-вольовий компонент забезпечує контроль інтенсивності емоційних реакцій і регуляцію поведінки у напружених ситуаціях. Емоційно-моторний компонент пов'язаний із підтриманням організованості дій і стабільності діяльності за умов емоційного напруження [46].

Детермінація розвитку емоційної стійкості залежить від рівня сформованості механізмів самоконтролю, самовладання та емоційної регуляції, а також від особистісного досвіду подолання складних і стресових ситуацій. Зміна співвідношення зазначених психологічних чинників на різних етапах професійного становлення зумовлює варіативність рівня емоційної стійкості та характер функціональних зв'язків між компонентами.

Соціальні зв'язки та характеристики соціального середовища впливають на емоційну стійкість через зменшення інтенсивності стресових переживань і підтримання психоемоційної рівноваги. Соціальна підтримка сприяє стабілізації емоційного стану, регуляції поведінки у напружених ситуаціях і збереженню здатності до адаптивного реагування [14].

Вплив соціальних чинників реалізується у взаємодії з іншими детермінантами емоційної стійкості. Доцільним є виокремлення соціально-психологічних, фізіологічних і психофізіологічних, біологічних та психологічних чинників. Узгодженість зазначених чинників забезпечує стабільність емоційного функціонування, при цьому психологічні чинники відіграють провідну роль, оскільки пов'язані з емоційною регуляцією та самоконтролем [28].

Багатокомпонентний характер емоційної стійкості ускладнює визначення єдиних критеріїв її розвитку. У наукових дослідженнях рівень емоційної стійкості доцільно оцінювати через результати діяльності, зокрема через здатність зберігати емоційну врівноваженість, поведінкову організованість і професійну ефективність у стресових умовах.

Фізіологічні процеси та психофізіологічні особливості індивіда становлять важливу групу детермінант розвитку емоційної стійкості, оскільки визначають базовий рівень адаптаційних можливостей організму. Функціональний стан організму, рівень соматичного здоров'я, якість відновлення, рухова активність і режим харчування пов'язані зі здатністю підтримувати емоційну рівновагу та ефективно реагувати на стресові впливи. Порушення фізіологічного балансу знижує толерантність до напруження, ускладнює процеси емоційної регуляції та підвищує ризик дезадаптивних реакцій. Натомість фізіологічна стабільність створює передумови для збереження емоційної стійкості та підтримання працездатності в умовах підвищеного психоемоційного навантаження [5; 65].

Психофізіологічні детермінанти емоційної стійкості пов'язані з індивідуальними властивостями нервової системи та особливостями психічної регуляції діяльності. До ключових характеристик належать сила, рухливість і врівноваженість нервових процесів, рівень лабільності, а також здатність до швидкого відновлення після емоційного напруження. Зазначені властивості визначають швидкість виникнення та згасання емоційних реакцій, адекватність емоційного реагування, стійкість до тривалого

напруження і збереження організованості поведінки у складних ситуаціях. Поєднання сприятливих психофізіологічних характеристик забезпечує стабільність емоційного функціонування та підтримує ефективність діяльності за умов стресу[29].

Узагальнення наукових підходів до проблеми детермінації розвитку емоційної стійкості дозволяє систематизувати чинники, що визначають формування зазначеного феномену. Аналіз теоретичних положень засвідчує багаторівневу природу емоційної стійкості та зумовлює її розгляд як результат взаємодії кількох груп чинників.

До структури детермінант розвитку емоційної стійкості належать соціально-психологічні чинники, пов'язані з впливами соціального середовища та міжособистісними взаємодіями. Окрему групу становлять чинники, зумовлені фізіологічними й психофізіологічними особливостями індивіда, які визначають рівень функціональної витривалості та характер емоційного реагування. Біологічні чинники задають природні передумови індивідуальних відмінностей у реагуванні на стресові впливи. Психологічні чинники охоплюють індивідуальні психологічні властивості особистості та рівень сформованості психоемоційних ресурсів, що забезпечують регуляцію емоційних станів.

Взаємозумовленість зазначених груп чинників визначає рівень розвитку емоційної стійкості та специфіку її прояву в діяльності, що має принципове значення для аналізу процесів професійного становлення майбутніх психологів.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

В першому розділі здійснено теоретичний аналіз феномена емоційної стійкості в сучасній психологічній науці. Встановлено, що емоційна стійкість розглядається як інтегративна властивість психіки, яка забезпечує регуляцію емоційних станів, підтримання внутрішньої рівноваги та ефективність діяльності за умов психоемоційного навантаження. Емоційна стійкість має структурований характер і представлена системою взаємопов'язаних компонентів. До її структури належать психофізіологічний, емоційно-вольовий, адаптивний, когнітивно-рефлексивний та соціально-перцептивний компоненти, узгоджене функціонування яких забезпечує регуляцію емоційних станів і стабільність професійної поведінки.

Проаналізовані наукові підходи засвідчили динамічний характер емоційної стійкості та її зумовленість узгодженістю емоційних, когнітивних і вольових механізмів. Емоційна стійкість не зводиться до окремої риси, а розвивається у процесі саморегуляції та адаптації. Для майбутнього психолога емоційна стійкість виступає складовою професійної компетентності, оскільки забезпечує збереження психоемоційної рівноваги та ефективність діяльності в складних умовах, зокрема в умовах воєнного конфлікту.

Рівень емоційної стійкості майбутніх психологів визначається сукупною дією чотирьох груп детермінант: соціально-психологічних, фізіологічних і психофізіологічних, біологічних та психологічних. Соціально-психологічні чинники визначають умови соціалізації та характер реагування у міжособистісній взаємодії. Фізіологічні й психофізіологічні особливості зумовлюють рівень функціональної витривалості та опірність до стресових впливів. Біологічні детермінанти окреслюють індивідуальні межі емоційної реактивності.

Провідну роль в процесі професійного становлення майбутнього психолога відіграють психологічні чинники, насамперед саморегуляція,

мотиваційна спрямованість і емоційний інтелект, які забезпечують керованість емоційних станів і стабільність професійної діяльності.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ

2.1. Організація та методи експериментального дослідження

Наступний етап дослідження сплановано на основі результатів теоретичного аналізу проблеми емоційної стійкості, здійсненого в теоретичному розділі роботи. Теоретичні положення визначили загальну логіку організації емпіричного дослідження, добір психодіагностичних методик та критерії аналізу емпіричних даних.

Метою емпіричного етапу дослідження є виявлення рівня та психологічних особливостей розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів в умовах військового конфлікту.

Емпіричне дослідження емоційної стійкості майбутніх психологів ґрунтується на структурному підході до аналізу цього психологічного феномену, відповідно до якого емоційна стійкість розглядається як інтегративне психологічне утворення, що включає особистісно-професійний, емоційно-регулятивний та когнітивно-оцінний компоненти. Зазначена структурна модель, обґрунтована в теоретичному розділі, слугувала підґрунтям для добору психодіагностичних методик та визначення логіки емпіричного дослідження.

Емпіричне дослідження проведено серед здобувачів вищої освіти спеціальності 053 «Психологія», які навчаються в Ізмаїльському державному гуманітарному університеті. Загальна чисельність вибірки становила 25 осіб.

Зважаючи на поставлену мету, було обрано наступні психодіагностичні методики: «Шкалу ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна» (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), «Шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона» (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-25), «Шкала сприйнятого стресу» (Perceived Stress Scale, PSS-10).

Для оцінювання емоційно-регулятивного компонента емоційної стійкості застосовано Шкалу ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна» (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), що містить 40 тверджень [61].

Методика належить до стандартизованих психодіагностичних засобів і спрямована на вимірювання ситуативної та особистісної тривожності. Її використання забезпечує диференційовану оцінку актуальних емоційних реакцій і відносно стійких індивідуально-психологічних характеристик тривожного реагування.

Опитувальник дозволяє визначити інтенсивність тривожних переживань у різних ситуаційних контекстах і розмежувати тимчасові стресові реакції та стійкі прояви тривожності. Отримані показники використовувалися для характеристики рівня емоційної стабільності, особливостей емоційного реагування та вираженості внутрішнього напруження у майбутніх психологів.

Для дослідження ресурсно-адаптаційних аспектів емоційної стійкості майбутніх психологів використано шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-25) [62]. Методика спрямована на оцінювання резильєнтності як інтегральної психологічної характеристики, що відображає здатність особистості зберігати емоційну стабільність, адаптивність і психологічну рівновагу за умов тривалого стресового впливу. Опитувальник складається з 25 тверджень, які відображають такі аспекти резильєнтності, як подолання труднощів, емоційна саморегуляція, поведінкова гнучкість, упевненість у власних можливостях та здатність адаптуватися до змін.

Обробка результатів здійснювалася шляхом підсумовування балів за всіма пунктами опитувальника. Сумарний показник варіює від 0 до 100 балів, де вищі значення свідчать про вищий рівень резильєнтності та, відповідно, емоційної стійкості особистості. На основі отриманих результатів визначалися рівні резильєнтності, що використовувалися для подальшого

аналізу психологічних особливостей розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів в умовах військового конфлікту. Отримані показники слугували підґрунтям для оцінювання ресурсів подолання стресу та здатності до збереження емоційної рівноваги у процесі професійної підготовки майбутніх психологів.

Для аналізу когнітивно-оцінних аспектів сприйняття стресу майбутніх психологів застосовано «Шкалу сприйнятого стресу С. Коена» (Perceived Stress Scale, PSS-10) [9] в українській адаптації, апробованій в умовах війни. Методика спрямована на визначення інтенсивності переживання стресу, пов'язаного з психоемоційним напруженням, відчуттям перевантаженості та суб'єктивною втратою контролю над життєвими подіями.

Опитувальник складається з 10 тверджень, що відображають суб'єктивну оцінку частоти й вираженості стресових переживань протягом визначеного періоду. Обробка результатів здійснювалася шляхом підсумовування балів за всіма пунктами опитувальника з урахуванням особливостей кодування окремих тверджень.

Сумарний показник використовувався для визначення рівня сприйманого стресу та подальшого аналізу його зв'язку з тривожністю, резильєнтністю й психологічними особливостями розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів в умовах військового конфлікту.

Таким чином, застосований комплекс психодіагностичних методик забезпеч отримання емпіричних даних, необхідних для аналізу рівня та психологічних особливостей розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів, що становить підґрунтя для подальшого аналізу результатів емпіричного дослідження.

2.2. Експериментальне дослідження психологічних особливостей емоційної стійкості майбутніх психологів в умовах військового конфлікту

Експериментальне дослідження спрямовано на виявлення психологічних особливостей емоційної стійкості майбутніх психологів за показниками тривожності, резильєнтності та суб'єктивно сприйманого стресу. Аналіз результатів здійснювався відповідно до структурної моделі емоційної стійкості, що передбачає розгляд емоційно-регулятивного, особистісно-професійного та когнітивно-оцінного компонентів емоційної стійкості.

Аналіз емоційно-регулятивного компонента емоційної стійкості здійснювався за показниками ситуативної та особистісної тривожності, отриманими «Шкалу ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна» (State-Trait Anxiety Inventory, STAI). У дослідженні взяли участь 25 здобувачів вищої освіти 2-5 курсів спеціальності 053 «Психологія».

Аналіз показників ситуативної тривожності засвідчив, що у більшості учасників дослідження зафіксовано середній рівень, який виявлено у 52 % здобувачів вищої освіти (13 осіб).

Такий рівень відображає помірне психоемоційне напруження, зумовлене впливом актуальних стресових чинників, і свідчить про збереження базових механізмів емоційної регуляції.

Низький рівень ситуативної тривожності встановлено у 24 % досліджуваних (6 осіб), що характеризує відносну емоційну врівноваженість та здатність контролювати емоційні реакції у стресових ситуаціях. Водночас високий рівень ситуативної тривожності виявлено у 24 % здобувачів (6 осіб), що вказує на підвищене психоемоційне напруження та ускладнення процесів емоційної саморегуляції в умовах воєнного конфлікту.

Показники особистісної тривожності мали більш стабільний характер і відображали індивідуально-психологічні особливості тривожного

реагування. Середній рівень особистісної тривожності зафіксовано у 48 % учасників дослідження (12 осіб), що свідчить про помірну схильність до переживання тривоги без виражених дезадаптивних проявів. Низький рівень особистісної тривожності встановлено у 20 % здобувачів (5 осіб), що характеризує сформовану емоційну стабільність та відносну стійкість до тривалого психоемоційного навантаження.

Разом із тим високий рівень особистісної тривожності виявлено у 32 % майбутніх психологів (8 осіб), що може розглядатися як чинник ризику зниження емоційної стійкості та ускладнення професійного функціонування за умов тривалого стресового впливу.

Кількісний розподіл рівнів ситуативної та особистісної тривожності подано в табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Розподіл рівнів ситуативної та особистісної тривожності майбутніх психологів (n = 25)

Шкала	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Ситуативнатривожність	6 осіб (24 %)	13 осіб (52 %)	6 осіб (24 %)
Особистісна тривожність	5 осіб (20 %)	12 осіб (48 %)	8 осіб (32 %)

Візуалізацію розподілу рівнів ситуативної та особистісної тривожності майбутніх психологів подано на рис. 2.1.

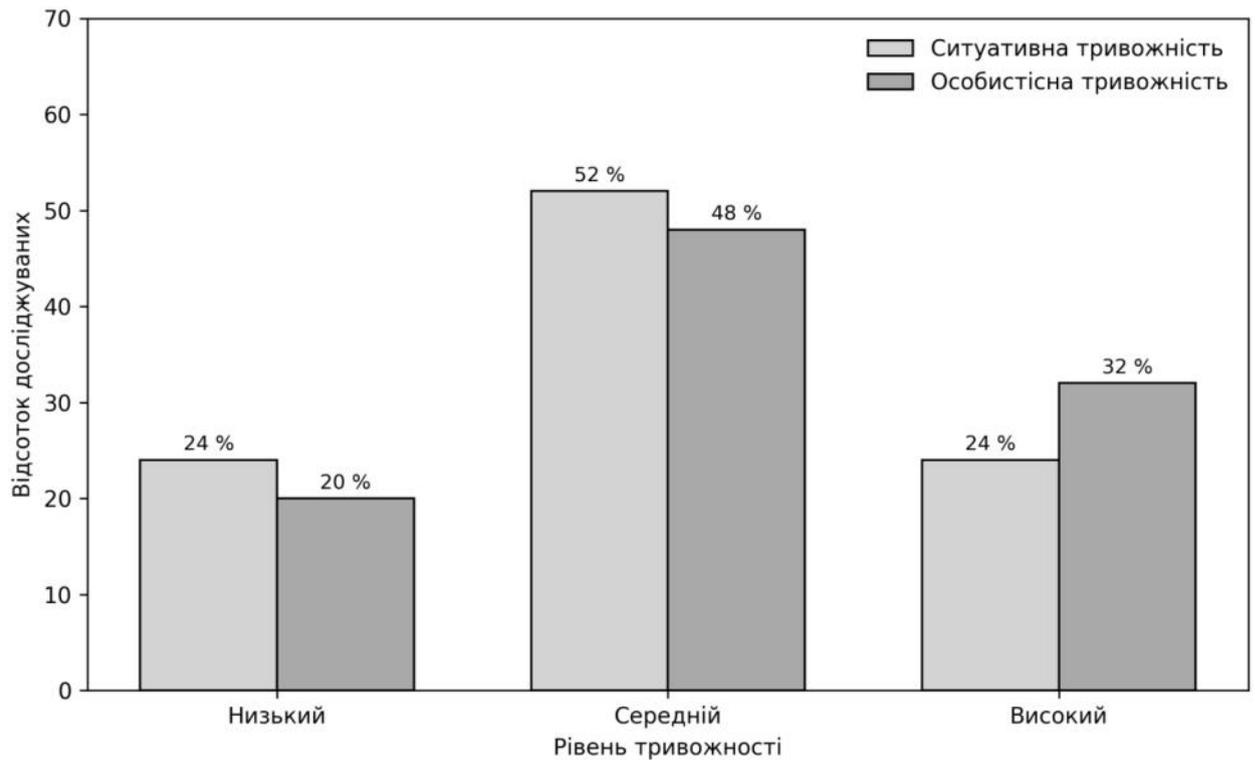


Рис. 2.1. Розподіл рівнів ситуативної та особистісної тривожності майбутніх психологів (n = 25)

Отримані результати свідчать про неоднорідність сформованості емоційно-регулятивного компонента емоційної стійкості у вибірці майбутніх психологів, що зумовлює доцільність подальшого аналізу інших структурних компонентів емоційної стійкості у контексті професійної підготовки в умовах військового конфлікту.

Для вивчення особистісно-професійного компонента емоційної стійкості майбутніх психологів в умовах військового конфлікту застосовано Шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-25) (див. табл. 1).

Таблиця 2.2. Рівні резильєнтності майбутніх психологів за шкалою CD-RISC-10

Рівень стресостійкості	Кількість осіб	% від вибірки
Низький	4	16 %
Середній	12	48 %
Високий	9	36 %

Розподіл рівнів за Шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-10). подано на рис. 2.2.

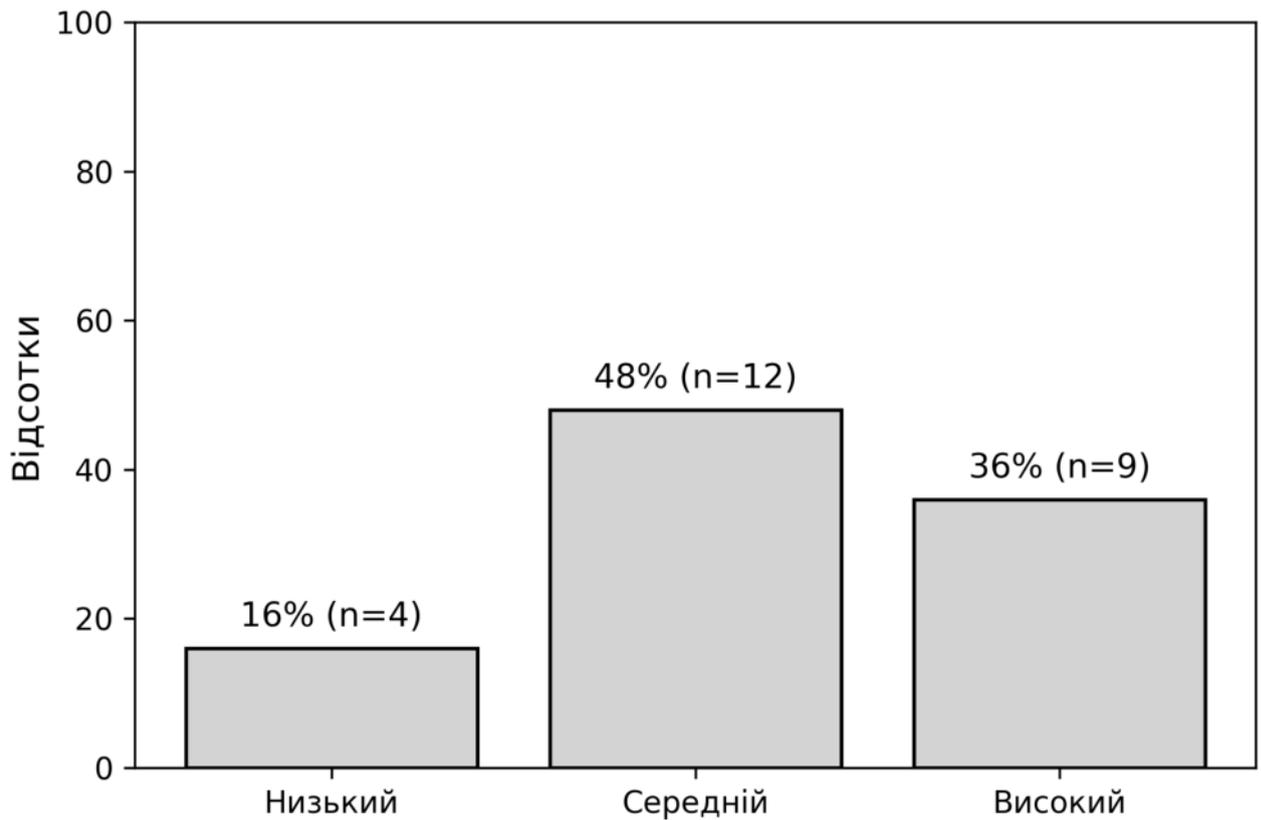


Рис. 2.2. Розподіл рівнів стресостійкості (резильєнтності) майбутніх психологів за шкалою CD-RISC-10 (n = 25)

Аналіз отриманих результатів показав, що середній та вищий за середній рівні резильєнтності встановлено у 72 % здобувачів вищої освіти (18 осіб). Зазначені показники свідчать про сформованість базових ресурсів подолання стресу, здатність адаптуватися до складних умов та підтримувати відносну стабільність психоемоційного стану в процесі професійної підготовки.

Високий рівень резильєнтності виявлено у 12 % майбутніх психологів (3 особи), що характеризує виражену здатність до мобілізації внутрішніх ресурсів, збереження емоційної рівноваги та ефективного функціонування за умов тривалого психоемоційного навантаження. Низький рівень резильєнтності зафіксовано у 16 % досліджуваних (4 особи), що вказує на обмежені можливості подолання стресу та підвищену вразливість до дії стресогенних чинників воєнного стану.

Отримані результати узгоджуються з даними щодо рівнів тривожності та підтверджують, що резильєнтність є значущою складовою емоційної стійкості майбутніх психологів, яка визначає характер їхнього психологічного реагування та професійної готовності в умовах військового конфлікту.

Для оцінювання рівня суб'єктивно сприйманого стресу майбутніх психологів застосовано Шкалу сприйнятого стресу С. Коена (Perceived Stress Scale, PSS-10) в українській адаптації, апробованій в умовах війни. Методика спрямована на виявлення інтенсивності переживання стресу, пов'язаного з психоемоційним напруженням і суб'єктивною оцінкою складності життєвих ситуацій.

За результатами дослідження встановлено, що середній рівень сприйманого стресу виявлено у 48 % здобувачів вищої освіти (12 осіб). Такий показник свідчить про наявність помірного психоемоційного напруження, зумовленого дією тривалих стресових чинників, характерних для умов воєнного конфлікту (див. рис.2.3).

Низький рівень сприйманого стресу зафіксовано у 20 % майбутніх психологів (5 осіб), що характеризує відносну емоційну врівноваженість та здатність контролювати власний психоемоційний стан у складних життєвих ситуаціях. Водночас високий рівень сприйманого стресу встановлено у 32 % досліджуваних (8 осіб), що вказує на підвищене психоемоційне напруження, відчуття перевантаженості та зниження суб'єктивного контролю над подіями.

Розподіл рівнів сприйманого стресу у досліджуваній вибірці подано в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Рівні суб'єктивно сприйманого стресу майбутніх психологів за шкалою PSS-10 (n = 25)

Рівень сприйманого стресу	Кількість осіб	% від вибірки
Низький	5	20 %
Середній	12	48 %
Високий	8	32 %

Графічну інтерпретацію розподілу рівнів суб'єктивно сприйманого стресу майбутніх психологів за шкалою PSS-10 подано на рис. 2.3.

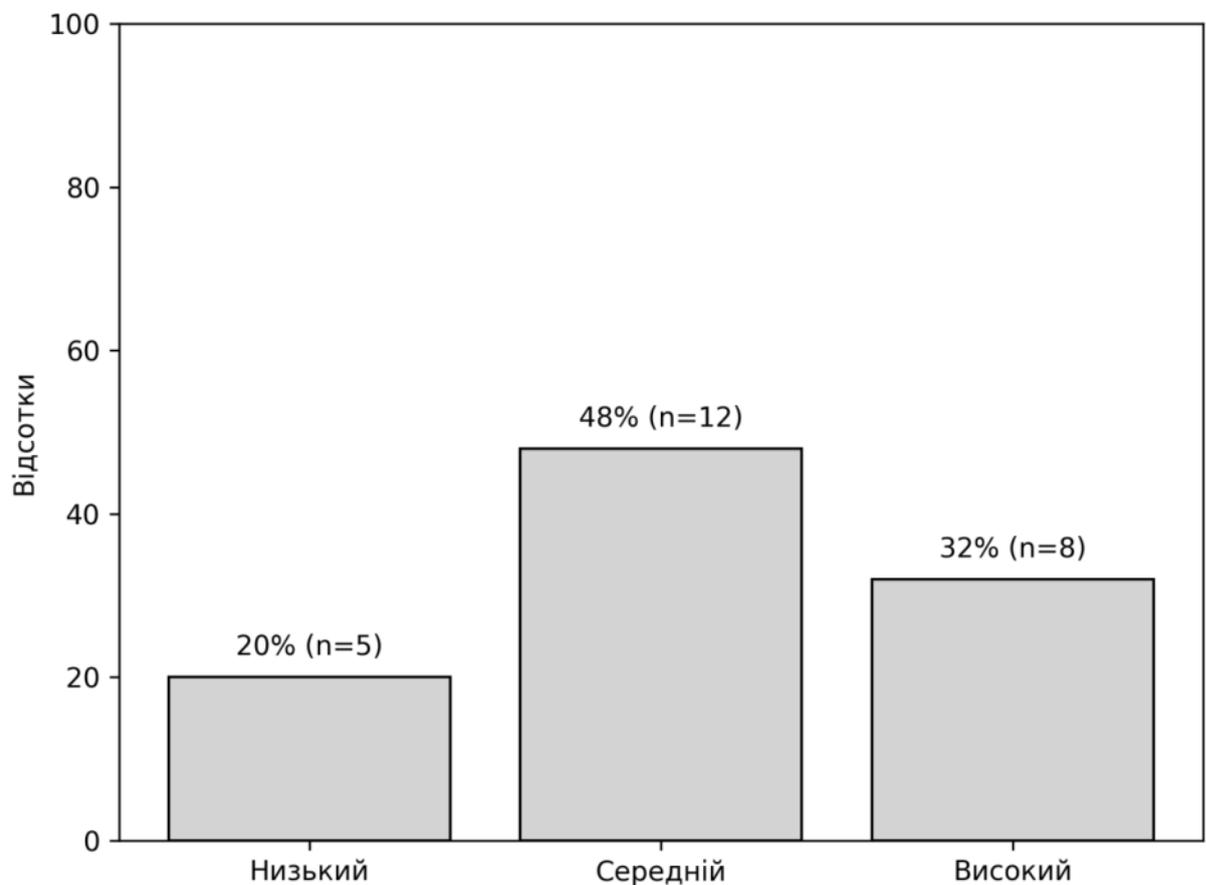


Рис. 2.3. Розподіл рівнів суб'єктивно сприйманого стресу майбутніх психологів за шкалою PSS-10 (n = 25)

Отримані результати за Шкалою сприйнятого стресу С. Коена (Perceived Stress Scale, PSS-10) свідчать про неоднорідність показників суб'єктивно сприйманого стресу у вибірці майбутніх психологів та підтверджують доцільність аналізу сприйманого стресу у взаємозв'язку з тривожністю і стресостійкістю як структурними складовими емоційної стійкості в умовах військового конфлікту.

Виявлені особливості рівнів тривожності, стресостійкості та суб'єктивно сприйманого стресу свідчать про необхідність цілеспрямованої розробки й апробації програми розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів, спрямованої на формування навичок емоційної саморегуляції,

підвищення адаптивних ресурсів і підтримання професійної ефективності в умовах військового конфлікту.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження емоційної стійкості майбутніх психологів в умовах військового конфлікту. Реалізовано експериментальну програму, спрямовану на психодіагностичне оцінювання структурних компонентів емоційної стійкості. Для вивчення емоційно-регулятивного компонента емоційної стійкості застосовано Шкалу ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна. Отримані результати засвідчили неоднорідність рівнів ситуативної та особистісної тривожності у вибірці майбутніх психологів. Встановлено наявність групи здобувачів вищої освіти з високим рівнем тривожності, що вказує на напруженість процесів емоційної саморегуляції та підвищену чутливість до дії стресогенних чинників.

З метою вивчення особистісно-професійного компонента емоційної стійкості використано Шкалу резильєнтності Коннора - Девідсона. Результати дослідження засвідчили неоднорідність рівнів стресостійкості у вибірці майбутніх психологів. Виявлено групу осіб із низьким рівнем резильєнтності, що може обмежувати здатність до ефективної адаптації та збереження професійної функціональності в умовах тривалого психоемоційного навантаження. Для оцінювання когнітивно-оцінного компонента емоційної стійкості використано Шкалу сприйнятого стресу С. Коена. Аналіз отриманих даних показав різний рівень суб'єктивно сприйманого стресу у майбутніх психологів. Встановлено наявність групи досліджуваних із високим рівнем сприйманого стресу, що свідчить про відчуття перевантаженості та зниження суб'єктивного контролю над життєвими подіями.

Узагальнення результатів за застосованими методиками підтверджує неоднорідність сформованості структурних компонентів емоційної стійкості

майбутніх психологів та вказує на наявність чинників ризику зниження емоційної стабільності за умов тривалого психоемоційного навантаження.

РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО КОНФЛІКТУ

3.1. Концептуальні засади програми розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів в умовах військового конфлікту

Відповідно до завдань дослідження та результатів констатувального етапу визначено зміст і спрямованість третього етапу дослідження, який передбачає проведення формувального експерименту. Розробка програми розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів спирається на результати теоретичного аналізу проблеми та дані емпіричного дослідження, подані в попередніх розділах роботи. Теоретичний аналіз феномену емоційної стійкості майбутніх психологів дозволив виокремити її структурні компоненти та окреслити напрями їх цілеспрямованого розвитку у процесі професійної підготовки [3; 26].

У наукових джерелах емоційна стійкість розглядають як психологічну характеристику, розвиток якої можливий за умови спеціально організованого психологічного впливу у процесі фахової підготовки. Узагальнення сучасних досліджень засвідчує, що ефективність розвитку емоційної стійкості пов'язана з формуванням навичок емоційної саморегуляції, усвідомленого опрацювання стресогенних чинників та підтримання професійної ефективності за умов тривалого психоемоційного навантаження [8; 25].

У сучасній психологічній науці представлено різні підходи до розвитку емоційної стійкості, які умовно поділяють на специфічні та неспецифічні. Специфічні способи розвитку емоційної стійкості пов'язані з адаптацією особистості до професійно зумовлених стресогенних чинників і орієнтовані на формування професійної спрямованості, усвідомлення ролі психолога, розвиток емпатійності, комунікативної компетентності та рефлексивних

умінь, що забезпечують стабільність професійної поведінки за умов підвищеного психоемоційного навантаження.

Неспецифічні способи розвитку емоційної стійкості охоплюють застосування методів емоційної саморегуляції та психопрофілактики, спрямованих на зниження психоемоційного напруження та відновлення внутрішньої рівноваги особистості.

Розвиток емоційної стійкості майбутніх психологів пов'язаний із цілеспрямованим формуванням механізмів емоційної саморегуляції з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей, що забезпечує узгоджене функціонування емоційних, когнітивних і поведінкових компонентів професійної діяльності.

Розвиток здатності до емоційної саморегуляції у майбутніх психологів передбачає формування системних знань про психологічні механізми регуляції емоційних станів і способи їх цілеспрямованого застосування у професійній діяльності. Становлення саморегулятивних процесів відбувається за умови включення здобувачів вищої освіти у спеціально організовані ситуації, що актуалізують емоційні переживання та потребують їх усвідомленого аналізу й опрацювання. Такий підхід забезпечує інтеріоризацію соціально й професійно значущих способів емоційного реагування та інтеграцію їх у структуру професійної поведінки майбутнього психолога.

Узагальнення зазначених наукових підходів стало теоретичним підґрунтям для розробки програми розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів.

Аналіз сучасних наукових підходів до розвитку емоційної стійкості засвідчує, що ефективною формою реалізації відповідних психологічних засобів є тренінгова програма, яка поєднує когнітивне опрацювання, емоційний досвід і практичне формування навичок саморегуляції у процесі групової взаємодії. Груповий формат забезпечує умови для усвідомлення

індивідуальних емоційних реакцій, корекції неадаптивних способів реагування та формування професійно значущих стратегій поведінки.

З огляду на зазначене, розроблено програму розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів у форматі тренінгових занять, зміст якої орієнтований на розвиток емоційно-регулятивного, особистісно-професійного та когнітивно-оцінного компонентів емоційної стійкості з урахуванням специфіки професійної діяльності в умовах військового конфлікту.

Метою формувального експерименту є розробка та апробація програми розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів у форматі тренінгових занять «Розвиток емоційної стійкості майбутніх психологів».

Відповідно до поставленої мети визначено наступні завдання формувального експерименту: розробити зміст і структуру програми розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів з урахуванням результатів теоретичного та емпіричного дослідження; здійснити апробацію програми у процесі формувального впливу; проаналізувати зміни показників емоційної стійкості майбутніх психологів після реалізації програми.

У психологічній науці емоційна стійкість розглядається як професійно важлива характеристика особистості, розвиток якої можливий у процесі фахової підготовки за умови цілеспрямованого психологічного впливу. Сучасні наукові підходи засвідчують, що формування емоційної стійкості пов'язане з розвитком здатності до емоційної саморегуляції, усвідомленого ставлення до стресогенних чинників та підтримання професійної ефективності за умов тривалого психоемоційного навантаження. Засоби розвитку емоційної стійкості у процесі професійної підготовки майбутніх психологів умовно поділяють на специфічні та неспецифічні.

Розроблена програма розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів ґрунтується на структурно-логічній моделі, що відображає взаємозв'язок мети, змісту та очікуваних результатів формувального впливу.

Модель включає три взаємопов'язані блоки. Цільово-концептуальний блок визначає мету, завдання та принципи програми відповідно до результатів теоретичного аналізу й емпіричного дослідження.

Змістово-процесуальний блок охоплює систему тренінгових занять, методів і форм групової роботи, спрямованих на розвиток емоційно-регулятивного, особистісно-професійного та когнітивно-оцінного компонентів емоційної стійкості.

Результативний блок відображає очікувані якісні зміни рівня емоційної стійкості майбутніх психологів як професійно важливої характеристики.

Структурно-логічна модель забезпечує послідовність і цілісність формульованого впливу та слугує концептуальною основою реалізації програми (рис. 3.1).



Рис. 3.1. Модель розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів

Запропонована модель відображає взаємопов'язане функціонування особистісно-професійного, когнітивно-рефлексивного та емоційно-вольового компонентів емоційної стійкості. Узгоджений розвиток зазначених компонентів забезпечує формування здатності до саморегуляції, професійної стабільності та ефективного функціонування психолога в умовах військового конфлікту.

3.2. Розробка програми розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів

Розробка програми розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів здійснювалася з опорою на запропоновану концептуальну модель та з урахуванням результатів теоретичного аналізу й емпіричного дослідження. Програма орієнтована на цілеспрямований розвиток ключових компонентів емоційної стійкості, визначених у структурі особистісно-професійного становлення майбутнього психолога.

Концепція програми ґрунтується на розумінні емоційної стійкості як інтегральної професійно важливої якості, формування якої відбувається у процесі спеціально організованого психологічного впливу та пов'язане із забезпеченням ефективного професійного функціонування за умов підвищеного психоемоційного навантаження.

Методологічну основу програми становить особистісний підхід, відповідно до якого майбутній психолог розглядається як активний суб'єкт власного розвитку, здатний до усвідомлення емоційних станів, їх регуляції та відповідального ставлення до професійного становлення.

Під час розробки програми враховано положення теорії емоційного інтелекту, згідно з якими емоційна стійкість пов'язується зі здатністю усвідомлювати емоційні стани, регулювати емоційні реакції та використовувати емоційну інформацію у професійній взаємодії. Розвиток зазначених умінь розглядається як умова підтримання професійної

ефективності та профілактики емоційного виснаження в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Концепція програми також спирається на положення теорії збереження ресурсів, відповідно до яких емоційна стійкість визначається рівнем сформованості та здатністю до збереження психологічних ресурсів. У програмі акцент зосереджено на активізації внутрішніх ресурсів особистості, що забезпечують стабільність емоційного реагування та підтримання професійної працездатності майбутніх психологів.

Окрему увагу приділено комунікативному аспекту емоційної стійкості. Формування пізнавального, мотиваційного й емоційного компонентів спілкування розглядається як чинник ефективної професійної взаємодії та регуляції емоційних станів у міжособистісній комунікації.

Відповідно до визначених концептуальних положень реалізація програми розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів здійснювалася на основі структурно-логічної моделі та передбачала її практичне втілення у форматі тренінгових занять. Програма була структурована за цільово-концептуальним, змістово-процесуальним і результативним блоками, що забезпечувало послідовність, цілісність і керованість формувального впливу.

Цільово-концептуальний блок програми включав визначення мети, завдань і принципів реалізації тренінгової роботи з урахуванням специфіки професійної підготовки майбутніх психологів в умовах військового конфлікту. Змістово-процесуальний блок охоплював систему тренінгових занять, методів і форм групової роботи, спрямованих на розвиток емоційної стійкості у процесі активної міжособистісної взаємодії. Результативний блок передбачав оцінювання змін рівня емоційної стійкості майбутніх психологів та аналіз ефективності реалізації програми.

Відповідно до визначеної структури було розроблено програму розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів, реалізація якої здійснювалася у форматі послідовних тренінгових занять

Зміст і логіка побудови програми спрямовані на поетапний розвиток компонентів емоційної стійкості з урахуванням специфіки професійної підготовки майбутніх психологів в умовах військового конфлікту.

Метою програми є розвиток емоційної стійкості майбутніх психологів як професійно важливої якості в умовах військового конфлікту.

Завдання програми передбачають:

- розвиток здатності майбутніх психологів до усвідомленої регуляції емоційних станів у ситуаціях підвищеного психоемоційного навантаження;
- формування стійких способів професійного самоконтролю в умовах виконання навчально-професійних завдань;
- удосконалення навичок когнітивної оцінки та опрацювання стресогенних ситуацій у професійній діяльності.

Програма була реалізована у формі послідовних занять, зміст яких відповідає логіці формувального впливу та орієнтований на поступове ускладнення завдань з урахуванням рівня підготовки майбутніх психологів.

Основу розробленої тренінгової програми становили принципи гуманізму, системного підходу, поетапності, діяльнісного та індивідуально-диференційованого підходу, а також принцип рефлексивності.

Принцип гуманізму забезпечував створення психологічно безпечного середовища та повагу до особистості учасника тренінгової групи.

Принцип системного підходу реалізовувався через узгоджений розвиток емоційно-вольового, когнітивно-рефлексивного та особистісно-професійного компонентів емоційної стійкості.

Принцип поетапності передбачав поступове ускладнення змісту та завдань тренінгової роботи відповідно до рівня підготовки майбутніх психологів.

Принцип діяльнісного та індивідуально-диференційованого підходу забезпечував активне залучення учасників до тренінгових вправ з урахуванням їх індивідуально-психологічних особливостей.

Принцип рефлексивності був спрямований на усвідомлення учасниками власних емоційних станів, змін і способів їх регуляції у процесі тренінгової роботи.

У змістово-процесуальному блоці програми розвиток емоційної стійкості майбутніх психологів реалізовано через систему тренінгових занять, спрямованих на розвиток особистісно-професійного, емоційно-регулятивного та когнітивно-оцінного компонентів, визначених у структурно-логічній моделі дослідження.

Практичну реалізацію програми організовано у форматі трьох послідовних тренінгових модулів, кожен із яких має самостійні цілі та забезпечує поетапне ускладнення завдань відповідно до логіки формувального впливу.

Модуль 1 спрямовано на організацію психологічно безпечної групової взаємодії та розвиток комунікативної компетентності як професійної передумови усвідомлення емоційних станів і керування емоційними реакціями у міжособистісній взаємодії. Зміст модуля передбачає розвиток навичок активного слухання, конструктивного зворотного зв'язку, розпізнавання емоційних сигналів у комунікації та підтримання професійних меж.

Модуль 2 передбачає розвиток особистісно-професійних ресурсів і навичок емоційної саморегуляції в ситуаціях підвищеного психоемоційного навантаження. Зміст модуля включає опрацювання прийомів самоконтролю, регуляції інтенсивності емоційних реакцій, стабілізації емоційного стану, а також формування внутрішньої готовності до виконання навчально-професійних завдань у складних умовах.

Модуль 3 передбачає розвиток когнітивно-оцінного компонента емоційної стійкості шляхом формування навичок когнітивної оцінки стресогенних ситуацій, рефлексивного аналізу власних професійних реакцій та узагальнення досвіду застосування набутих умінь у навчально-професійній діяльності. Зміст модуля включає підвищення рівня

усвідомленості, формування відповідального ставлення до професійного становлення та профілактику емоційного виснаження.

Систематизація змісту програми за логікою послідовного розвитку компонентів емоційної стійкості забезпечує цілісність формувального впливу та узгодженість цілей, завдань і методів тренінгової роботи.

Тренінг розвитку емоційної стійкості проводився зі здобувачами вищої освіти спеціальності 053 «Психологія». У програмі взяли участь 25 осіб. Тренінг був реалізований у груповому форматі з використанням роботи в малих підгрупах. Програма була структурована за трьома змістовими блоками, кожен з яких включав два тренінгові заняття тривалістю дві академічні години. Загальна тривалість програми становила 12 годин.

Блок 1. Особистісно-професійний компонент емоційної стійкості майбутнього психолога (4 години групових занят).

Зміст блоку був спрямований на формування усвідомлення емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього психолога та осмислення особистісно-професійних ресурсів, необхідних для ефективного функціонування в умовах військового конфлікту. У процесі занять актуалізувалися уявлення про професійну роль психолога, відповідальність за власний психоемоційний стан і значення внутрішніх ресурсів у професійному становленні.

Реалізація блоку передбачала поєднання мінілекційних елементів, групових обговорень і рефлексивних вправ, що сприяло активному залученню учасників та осмисленню власного професійного досвіду.

У таблиці 3.1 подано план першого блоку програми формувального впливу «Особистісно-професійний компонент емоційної стійкості майбутнього психолога», в якому докладно розписано зміст занять.

Таблиця 3.1.

План першого блоку програми формувального впливу «Особистісно-професійний компонент емоційної стійкості майбутнього психолога»

№	Зміст заняття
1.	Заняття 1. Вступ до тренінгу розвитку емоційної стійкості
1.1	Вступна промова, презентація програми; криголам «Знайомство».
1.2	Обговорення очікувань і затвердження правил групової взаємодії.
1.3	Саморефлексія. Вправа «Мое професійне становлення».
1.4	Робота в малих групах: «Образ майбутнього психолога та вимоги до професійної стійкості».
1.5	Вправа «Мої позитивні особистісно-професійні якості».
1.6	Вправа «Актуалізація внутрішніх ресурсів емоційної стійкості».
1.7	Міні-лекція «Емоційна стійкість як професійно важлива якість майбутнього психолога».
1.8	Підбиття підсумків заняття.
2.	Заняття 2. Особистісно-професійні ресурси емоційної стійкості
2.1	Вступ.
2.2	Міні-лекція «Особистісно-професійні чинники розвитку емоційної стійкості».
2.3	Групове обговорення «Професійні виклики та ресурси майбутнього психолога».
2.4	Рефлексивний практикум: усвідомлення власних особистісно-професійних ресурсів.
2.5	Вправа «Професійні ситуації та внутрішні ресурси реагування».
2.6	Робота в малих групах: «Ресурси підтримання емоційної стійкості майбутнього психолога».
2.7	Підбиття підсумків заняття.

Блок 2. Емоційно-регулятивний компонент емоційної стійкості майбутнього психолога (4 години).

Зміст блоку був спрямований на розвиток емоційно-регулятивного компонента емоційної стійкості, що проявляється у здатності майбутніх психологів усвідомлювати власні емоційні стани та контролювати інтенсивність емоційних реакцій у навчально-професійній діяльності в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Поєднання міні-лекцій, групових обговорень і практичних вправ забезпечувало усвідомлення індивідуальних особливостей емоційного реагування, опрацювання типових емоційно напружених ситуацій та закріплення ефективних способів підтримання емоційної рівноваги.

Реалізація блоку сприяла формуванню відповідального ставлення до власного професійного становлення. В таблиці 3.2 надано зміст другого блоку.

Таблиця 3.2.

**План другого блоку програми формувального впливу
«Емоційно-регулятивний компонент емоційної стійкості майбутнього
психолога»**

№	Зміст заняття
1.	Заняття 3. Усвідомлення емоційних станів та основи емоційної саморегуляції
1.1	Вступ до заняття. Актуалізація емоційного досвіду учасників.
1.2	Міні-лекція «Емоційна саморегуляція як складова професійної стійкості психолога».
1.3	Групове обговорення «Типові емоційні реакції у навчально-професійних ситуаціях».
1.4	Робота в малих групах: аналіз ситуацій емоційного напруження.
1.5	Вправа на усвідомлення індивідуальних емоційних реакцій.
1.6	Вправи на регуляцію емоційних станів (елементи релаксації).
1.7	Рефлексивне обговорення досвіду емоційної саморегуляції.
1.8	Підбиття підсумків заняття.
2.	Заняття 4. Навички емоційної саморегуляції у професійній діяльності
2.1	Вступ.
2.2	Міні-лекція «Механізми самоконтролю та стабілізації емоційних станів».
2.3	Групове обговорення «Ефективні та неефективні способи емоційного реагування».
2.4	Практикум: застосування прийомів емоційної саморегуляції.
2.5	Вправа на ідентифікацію та диференціацію емоційних станів.
2.6	Робота в малих групах: вироблення індивідуальних способів емоційної стабілізації.
2.7	Підбиття підсумків заняття.

Блок 3. Когнітивно-оцінний компонент емоційної стійкості майбутнього психолога (4 години).

Зміст блоку був спрямований на розвиток когнітивно-оцінного компонента емоційної стійкості, що проявляється у здатності майбутніх психологів аналізувати емоційно значущі ситуації та усвідомлювати взаємозв'язок між тривожністю, пізнавальною активністю й емоційними реакціями у навчально-професійній діяльності.

Реалізація блоку передбачала використання міні-лекцій, групових обговорень і рефлексивних завдань, спрямованих на аналіз власних емоційних реакцій, переосмислення досвіду реагування на емоційно складні ситуації та узагальнення набутих умінь емоційної саморегуляції у процесі професійного становлення. В таблиці 3.3 наведено план третього блоку програми.

Таблиця 3.3.

**План третього блоку програми формувального впливу
«Когнітивно-оцінний компонент емоційної стійкості майбутнього
психолога»**

№	Зміст заняття
1.	Заняття 5. Когнітивна оцінка емоційно значущих ситуацій
1.1	Вступ до заняття. Актуалізація досвіду переживання тривожних станів.
1.2	Міні-лекція «Роль когнітивних оцінок у формуванні емоційної стійкості».
1.3	Групове обговорення: взаємозв'язок тривожності, пізнавальної активності та емоційних реакцій.
1.4	Рефлексивна вправа на усвідомлення власних когнітивних установок.
1.5	Практикум: переосмислення негативних думок у стресогенних ситуаціях.
1.6	Робота в малих групах: аналіз типових навчально-професійних ситуацій.
1.7	Рефлексивне обговорення.
1.8	Підбиття підсумків заняття.
2.	Заняття 6. Рефлексія та узагальнення досвіду професійного реагування
2.1	Вступ.
2.2	Міні-лекція «Рефлексія як механізм професійного розвитку психолога».
2.3	Групове обговорення: індивідуальні стратегії подолання емоційно складних ситуацій.
2.4	Рефлексивний практикум: аналіз власних змін і професійних реакцій.
2.5	Вправа на усвідомлення відповідальності за власне професійне становлення.
2.6	Робота в малих групах: узагальнення досвіду застосування набутих умінь.
2.7	Підбиття підсумків заняття.

Таким чином, розроблено та реалізовано програму розвитку емоційної стійкості. Подальший етап дослідження спрямовано на аналіз результатів її реалізації та оцінювання ефективності.

3.3. Аналіз ефективності програми психологічного тренінгу розвитку емоційної стійкості

Оцінювання ефективності програми розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів здійснено шляхом вивчення змін показників емоційно-регулятивного, особистісно-професійного та когнітивно-оцінного компонентів емоційної стійкості після реалізації тренінгової програми.

Для аналізу використано дані, отримані за допомогою Шкали ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), Шкали резильєнтності Коннора -

Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-25) та Шкали сприйнятого стресу С. Коена (Perceived Stress Scale, PSS-10).

Аналіз змін емоційно-регулятивного компонента емоційної стійкості здійснювався на основі порівняння показників ситуативної та особистісної тривожності, отриманих за допомогою Шкали ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), на констатувальному та формувальному етапах експерименту.

Кількісний розподіл рівнів тривожності до та після реалізації тренінгової програми подано в табл. 3.1.

Таблиця 3.4.

Розподіл рівнів ситуативної та особистісної тривожності майбутніх психологів на констатувальному та формувальному етапах дослідження (n = 25)

Шкала	Етап дослідження	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Ситуативна тривожність	Констатувальний	6 осіб (24 %)	13 осіб (52 %)	6 осіб (24 %)
Ситуативна тривожність	Формувальний	7 осіб (28 %)	13 осіб (52 %)	5 осіб (20 %)
Особистісна тривожність	Констатувальний	5 осіб (20 %)	12 осіб (48 %)	8 осіб (32 %)
Особистісна тривожність	Формувальний	6 осіб (24 %)	12 осіб (48 %)	7 осіб (28 %)

Як бачимо, наведені у табл. 3.4, відображають зміни показників ситуативної та особистісної тривожності майбутніх психологів на констатувальному та формувальному етапах дослідження. За шкалою ситуативної тривожності після реалізації тренінгової програми кількість здобувачів із високим рівнем зменшилася з 6 до 5 осіб, тоді як кількість осіб із низьким рівнем зросла з 6 до 7 осіб. Розподіл здобувачів із середнім рівнем ситуативної тривожності залишився без змін.

За шкалою особистісної тривожності встановлено зменшення кількості осіб із високим рівнем з 8 до 7 осіб та збільшення кількості здобувачів із

низьким рівнем з 5 до 6 осіб при незмінній чисельності осіб із середнім рівнем тривожності.

Зафіксовані кількісні зміни відображають поступові зрушення у розподілі рівнів ситуативної та особистісної тривожності після реалізації тренінгової програми. Виявлена динаміка свідчить про тенденцію до зниження інтенсивності тривожних проявів за збереження загальної структури показників, що є закономірним в умовах тривалого психоемоційного напруження, зумовленого воєнною ситуацією в Україні.

Аналіз ефективності тренінгової програми щодо розвитку особистісно-професійного компонента емоційної стійкості майбутніх психологів здійснювався на основі порівняння показників резильєнтності, отриманих за допомогою Шкали резильєнтності Коннора-Девідсона (Connor-Davidson Resilience Scale, CD- RISC- 25) на констатувальному та формувальному етапах дослідження.

Таблиця 3.5.

Розподіл рівнів резильєнтності майбутніх психологів на констатувальному та формувальному етапах дослідження (n = 25)

Рівень резильєнтності	Етап дослідження	Кількість осіб	% від вибірки
Низький	Констатувальний	4	16 %
Низький	Формувальний	3	12 %
Середній	Констатувальний	12	48 %
Середній	Формувальний	13	52 %
Високий	Констатувальний	9	36 %
Високий	Формувальний	9	36 %

Порівняльний аналіз результатів, наведених у табл. 3.5, засвідчив наявність помірних змін у розподілі рівнів резильєнтності майбутніх психологів після реалізації тренінгової програми. Після формувального етапу спостерігається тенденція до зменшення кількості осіб із низьким рівнем резильєнтності та відповідне збільшення частки здобувачів із середнім рівнем, за умови стабільності показників високого рівня. Зафіксована динаміка відображає поступове посилення адаптаційних ресурсів та

здатності до збереження психологічної рівноваги, що є значущим у контексті тривалого психоемоційного навантаження. Водночас відсутність різких змін у структурі показників свідчить про обмежений, проте спрямований характер зрушень, що узгоджується з умовами та тривалістю реалізації тренінгової програми.

Аналіз ефективності тренінгової програми щодо розвитку когнітивно-оцінного компонента емоційної стійкості здійснювався на основі змін рівня суб'єктивно сприйманого стресу, визначеного за допомогою Шкали сприйнятого стресу С. Коена (Perceived Stress Scale, PSS-10). Порівняння показників до та після реалізації програми дало змогу оцінити динаміку суб'єктивної оцінки напруженості життєвих ситуацій і відчуття контролю над подіями. Кількісний розподіл рівнів суб'єктивно сприйманого стресу майбутніх психологів на констатувальному та формувальному етапах дослідження подано в табл. 3.3.

Таблиця 3.6.

Розподіл рівнів суб'єктивно сприйманого стресу майбутніх психологів на констатувальному та формувальному етапах дослідження (n = 25)

Рівень сприйманого стресу	Етап дослідження	Кількість осіб	% від вибірки
Низький	Констатувальний	5	20 %
Низький	Формувальний	6	24 %
Середній	Констатувальний	12	48 %
Середній	Формувальний	12	48 %
Високий	Констатувальний	8	32 %
Високий	Формувальний	7	28 %

Дані, наведені в таблиці 3.6, засвідчують наявність змін у показниках суб'єктивно сприйманого стресу майбутніх психологів після реалізації тренінгової програми. Зокрема, зафіксовано зменшення частки осіб із високим рівнем суб'єктивно сприйманого стресу та незначне збільшення кількості здобувачів із низьким рівнем за умови відносної стабільності середнього рівня. Такий розподіл показників свідчить про спрямований характер змін без різких коливань у структурі рівнів стресу.

Виявлена динаміка показників має помірну вираженість, що узгоджується з умовами, у яких здійснювалося дослідження. Тривале психоемоційне навантаження, пов'язане з воєнним станом в Україні, формує стійкий фон напруженості, який обмежує можливості швидких змін суб'єктивної оцінки стресових впливів. У такому контексті зафіксовані зрушення можуть інтерпретуватися як показник поступових змін когнітивно-оцінних процесів, залучених до регуляції емоційних станів.

Отримані результати дають підстави стверджувати, що тренінгова програма справляє обмежений, проте спрямований вплив на когнітивно-оцінний компонент емоційної стійкості. Зміни показників суб'єктивно сприйманого стресу відображають тенденцію до зниження інтенсивності переживання напружених ситуацій без проявів негативної динаміки.

Узагальнюючи результати проведеного аналізу, можна констатувати, що за всіма досліджуваними компонентами емоційної стійкості виявлено спрямовані зміни, які не супроводжувалися погіршенням показників. Зафіксована динаміка свідчить про помірну, часткову ефективність тренінгової програми. За умов воєнного стану такі результати мають наукову та практичну значущість, оскільки підтверджують можливість підтримання й поступового розвитку психологічних ресурсів майбутніх психологів у ситуаціях тривалого психоемоційного навантаження.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

У третьому розділі розроблено та реалізовано програму розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів на основі структурно-логічної моделі, яка забезпечує послідовність і цілісність формувального впливу через три взаємопов'язані блоки: цільово-концептуальний, змістово-процесуальний та результативний. Цільово-концептуальний блок визначав мету, завдання та принципи програми, узгоджуючи зміст тренінгових занять із теоретичними засадами формування емоційної стійкості. Змістово-процесуальний блок був реалізований через три змістові блоки тренінгових занять, спрямованих на розвиток окремого компонента емоційної стійкості: особистісно-професійного, емоційно-регулятивного та когнітивно-оцінного. Кожен блок включав два тренінгові заняття, що поєднували міні-лекції, групові обговорення та рефлексивні вправи, забезпечуючи поетапне формування навичок саморегуляції та професійно значущих стратегій поведінки. Загальна тривалість програми становила 12 академічних годин.

Результативний блок передбачав оцінювання ефективності програми шляхом порівняння показників емоційної стійкості майбутніх психологів на констатувальному та формувальному етапах за допомогою методик описаних в другому розділі.

Програма була реалізована у форматі тренінгу з рефлексією власного досвіду та поетапним засвоєнням навичок емоційної саморегуляції, з урахуванням принципів гуманізму, системності, поетапності, діяльності та рефлексивності.

Реалізація програми розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів виявила сприятливий вплив на формування особистісно-професійного, емоційно-регулятивного та когнітивно-оцінного компонентів емоційної стійкості, що підтверджується позитивною динамікою відповідних показників після проведення тренінгу.

ВИСНОВКИ

Магістерське дослідження присвячене дослідженню психологічних особливостей розвитку емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього психолога в умовах військового конфлікту.

У дослідженні емоційну стійкість визначено як динамічну інтегральну професійно важливу якість особистості майбутнього психолога, що забезпечує адекватність емоційно-вольового реагування та стабільність професійної діяльності за умов підвищеного психоемоційного навантаження, зумовленого військовим конфліктом.

Встановлено, що розвиток емоційної стійкості у процесі професійної підготовки зумовлюється психологічними особливостями емоційно-вольової регуляції, когнітивного контролю та усвідомленої саморегуляції, які визначають рівень професійної готовності майбутнього психолога до діяльності в складних і стресогенних ситуаціях.

З'ясовано, що емоційна стійкість майбутнього психолога має багатокomпонентну структуру, до змісту якої належать психофізіологічний, емоційно-вольовий, адаптивний, когнітивно-рефлексивний і соціально-перцептивний компоненти. Виявлено, що узгоджене функціонування зазначених компонентів забезпечує регуляцію емоційних реакцій, стабільність професійної поведінки та надійність діяльності психолога за умов підвищеного психоемоційного навантаження, зокрема в умовах воєнного конфлікту.

Дослідження психологічних детермінант розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів засвідчило, що формування зазначеної професійно важливої якості зумовлюється взаємодією психологічних, соціально-психологічних, фізіологічних, психофізіологічних, а також біологічних чинників.

Встановлено, що у структурі емоційної стійкості взаємопов'язані чинники відрізняються за рівнем походження та механізмами впливу. До

соціально-психологічних детермінант належать умови соціального середовища та особливості міжособистісної взаємодії, які визначають характер соціальної підтримки, комунікативного досвіду й адаптації особистості до соціальних вимог.

Фізіологічні та психофізіологічні чинники становлять окрему групу детермінант і зумовлюють рівень функціональної витривалості організму, особливості нервово-психічної регуляції та індивідуальний тип емоційного реагування. Біологічні чинники формують природні передумови індивідуальних відмінностей у сприйнятті та переживанні стресових впливів, визначаючи межі адаптаційних можливостей особистості.

До психологічних чинників належать індивідуально-психологічні властивості особистості, рівень розвитку саморегуляції, емоційного інтелекту та психоемоційних ресурсів, що забезпечують контроль емоційних станів і стабільність психічного функціонування за умов напруження.

У структурі цих чинників провідне місце посідають саморегуляційні та мотиваційні детермінанти, оскільки саме вони визначають керованість емоційних процесів і стійкість професійної поведінки за умов тривалого стресового навантаження.

У ході дослідження реалізовано експериментальну програму, спрямовану на психодіагностичне оцінювання окремих структурних компонентів емоційної стійкості. У дослідженні взяли участь 25 здобувачів вищої освіти 2-5 курсів спеціальності 053 «Психологія» Ізмаїльського державного гуманітарного університету.

Відповідно до мети дослідження використано комплекс психодіагностичних методик, що дали змогу оцінити рівень ситуативної та особистісної тривожності, суб'єктивно сприйманого стресу та резильєнтності, зокрема, «Шкалу ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна» (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), «Шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона» (Connor-Davidson Resilience Scale, CD-RISC-25), «Шкала сприйнятого стресу» (Perceived Stress Scale, PSS-10).

За результатами аналізу емоційно-регулятивного компонента емоційної стійкості, здійсненого за показниками ситуативної та особистісної тривожності з використанням шкали Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна, встановлено, що у структурі розподілу показників ситуативної тривожності найбільшу частку вибірки становлять здобувачі із середнім рівнем (52 %, 13 осіб), тоді як низький і високий рівні зафіксовано у 24 % обстежених відповідно (по 6 осіб). Розподіл показників особистісної тривожності характеризується такими значеннями: середній рівень виявлено у 48 % майбутніх психологів (12 осіб), низький - у 20 % (5 осіб), високий - у 32 % (8 осіб). Частка осіб із високим рівнем особистісної тривожності свідчить про наявність у вибірці групи підвищеного ризику щодо зниження емоційної стійкості за умов тривалого стресового навантаження.

Для вивчення особистісно-професійного компонента емоційної стійкості майбутніх психологів застосовано шкалу резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-25). Встановлено, що середній і вищий за середній рівні резильєнтності виявлено у 72 % майбутніх психологів, високий рівень - у 12 %, низький - у 16 %, що підтверджує роль резильєнтності у структурі емоційної стійкості майбутніх психологів в умовах військового конфлікту.

За результатами застосування Шкали сприйнятого стресу (PSS-10) встановлено, що у 48 % здобувачів вищої освіти (12 осіб) зафіксовано середній рівень суб'єктивно сприйманого стресу, що відповідає середній інтенсивності психоемоційного напруження в умовах воєнного конфлікту. Низький рівень сприйманого стресу виявлено у 20 % досліджуваних (5 осіб), тоді як високий рівень встановлено у 32 % (8 осіб), що свідчить про підвищену напруженість та зниження суб'єктивного контролю над життєвими ситуаціями у частини майбутніх психологів.

Обґрунтовано концептуальні засади та розроблено програму розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів в умовах військового конфлікту. Теоретичним підґрунтям програми слугувало розуміння емоційної стійкості як професійно важливої інтегральної якості особистості, формування якої

відбувається у процесі спеціально організованого психологічного впливу та забезпечує стабільність професійного функціонування за умов підвищеного психоемоційного навантаження.

Визначено структурно-логічну модель розвитку емоційної стійкості, що відображає взаємозв'язок цільово-концептуального, змістово-процесуального та результативного блоків і спрямованого на узгоджений розвиток особистісно-професійного, емоційно-регулятивного та когнітивно-оцінного компонентів. Запропонована модель слугує концептуальною основою формувального впливу у процесі професійної підготовки майбутніх психологів.

На основі запропонованої моделі розроблено програму розвитку емоційної стійкості у форматі тренінгових занять. Концепція програми ґрунтується на положеннях особистісного підходу, теорії емоційного інтелекту та ресурсного підходу й передбачає інтеграцію когнітивного опрацювання, емоційного досвіду та практичного формування навичок емоційної саморегуляції. Запропонована структура програми створює умови для послідовного розвитку компонентів емоційної стійкості майбутніх психологів.

Ефективність реалізації програми зумовлюється цілісною організацією формувального впливу відповідно до структурно-логічної моделі, поєднанням теоретичних знань із практичним опрацюванням емоційно значущих ситуацій, поетапним формуванням навичок саморегуляції та рефлексивним осмисленням власних емоційних станів. Важливим чинником результативності програми є урахування індивідуально-психологічних особливостей здобувачів вищої освіти та реалізація гуманістичних, системних, діяльнісних і диференційованих засад психологічного впливу.

Реалізація програми розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів супроводжувалася позитивною динамікою показників, що характеризують особистісно-професійний, емоційно-регулятивний та когнітивно-оцінний компоненти емоційної стійкості.

Перспективи подальших наукових досліджень передбачають вивчення динаміки емоційної стійкості майбутніх психологів на різних етапах професійної підготовки та оцінювання ефективності тренінгових програм її розвитку в умовах воєнного конфлікту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрусик О. О. Розвиток емоційної стійкості майбутніх учителів. Перспективи та інновації науки (серія «Педагогіка», серія «Психологія», серія «Медицина»). 2023. № 14(32). С. 585-599.
2. Андрусик О. О. Структурно-функціональна модель розвитку емоційної стійкості майбутнього вчителя. Перспективи та інновації науки. 2023. № 15(33). С. 614-624.
3. Андрусик О. О. Проблема емоційної стійкості особистості як психологічний феномен. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33(72). № 2. С. 1-6.
4. Амплєєва О. М. Аналіз дослідження емоційного інтелекту в структурі професійної діяльності психологів. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2019. Т. 1. Вип. 1. С. 11-16.
5. Бужинська С. М., Скляр С. С., Даніліч-Скакун А. А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. Габітус. 2021. Вип. 23. С. 55-59.
6. Березяк О. А., Накорчевська О. П., Васильєва О. А. Психологічні особливості адаптації студентів до навчання в умовах війни. Перспективи та інновації науки. 2022. № 10(15). С. 401-411.
7. Васильєва О. А. Психологічна підтримка юнацької молоді в умовах воєнного стану: програма розвитку життєстійкості та збереження психічного здоров'я. Перспективи та інновації науки. 2025. № 9(55). С. 1143-1145.
8. Васильєва О. А. Резильєнтність як чинник формування психологічної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах воєнного стану. Габітус. 2024. № 64. С. 43-48.
9. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни. Проблеми сучасної психології. 2022. Вип. 2(25). С. 16-27.

10. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. Харків : Віват, 2018. 352 с.
11. Готич В. О. Структурна модель психологічної стійкості студентів в умовах війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. Вип. 1. С. 21-25.
12. Готич В. О. Співвідношення феноменів психологічної стійкості та посттравматичного зростання особистості. Габітус. 2023. Вип. 49. С. 90-94.
13. Готич В. О. Резилієнс, витривалість, психологічна стійкість, життєстійкість: порівняльний аналіз понять у соціально-психологічних дослідженнях. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34(73). № 3. С. 7-12.
14. Гриньова Н. В., Данилевич Л. А. Розвиток емоційної стійкості майбутніх педагогів. Вчені записки університету «Крок». 2023. № 3(71). С. 176-183.
15. Гриньова Н. В. Діагностика та корекція життєстійкості як складової психічного здоров'я особистості. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. XI : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. 2020. Вип. 21. С. 66-79.
16. Гурак Г. М. Психологічні чинники розвитку емоційної стійкості підлітків : автореф. дис. ... д-ра філософії зі спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ : Український державний університет імені Михайла Драгоманова, 2024.
17. Гульбс О. А., Кобець О. В. Розвиток емоційної компетентності студентів-психологів у групах активного соціально-психологічного навчання. Вісник Національного університету оборони України. Питання психології. 2021. № 4(62). С. 41-47.
18. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. Вісник Львівського університету. Серія: психологічні науки. 2022. Вип. 14. С. 3-14.
19. Зарицька В. В. Психологія емоційного інтелекту. Житомир : Олді+, 2022. 428 с.

20. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ : Педагогічна думка, 2019. 219 с.
21. Камінська О. Психологічні особливості стресостійкості майбутніх психологів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. 2021. Вип. 13(58). URL: <https://surf.li/>
22. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2024. 48 с.
23. Каськов І. В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. Вісник Національного університету оборони України. 2020. № 1(54). С. 104-110.
24. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник : практичний посібник. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 25 с.
25. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Т. V : Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2020. Вип. 20. С. 68-81.
26. Коструба Н., Ляшко Л. Особистісні особливості психологічної стійкості молоді в умовах війни. Psychological Prospects Journal. 2023. Вип. 42. С. 82-96.
27. Кордунова Н. О., Дмитріюк Н. С. Емоційна стійкість як важлива складова особистості у період фахової підготовки. Актуальні проблеми психології : збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Т. 6. Вип. 17. С. 129-138.
28. Кузікова С. Б. Дослідження саморегуляції психоенергетичних станів особистості в екстремальному середовищі. Психологія і особистість. 2021. № 1(19). С. 94-106.
29. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці : монографія. Суми : Видавництво СумДПУ, 2020. 324 с.

30. Кобець О. В., Лантух В. В., Гриньова Н. В. Вплив емоційно-вольових якостей на емоційну стійкість майбутніх учителів. Перспективи та інновації науки (серія «Педагогіка», серія «Психологія», серія «Медицина»). 2023. № 15(33). С. 746-755.
31. Курова А. В. Технології збереження емоційної стійкості в структурі психологічного здоров'я. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Т. 33(72). № 2. С. 87-91.
32. Лантух А. В., Гульбс О. А., Лантух І. В., Тишакова Л. В. Здоров'я людини у дискурсі її психоемоційного стану. Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи. 2022. № 1(28). С. 97-104.
33. Лапшинська Г. М. Огляд основних груп чинників емоційної стійкості особистості. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2014. № 1121. Вип. 56. С. 23-27.
34. Лялюк Ю. Р. Теоретичний аналіз основних підходів до визначення емоційної стійкості особистості. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2023. Вип. 1. С. 70-77.
35. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 215 с.
36. Медична психологія : у 2 т. Т. 1 / за ред. С. Д. Максименка. Київ : Людмила, 2023.
37. Максименко С. Д. Генеза самореалізації особистості в умовах трансформаційного суспільства. Проблеми сучасної психології. 2020. № 51. С. 29-44.
38. Марциняк-Дорош О. В., Васильєва О. А. Психічна травматизація особистості внаслідок військових дій та її вплив на життєдіяльність. Наукові перспективи. 2023. № 5(35). С. 835-846.

39. Москалець В. П., Федик О. В. Психологічна стійкість студентів в умовах війни проти України. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 2024. № 1. С. 116-125.
40. Максименко С. Д. Загальна психологія : навчальний посібник. 3-тє вид., переробл. і доповн. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 272 с.
41. Максименко С. Д., Сердюк Л. З. Психологічні основи самореалізації особистості: структура і функції. Проблеми сучасної психології. 2014. № 9. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v9/i9/3.pdf>
42. Марчук С. В. Теоретичний аналіз поняття емоційного інтелекту в психології. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія. 2021. Вип. 3. С. 20-23.
43. Мороз Л. І., Діхтяренко С. Ю., Андрусик О. О. Емоційна стійкість як основний фактор психічного здоров'я здобувачів вищої освіти. Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія: Педагогіка та психологія. 2021. Т. 7. № 2. С. 118-124.
44. Мороз Л. І., Сафін О. Д., Андрусик О. О. Вплив емоцій на ефективність творчого процесу. Науковий вісник Мукачівського державного університету. Серія: Педагогіка та психологія. 2021. Т. 7. № 3. С. 87-94.
45. Носенко Е. Л. Психологічні ресурси самореалізації в професійній діяльності. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2021. 276 с.
46. Психологічний словник / авт.-уклад. В. В. Синявський, О. П. Сергєєнкова ; за ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 336 с.
47. Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни : практичний посібник / В. Г. Панок, В. В. Рибалка, С. К. Шандрук та ін. ; за наук. ред. В. Г. Панка. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2023. 212 с.
48. Потапук Л. М. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. № 2. С. 34-38.

49. Патруль М., Бесараб А. Зв'язок психічних станів із життєстійкістю у студентів-психологів під час війни. Актуальні проблеми вищої професійної освіти : збірник наукових праць. Київ : Національний авіаційний університет, 2023. С. 96-99.
50. Романовська Л., Прийма О. Професійний стрес як складова емоційної та психологічної стійкості особистості. Професійна підготовка фахівців соціальної сфери: надбання, проблеми, перспективи : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. Хмельницький : ХНУ, 2022. С. 53-57.
51. Сердюк Н. І. Психологічний супровід формування професійної саморегуляції у майбутніх психологів. Габітус. 2021. Вип. 21. С. 233-237.
52. Соціально-психологічні особливості саморегуляції молоді у конфліктних ситуаціях міжособистісної взаємодії : монографія / Н. Є. Завацька, Ю. І. Ахтирська, Т. В. Комар, В. Ю. Завацький, І. А. Бурлакова, І. Є. Жигаренко ; за наук. ред. Н. Є. Завацької, Ю. І. Ахтирської. Київ : ПВТП «LAT&K», 2023. 180 с.
53. Степаненко Л. В. Емоційні властивості в системі копінг-ресурсів особистості. Габітус. 2021. Вип. 21. С. 92-96.
54. Семенів Н. М. Визначення емоційної стійкості в студентському середовищі як необхідної риси майбутніх фахівців. Молодий вчений. 2022. № 5(105). С. 73-77.
55. Тютюнник Л. Л. Поняття стресостійкості особистості в сучасному науковому дискурсі. Габітус. 2020. Вип. 13. Т. 2. С. 158-163.
56. Усик К. М. Емоційний інтелект як чинник подолання стресу. Габітус. 2024. № 60. С. 245-250.
57. Чиханцова О. А. Розвиток резильєнтності особистості в ситуаціях невизначеності. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34(73). № 1. С. 35-40.
58. Штепа О. Психологічні ресурси перетворень у самоздійсненні особистості. Проблеми сучасної психології. 2021. № 53. С. 330-354.

59. Шпак М. М. Стресостійкість особистості в дискурсі сучасних психологічних досліджень. Габітус. 2022. № 39. С. 199-203.
60. Шишин А., Пономаренко Т. Психологічні особливості стресостійкості особистості в умовах невизначеності. Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки. 2023. Вип. 16. С. 64-71.
61. Шкала ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна. URL: <https://studentam.net.ua/content/view/10952/86/>
62. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC). URL: <https://beztryvogy.com.ua/cd-risc-10-resilience-test-connor-devidson-10/>
63. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10). URL: https://www.eztests.xyz/tests/stress_pss/
64. Якимчук Б. А. Розвиток стресостійкості суб'єкта навчання в умовах освітнього середовища у контексті самореалізації. Вісник Національного університету оборони України. 2022. Вип. 2(66). С. 139-146.
65. Adler A. The Practice and Theory of Individual Psychology. London ; New York : K. Paul, Trench, Trubner ; Harcourt, Brace, 1924. 360 p.
66. Cattell R. B. Personality and Motivation: Structure and Measurement. New York : World Book, 1957. 498 p.
67. Eysenck H. J., Eysenck M. W. Personality and Individual Differences. New York : Plenum, 1985. 424 p.
68. Hobfoll S. E. Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress. American Psychologist. 1989. Vol. 44(3). P. 513-524.
69. Hobfoll S. E. Conservation of resources theory: its implications for stress, health, and resilience. In: Folkman S. (ed.). The Oxford Handbook of Stress, Health, and Coping. Oxford, 2011. P. 127-147.
70. Kendler K. A., Hettema J. M., Prescott C. Population-based twin study of the relationship between neuroticism and internalizing disorders. American Journal of Psychiatry. 2006. № 163. P. 857-864.
71. Kravchenko O., Mishchenko M., Soroka O., Teptiuk Y., Safin O., Andrusyk O., Timchenko O., Khrystenko V. Psychological conditions for the development of

stress resistance in specialists of different age categories. *Physical Ergonomics and Human Factors*. 2022. Vol. 63. P. 117-123.

72. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York : Springer, 1984. 456 p.

73. Lewin K. Intention, will and need. In: Rapaport D. (ed.). *Organization and Pathology of Thought*. New York, 1951. P. 52-64.

74. Selye H. *The Stress of Life*. New York : McGraw-Hill, 1956. 324 p.