МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ

ОДЕСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут права та безпеки

Кафедра психології та педагогіки

«ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ»

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти 2 курсу
заочної форми навчання
МагПС(3К)
Крамаренко Діана Михайлівна

Науковий керівник –
Кандидат психологічних наук,
доцент
Лазоренко Тетяна Миколаївна

Рецензент
Доктор філософії у галузі освітні/
педагогічні науки
доцент
Дмитрук Зоя Анатолівна

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

„ __” _____20__р., протокол №___

завідувач (начальник) кафедри_____

_____

науковий ступінь, вчене звання

_____**Бабчук О. Г.**

(підпис)

Одеса – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП……3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ……..6

1.1 Визначення емоційної стійкості у психології та її характеристика…....6

1.2 Структура та рівні емоційної стійкості……....11

1.3 Вікові особливості формування категорії особистості у студентів-психологів в теорії емоційної стійкості……...15

Висновки до першого розділу……23

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ……..25

2.1 Організація і методи дослідження у студентів-психологів……..…..25

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей емоційної стійкості у студентів-психологів……..29

Висновки до другого розділу……..35

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА РЕКОМЕНДАЦІЯ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ……..37

3.1 Обґрунтування програми……..……37

3.2 Зміст і структура програми розвитку емоційної стійкості у студентів-психологів……..43

3.3 Тренінгова програма з підвищення емоційності стійкості студентів-психологів……..45

3.4 Рекомендації щодо підвищення емоційної стійкості у студентів-психологів……..63

Висновки до третього розділу……66

ВИСНОВКИ……..68

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……71

ВСТУП

Актуальність досліджень емоційної стійкості продиктована тим, що сучасні суспільні реалії вимагають від людини підвищених емоційних ресурсів. При цьому прискорений ритм життя і вимоги, що пред'являються, призводять до того, що психоемоційний рівень напруги починає зростати. Наслідком цього часто є такі психічні стани, як дратівливість, тривога та депресивний стан. Дослідження у сфері емоційної стійкості допомагають розробити методики, здатні діагностувати рівень емоційної стійкості та допомагають підвищити стійкість до стресогенних факторів

Воєнний стан в Україні значно підвищує рівень стресу та емоційного навантаження на молодих фахівців, які готуються до роботи з людьми в кризових ситуаціях, вимагаючи від них здатності ефективно керувати власними емоціями та підтримувати психічну рівновагу. У зазначених умовах виникає необхідність формування професійної компетентності психологів, здатних протистояти емоційному виснаженню та забезпечувати якісну допомогу іншим.

Різні автори досліджували поняття емоційної стійкості, розкривають його визначення як здатність індивіда адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати емоційну стабільність та ефективно функціонувати в умовах стресу. Так, Р. С. Лазурус розглядає емоційну стійкість як процес адаптації до стресових подій через когнітивну оцінку та емоційну регуляцію, підкреслюючи її роль у збереженні психічного здоров'я. Аналогічно, С. Кобаса визначає стійкість як «жорсткість» особистості, що включає відчуття контролю, залученості та виклику, сприяючи протидії стресу.

Серед вітчизняних дослідників, у працях М. Д. Прищака, О. В. Гречановської, М. Й. Варя емоційна стійкість аналізується як динамічна риса, що формується під впливом особистісних факторів і впливає на професійну діяльність. Р. С. Кацавець у наукових працях підкреслює її роль у подоланні стресу через саморегуляцію та адаптацію.

Проте в сучасних умовах війни недостатньо досліджено емоційну стійкість у професійній діяльності психологів, що робить дослідження особливо

актуальним для розробки стратегій підтримки майбутніх фахівців у воєнний період.

Метою дослідження є вивчення емоційної стійкості студентів-психологів у сучасних умовах.

Завдання дослідження:

– проаналізувати наукову літературу з проблеми дослідження в психології та розкрити теоретичні аспекти емоційної стійкості;

– дослідити емоційну стійкість у студентів-психологів;

– розробити рекомендації з метою підвищення емоційної стійкості у майбутніх психологів.

Об'єктом дослідження є феномен емоційної стійкості.

Предмет дослідження – особливості прояву емоційної стійкості у майбутніх психологів.

Для досягнення мети та вирішення завдань використовувались наступні **методи дослідження:** аналіз наукової літератури; тест «Характеристики емоційності» (Є. П. Ільїн) для самооцінки виразності різних характеристик емоцій у студентів-психологів: емоційної збудливості, інтенсивності, стійкості, впливу ефективність діяльності та спілкування; методика «Рівень емоційної стійкості» (Є. О. Тарасов) з метою визначення показника емоційної стійкості особистості студентів-психологів, а також метод діагностики емоційного інтелекту (Н. Холл) для оцінювання рівня розвитку емоційного інтелекту у майбутніх психологів та методи математичної статистики для кількісної обробки отриманих результатів. Дослідження проводилось на базі Одеського державного університету внутрішніх справ. У дослідженні приймали участь 30 студентів, які навчаються спеціальності «Психологія».

Практичне значення дослідження полягає в розробці рекомендацій та програм для покращення емоційної підготовки студентів-психологів, що сприятиме підвищенню їх професійної ефективності та стійкості до стресу в умовах війни та інших криз. Результати дослідження були представлені на міжнародній студентській науковій конференції «Молодіжна наукова ліга».

Публікація «Теоретичні підходи до розуміння емоційної стійкості та її роль у регуляції поведінки особистості».

Робота складається зі вступу, трьох розділів висновків, списку використаних джерел та додатків. У першому розділі розглянуто теоретичні підходи до вивчення емоційної стійкості в сучасній психології, у другому – результати емпіричного дослідження особливостей емоційної стійкості у студентів-психологів, у третьому – програма розвитку емоційної стійкості у студентів-психологів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЇ

1.1 Визначення та характеристика емоційної стійкості в психології

Емоційну стійкість доцільно розглядати як цілісну особистісну характеристику, що виникає внаслідок узгодженої взаємодії когнітивних, емоційних, мотиваційних, вольових та поведінкових компонентів психічної діяльності індивіда. Така інтеграція забезпечує результативність досягнення цілей діяльності та сприяє адекватній і продуктивній соціально-рольовій поведінці в умовах емоційно напружених ситуацій.

Розглянемо основні підходи до розуміння емоційної стійкості.

Біологічний підхід інтерпретує емоційну стійкість як зумовлену дією біологічних механізмів, зокрема спадкових чинників і нейрохімічних процесів головного мозку. У межах цього напряму увага зосереджується на значенні генетичних передумов і нейрофізіологічних особливостей у становленні та функціонуванні зазначеної психологічної якості. У наукових працях А. Тімоті, А. Вінен та І. Пейтер підкреслюється, що рівень емоційної стійкості значною мірою залежить від індивідуальних біологічних характеристик людини, серед яких – спадковість та особливості мозкової організації [50, с. 327]. Генетичні відмінності можуть зумовлювати різну чутливість особистості до стресових впливів, схильність до тривожних або депресивних реакцій.

Один із ключових авторів у цій галузі досліджень – К. Кендлер разом із колегами встановили, що емоційна стійкість має виражену спадкову складову, здатну пояснити приблизно половину варіативності цієї особистісної характеристики [46, с. 859]. У механізмах емоційної регуляції беруть участь і певні мозкові структури, зокрема мигдалеподібне тіло, гіпокамп та префронтальна кора. Згідно з дослідженнями Дж. Леду, емоційна стійкість пов’язана із функціонуванням мигдалеподібного тіла та префронтальної кори [49, с. 21]. Наа думку Дж. Леду, мигдалеподібне тіло відповідає за оцінку емоційної значущості стимулів, тоді як префронтальна кора забезпечує

регуляцію емоційних реакцій та контроль активності цієї структури. Баланс активності між цими двома структурами мозку може визначити ступінь емоційної стійкості індивіда.

Дослідження Дж. Леду та К. Кендлера акцентують увагу на вагомій ролі складових і нейрофізіологічних чинників у становленні та функціонуванні емоційної стійкості. Даний підхід є одним із основних напрямків у психології та найронауках. Однак, біологічних підхід може призводити до «генетичного детермінізму», не враховуючи соціокультурні та психологічні фактори, які також можуть впливати на формування та розвиток емоційної стійкості. Між тим, життєвий досвід особистості, особливості виховання та рівень соціальної підтримки також відіграють істотну роль у формуванні здатності ефективно долати стрес та справлятися з емоційно складними ситуаціями.

Когнітивний підхід у трактуванні емоційної стійкості зосереджується на значенні мисленнєвих процесів, системи переконань і сформованих когнітивних схем, через які особистість сприймає себе та навколишню реальність. НА відміну від біологічного пояснення, цей напрям виходить із припущення, що індивідуальні відмінності у рівні емоційної стійкості значною мірою зумовлені способами сприйняття, інтерпретації й оцінювання життєвих подій, а також когнітивними стратегіями подолання стресу. Один із засновників когнітивної психотерапії А. Бек, у своїх наукових роботах розробив концептуальну модель, у якій емоційні проблеми та психічні розлади пов’язані х викривленнями мислення та негативними переконаннями. Вчений стверджував, що усвідомлення та корекція сприяють підвищенню емоційної стійкості й покращенню психологічного благополуччя особистості [43, с. 19].

У межах когнітивного підходу А. Елліс розробив раціонально-емоційно-поведінкову терапію, виходячи з припущення, що емоційні труднощі, зокрема низький рівень стійкості до стресу, виникають через ірраціональні переконання та мисленнєві установки. Він запропонував методи модифікації таких переконань і думок, з метою підвищення емоційної стійкості [41, с. 302].

Однією з ключових переваг когнітивного підходу є можливість індивідуалізації терапевтичної роботи. Фахівець може допомогти людині виявити когнітивні викривлення, що негативно впливають на її емоційний стан, та розробити персоналізовані стратегії їх корекції. Дослідження показують, що цей підхід ефективний у роботі з психічними розладами, пов'язаними з емоційною нестійкістю та сприяє підвищенню стресостійкості. На основі робіт таких авторів А. Бека та А. Елліса можна стверджувати, що усунення когнітивних викривлень і негативних переконань сприяє розвитку емоційної стійкості та покращення психологічного здоров'я особистості.

Однак застосування когнітивного підходу може бути обмежена у випадках, коли джерела емоційних труднощів або психічних розладів не пов'язані з когнітивними викривленнями. У таких ситуаціях може знадобитись залучення інших методів корекції. Процес модифікації ірраціональних переконань та негативних думок часто є тривалим і складним, оскільки глибоко сформовані когнітивні схеми можуть бути стійкими та частково підсвідомими. Окрім того, цей підхід не завжди підходить усім, особливо особам, які не мають мотивації до психотерапевтичної роботи або не готові активно змінювати власні мисленнєві процеси.

Психоаналітичний підхід заснований на теоріях З. Фрейда, розглядає емоційну стійкість як характеристику, що формується на ранніх етапах розвитку особистості та пов'язана з взаємодією свідомих і несвідомих компенентів психіки. В своїх наукових працях З. Фрейд досліджував емоційну стійкість через призму динаміки свідомих і несвідомих процесів, а також впливу психологічних механізмів захисту та придушення на емоційний стан людини [29, с. 116]. З. Фрейд стверджував, що рівень емоційної стійкості значною мірою залежить від успішного опрацювання несвідомих конфліктів та подолання психосексуальних криз.

Один із засновників его-психології Х. Хартман у своїх дослідженнях розглядав роль Его у процесах адаптації до навколишнього середовища та регуляції емоцій. Він зазначав, що емоційна стійкість значною мірою залежить

від ефективності функціонування Его та його здатності балансувати між вимогами Ід, Супер-Его та зовнішнього світу [5, с. 97]. А. Фрейд детально досліджувала механізми захисту Его та їхню роль у регуляції емоцій і формуванні емоційної стійкості. Вона наголошувала, що особи зі сформованими та здоровими механізмами захисту краще справляються з життєвими труднощами і стресовими ситуаціями, тоді як ті, у кого ці механізми розвинені недостатньо, можуть мати труднощі з контролем емоцій і проявляти психологічну нестійкість [8, с. 43].

Психоаналітичний підхід до вивчення емоційної стійкості наголошує на значенні взаємодії свідомих і несвідомих процесів психіки, а також на ролі механізмів захисту та адаптації у формуванні стресостійкості до стресу. Цей напрям дозволяє глибше зрозуміти причини емоційних труднощів, формувати індивідуалізовані стратегії психологічної підтримки та досягати тривалих позитивних результатів. Водночас психоаналітична методика є складною і часто тривалою, що може ускладнювати її застосування для деяких осіб, а окремі положення психоаналізу досі не мають наукового підтвердження.

Соціально-психологічний підхід до вивчення емоційної стійкості підкреслює роль соціальних чинників – таких як міжособистісне спілкування, культурні норми, взаємодія з оточенням та виховання у формуванні та функціонуванні цієї особистісної якості. Згідно з цим підходом, емоційна стійкість розглядється не лише як внутрішня характеристика індивіда, а й результат впливу соціального середовища [37, с. 104].

А. Бандура, провідний дослідник у рамках соціально-психологічного підходу, у своїх роботах зазначав, що емоційна стійкість формується в процесі навчання через спостереження та взаємодію з іншими людьми [42, с. 120]. За його теорією, індивіди засвоюють соціальні норми, цінності та стратегії регуляції емоцій, спостерігаючи за поведінкою оточуючих і моделюючи її у власній діяльності.

У. Бронфенбреннер, засновник екологічної системної теорії розвитку, розглядав формування емоційної стійкості через призму взаємодії особистості з

різними рівнями соціального оточення, починаючи від мікросистеми (сім'я, друзі, школа) до макросистеми (культура, суспільство) [44, с. 64]. Таким чином, дана теорія підкреслює, що рівень емоційної стійкості значною мірою визначається здатністю індивіда ефективно адаптуватися до різних соціальних середовищ.

Соціально-психологічний підхід до вивчення емоційної стійкості акцентує увагу на впливі соціального середовища на розвиток та функціонування цієї особистісної характеристики. Даний підхід підкреслює значення соціальних чинників таких як міжособистісне спілкування, культурні норми, взаємодія з оточенням та виховання у формування емоційної стійкості. Він дозволяє більш глибоко зрозуміти, як соціальні умови сприяють розвитку здатності особистості ефективно справлятися з емоційними та стресовими ситуаціями.

Проте соціально психологічний підхід може недооцінювати роль внутрішніх чинників спадковості, біології та індивідуальних особливостей у формуванні емоційної стійкості. Крім того, він часто обмежується дослідженням доступних соціальних факторів, залишаючи поза увагою складніші взаємодії в сім'ї, колективі чи суспільстві, які також впливають на здатність особистості ефективно справлятися зі стресом.

Інтегративний підхід прагне подолати обмеження окремих теоретичних моделей, розглядаючи емоційну стійкість як комплексну характеристику, що поєднує емоційні, вольові, інтелектуальні та емоційні складники.

П. І. Зільберман, досліджуючи емоційну стійкість з позицій інтегративного підходу визначав її як цілісну особистісну характеристику, що формується в результаті взаємодії емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних складників психічної діяльності. Згідно його спостережень, дана інтегративна властивість дозволяє ефективно досягати поставлених задач навіть за умови високої емоційної напруженості [17, с. 72].

Р. Лазарос також представляв емоційну стійкість як інтегративну систему. У своїй науковій роботі Р. Лазарос акцентував увагу на взяємозв'язку когнітивних, мотиваційних та емоційних процесів. Також, він стверджував, що

емоційна стійкість залежить від здатності людини оцінювати та адаптуватися до стресових ситуацій, а також від її уміння регулювати та виражати емоції [48, с. 124].

Таким чином, інтегративний підхід дає змогу більш глибоко зрозуміти складність психічної діяльності та її значення у формуванні і розвитку емоційної стійкості. Він вирізняється комплексністю, оскільки враховує взаємодію емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності та може слугувати основою для розробки ефективних стратегій її корекції. Крім того, підхід дозволяє визначити роль особистості у ставленні емоційної стійкості, що є важливим для пошуку шляхів її покращення та розвитку.

Водночас інтегративний підхід ще не отримав повної методологічної опрацювання і потребує ґрунтованих знань у психології та психофізіології. Слід також враховувати, що емоційна стійкість визначається багатьма чинниками, таких як, досвід, індивідуальні особливості, фізичним здоров'ям, тощо, тому комплексний аналіз цих факторів забезпечує практичну ефективність застосування підходу.

Отже, у сучасній психологічній науці не існує єдиного підходу до дослідження емоційної стійкості. Незважаючи на певну невизначеність у її тлумаченні, емоційна стійкість залишається ключовим поняттям психології, що має важливе значення для розуміння поведінки людей та їх здатності адаптуватися до різних життєвих ситуацій.

1.2 Структура та рівні емоційної стійкості

Структура емоційної стійкості особистості включає п'ять взаємопов'язаних компонентів: когнітивний, емоційний, мотиваційний, вольовий, поведінковий. Когнітивний компонент визначається ступенм вираженості пізнавальної активності індивіда щодо самоорганізації та саморегуляції його поведінки, проявом інтелектуальних емоцій, а саме – пізнавального інтересу; емоційний компонент – ступенем чутливості суб'єкта

життєдіяльності до критичних ситуацій та актуальним рівнем його збудливості, тривожності; мотиваційний компонент визначається сукупністю мотивів, спрямованих на подолання психологічних бар'єрів, що виникають у ситуаціях підвищеної напруженості; вольовий компонент – здатністю особистості брати відповідальність за свої дії на себе; поведінковий компонент визначається проявом спрямованості особистості на себе, свою справу та спілкування з іншими людьми.

О. А. Чиханцова у своїй статі визначає наступні рекомендації для формування психологічної стійкості [36, с. 40]:

- контролювати негативні емоції та не піддаватися їм;
- зберігати оптимізм, надію та внутрішній позитив;
- не втрачати самооцінку та почуття власної ефективності;
- відновлюватись після стресу з мінімальними втратами;
- не замикатися на проблемах, продовжуючи рухатися вперед.

Як стверджує І. В. Зошій, психологічна стійкість є важливим компонентом психічного здоров'я та успішної адаптації до вимог довкілля. Здатність зберігати рівновагу під впливом стресових ситуацій залежить від низки особистісних чинників та життєвого досвіду людини [15, с. 105]:

- Адекватна самооцінка та прийняття себе;
- Розвинені копінг-стратегії;
- Соціальна підтримка;
- Фізичне здоров'я та турбота про нього;
- Досвід подолання труднощів у минулому.

Таким чином, на психологічну стійкість впливає цілий комплекс особистісних ресурсів та соціальних факторів. Їх розвиток та зміцнення істотно підвищують здатність людини протистояти важким життєвим ситуаціям та адаптуватися до нових умов.

За даними Д. Р. Кравцова, психологічна стійкість поділяється на кілька рівнів, які можуть бути притаманні різним особистостям залежно від їхнього досвіду, особистісних якостей та здібностей [18, с. 217]:

– Базовий рівень психологічної стійкості – це здатність зберігати емоційну стабільність у повсякденному житті і не втрачати самовладання в невеликих стресових ситуаціях. На цьому рівні особистості можуть успішно долати незначні повсякденні труднощі, такі як затримка на роботі, конфлікти з колегами або дрібні фінансові проблеми.

– Середній рівень психологічної стійкості – це здатність зберігати емоційну та психічну стійкість при більш серйозних стресових ситуаціях, таких як втрата роботи, розлучення або тяжка хвороба. Особистості з високим рівнем такої стійкості можуть більш ефективно долати такі кризові ситуації, зберігаючи врівноваженість та здатність функціонувати у звичайному режимі.

– Високий рівень психологічної стійкості – це здатність зберігати емоційну і психічну стійкість при найважчих і тривалих стресових ситуаціях, таких як серйозні хвороби, втрата близьких людей, травматичні події або катастрофи. Особистості з високим рівнем такої стійкості здатні не тільки успішно справлятися з подібними кризовими ситуаціями, зберігаючи рівновагу і можливість функціонувати в звичайному режимі, вони ще й можуть досить швидко адаптуватися до умов, що змінилися.

Американські психологи С. К. Кобаса та Р. Пусетті при описі психологічної стійкості використовують три компоненти:

– відчуття контролю над своїм життям;

– стан залученості до діяльності, стосунків з іншими людьми та з самим собою;

– події життєвого досвіду розглядаються не як загроза, а як виклик, що потребує подолання.

Дані автори наголошують, що психологічно стійка людина має достатній внутрішній ресурс для ефективної протидії стресовим впливам [47, с. 9]. З огляду на це, емоційну стійкість можна трактувати як стан емоційної врівноваженості та адекватність емоційних реакцій на зовнішні стимули. Особистість, здатна зберігати стабільність у змінних умовах середовища без надмірної емоційної реактивності, характеризується як емоційно стійка. Водночас важливо

розмежовувати здатність до емоційної стабілізації та навички свідомого контролю емоцій.

Показниками емоційної стабільності виступають внутрішній спокій, низький рівень тривожності та відсутність депресивних проявів [45, с. 80]. Важливу роль відіграє також регуляція емоційної рівноваги. Загалом, можливість контролювати емоції та керувати ними є емоційно стабілізуючим фактором, незалежно від способу (терапевтичного чи медикаментозного) їх досягнення.

Види емоційної стійкості в психології класифікують за різними ознаками (рівнями та проявами), включаючи резистентність до стресів, здатність до саморегуляції, емоційну стабільність, що виявляється через настрої, афекти, фрустрації. Дослідники розрізнять її як інтегративну властивість особистості, що дозволяє адаптуватися до негативних ситуацій і підтримувати психічну рівновагу, зберігаючи гармонію з собою та світом [15, с. 106].

За даними Н. Гриньової та Л. Данилевич, емоційну стійкість можна розподілити на два види, загальну та ситуативну [11, с. 177]:

– Загальна емоційна стійкість – визначена функціональними та психофізіологічними віковими особливостями, наприклад, дозріванням нервової системи;

– Ситуативна емоційна стійкість – визначена індивідуальними психологічними особливостями, зокрема змістом емоційного досвіду.

Таким чином, емоційна стійкість як інтегративна властивість особистості включає взаємопов’язані когнітивний, емоційний, мотиваційний, вольовий та поведінковий компоненти, які забезпечують ефективну адаптацію до стресових ситуацій та збереження психічної рівноваги. Різноманітні рівні та види емоційної стійкості, від базового до високого, а також її поділ на загальну та ситуативну, підкреслюють залежність від особистісних ресурсів, життєвого досвіду та соціальних факторів, сприяючи успішній саморегуляції та протидії негативним впливам.

1.3 Вікові особливості формування категорії особистості у студентів-психологів в теорії емоційної стійкості

Процес розвитку емоційної стійкості має свої особливості у кожній віковий період життя, проте основні структурні елементи емоційної стійкості починають розвиватися у молодшому шкільному віці і з віком у дитини не зникають, а удосконалюються упродовж всього шкільного навчання і особливого значення набувають у процесі професійної підготовки.

Студентський вік повний тривог, пов'язаних з адаптацією до нових умов навчання, екзаменаційними сесіями, а також із питанням подальшого працевлаштування. Проблема емоційної стійкості набуває особливої актуальності, оскільки емоційна стійкість визначає психологічну підготовленість особистості до майбутньої професійної діяльності.

Соціалізація розглядається як процес активного залучення особистості до засвоєння культури міжлюдських взаємин, опанування соціальних норм, ролей і функціональних обов'язків, а також формування умінь та навичок, необхідних для їх ефективного виконання. Вона охоплює усвідомлення індивідом соціальної реальності та розвиток здатності до практичної діяльності як в індивідуальному, так і в груповому форматі. Також, вагому роль у перебігу соціалізації відіграє суспільне виховання, результативність якого зростає за умови сформованості навичок емоційної стійкості [12, с. 30].

Старший підлітковий та юнацький періоди вважаються особливо сприятливими для формування емоційної стійкості, свідомої саморегуляції та навичок самоконтролю, що створює передумови для ефективного розвитку цієї якості. У зв'язку з цим наукові дослідження спрямовані на виявлення умов і способів зміцнення емоційної стійкості студентської молоді саме в сензитивний віковий період є особливо актуальними. Юнацький вік характеризується підвищеною роллю емоцій у житті особистості: емоційні переживання набувають глибини, формуються більш стійкі почуття, а емоційне ставлення до різких явищ дійсності стає тривалішим і виразнішим. Розширюється коло

соціальних явищ, які викликають емоційний відгук, що зумовлює різноманітність емоційних проявів [23, с. 29].

За останні роки кількість випадків зростання тривожних розладів і високого стресу серед студентів лише зростає. Психологи та соціологи з усього світу пов'язують це з швидко змінюваними умовами освітнього середовища та підвищеними соціальними та академічними вимогами щодо студентів.

Так, наприклад, сучасний психолог у галузі психології К. Ю. Кривошей відносить такі фактори, що впливають на виникнення високого рівня стресу у сучасних студентів:

– Незвичне навантаження та підвищені академічні вимоги. Перейшовши із школи до середнього та вищого навчального закладу, молоді люди стикаються з новими умовами та вимогами до їх навчання. Високе академічне навантаження, завищені очікування з боку оточуючих щодо успішності їх навчання та нова соціальна обстановка призводить до формування у студентів високого рівня стресу, який особливо виражений на початковому етапі навчання.

– Невідповідність очікувань і реальності навчання. Багато студентів поступають до ЗВО, маючи певні очікування щодо навчального процесу та майбутньої кар'єри. Проте реальність часто розчаровує їх, що викликає у студентів розчарування та бажання перервати навчальну діяльність.

– Наявність фінансових труднощів, пов'язаних із неможливістю студентів поєднувати роботу та навчання. Студенти денної форми навчання часто стикаються з проблемою нестачі фінансових коштів та неможливістю виправити своє становище виходом на роботу. Необхідність відвідувати навчальний заклад щодня змушує студентів відчувати дефіцит фінансових коштів та особливе напруження, пов'язане з неможливістю вирішити цю проблему.

– Підвищений тиск і увага з боку однолітків та суспільства. Потрапляючи до нового освітнього середовища, студенти стикаються з підвищеною конкуренцією та тиском з боку педагогів. Через що студенти відчувають особливий стрес, пов'язаний із бажанням відповідати вимогам і нормам громадськості.

– Високі очікування від себе та страх невдачі перед здачею іспитів. Студенти часто встановлюють для себе високі стандарти, прагнучи до академічного та особистісного досконалості. Страх невдачі, особливо перед важливими іспитами, може призводити до значного стресу та навіть до вигоряння, пов'язаного з навчальною діяльністю.

– Недолік вільного часу. Поєднання навчання, особистого життя та роботи вимагає від студентів уміння ефективно керувати своїм часом. Недолік часу на відпочинок і відновлення сил призводить до фізичного та емоційного виснаження. А при довгій відсутності відпочинку формується почуття апатії та небажання продовжувати академічну діяльність далі [19, с. 58].

У зв'язку з наявністю безлічі факторів, що викликають підвищений стрес у студентів, М. М. Цимбалюк, Н. І. Жигайло зазначають, що особливо актуальним стає вивчення особливостей психологічної стійкості студентів та розгляд основних факторів, що впливають на її підтримку та розвиток [34, с. 135].

У своїх працях американський дослідник С. К. Кобаса підкреслює, що основні компоненти психологічної стійкості, такі як стресостійкість, адаптивність і емоційна регуляція, відіграють ключову роль у житті студентів, впливаючи на їх академічні успіхи та соціальні взаємодії. Розвиток стресостійкості, адаптивності та емоційної регуляції, на думку автора, допомагає студентам не лише успішно справлятися з навчальними завданнями, але й будувати міцні соціальні зв'язки, що зрештою сприяє їх особистісному та професійному зростанню. Так, на думку С.К. Кобаса, в умовах швидко мінливого світу ці навички стають невід'ємною частиною успішного життя, і їх розвиток має бути пріоритетом як для самих студентів, так і для освітніх закладів [47, с. 5].

Формування психологічної стійкості особистості студента набуває особливого значення в контексті сучасних соціальних, економічних і культурних змін, оскільки студенти є майбутніми фахівцями, лідерами та громадянами, а

рівень їх психологічного благополуччя визначає успішність подальшого навчання та їх особистісного розвитку.

У сучасному освітньому процесі психологічна стійкість студентів розглядається як ключовий фактор, що впливає на їх успішну адаптацію до навчального процесу та нового середовища, а також як фактор, що визначає успішність подальшого навчання. Психологічна стійкість у цьому контексті передбачає здатність студентів справлятися з різноманітними стресовими ситуаціями, які можуть виникати в процесі навчання, будь то академічні навантаження, соціальні взаємодії чи особисті проблеми.

На думку Л. О. Жданюк, на формування психологічної стійкості студентів впливає безліч факторів. Зокрема їх вікові особливості, проблеми з пошуком ідентичності, прагненням до самостійності, уміння справлятися зі складними завданнями та працювати в режимі багатозадачності, педагогічні підходи та наявність підтримки тощо. У сукупності ці фактори допомагають студенту не лише справлятися з навчальними труднощами, але й розвиватися, стаючи більш сильною та впевненою в собі особистістю [12, с. 30].

Психологічна стійкість студентів розглядається багатьма психологами як важливий елемент у підготовці до майбутньої професійної діяльності. Здатність справлятися з труднощами та адаптуватися до змін є ключовою компетенцією в сучасному світі, де професійне середовище часто вимагає гнучкості та стресостійкості. Таким чином, розвиток стійкості в період навчання не лише сприяє успішній адаптації до навчального закладу, але й закладає основу для успішної професійної кар’єри [13, с. 6].

У структуру психологічної стійкості особистості студента входять когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти особистості. В. Шмаргун описує «когнітивний компонент» як пізнавальну активність; гнучкість у прийнятті рішень; психологічну компетентність, як інтерналізовані психологічні знання, психологічні вміння та навички, які інтегруються в компетентні способи та стратегії поведінки завдяки суб’єктивному контролю особистості. Емоційний компонент – це рефлексивні здібності, емоційний інтелект, саморегуляція та

стресостійкість, які дозволяють конструктивно долати психологічні бар'єри, що виникають у кризових ситуаціях; поведінковий компонент – це навички цілепокладання, активність, рішучість, наполегливість, комунікативна та конфліктна компетентність [30, с. 46].

У своїй статі О. Г. Шитіков виділяє зовнішні фактори, що становлять психологічну стійкість особистості студентів: соціальна підтримка, освітнє середовище, сімейне оточення. Розглянемо кожен із факторів детальніше:

– Соціальна підтримка. Соціальна підтримка відіграє важливу роль у формуванні психологічної стійкості студентів. Вона проявляється в таких формах, як підтримка з боку друзів, однокурсників, викладачів та інших значущих для студента людей. Наявність надійної соціальної підтримки дозволяє студентам успішно справлятися з труднощами, долати стрес та отримувати необхідну емоційну підтримку. Дослідження психологів показують, що саме ті студенти, які мають хорошу соціальну підтримку, більш стійкі до стресу та краще адаптуються до нових академічних умов і вимог.

– Освітнє середовище. Освітнє середовище представляє собою місце, яке справляє значний вплив на психологічну стійкість особистості студентів, оскільки саме там він проводить більшу частину свого часу. Доброзичлива та підтримуюча атмосфера у навчальному закладі сприяє розвитку впевненості в собі та мотивації до навчання. Викладачі, які надають підтримку студентам, можуть значно підвищити рівень їх психологічної стійкості. Крім того, наявність консультаційних служб, служб психологічної підтримки та вузівських програм із розвитку навичок управління стресом також сприяють зміцненню психологічної стійкості особистості студентів.

– Сімейне оточення. Сімейне оточення є одним із ключових факторів, що впливають на психологічну стійкість особистості студентів. Надання всебічної підтримки з боку сім'ї значно полегшує процес навчання, дозволяючи студентам успішно справлятися зі стресовими ситуаціями, без шкоди для свого психічного здоров'я. Підтримка з боку сім'ї дозволяє студенту не боятися висловлювати свої справжні почуття та емоції. Студенти, які мають таку підтримку, також не

відчувають себе самотніми, стикаючись із проблемою, і не бояться помилитися, вирішуючи певні завдання в процесі навчання [38, с. 228].

Підтримання психологічного здоров'я студентів передбачає організацію роботи з ефективного оволодіння професійними компетенціями, формування специфічного професійного мислення. Така робота включає в себе реалізацію суб'єктного способу життєдіяльності через прояв своїх здібностей, відстоювання своєї думки, подолання труднощів у ситуації невизначеності. Підтримання психологічної стійкості особистості студентів також здійснюється через усвідомлення людиною її здатності обходити негативні зовнішні та внутрішні впливи і виступає однією з важливих передумов для досягнення суб'єктивного благополуччя як основи сталого особистісного та професійного розвитку.

Незважаючи на те, що стресові ситуації є невід'ємною частиною життя студентів, в умовах інтенсивного навчального процесу збереження психологічної стійкості стає необхідним етапом для досягнення високих освітніх цілей та успішної адаптації до нових соціальних умов. У даних умовах вплив стресових ситуацій та здатність студентів їх долати стає ключовою у формуванні психологічної стійкості особистості.

Автор численних робіт із психології В. Шмаргун у своїх роботах описує вплив стресових ситуацій на психологічну стійкість студентів як додатковий стимул для досягнення нових цілей та розвитку навичок адаптації. На думку автора, стресові ситуації дозволяють студентам знаходити нестандартні рішення для подолання виникаючих труднощів і вчать їх успішно долати особисті бар'єри, сприяючи особистісному зростанню [30, с. 146]. В. Шмаргун також зазначає, що регулярне зіткнення студентів зі стресовими ситуаціями призводить до вироблення у них толерантності та сприяє зміцненню психологічної стійкості, що дозволяє студентам більш упевнено справлятися з майбутніми викликами.

Наявність помірного рівня стресу в житті студентів дозволяє їм підтримувати достатньо високий рівень мотивації для досягнення цілей, розвивати вміння концентруватися на важливих аспектах та зберігати свою продуктивність. Це пов'язано з тим, що, коли студенти стикаються з певними

викликами або дедлайнами (стислими термінами для виконання освітніх завдань чи проектів), це може спонукати їх до більш активних дій та прагнення досягнення поставлених цілей в обмежені терміни.

Вміння концентруватися та управляти своїм часом є для студентів цінним навиком, який знадобиться їм у майбутній професійній діяльності. Такі навички є набутими та формуються в процесі активного навчального та життєвого досвіду. Студенти, які вміють ефективно концентруватися та управляти своїм часом, здатні більш успішно справлятися з академічними завданнями, що, у свою чергу, сприяє їх особистісному та професійному зростанню.

Вагоме значення для даного дослідження мають наукові напрацювання Д. Г. Середи, присвячені особливостям розвитку емоційного інтелекту у студентів психологів.

Авторка виокремлює п’ятиетапну модель становлення емоційного інтелекту. Перший етап пов’язаний із самопізнанням: у процесі самоусвідомлення особистість досліджує власний внутрішній світ, глибше усвідомлює свої емоції та почуття, що сприяє переосмисленню ставлення як до себе так і до інших людей. Другий етап передбачає оволодіння навичками регуляції власних емоційних стандартів. Здатність керувати емоціями дає можливість спрямовувти їх на досягнення поставлених цілей і пов’язується з формуванням професійного образу «ідеального психолога». На цьому рівні особлива увага приділяється розвитку толерантності у майбутніх фахівців. Третій етап характеризується формуванням уміння розпізнавати емоції інших людей і розуміти почуття партнера по взаємодії. Професійна діяльність психолога передбачає використання механізмів ідентифікації, що потребує емоційної залученості та орієнтиру на співрозмовника. Четвертий етап полягає в опануванні здатності впливати на емоційні стани інших осіб. Тобто йдеться про гуманістично спрямовані індивідуалізовані впливи, орієнтовані на запобігання негативним переживанням клієнта. Реалізація цього завдання потребує чіткого усвідомлення цілей взаємодії, шляхів їх досягнення та прогнозування поведінки партнера, що ґрунтується на досвіді аналізу міжособистісних відносин. П’ятий

етап пов’язаний із розвитком психологічного професіоналізму. На думку дослідниці, професіоналізм у психології є безперервним процесом, що розпочинається з моменту вибору професії та триває протягом усієї професійної діяльності. Для успішної реалізації себе у професії психолог має усвідомлювати власні сильні сторони та постійно працювати над підвищенням якості своєї діяльності [31, с. 163].

Таким чином, психологічна стійкість сучасної особистості студентів-психологів є важливим аспектом, який визначає їх здатність справлятися з різноманітними стресовими ситуаціями та викликами, що виникають у процесі навчання та соціального життя. В умовах швидкого розвитку технологій і постійних змін у суспільстві студенти-психологи стикаються з безліччю факторів, які негативно впливають на їх психічне здоров’я та емоційне самопочуття. У цьому контексті особлива увага приділяється ролі освітніх закладів у створенні сприятливого середовища для зміцнення психологічної стійкості студентів.

Освітні заклади відіграють ключову роль у формуванні психологічної стійкості, надаючи студентам-психологам не лише академічні знання, але й підтримку в розвитку особистісних і соціальних навичок. Важливо, щоб університети та коледжі створювали умови, що сприяють розвитку емоційного інтелекту, навичок саморегуляції та стресостійкості. Це може бути досягнуто через впровадження програм психологічної підтримки, тренінгів з управління стресом і розвитком навичок спілкування. Крім того, освітні заклади повинні заохочувати створення спільнот і підтримуючих мереж, де студенти можуть ділитися своїми переживаннями та знаходити підтримку серед однолітків і викладачів. Даний напрямок роботи сприяє формуванню почуття приналежності та впевненості у своїх силах, що є важливим елементом психологічної стійкості студентів.

Висновки до першого розділу

1. У даному розділі проаналізовано основні теоретичні підходи до дослідження емоційної стійкості в сучасній психології, зокрема біологічний, когнітивний, психоаналітичний, соціально-психологічний та інтегративний напрями. Кожен із зазначених напрямів по-своєму розкриває сутність емоційної стійкості як багатовимірного психологічного явища. Попри відмінності у трактуваннях, спільним для всіх підходів є розуміння емоційної стійкості як здатності особистості ефективно долати стресові ситуації т регулювати власні емоційні реакції.

2. Виявлено, що, емоційна стійкість як інтегративна властивість особистості включає взаємопов'язані когнітивний, емоційний, мотиваційний, вольовий та поведінковий компоненти, які забезпечують ефективну адаптацію до стресових ситуацій та збереження психічної рівноваги. Різноманітні рівні та види емоційної стійкості, від базового до високого, а також її поділ на загальну та ситуативну, підкреслюють залежність від особистісних ресурсів, життєвого досвіду та соціальних факторів, сприяючи успішній саморегуляції та протидії негативним впливам. На психологічну стійкість впливає цілий комплекс особистісних ресурсів та соціальних факторів. Їх розвиток та зміцнення істотно підвищують здатність людини протистояти важким життєвим ситуаціям та адаптуватися до нових умов.

Особлива увага приділена віковим особливостям формування емоційної стійкості у студентів-психологів, де підкреслено вплив освітнього середовища, соціальної підтримки та зовнішніх факторів, таких як академічне навантаження та стресові виклики.

3. Встановлено, що розвиток емоційної стійкості в студентському віці має вирішальне значення для успішної адаптації, особистісного зростання та професійної підготовки, сприяючи формуванню стресостійкості, емоційного інтелекту та навичок саморегуляції. Освітні заклади відіграють ключову роль у формуванні психологічної стійкості, надаючи студентам-психологам не лише академічні знання, але й підтримку в розвитку особистісних і соціальних

навичок. Важливо, щоб університети та коледжі створювали умови, що сприяють розвитку емоційного інтелекту, навичок саморегуляції та стресостійкості. Це може бути досягнуто через впровадження програм психологічної підтримки, тренінгів з управління стресом і розвитком навичок спілкування.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

2.1 Організація і методи дослідження у студентів-психологів

Емпіричне дослідження рівня емоційної стабільності студентів-психологів проводилося протягом чотирьох місяців 2025 року на базі Одеського державного університету внутрішніх справ. Під дослідженням знаходилося 30 студентів 3 курсу кафедри психології та педагогіки, спеціальність «Психологія», з них 16 дівчат та 14 хлопців. Вік досліджуваних – 20-22 роки.

Емпіричне дослідження буде проводитися за допомогою трьох взаємопов’язаних етапів.

Перший етап дослідження передбачає підготовку та організацію процесу дослідження. На цьому етапі були визначені вимоги до діагностичних методик. Для формування позитивного ставлення учасників до дослідження пояснювали мету та важливість діагностики, підкреслюючи її зв’язок із життєвими та навчальними цілями, що сприяло максимальній віддачі випробуваних.

Другий етап включав безпосереднє проведення діагностичної процедури із застосуванням трьох основних методик. Спочатку використовувався тест «Характеристики емоційності» Є. П. Ільїна, який складається з 32 питань для самооцінки емоційної збудливості, інтенсивності емоцій, негативного впливу емоцій на діяльність та спілкування, а також тривалості емоційних станів. Далі застосовувався тест «Рівень емоційної стійкості» Є. О. Тарасова, що передбачає відповіді на 10 питань, із подальшим визначенням рівня стійкості за шкалою. Також проводилася діагностика «емоційного інтелекту» Н. Холла, яка оцінює п’ять його складових за шестиступеневою шкалою, із поділом на низький, середній та високий рівні. Всі методики були обрані з огляду на їхню валідність та здатність вимірювати інтрапсихічні та інтерперсональні аспекти емоційної стійкості, а процедура тестування проводилася в індивідуальному порядку для забезпечення конфіденційності та об’єктивності.

Обрані методики дозволяють комплексно оцінити як внутрішні характеристики емоційності, так і здатність до самоконтролю в стресових ситуаціях, а також враховують соціальний аспект за допомогою діагностики емоційного інтелекту. Методики являються валідними, що робить отримані дані надійними для аналізу особливостей емоційної стійкості у студентів-психологів.

Третій етап дослідження присвячувався статистичній обробці та аналізу отриманих даних, що здійснювався за допомогою комп'ютерної програми Microsoft Excel. Результати тестів були систематизовані, підраховані бали за кожною шкалою та методикою, після чого проводився порівняльний аналіз показників емоційної стійкості, емоційності та емоційного інтелекту серед учасників із урахуванням гендерних відмінностей та індивідуальних особливостей. Даний етап дозволив оцінити прогнозувальну значущість методик та їхню надійність, а також підготувати основу для подальшого інтерпретації результатів у контексті теоретичних підходів до емоційної стійкості студентів-психологів.

Вимоги до процедури дослідження психологічних особливостей емоційної стійкості студентів-психологів, а також до процесу діагностичної оцінки та методичних підходів можливо визначити наступним чином [21, с. 7]:

– прогнозувальна (інформативна) значущість методик, яка відображає ступінь їхньої здатності виявляти відмінності у вираженості досліджуваної властивості серед осіб з різним рівнем її розвитку, що зрештою пов'язано з різним рівнем успіху в навчанні або практичній роботі;

– надійність методик, що є мірою стабільності результатів при повторних дослідженнях того самого випробовуваного, що передбачає орієнтацію кожної методики на оцінку конкретної функції або їхньої сукупності.

Для досягнення високого рівня прогнозувальної значущості та надійності методик під час їх розробки, відбору та практичного використання в процедурі відбору можна дотримуватися низки фундаментальних положень, серед яких найважливішими є такі [3, с. 42]:

– принцип наукової обґрунтованості, який вимагає, щоб методики дозволяли вивчати та оцінювати саме ті риси особистості, що є суттєвими для певного виду діяльності, встановлені в результаті її психологічного аналізу, із чітким розумінням, яка властивість оцінюється та чому її варто досліджувати;

– принцип об’єктивності, реалізація якого передбачає забезпечення стандартизованості умов обстеження, інструкцій, організаційних форм експерименту, способів фіксації, аналізу та тлумачення результатів протягом усього періоду дослідження;

– недостатня стандартизація може призвести до зниження надійності методик та їх прогнозувальної цінності;

– принцип практичності, який передбачає, що методики мають бути доступними без спеціальної тривалої підготовки випробовуваних, економічними щодо витрат на обладнання, проведення дослідження та обробку результатів, а також відносно часу виконання; вони повинні бути простими й дозволяти проведення масових обстежень з обмеженою кількістю учасників.

Однією з ключових умов успішної діагностичної процедури є формування позитивного ставлення до неї, тобто мотиваційної складової, коли випробовуваному пояснюють мету та важливість дослідження, підкреслюючи його зв’язок із їхніми життєвими та навчальними цілями, щоб стимулювати максимальну віддачу.

Поведінка випробовуваного в ході дослідження значною мірою залежить від якості інструктажу, який має бути доступним, чітким та стандартизованим; з огляду на це, інструкція може бути вивчена експериментатором, зачитана з друкованого тексту або записана; її формування характеризується суворою стандартизацією, хоча відсутність прямого контакту експериментатора з випробовуваним зменшує її ефективність.

Друковані інструкції використовуються, коли необхідно виключити вплив відмінностей в обсязі оперативної пам’яті випробовуваних або за складного порядку дій; стандартизована форма педагогічного діагностичного експерименту передбачає дотримання постійності всіх фізичних параметрів

сигналів, з якими взаємодіє випробовуваний (розміри, забарвлення, шрифт тощо), що досягається через використання стандартних бланків у бланкових методиках, стандартних приладів, записів у мовних та звукових; створення стандартних умов охоплює також вимоги до устаткування приміщення, його освітленості та виключення несподіваних шумів, здатних відволікати увагу обстежуваних [4, с. 103].

Для виявлення рівня емоційної стабільності нами були використані такі методики:

Тест «Характеристики емоційності» (Є. П. Ільїн). Даний тест призначений для самооцінки виразності різних характеристик емоцій: емоційної збудливості, інтенсивності, стійкості, впливу ефективність діяльності та спілкування. Тест містить 32 питання (Додаток А).

Шкали опитувальника [31, с. 13]:

– Емоційна збудливість – оцінює легкість та частоту виникнення емоційних реакцій, а також чутливість до зовнішніх подразників.

– Інтенсивність емоцій – характеризує силу і глибину емоцій, що переживає особистість, як позитивних, так і негативних.

– Негативний вплив емоцій досліджує, як негативні емоційні стани (тривога, гнів, смуток) впливають на діяльність, спілкування та прийняття рішень.

– Тривалість емоцій – оцінює тривалість емоційних станів та схильність до їхньої «затримки» у часі.

Тест «Рівень емоційної стійкості» (Є. О. Тарасов) – методика, що дозволяє визначити індекс емоційної стійкості особистості (Додаток Б).

Випробуваному потрібно відповісти на 10 питань, надаючи один із варіантів відповідей: «так» (2 бали) або «ні» (1 бал) [21, с. 15].

Тест не є універсальним – результати можуть бути суб’єктивними та залежати від індивідуальних особливостей випробуваного. Для точної діагностики рекомендується звернутись до психолога.

Для дослідження було використано методику діагностики емоційного інтелекту Н. Холла (Додаток В) [10, с. 43]. Опитувальник ґрунтується на змішаній моделі емоційного інтелекту та передбачає оцінювання п’яти його компонентів: емоційної обізнаності, здатності керувати емоціями, самомотивації, емпатії та вміння розпізнавати емоції інших людей. Відповіді фокусуються за шестибальною шкалою, що варіює від повної незгоди до повної згоди з твердженням. За результатами тестування автор виділяє три рівні розвитку емоційного інтелекту за кожною шкалою: низький (до 7 балів), середній (8-13 балів), високий (14 балів і більше).

Аналіз змістовної валідності методики, що передбачає оцінку відповідності запитань досліджувальним характеристикам, дає підстави для певних узагальнень. Змістовий розгляд шкал і тверджень дозволяє об’єднати їх у дві групи. Перші три шкали відображають інтрапсихічний аспект і потребують від респондента розвиненої саморефлексії та осмислення власного досвіду. Отже, вимірювання цих складників пов’язане із залученням додаткових когнітивних умінь, що попри суб’єктивність самооцінки не суперечить методологічним вимогам. Дві останні шкали належать до міжособистісної сфери та передбачають наявність умінь, які водночас і є об’єктом вимірювання складників емоційного інтелекту.

Статистичне опрацювання отриманих даних відбувалося за допомогою комп’ютерної програми Microsoft Excel.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей емоційної стійкості у студентів-психологів

Першим був проведений тест на визначення емоційності у студентів-психологів, де визначалися емоційна збудливість, інтенсивність, тривалість емоцій та негативний вплив емоцій на ефективність діяльності й спілкування. Результати тестування наведемо у табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Результати діагностики емоційності (тест «Характеристики емоційності» Є. П. Ільїн) (n = 30)

Критерії емоційності	Середній бал		
	Дівчата (n = 16)	Хлопці (n = 14)	Всього (n = 30)
Емоційна збудливість	6	3,75	4,88
Інтенсивність емоцій	6	5,25	5,63
Тривалість емоцій	5,75	3	4,38
Негативний вплив емоцій на ефективніс діяльності й спілкування	5,50	4,75	5,13

Результати діагностики емоційності студентів-психологів (табл. 2.1) свідчать про прояви у них помірної емоційності. Дівчата визначають вищі показники емоційної збудливості – середній бал 6,0, проти 3,75 у хлопців, що вказує на їхню більшу чутливість до зовнішніх подразників та легкість виникнення емоційних реакцій. Інтенсивність емоцій також вища серед дівчат – середній бал 6,0, проти 5,25, що відображає глибину та силу як позитивних, так і негативних переживань.

Тривалість емоцій більш виражена у дівчат – 5,75 балів проти 3,0, що свідчить про схильність до тривалого збереження емоційних станів. Негативний вплив емоцій на ефективність діяльності та спілкування також переважає у дівчат – 5,50 проти 4,75, хоча загальний середній бал по усій групі досліджуваних студентів-психологів – 5,13, вказує на помітний вплив негативних емоційних станів, таких як тривога чи гнів, на процеси прийняття рішень та міжособистісні взаємодії.

Визначені показники підтверджують необхідність цілеспрямованих тренінгових програм для розвитку емоційної стійкості, особливо серед дівчат, які демонструють більш високу емоційну лабільність, що може впливати на їхню професійну адаптацію та ефективність у стресових ситуаціях.

Далі було визначено рівень емоційної стійкості у студентів-психологів за тестом «Рівень емоційної стійкості» Є. О. Тарасова (табл. 2.2).

Таблиця 2.2.

Результати діагностики рівня емоційної стійкості у студентів-психологів за тестом «Рівень емоційної стійкості» Є. О. Тарасова (n = 30)

Рівні емоційної стійкості	Кількість осіб		
	Дівчата (n = 16)	Хлопці (n = 14)	Всього (n = 30)
Високий	3	5	8
Підвищений	3	5	8
Середній	6	2	8
Низький	4	2	6

За даними табл. 2.2 видно, що 8 студентів-психологів демонструють високий рівень емоційної стійкості, що характеризується стабільною психікою та стійкістю до емоційних стресів, 8 осіб мають підвищений рівень емоційності, який потребує опанування навичок психічної саморегуляції та можливого використання заспокійливих засобів. Середній рівень емоційної стійкості, властивий 8 студентам-психологам, що вказує на адекватну реакцію на стресові ситуації, а низький рівень, з високою емоційною збудливістю та вразливістю визначено у 6 осіб (рис. 2.1).

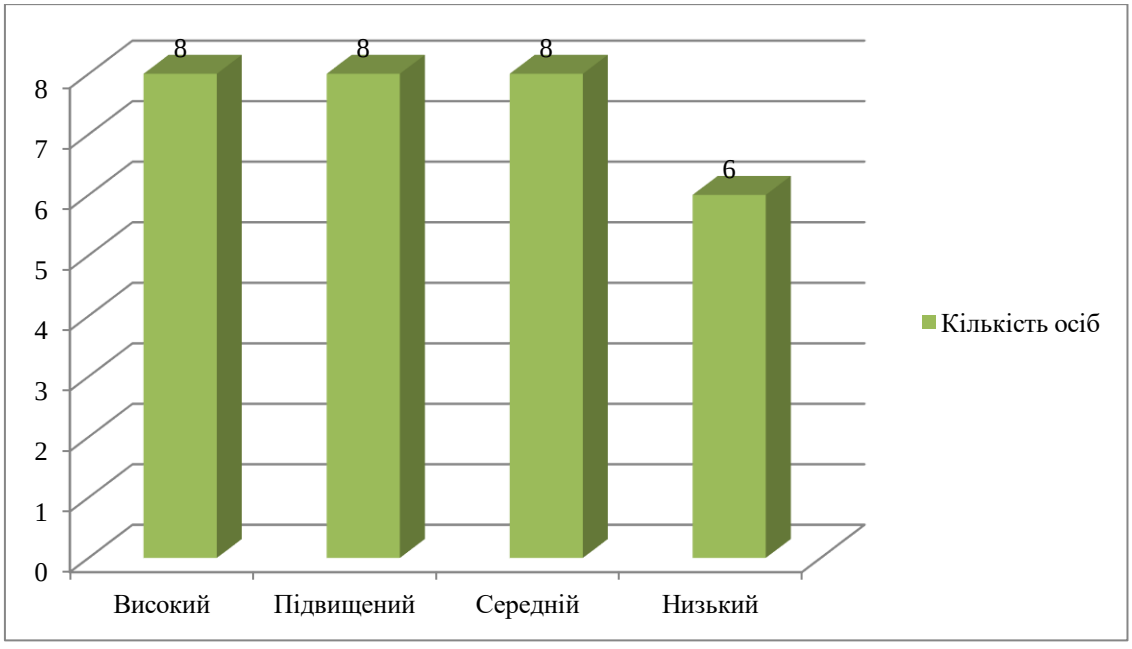


Рис. 2.2. Результати діагностики рівня емоційної стійкості у студентів-психологів за тестом «Рівень емоційної стійкості» Є. О. Тарасова

Гендерний аналіз показує, що хлопці переважно демонструють вищі рівні емоційної стійкості (5 осіб з високим та 5 з підвищеним), тоді як дівчата мають більшу частку середнього (6 осіб) та низького (4 особи) рівнів емоційної стійкості, що корелює з попередніми даними про вищу емоційну збудливість та інтенсивність емоцій серед дівчат.

Отже, отримані дані підкреслюють важливість моніторингу емоційного стану студентів-психологів для профілактики негативних наслідків емоційної нестабільності та забезпечення їхнього особистісного та кар'єрного зростання.

Результати проведеного дослідження емоційного інтелекту студентів-психологів за методикою «Опитувальник емоційного інтелекту» Н. Холла представлені в табл. 2.3, на рис. 2.2.

Таблиця 2.3.

Результати діагностики емоційного інтелекту (за методикою «Опитувальник емоційного інтелекту» Н. Холла») (n = 30)

Складові емоційного інтелекту	% респондент із низьки рівнем	% респондент із середні рівнем	% респондент із високи рівнем
Емоційна поінформованість (ЕО)	13,33	53,33	33,33
Управління своїми емоціями (УЕ)	30	60	6,67
Самомотивація (С)	20	63,33	20
Емпатія (Е)	23,33	46,67	30
Розпізнавання емоцій інших людей (РЕ)	16,67	63,33	20
Інтегративний емоційний інтелекту (І)	20	70	6,67

Таким чином, результати подані в табл. 2.1 свідчать, що у 53,33% студентів психологів зафіксовано середній рівень розвитку за шкалою «Емоційна поінформованість», тоді як у 33,33% респондентів виявлено високі показники за цією шкалою (рис. 2.2).

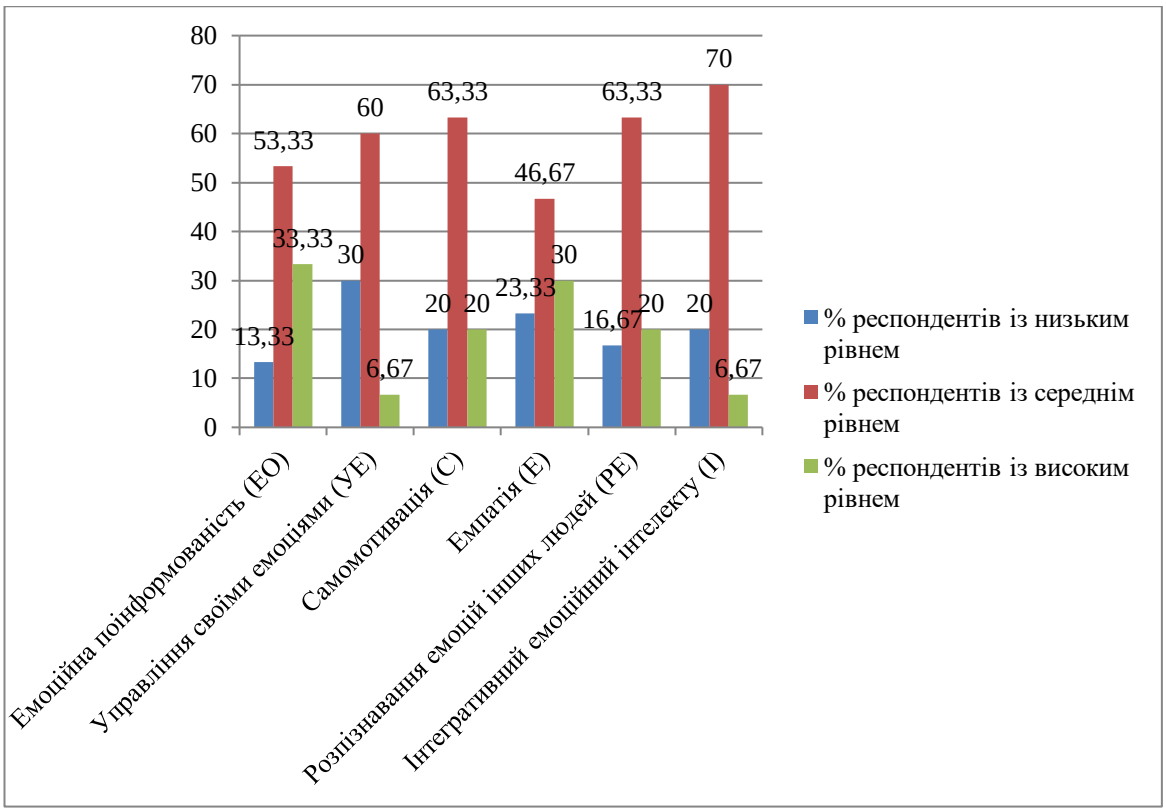


Рис. 2.2. Результати дослідження емоційного інтелекту за методикою Н. Холла.

Отриманні показники свідчать, що більшість студентів добре орієнтуються у власних емоційних переживаннях і здатні їх розрізняти. За шкалою «Управління власними емоціями» низькі результати продемонстрували 30% учасників, середні – 60%, тоді як високий рівень зафіксовано лише у 6,67% респондентів. Це може вказувати на певну емоційну ригідність і недостатню гнучкість емоційної саморегуляції у значної частини студентів-психологів. За показником «Самомотивація», що відображає здатність регулювати поведінку через керування емоційними станами, високий рівень виявлено у 20% досліджувальних, середній у 63,33%, низький – 20% студентів, що свідчить про різкий ступінь сформованості цієї якості.

Аналіз рівня дослідження «Емпатії» показав, що 30% респондентів мають високі показники, демонструючи здатність глибоко зрозуміти емоційні стани інших людей, співпереживати та надавати підтримку. Середній рівень характерний для 46,67% студентів, може свідчити про періодичні труднощі в розпізнаванні почуттів оточуючих. Низький рівень емпатії зафіксовано у 30%

учасників, для яких більш притаманна зосередженість на власних переживаннях та недостатнє розуміння внутрішнього світу інших.

За шкалою «Розпізнавання емоцій інших людей» високі результати отримали 20% студентів, середні – 63,33%, що свідчить про здатність більшості респондентів ідентифікувати емоційні стани оточуючих і певною мірою впливати на них. Низбкий рівень отримали 16,67% студентів, що вказує на труднощі в диференціації емоцій інших осіб. Щодо інтегрального показника емоційного інтелекту, у більшості досліджуваних студентів (70%) він відповідає середньому рівню розвитку.

Таким чином, отримані дані емпіричного дослідження підкреслюють важливість моніторингу емоційного стану студентів-психологів для профілактики негативних наслідків емоційної нестабільності, особливо серед дівчат, які демонструють вищу емоційну збудливість та нижчу стійкість.

У межах теорії Річарда Лазаруса стрес розглядається не як об’єктивна ознака ситуації, а як взаємодія особистості та середовища, яка оцінюється індивідом на основі когнітивної первинної та вторинної оцінки. Згідно з Р. Лазарусом та С. Фолкман, копінг-стратегії поділяються на дві основні групи, а саме: проблемно-орієнтовані та емоційно-орієнтовані. У дослідженні О. Б. Ігумнової в якості методики визначення копінг-стратегій використано опитувальник Р. Лазаруса та С. Фолкамана (WCQ). Дане дослідження дозволило проаналізувати які саме методи подолання стресу застосовують студенти-психологи у навчальних ситуаціях. Результати показали, що студенти-психологи частіше застосовують емоційно-орієнтовані стратегії та стратегії уникання, порівняно з проблемно-орієнтованими. Це означає, що вони частіше намагаються регулювати власні емоції, ніж активно вирішувати проблему.

Зокрема, проблемно-орієнтовані копінг-стратегії у студентів виявилися на середньому рівні, тоді як емоційно-орієнтовані стратегії та уникання – виражені більшою мірою. З позиції Р. Лазаруса дана стратегія може вказувати на те, що студенти частіше фокусуються на усвідомленні своєї емоційної реакції та її регуляції, ніж на активній зміні ситуації чи вирішенні проблем.

Проведений аналіз системи саморегуляції показав, що студенти з домінуванням емоційно-орієнтованого стилю мають низький рівень розвитку регуляторних процесів, що може обмежувати їхню здатність до ефективного вирішення стресових завдань. Студенти, які краще розвинули регуляторні процеси демонструють більш конструктивний вибір копінг-стратегій, що відповідає адаптивним моделям подолання стресу.

Висновки до другого розділу

У даному розділі проведено емпіричне дослідження рівня емоційної стабільності студентів-психологів на базі Одеського державного університету внутрішніх справ. Під дослідженням знаходилося 30 студентів 3 курсу кафедри психології та педагогіки, спеціальність «Психологія», з них 16 дівчат та 14 хлопців. Вік досліджуваних – 20-22 роки.

В дослідженні використовувались наступні методи: тест «Характеристики емоційності» (Є. П. Ільїн), тест «Рівень емоційної стійкості» (Є. О. Тарасов), діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл), а також методи математичної статистики для обробки результатів.

За даними діагностики емоційності за тестом Є. П. Ільїна, студенти-психологи демонструють середній рівень емоційної збудливості, інтенсивності, тривалості емоцій та їх негативного впливу на діяльність і спілкування. Водночас дівчата мають значно вищі показники за всіма критеріями порівняно з хлопцями, що вказує на їхню більшу чутливість до зовнішніх подразників, глибину переживань та схильність до тривалого збереження емоційних станів, що може негативно впливати на процеси прийняття рішень та міжособистісні взаємодії.

Результати діагностики рівня емоційної стійкості за тестом Є. О. Тарасова показують збалансований розподіл – 8 студентів з високим рівнем емоційної стійкості, 8 із підвищеним, 8 із середнім та 6 із низьким.

Гендерний аналіз показує, що хлопці переважно демонструють вищі рівні емоційної стійкості (5 осіб з високим та 5 з підвищеним), тоді як дівчата мають більшу частку середнього (6 осіб) та низького (4 особи) рівнів емоційної

стійкості, що корелює з попередніми даними про вищу емоційну збудливість та інтенсивність емоцій серед дівчат.

Отримані результати узгоджуються з даними про емоційний інтелект за методикою Н. Холла, де більшість студентів-психологів мають середній рівень за компонентами, такими як емоційна поінформованість, управління емоціями та інтегративний емоційний інтелект. Низькі рівні спостерігаються в управлінні емоціями, емпатії та розпізнаванні емоцій інших, що свідчить про емоційну ригідність, епізодичну «сліпоту» до почуттів інших та труднощі в диференціації емоційних станів.

З позицій теорії стресу та копінгу Р. Лазаруса виявлені особливості можна інтерпретувати як такі, що пов’язані з переважанням емоційно-орієнтованих способів реагування над проблемно-орієнтованими. Недостатній розвиток регуляторних механізмів обмежує ефективність вторинної когнітивної оцінки ситуації та знижує здатність студентів конструктивно долати стресові обставини, що безпосередньо впливає на рівень їхньої емоційної стійкості.

Таким чином, отримані результати свідчать про гендерно-диференційований профіль емоційної сфери студентів-психологів. Дівчата демонструють вищу емоційну чутливість, збудливість та тривалість переживань, але визначають нижчі показники емоційної стійкості порівняно з хлопцями. Високий рівень розвитку емоційної обізнаності порівняно з проявами навичок управління емоціями вказує на дефіцит практичних компетенцій саморегуляції в досліджуваній групі студентів-психологів. Виявлений дисбаланс між розумінням своїх емоцій та розпізнаванням емоцій інших засвідчує про необхідність інтеграції тренінгових програм, спрямованих на розвиток саме регуляторних навичок у студентів.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА РЕКОМЕНДАЦІЯ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

3.1 Обґрунтування програми

Відповідаючи на питання щодо того, чому інтелектуальні переживання особистості можуть набувати форми інтенсивних емоційних реакцій, доцільно звернутись до наукових напрацювань Л. Магдисюк [23, с. 98]. Дослідник обґрунтував, що афект є складовою будь-якої психічної структури, з якою він взаємодіє, а емоційна реакція не існує відокремлено, а виступає результатом функціонування цілісного психічного процесу. Емоційні прояви можуть реалізовуватися як у зовнішній поведінці (наприклад, у спортивній діяльності), так і у внутрішньому плані (зокрема під час інтелектуальних занять під час гри в шахи).

Отже, можна ствердувати, що осередок емоційного життя людини має нейрофізіологічну основу, пов’язану з діяльністю мозку, а самі емоції перебувають у тісному взаємозв’язку з інтелектуальними процесами та значною мірою ними зумовлені. В свою чергу, це підтверджує обґрунтованість вивчення емоційної стійкості та дає підстави для розроблення технологій її формування на засадах теорії К. Бюлера в узагальненому вигляді (див. рис. 3.1).

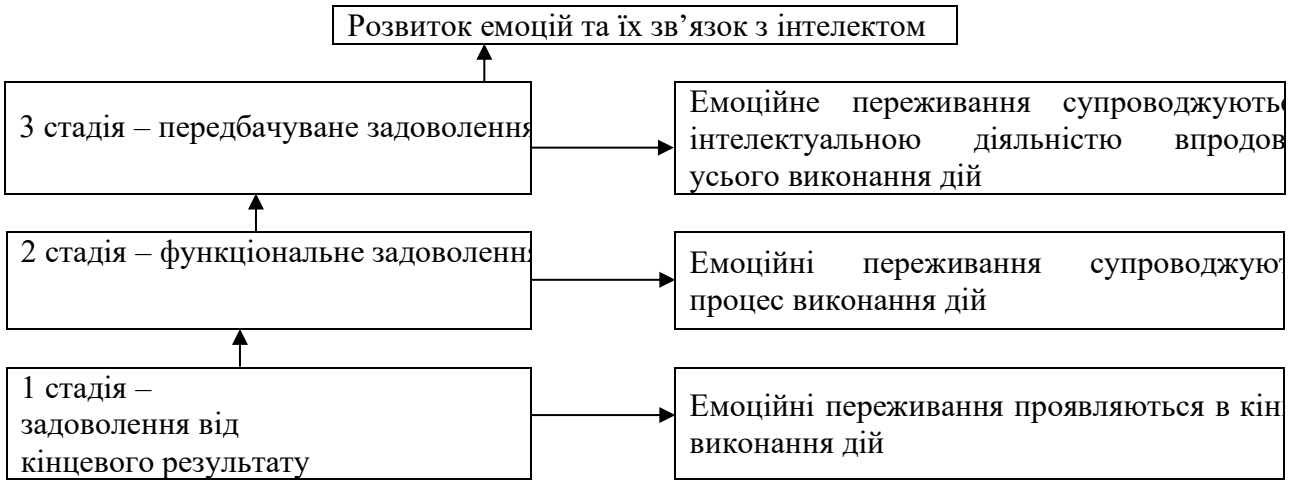


Рис. 3.1. Загальна технологія розвитку емоцій та їх зв’язку з інтелектом у контексті теорії К. Бюлера

Джерело: [2, с. 21]

На кожній стадії розвитку емоційної стабільності ми враховували той факт, що саногенне мислення сприяє оздоровленню психіки, зняттю внутрішньої напруги, застарілих образ, «комплексів» і головні риси саногенного мислення, наявність яких дозволяє говорити про рівень емоційного інтелекту [23, с. 64]:

– рефлексія і інтроспекція, які відокремлюють «Я» від ситуацій і образів, що насичені негативним емоційним змістом: суб'єкт відокремлює себе від власних переживань і спостерігає за ними як стороння людина;

– «програвання» ситуації стресу здійснюється на фоні релаксації, що створює згасаючий ефект негативним емоціям;

– саногенне мислення засноване на конкретному уявленні свідомості «побудови» тих психічних станів, які контролюються;

– здатність заглибити самого себе в стан спокою і розслаблення;

– процес інтроспекції неможливий без зосередження уваги, тому саногенне мислення забезпечує концентрацію уваги, як необхідний елемент саморегуляції емоцій.

В контексті нашого дослідження важлива роль емоційної стійкості полягає в тому, що вона забезпечує рефлексію, яка простежується при реалізації таких функцій продуктивного професійного самовизначення особистості, як:

– виявлення внутрішньо особистісних суперечностей;

– самооб'єктивізація через різні знакові засоби;

– визначення, утворення і виявлення особистісних смислів;

– виділення адекватного Я-образу та його розвиток;

– побудова концепції професійного розвитку та стратегії її реалізації [28, с. 37].

З урахуванням зазначеного, рефлексія в межах професійної діяльності трактується як професійна рефлексій спеціаліста.

В наукових джерелах представлені різні підходи до питання розвитку здатності особистості до самоконтролю саморегуляції та ефективного використання емоцій у різноманітних зокрема, конфліктних ситуаціях. Частина

дослідників дотримується думки, що керування та регуляція емоцій не є складними процесами, а потребують лише вольових зусиль і свідомого наміру змінити власну поведінку.

Подібна позиція є частково обґрунтованою, насамперед у випадках, коли поведінка перебуває під свідомим контролем. Водночас, у стресових обставинах, які зазвичай супроводжують конфліктні ситуації, здатність людини до усвідомленої регуляції власного емоційного стану суттєво знижується.

Розділяючи думку вчених, що здатність регулювати та контролювати власні емоції є обов'язковою умовою успішного розв'язання конфлікту і враховуючи виділені ними основні руйнівні переживання та шляхи зниження їх в процесі розв'язання конфлікту, нами пропонується як необхідна наступна технологія розвитку у студентів здатності контролювати, регулювати та використовувати власні емоції в процесі вивчення конфліктології [22, с. 74]:

– Вивчення емоційних станів, які супроводжують конфліктну взаємодію, враховуючи визначені А. Еллісом руйнівні переживання.

– Виявлення подій, які ініціювали виникнення емоцій.

– Реакція на подію: переживання, поведінка.

– Визначення, які з почуттів були аутентичними, а які деструктивними. Обговорення можливостей вибору аутентичних почуттів і відмови від деструктивних.

– Обмін думками з приводу того, які наслідки прояву тих чи інших емоцій, реакцій і який досвід вони придбали у процесі розв'язання конфліктів.

У рамках даного дослідження в структурі емоційної стійкості обґрунтовано необхідність розвитку таких її компонентів: усвідомлення власних емоцій та емоцій інших людей, що сприяє формуванню здатності до професійної рефлексії; самоконтроль і саморегуляція емоцій, що забезпечує розвиток особистісної професійної самосвідомості; а також вміння ефективно використовувати емоції, особливо в конфліктних ситуаціях, що дозволяє конструктивно вирішувати професійні конфлікти та підтримувати продуктивну взаємодію у професійному середовищі.

Аналіз різних підходів до обґрунтування необхідності формування емоційної стійкості у студентів-психологів під час їх підготовки до професійної діяльності в закладах вищої освіти дає змогу сформувати такі висновки:

1. Потреба у розвитку емоційної стійкості студентів-психологів у процесі навчання в закладах вищої освіти зумовлена зростаючими вимогами до підготовки фахівців, що висуваються державою. Виконання цих вимог сприятиме підвищенню рівня професійної компетентності та ефективності діяльності випускників із вищою освітою.

2. Рівень підготовки фахівців, поряд з іншими чинниками визначаєтьс ступенем їх емоційної стійкості та емоційної готовності до професійної діяльності. Ці якості забезпечують ефективне включення у професійний процес, сприяють творчості, генерації нових ідей, самовдосконаленню, а також швидкій адаптації до студентського життя та професійно зумовлених змін.

3. Суттєве значення має емоційний інтелект у розвитку професійної самосвідомості студентів-психологів, яка завжди є результатом емоційниї переживань в єдності з самопізнанням у професійній діяльності, що і забезпечує певний рівень їх професійної підготовки.

4. Необхідність розвитку емоційної стійкості обумовлена тим, що у фахівця мусить бути добре розвинена здатність до рефлексії, як результату здатності розуміти власні емоції та емоції інших, що дає спеціалісту об’єкивно оцінювати себе та інших в процесі професійної діяльності, виявляти внутрішньо особистісні та міжособистісні суперечності, шукати шляхи їх усунення.

5. Високорозвинена емоційна стабільність необхідна студентам-психологам для розвитку у них здатності використовувати емоції при розв’язанні конфліктних ситуацій в процесі професійної діяльності, які виникають через наявність проблем, пов’язаних з виконанням професійно важливих завдань та особливостями взаємостосунків між людьми, включених у дану професійну діяльність.

За твердженнями І. Гайдамашко, у сучасній соціально-педагогічній практиці активно застосовують групові методи взаємодії зі студентами. Однією з найбільш поширених форм такої роботи є тренінг [9, с. 19].

Для поліпшення роботи в групі М. В. Москальов, О. Я. Логвись рекомендують засвоїти підліткам пам'ятку з конструктивного спілкування під час тренінгу [27, с. 81]:

– уважно вислухай і зрозумій думки товариша по групі;

– якщо не зрозумів, запитай ще раз;

– висловлюй свої думки групі коротко і чітко;

– якщо не згоден з відповіддю товариша обґрунтуй, чому;

– якщо не згодні з тобою, встанови, чому;

– бякщо довели невірність твоїх поглядів, визнай свою помилку;

– пам'ятай: вирішення проблеми залежить від кожного члена групи.

Н. Є. Твердохлєбов, Н. С. Євтушенко, зазначають, що формуванню розвитку конструктивних навичок взаємодії студентів сприяють такі форми діяльності [32, с. 428]:

– розв'язування життєвих ситуацій із проблем міжособистісного спілкування (моделювання проблемних ситуацій, спостереження за взаєминами інших, аналіз ситуацій власних взаємин із іншими), вони сприяють розвитку аналітичних умінь, оцінки власної поведінки, виробленню ефективної стратегії взаємодії;

– застосування системи навчально-рольових (ділових) ігор: дискусії, учнівські наради, симпозіуми, семінари, етичні суди тощо. Гра дозволяє діагностувати стан підлітків, навчати їх творчій взаємодії, вчити розробляти і будувати концепції взаємин, уживатися в різні ситуації та рольові позиції; аналізувати і знаходити вихід із проблемних ситуацій; набувати навичок взаємодії з групою і в групі; розвиває почуття спільності, єдності, відповідальності, формує навички етичної взаємодії. Важливим є застосування системи спеціальних вправ на самоаналіз, самоусвідомлення підлітками своєї особистості;

– вправи з’ясування проблеми: мозковий штурм, есе, нариси, «Акваріум»;

– творчі лабораторії: вироблення кодексів, декларацій, складання різного роду карт, правил тощо;

– вправи-тренінги, які дозволяють виробити певні навички взаємодії з іншими людьми, самоконтролю своїх емоцій, станів, поведінки.

У ході активної взаємодії з однолітками студенти навчаються відчувати і розуміти їх, визнавати їх право на унікальність, неповторність, формується позитивне ставлення до них. Групова творча діяльність гуманізує взаємини студентів, збагачує їхній досвід у засвоєнні правил ефективної взаємодії, навчає толерантності, поваги, визнання самоцінності іншої особистості [14, с. 119].

При цьому, на думку Н. Бісик, обов’язковими умовами проведення тренінгів є:

– атмосфера психологічного комфорту і розкутості;

– особистісно-орієнтований підхід;

– включення студентів у творчий процес заняття;

– спонукання студентів до самостійних пошуків нестандартних способів розв’язання проблем, які виникають у взаєминах із іншими;

– створення ситуації успіху для кожної особистості [9, с. 19].

Основне терапевтичне завдання полягає в емоційному переживанні конфліктних ситуацій у групі і дезактуалізації загрожуючих образів (чинників, що викликають агресію) за допомогою умовного зображення їх у грі, вправах та обговореннях. У результаті, студенти здобувають навички адаптивної поведінки, корегуються негативні риси їх характеру, стає більш адекватною їх соціалізація.

Отже, тренінг дає змогу учасникам не лише сформувати певні знання, а й застосувати їх на практиці, перетворивши на вміння. Тренінгова форма групової роботи широко застосовується у навчально-виховній роботі сучасного закладу вищої освіти з метою профілактики негативних явищ поведінки, формування емоційної стабільності студентів, навчання їх правилам конструктивної взаємодії з оточуючими.

3.2 Зміст і структура програми розвитку емоційної стійкості у студентів-психологів

Відповідно до вищевказаного та з використанням матеріалу практичних психологів і методистів було розроблено експериментальну програму з урахуванням вікових та психологічних особливостей студентів-психологів, відповідно до їх потреб і бажань. Мета даної програми передбачала підвищення емоційної стабільності, навчання студентів-психологів адекватним проявам поведінки, підвищення комунікативних здібностей, спрямування на конструктивне вирішення конфліктних ситуацій.

Ця програма реалізовувалась шляхом упровадження активних методів навчання та виховання. Вибір тренінгової форми роботи пояснюється неодноразово доведеною її ефективністю. Тим більше, що В. Л. Зливков, С. О. Лукомська зазначають, що спеціально підібрані форми діяльності (тренінги, ділові та рольові ігри) надають можливості для виявлення ініціативи та активності студентів і через мотиваційні чинники призводять до засвоєння досвіду етичної взаємодії. Завдяки рефлексії цей досвід стає внутрішнім надбанням і виступає регулятором поведінки студентів у ситуаціях взаємин [14, с. 124].

Завдання проведення занять передбачали, що кожне з них спрямоване на формування знань, умінь і навичок культури міжособистісних взаємин, виховання особистісних якостей студентів, їхніх переконань, мотивів, ціннісних орієнтацій, толерантності у людських взаєминах; вироблення умінь будувати на морально-правових засадах свої взаємини з іншими.

У структурі занять поєднані теоретичні відомості та практичні вправи, тести, ігри, методики вивчення студентами особливостей своєї особистості, складання самохарактеристик, самопрезентації, вироблення правил, кодексів, законів, тобто такі види робіт, які забезпечують практичну реалізацію теоретичних відомостей та оволодіння необхідними уміннями.

Мета програми: підвищення емоційної стійкості; формування культури міжособистісних конструктивних взаємин; навчання студентів адекватним

проявам поведінки; підвищення комунікативних здібностей; спрямування на конструктивне вирішення конфліктних ситуацій.

Завдання занять:

1) формування знань, умінь і навичок підвищення емоційної стабільності;

2) виховання особистісних якостей студентів, їхніх переконань, мотивів, ціннісних орієнтацій, толерантності у людських взаєминах;

3) вироблення умінь будувати на морально-правових засадах свої взаємини з іншими.

Кількість учасників тренінгової групи: 10-15 осіб.

Методи, які використовуються під час тренінгу: інформаційне повідомлення, опитувальник, моделювання ситуацій, обговорення вправ, рольові ігри, повідомлення для стимулювання уваги.

Правила роботи у тренінгу, які визначають і яких дотримуються його учасники:

1. Тут і зараз – зосереджує учасників на подіях, які відбуваються в цей час і в цій групі, обмежує можливість студентів входити у сферу загальних суджень.

2. Будь активним – передбачає реальне залучення кожного учасника до роботи.

3. Конфіденційність – полягає у тому, що зміст спілкування та події, які відбуваються у групі, залишаються у ії межах.

4. «Я»-повідомлення передбачає вираження власної позиції, вживання суджень в особовій формі.

5. Акцентування мови відчуттів – увага на емоційних станах (своїх і партнерів), уникнення оцінних суджень, заміна їх описом власних емоційних станів (не «ти мене образив», а «я почуваюся ображеним, коли ти...»).

6. Щирість насамперед щодо самого себе.

Оцінка результативності програми здійснюється шляхом порівняння результатів психодіагностики студентів на початку проведення програми та в кінці.

3.3 Тренінгова програма з підвищення емоційності стійкості студентів-психологів

Розроблена програма тренінгу з розвитку емоційної стійкості у студентів-психологів складається з п’яти занять, кожне з яких спрямоване на формування ключових навичок через вправи, ігри, дискусії та рефлексію, сприяючи підвищенню впевненості, саморегуляції та конструктивного спілкування.

Нижче наведемо зміст тренінгових занять розробленої програми розвитку емоційної стійкості у студентів-психологів.

Заняття 1. «Я у світі. Взаємодія світів».

Мета: відпрацювати навички впевненої поведінки й саморегуляції; навчити студентів аналізувати свої сильні і слабкі сторони, сформувати почуття внутрішньої стійкості й довіри до самого себе.

Хід заняття:

1. Вправа «Знайомство» (7 хв.)

Учасники сідають в одне велике коло. Ведучий пропонує кожному представитися та коротко розповісти про себе, свою домашню тварину, улюбленця сім’ї, про свої захоплення, чи про те, чим любить займатись у вільний час.

У ході знайомства учасники передають клубок ниток тому, хто сидить навпроти, затискуючи вільний кінець нитки в руці. Клубок передається до тих пір, поки всі учасники не стануть частиною однієї павутини. Після цього психолог ініціює обговорення з учасниками тих чинників, що можуть сприяти об’єднанню групи.

Після обговорення павутиння розпускають. Для цього кожний учасник повертає клубок попередньому, називаючи його на ім’я. Клубок повинен повернутися до того, хто почав його розкручувати.

Відповіді та обговорення таких запитань:

– Як ви почуваєтеся зараз?

– Хто почувається зараз інакше, ніж на початку гри? Чому?

– Чи складно було запам’ятати імена учасників?

– Чиї розповіді найбільше зацікавили? Чому?

2. Вправа «Зошит моїх досягнень» (7 хв.).

Порадити кожному завести зошит своїх досягнень та регулярно його заповнювати, хоча б у період відвідування занять. Це допоможе учасникам доводити до завершення складні справи та виробити внутрішню впевненість та послідовність у справах та рішеннях. Почніть з опису минулих досягнень. У щоденнику можна не тільки писати, а й малювати свої думки та почуття. Ви нікому не зобов'язані їх демонструвати.

3. Гра «Зебра» (15 хв.)

Тренер просить учасників записати п'ять власних позитивних якостей. Далі пропонується подивитися на них з іншого боку — спробувати надати цим рисам умовно негативного відтінку. Наприклад: «добрий» — важко відмовляє іншим; «розумний» — схильний надмірно все обдумувати тощо. Після цього учасники виконують протилежне завдання: визначають п'ять рис свого характеру, які їм у собі не подобаються, і намагаються переформулювати їх у більш прийнятному або позитивному значенні. Наприклад: «невпевнений» — небайдужий до того, яке враження справляє на інших; «нахабний» — здатний захищати власні інтереси.

4. Дискусія «Як правильно вчинити?» (20 хв.)

Тему можуть запропонувати самі учасники або тренер.

Варіант ситуації: «Падишах помер, так і не встигнувши побачити, кого народить йому вагітна дружина. Він залишив заповіт, за яким у разі народження сина 2/3 свого майна він залишає синові, а 1/3 – дружині. Якщо народиться дівчинка – 1/3 всього майна залишиться доньці, а 2/3 – дружині. Народилися ж двійнята – хлопчик і дівчинка. Як розподілити майно падишаха, враховуючи заповіт?».

5. Сюжетно-рольова гра «Мафія» (15 хв.)

Існує кілька варіантів даної гри. Пропонуємо один із них.

Є місто. Гравці є мешканцями цього міста. Кожен має свою роль: комісар поліції, чесні люди, третина гравців – мафія.

Група обирає ведучого, який оголошує зміну ночі і дня (коли «ніч» – усі заплющують очі), знайомить мафію між собою (розподіл ведеться таємно), повідомляє комісара поліції, справедливі чи ні його підозри у причетності того чи іншого мешканця міста до мафії (усі знайомства і повідомлення відбуваються вночі, очі розплющують тільки на прохання ведучого), вдень обговорюють кандидатури на «вигнання з міста».

Мафія щоночі «забирає» когось із чесних людей (у крайньому разі можна забирати своїх). Удень мафія, як і чесні жителі, обговорює можливі кандидатури на «вигнання міста», а вночі – «прибирає» комісара поліції і всіх чесних людей. Комісар може вночі дізнатися про одну людину – належить вона до мафії чи ні. Вдень, керуючись отриманою вночі інформацією, може впливати на результат обговорення.

Чесні люди під час денних обговорень пропонують кандидатуру на «вигнання з міста» можливих мафіозі, якось обґрунтовуючи своє рішення, уважно спостерігають одне за одним, роблять висновки. Гра закінчується, якщо або вся мафія, або всі чесні люди гинуть.

У грі можливий елемент імпровізації, коли обговорення кандидатур ведеться від імені жителів міста, наділених конкретною професією (квітникарка, журналіст, безробітний).

Обговорення поведінки та взаємин персонажів гри і відчуттів, які виникали в учасників.

6. Рефлексія заняття (5 хв.)

Заняття 2. «Правила мого життя».

Мета: навчити навичок емоційної стабільності (уміння опанувати себе у критичних ситуаціях); формувати конструктивну поведінку при конфліктній взаємодії; виховувати уважність, відповідальність.

Хід заняття:

1. Повідомлення мети і завдання теми (5 хв.)

2. Вправа «Скажи це» (10 хв.)

Коли почуття злості та образи довго накопичуються всередині, людині важко відчувати внутрішню гармонію. Часто їй здається, що саме оточення винне в її труднощах, і це може викликати напруження та агресивні реакції. Оскільки найближче середовище студента — це рідні, друзі, викладачі, саме з ними найчастіше й виникають конфлікти.

Ця вправа дає можливість побачити власні прояви роздратування чи ворожості ніби збоку через реакції інших людей і замислитися, чи варто залишати свою поведінку незмінною, чи доцільно її скоригувати. Учасникам пропонується сісти так, щоб усі добре бачили одне одного (найзручніше колом). Далі кожен по черзі може звернутися до інших і висловити, що саме в їхній поведінці викликає неприємні почуття образи, злість, роздратування. Важливо говорити конкретно, використовуючи форму «Я-повідомлень», наприклад: «Мені неприємно, коли ти підвищуєш на мене голос при інших», «Коли мене порівнюють з кимось, я відчуваю роздратування», «Я злюся, коли чую закиди, що створюю багато проблем».

Після того як висловлювання прозвучали, ті учасники, до кого зверталися, також мають змогу поділитися своїми переживаннями у відповідь.

Питання для обговорення:

– Чи було почуте несподіванкою?

– Чи здогадувались ви, що ваші дії завдають іншим болю та налаштовують їх проти вас?

– Чи не шкодуєте ви про деякі свої дії, чи не хочете щось змінити?

– Чия допомога вам потрібна для цього?

3. Вправа «Побігай і покричи» (5 хв.)

Негативні емоції, які нагромаджуються, треба «виводити» назовні. Ця гра вчить «виливати» накопичений гнів, уникаючи, таким чином, можливого конфлікту з іншими. Крім того, гра показує, що можна керувати своїми емоціями, контролювати їх.

Найперше, треба подбати, аби приміщення було просторим і безпечним для гри (добре, аби гра проходила на спортивному майданчику, у парку, на лісовій галявині).

Усі стають у коло. Тренер посередині. За командою «Свобода!» усі починають бігати, петляючи поміж інших, щосили кричати. За командою «Стоп!» треба зупинитися.

Тренер стежить за поведінкою учасників. Гра припиняється, тільки-но рівень емоційної включеності учасників у гру знизиться.

4. Гра «Добра та зла тварина» (15 хв.)

За допомогою цієї гри студент вчиться ставити себе на місце іншого та вживатися в його емоційний стан. Ідентифікуючи себе з «доброю твариною», він виявляє лагідність і доброзичливість.

Уявіть себе доброю, лагідною твариною. Але не повідомляйте нікому, ким саме. Пригадайте, як ця тварина поводиться. Спробуйте побути нею. Ви можете гратись, бігати по залі, качатися по підлозі, потягуватись, вигинати спину. Ви маєте наслідувати дії тварини, якою себе уявили.

А тепер спробуйте відгадати, хто ким був. Що ви відчули, граючись отак?

Далі тренер пропонує учасникам проаналізувати свої емоційні стани (злості, страху, гніву) відсторонено: немовби не свої, а стани злої тварини. Прийняття ролі злої тварини дає учаснику більше свободи в обговоренні негативних емоцій, більше шансів для їхнього осмислення та контролю.

Уявіть себе розгніваним, агресивним звіром – тигром, вовком, леопардом, ким хочете. Побудьте у цій ролі. Демонструйте мімікою, рухами тіла, голосом таку поведінку й емоції, аж доки я скажу «Стоп!».

Запитання для обговорення свого досвіду в ролі «злої тварини»:

– Що ви відчували?

– Чи не хотілося вам штовхатись і наскакувати на інших?

– Чи легко було спинитись, вийти з ролі?

– Як ви гадаєте, чи може тварина керувати своєю агресією?

– А людина?

– Що потрібно для того, аби контролювати свої негативні емоції?

5. Гра «Вираз обличчя» (5 хв.)

Гра допомагає впоратися з апатією, невдоволенням, поганим настроєм. Учасники можуть побачити, що добрий настрій – це не чийсь дарунок, а результат праці над собою. Тренер: «Подивіться кожен у дзеркало (якщо група мала, можна скористатись одним великим дзеркалом або кожному з учасників видати маленьке.)

Зробіть своє обличчя невдоволеним, роздратованим, злим. Що, негарні? Покажіть себе одне одному.

А тепер спробуйте змінити вираз обличчя на лагідний, усміхнений, оптимістичний. Для цього, дивлячись у дзеркало, кривляйтесь, покажіть язика і корчте усілякі смішні гримаси, аж доки вам вдасться себе розсмішити. Можете поглядати одне на одного, запозичувати гримаси і демонструвати іншим свої».

– Чи сподобалась вам гра?

– Які обличчя інших подобались більше – зі злим, незадоволеним виразом чи доброзичливі і веселі?

– Як ви гадаєте, а іншим який вираз вашого обличчя більше до вподоби?

6. Гра «Проте...» (10 хв.)

Гра допоможе зняти негативний настрій та відновити оптимістичне ставлення до життя.

Тренер: «Інколи хочеться, коли сумно чи важко на душі, підбадьорити самого себе: знайти щось хороше довкола і опертися на нього. Давайте спробуємо це хороше шукати разом.

Станьте в коло і кожен по черзі, дивлячись на сусіда праворуч, скажіть підбадьорливу фразу, яка починається з одних і тих же слів: «Проте...». Це може виглядати, наприклад, так:

Оля: «Проте... усе погане минає. Для цього інколи досить лише зачекати завтрашнього дня».

Юра: «Проте у мене у школі є друзі».

Остап: «Проте навіть коли мене несправедливо ображають, я вірю, що інші роблять це від нерозуміння, а не зі зла».

Катя: «Проте ми завжди можемо провести весело час у нашій дружній компанії».

Готові? Починаймо!»

Запитання для колективного обговорення:

– Що ви відчували, коли шукали аргументи для оптимістичного ставлення до життя?

– Чи не здивувало вас те, що іншим також доводиться шукати аргументів, подібних до тих, які використовуєте ви, аби додати собі оптимізму?

– Чи правда, що аргументів для оптимізму можна знайти чимало?

– На якому колі пошуку таких аргументів ви це відчули?

7. Вправа «Маска» (10 хв.)

Учасники утверджуються в думці, що емоціями можна керувати і спрямовувати їх у конструктивне джерело.

Тренер: «Відома письменниця Маріетта Шагінян у своїй книжці «Людина і час: історія становлення людства» розповідає про такий випадок зі свого дитинства.

Маріетта росла у заможній родині і мала домашнього вихователя – гувернантку. Це була освічена людина, яка не лише досконало володіла кількома мовами, але й знала норми поведінки, етикету. Вона завжди булла стримана, люб’язна, спокійна. Інколи така стриманість навіть дратувала малу Марієтту Одного разу, бавлячись із кошеням на березі озера, Маріетта впустила його у воду. Вона щодуху побігла до гувернантки по допомогу.

Влетівши в її кімнату, Маріетта поквапом намагалася пояснити, що трапилось. Вона повторювала уривчасто: «Там!.. Там!.. Кошеня!.. Там!».

Гувернантка строго сказала: «Вийди з кімнати. Приведи себе до ладу». – «Але як вона може?! Як може зараз говорити про зовнішній вигляд, коли там... там...?!». Проте Маріетта все ж підкорилася наказу. Вона швидко зайшла до своєї кімнати і глянула у дзеркало. На неї дивилась розпатлана і розчервоніла дівчинка

з виряченими очима, з обличчям, на якому не було жодних слідів тверезої думки. Маріетта швидко пригладила волосся, «вдягла» на обличчя маску спокою, і, постукавши до кімнати гувернантки, увійшла й коротко сказала: «У саду у воду впало кошеня. Допоможіть, будь-ласка». Гувернантка одразу поспішила на допомогу і витягла кошеня.

Вже будучи зовсім старенькою, М. Шагінян писала, що цей випадок допоміг їй зрозуміти, яким важливим у житті є вміння опанувати себе, стримувати емоції, вміння «носити маску».

Запитання для колективного обговорення:

– Ви можете навести приклад зі свого життя, коли вміння стримуватися допомогло?

– Чи не здається вам, що в цій ситуації вказується на спосіб стримати зайві емоції та спрямувати енергію не на переживання (які хоч і є важливими, але не допомагають розв'язати проблему), а на пошук конструктивного рішення?

– Якщо можна, привівши до ладу своє тіло й обличчя, зробити якусь справу краще, швидше, то чому б у повсякденному житті не користуватись цим прийомом? Чи не так?

Спробуйте хоча б день-два контролювати рухи свого тіла, вираз обличчя. А про свої враження від цього експерименту розповісте при наступній зустрічі. Не забудьте спостерігати за тим, як відреагують на такі зміни близькі вам люди – батьки, брати, сестри, друзі. Буде цікаво!

Маска «стриманості та спокою» допомагає багатьом не тільки упоратися з особистими проблемами, але й сприяти встановленню конструктивних взаємин з оточуючими, сприяти створенню «сценаріїв» конструктивного розв’язання конфліктних ситуацій, мати хорошу роботу, друзів, вибудовувати добрі стосунки у сім’ї. Саме від цього залежить, чи почувається людина у житті щасливою. Як ви гадаєте, це так?

8. Рефлексія заняття (5 хв.)

Заняття 3. «Контроль і конфліктна ситуація»

Мета: навчити студентів конструктивних форм поведінки та основ комунікації.

Хід заняття:

1. Знайомство «Мій товариш – про мене говорить...» (5 хв.)

Починати слід по колу («Мій товариш про мене говорить: добрий, веселий, справедливий, непостійний, маю складний характер, оптиміст…).

2. Інформаційне повідомлення «Культура спілкування і конфлікт» (10 хв.)

Конфлікт у перекладі з латинської – зіткнення різноспрямованих сил (цінностей, інтересів, поглядів, позицій і суб'єктів – сторін взаємодії).

Причини конфліктів полягають у розбіжності: знань, умінь, навичок, особистісних рис; емоційних, психічних та інших станів; завдань, засобів і методів діяльності; мотивів, потреб, ціннісних орієнтацій; поглядів і переконань; розумінь, інтерпретація інформації; очікувань, позицій; оцінок і само оцінок; економічних процесів; функцій управління.

Однією з причин виникнення конфлікту є конфліктогени поведінки. Це слова або дії, які породжують конфлікт. Ознаки конфліктогенів поведінки: відкрита недовіра; перебивання іншої людини; оцінювання людей; наголошування на розбіжностях між собою та іншою людиною; стійке небажання визнавати свої помилки і чиюсь правоту; заниження внеску інших людей й одночасне перебільшення свого внеску в загальну справу; постійне нав'язування своєї думки іншим; нещирість суджень; різке пришвидшення темпу мовлення і раптове закінчення розмови; невміння вислухати і зрозуміти позицію іншої сторони.

Для того щоб повноцінно спілкуватися, люди насамперед мають вміти співіснувати один з одним, миритися з неминучими розбіжностями поглядів, інтересів, бажань тощо. Щоб не створювати конфліктних ситуацій, потрібно навчитися коректно виражати свої почуття, не намагатися образити у відповідь співрозмовника.

Правила безконфліктної поведінки: 1) не використовуйте конфліктогени; 2) розв’язуйте спірні питання тут і тепер, не відкладаючи їх; 3) менше ображайтеся; 4) прагніть адекватно сприймати й усвідомлювати конфлікт; 5) спілкуйтеся відкрито (закритість породжує конфлікти); 6) намагайтеся зрозуміти позицію іншої людини зсередини (поставте себе на її місце); 7) будьте готові боротися із самолюбством, визнати свої помилки, вибачитися; 8) будьте гнучкими.

3. Мозковий штурм «Правила групи» (10 хв.)

Поділити учасників тренінгу на мікрогрупи з 2-3 осіб (шляхом розрахунку: сонце – місяць – вогонь – повітря – земля – вода), кожна з яких отримує по одному правилу, прийнятому всією групою на першому занятті, яке потрібно інсценувати.

4. Вправа «Карусель» (5 хв.)

Кожен із учасників тренінгу пише на аркушах паперу свої очікування від цього заняття і, проговорюючи їх, клеїть на плакат із зображенням каруселі.

5. Вправа «Так» – діалог» (5 хв.)

Робота в парах. Завдання одного – по черзі говорити, а іншого – погоджуватися зі сказаним, навіть якщо насправді це не так.

6. Вправа «Ні» – діалог» (5 хв.)

Робота в парах. Завдання одного – по черзі говорити, а іншого – дати культурну відмову.

7. Інформаційне повідомлення «Як важливо говорити один одному компліменти» (5 хв.).

Комплімент – один зі способів виявлення уваги та зацікавленості іншою особою. За його допомогою створюється позитивний емоційний настрій у людини, на яку він спрямований, підтримується сприятливий психологічний клімат під час спілкування. Щоб зробити вдалий комплімент, треба навчитися спостерігати й відзначати позитивні риси оточуючих.

Комплімент поліпшує ставлення до себе та співрозмовника, впливає на самооцінку людини, якій його говорять.

Поради для подолання труднощів у спілкуванні: 1) починайте з похвали й відкрито виявляйте зацікавленість людиною, з якою спілкуєтеся; 2) усміхніться, перш ніж почати розмову; 3) спочатку назвіть себе, своє ім'я; 4) ставте людині запитання; 5) самі говоріть менше, ніж співрозмовник; 6) відповідайте на кожне запитання; 7) допомагайте іншим долати труднощі; 8) будьте спокійні, терплячі; 9) дивіться на людину зацікавлено; 10) виявляйте розуміння; 11) тримайтеся спокійно і впевнено; 12) дуже обережно висловлюйте свою думку.

8. Вправа «Компліменти» (5 хв.)

По колу говоримо компліменти сусіду зліва, починаємо з тренера.

9. Вправа «Поганий настрій» (5 хв.)

Робота в парах. Пари створюються за розрахунком А – Я. Завдання кожного – по черзі втішити людину з поганим настроєм.

10. Вправа «Містер Гук» (20 хв.).

Вирішення конфліктних ситуацій. Ситуації добирає тренер.

Приклади конфліктних ситуацій:

Ситуація 1. Ваш друг (подруга) без дозволу шукає у вашій сумці мобільний телефон, щоб зателефонувати.

Ситуація 2. Ваша кохана людина залицяється до вашого друга (подруги), що викликає у вас ревнощі.

Ситуація 3. Ваш друг (подруга) систематично запізнюється на побачення. Ви довго чекали на вулиці і змерзли.

Ситуація 4. Протягом усього уроку вам заважав сусід по парті, тренер несправедливо зробив вам зауваження у присутності класу.

Ситуація 5. Ви запізнилися на урок, тренер не в гуморі й прискіпується до вас.

Ситуація 6. Під час покупки вам недодали решту.

Ситуація 7. Ви купили одяг з браком і помітили це лише вдома.

Ситуація 8. Ви домовилися з подругою (другом) разом піти на дискотеку, але вона (він) в останню мить повідомила(в) вас, що не може піти. Наступного дня ви дізнаєтеся, що подруга (друг) була (був) на дискотеці.

Ситуація 9. Однокласник не дав списати вам на контрольній роботі, хоча знає, що у вас великі проблеми і ви не будете атестовані з цього предмета.

Інформація від тренера:

Містер Гук – це людина, до якої звертаються за порадою і допомогою у вирішенні конфліктних ситуацій, якщо не вдається самостійно дійти згоди або налагодити стосунки. Цю роль виконує тренер, учасники над вирішенням конфліктних ситуацій працюють у парах (пари утворюються шляхом розрахунку небо – земля), використовуючи техніку «Я» – повідомлення. До містера Гука звертаються за потреби (він використовує наведену нижче технологію роботи).

Технологія роботи містера Гука.

Спробуйте відповісти на такі запитання:

1. Ви можете підійти до розв'язання проблеми з почуттям гумору?

2. Ви в змозі вислухати протилежну сторону замість того, щоб говорити самому?

3. Ви можете зробити рівноцінний внесок у процес налагодження стосунків?

4. Ви в змозі дозволити собі трохи «білих лестощів», не ображаючи іншого?

5. Чи спроможні ви відверто визнати, що стосунки важливі для вас настільки, що ви готові забути і пробачити?

11. Підсумок (5 хв.)

Питання для обговорення:

– Яка поведінка людини допомагає успішному спілкуванню?

– Як впливає комплімент на самооцінку людини?

– Які способи вирішення конфліктних ситуацій ви знаєте?

Заняття 4. «Образа та образливість. Як поводитися у конфліктних ситуаціях?».

Мета: формування вмінь і навичок протистояти негативним емоціям; формування навичок конструктивної поведінки у конфліктних ситуаціях; сформувати відчуття взаємодії на рівних, а не добиватися надмірних переваг.

2. Вправа «Образливе слово» (10 хв.)

Тренер: «На жаль, ми не завжди помічаємо, як ображаємо інших. Той, хто образив когось із вас, вчинив погано, і це його провина, його лихо. Але якщо когось образили ви, це вже ваша провина і ваше лихо».

Студенти читають оповідання В. Сухомлинського «Образливе слово».

3. Вправа «Вибачення» (10 хв.)

Тренер: «Пригадайте випадки, коли ви своїми необачними вчинками або грубим словом образили когось, але вам вибачили. Що ви тоді відчули?

Тепер пригадайте, коли ображали вас, та ви змогли пробачити кривднику. Якими були ваші почуття?»

4. Імпровізації (10 хв.)

Студенти імпровізують ситуації «Посварилися» і «Помирилися».

5. Колективне читання та обговорення вірша Людкевича «Чим кінчається сварка» (10 хв.)

Вірш Л. Людкевича «Чим кінчається сварка»

Хлопчик цей – великий злюка,
Він мене шарпнув за руку,
Обізвав: «Всезнайка, соня,
І бабусина тихоня,
Мямля, чапля із поліна
І зануда, як Мальвіна».
Я сказала: «Ти на вроду –
Мов опудало з городу»
Він сказав ...
І я сказала ...
Він замовк.
І я мовчала.
Ми мовчали, а на гіллі
Яблука гойдались спілі...
Хлопчик яблуко зірвав

І мені подарував.

Тренер стимулює студентів до висловлювань, які сприяють розумінню того, що конфлікти – це ситуації, коли двоє або кілька осіб незадоволені вчинками одне одного, коли їхні думки не збігаються і кожен відстоює свою правоту; переконує, що ситуація, коли люди не дійшли згоди в якомусь питанні, не є чимось надзвичайним. Важливо відповідно ставитися до цього та поводитися коректно, якщо думки і наміри учасників конфлікту протилежні; наголошує на тому, що досить почути, як людина сперечається, щоб визначити, чи належного рівня культура її мовлення, чи вміє вона керувати своїми емоціями, знаходити переконливі слова, ставитися до опонента із повагою.

Тренер підводить студентів до формулювання правил поведінки в конфліктній ситуації.

6. Вправа «Формулюємо правила» (10 хв.)

Тренер допомагає студентам сформулювати правила поведінки в конфліктній ситуації:

– Намагайся запобігти конфліктові.

– Перш ніж щось зробити – подумай, чи не заважатиме це іншим.

– Завжди дотримуйся слова.

– Якщо ти завинив, попроси вибачення.

– Доклади зусиль, щоб пом’якшити наслідки конфлікту.

– Не гнівайся, посміхнись, доброзичливо звернися до опонента з пропозицією спокійно розібратися в ситуації, що склалася.

– Запропонуй варіант взаємної згоди.

7. Вправа «Сценарії конфлікту» (10хв.)

Тренер об’єднує студентів у групи і пропонує кожній групі розробити три-чотири короткі сценарії, що ілюструють конфліктні ситуації.

8. Підсумок заняття (5 хв.)

Якщо у тебе ще залишилися запитання, що стосуються поведінки в суспільстві, серед людей, ти зможеш прочитати про все самостійно. Звернись до бібліотекаря.

Бажаємо тобі успіху і гідних друзів!

Заняття 5. «Про гідність та честь, і чому не можна принижувати людську гідність»

Мета: визначити разом зі студентами правила виявлення гідності та честі в типових життєвих ситуаціях; сформувати установку на те, що не можна принижувати людську гідність; виховувати відповідальне ставлення до свого життя.

Людині відведено лише одне життя, і прожити його варто так, щоб не відчувати жалю за змарновані роки. Саме тому важливо замислитися над тим, яким буде власний життєвий шлях. Давній східний поет і мислитель Рудакі радив «збудувати корабель із добрих справ», тобто наповнити життя корисними вчинками. Уже сьогодні кожному слід подумати, який слід він залишить після себе, що доброго зробить для інших, аби про нього збереглася світла пам’ять. Поняття гідності пов’язують із розумінням людиною власної цінності, і проявляється воно передусім у її діях.

Кожна особистість від народження має свої індивідуальні риси: хтось тяжіє до спокою й простоти, а хтось до активності та яскравих подій. Одні діти зростають у родинах, де панують любов, підтримка й добробут, інші - в умовах конфліктів і непорозумінь. Проте незалежно від обставин, кожна людина має право на життя, повинна знати свої права та вміти їх захищати. Це є важливою умовою формування гармонійної особистості та запорукою довгого й щасливого життя.

2. Інформаційне повідомлення (10 хв.)

Світ – це море.

Плисти бажаєш – Збудуй судно добрих справ.

Сьогодні ми з вами спробуємо замислитися над тим, що ти за людина, що ти відчуваєш стосовно себе, своєї сім’ї, своїх друзів і навіть людей, які тобі сподобаються. Будемо вчитися не принижувати один одного, будемо вчитися поваги.

3. Вправа «Пригадай найщасливіший момент чи день у своєму житті» (20 хв.)

Проблемні питання для обговорення:

– З ким (чим) він пов’язаний, чому він є для вас найщасливішим?

– Хто з дорослих чи однолітків був до нього причетний?

Пригадайте, візьміть кольорові олівці й намалюйте цей день. А кілька розповідей заслуховується.

Як чудово, що у вас є такі моменти в житті. І хотілося б, щоб їх були більше, але іноді життя нам ставить підніжку, і треба вміти гідно впоратися з неприємностями. Вік від 10 до 16 часто пов'язаний із першими серйозніші роздумами про життя. Ти вже замислювався над тим, що ти за людина, що їм відчуваєш відносно себе, своєї сім’ї, своїх друзів.

Цей вік – неначе міст між дитинством і дорослим світом. Життя відкривається новим білим аркушем. Але що ти на ньому напишеш? Перед тобою, як у казці, відкривається багато доріг, і якою піти, вирішиш сам. Але у казці був камінь, на якому написано: «Праворуч підеш ...», «Ліворуч підеш ...», в житті його немає.

Є різні шляхи. Одні ведуть до задоволення від спілкування і бажання пробудити щось нове, а інші - до страху та самотності, залежності від інших

4. Робота з плакатами – 30 хв.

Чи помічали ви коли-небудь, скільки приємного або неприємного нашому житті безпосередньо походить від стосунків з людьми, які нас оточують? Крім хвороб, каліцтва, смерті, стихійного лиха, більшість подій, ми сприймаємо як радість або нещастя, беруть свій початок у взаєминах між людьми.

Чи усвідомлювали ви, що наше оточення – природа, місто, будинок, де ми живемо, – щодо людини в принципі ні дружні, ні ворожі? І навпаки, людей, з якими ми спілкуємося, аж ніяк не можна назвати щодо нас нейтральними. Щодня, від першої хвилини як тільки прокинемось і до останньої, коли лягаємо спати, ми постійно зустрічаємось з ними – у колі сім’ї, у школі, на роботі, на відпочинку. Одні з них ставляться до нас з більшою або меншою прихильністю,

інші – неприязно. І кожен з нас, неначе радарна установка (звичайно, з тією тільки різницею, що на екрані радара з’являються зображення предметів, які наближаються, а на радарі нашої особи – образи людей, що протягом усього дня поперемінно вступають з нами в контакти), на кожну зустріч з тією чи іншою людиною реагує по-різному.

Так, скажімо, вранці хтось з домашніх зробить нам зауваження, що ми після себе не прибрали, це викличе в нас неприємне відчуття. Інший же за сніданком похвалить, як ми вчора добре відремонтували кран, і це нас потішить.

Отже, переважна більшість наших почуттів іде від спілкування з людьми. І в цьому вся річ. Якщо воно так впливає на нас, то зрозуміло, якого великого значення набуває наше вміння поводитись з людьми.

Гадаю, у кожного з вас уже є певний досвід взаємин з іншими людьми. З одними ти лідер, а іншим ти дозволяєш тиснути на себе, принижувати себе.

Тобто ти займаєш позицію жертви (це коли ти дозволяєш принижувати і використовувати себе, почуваєшся неповноцінним, і тобі здається, що ти не і можеш чинити їм опір, але це також: твій вибір).

У яку б ситуацію ти не потрапив, ти обираєш сам, бути приниженим, чи почати змінювати свою роль.

Що таке приниження? Слово або вислів. Жест чи знак. Ситуація чи поведінка, які призводять до того, що людина відчуває свою неповноцінність. Це слова чи дії, що призводять до того, що ти починаєш погано до себе ставитися.

Тебе принижують, якщо тобі кажуть: це дурна ідея; це кожний дурень може; ти завжди такий (така)...; ти ні на що не спроможний (не здатна).

Тебе принижують, якщо: тебе ігнорують у розмові; не цікавляться твоєю думкою щодо справ, які пов'язані з тобою; ображають тебе в присутності близьких для тебе людей.

Але принижувати тебе можуть не тільки інші, а й ти сам. Як саме?

Ти принижуєш себе, коли:

– надто часто не сприймаєш компліментів і применшуєш свої досягнення: «Мені просто пощастило...», «Насправді я не такий хороший...»;

– не визнаєш своїх чеснот і приписуєш їх іншим: «Ти зробив усю роботу, я тільки допоміг...», «Я б нічого не зміг зробити без допомоги...»;

– часто випереджаєш особисту думку чиєюсь: «Наш учитель завжди каже...», «Мій товариш думає...»;

– не хвалиш себе, оскільки вважаєш, що не вартий цього;

– відгукуєшся на звертання типу: «Привіт, тупак»; приймаєш прізвиська типу «Дебіл», «Дилда»;

– уникаєш спілкування з людьми, тому що остерігаєшся їхнього несприйняття;

– вважаєш, що якщо хтось каже чи робить щось приємне для тебе – то це тільки тому, що ця людина ввічлива і добра, а не тому, що ти цього вартий (варта) (тобто, думаєш, що це його великодушність, а не твоя заслуга).

Підготовка до аналізу ситуації.

Життя – дуже складна річ. Недарма ж кажуть: «Життя прожити - не поле перейти». У житті надзвичайно багато ситуацій, коли твої потреби та інтереси не збігаються з іншими принижувати тебе або ні.

У таких ситуаціях ти можеш (плакат на дошці):

1. Поводитися так, ніби ти гірший за оточення (і тоді ти почуваєшся приниженим) – коли ти нехтуєш своїми почуттями або потребами.

2. Реагувати дуже агресивно, захищаючи себе, нехтувати почуттями та потребами інших.

3. Ти можеш відстоювати себе та свої потреби, почуватися рівним і значущим, як інші, не принижуючи інших та не ображаючи їхні права.

5. Рефлексія заняття (5 хв.)

Питання для обговорення:

– Чого ви чекаєте від життя?

– Який вибір хоче зробити?

– Чи сподобалось заняття?

– Які у вас відчуття на момент завершення тренінгу?

6. Підведення підсумків участі в заняттях.

Учасникам тренінгу пропонується заповнити опитувальник:

Виберіть одне з тверджень, з яким ви найбільше погоджуєтеся:

– тренінг допоміг вирішити більшість проблем;

– тренінг допоміг вирішити деякі з проблем, але не всі;

– тренінг узагалі не допоміг мені;

– інше (за бажання вкажіть).

Пам’ятайте слова А. де Сент-Екзюпері про те, що всі ми «... мешканці однієї планети, пасажири одного корабля. І бути людиною – це означає відчувати, що ти за все відповідаєш».

3.4 Рекомендації щодо підвищення емоційної стійкості у студентів-психологів

Для розвитку емоційної стійкості студентам-психологам пропонуємо використовувати таку технологію дій, спираючись на технологію, яку пропонує О. Гройсман [40]:

– чітко уявити собі позитивне переживання, наприклад, пов’язане з навчанням (іспит) і відтворити ситуацію у свідомості (робочий стіл, викладач, кімната, в якій студенти складають іспит та ін.);

– якнайточніше і якнайчіткіше уявити результати зробленого і очікуваний результат, не включаючи негативні моменти;

– спеціально зосередити свою думку на тому, що результат цікавий і цінний сам по собі безвідносно того, як його оцінили інші – творча праця заради самого процесу праці;

– сказати собі, що нагороджуєте себе саме за те, що виконали завдання (наприклад, склали іспит) саме таким чином.

Для саморегуляції емоцій може бути рекомендована така технологія дій, запропонована Л. Г. Царенко [33, с. 33]:

– Зміна орієнтації. Невдача у досягненні певної мети викликає знервованість, тому слід змінити установку, перевести мету в іншу площину, знайти позитивне в невдачі.

– Вміння знецінити те, що не досягнуто. Зниження рівня домагань, свідоме приниження значущості втрати або зниження її цінності сприяє зниженню емоційної напруги.

– «Програвання» в уяві можливої невдачі. Профілактичне осмислення можливої невдачі і її наслідків нейтралізує у певній мірі психотравмуючі емоційні переживання.

– «Корекція масштабу переживань». Цей термін запозичений із методики групової психотерапії неврозів (С. Лібіх), де в процесі колективної взаємодії і групового відпрацювання ситуації із застосуванням «дзеркальної техніки», виробляється «погляд зі сторони» на дану ситуацію, який зменшує тривожність і нейтралізує перебільшену небезпеку.

– Релакс – пауза. Навички м'язового розслаблення, які напрацьовуються шляхом тренувань, сприяють зняттю емоційної напруги за допомогою релакс – паузи.

– Довірливе спілкування, яке виступає як стабілізатор психічного стану у випадку можливості поділитися своїми емоційними переживаннями.

– Відтворення у пам'яті позитивних образів або приємних переживань з минулого життя, уявлення майбутнього благополуччя, які витісняють неприємні емоції, переживання.

У випадку розвитку розуміння і контролю власних емоцій у студентів-психологів пропонуємо використовувати технологію:

1. Не зациклюватись на негативних емоціях, а спробувати «перемкнути» свої думки на інші справи.

2. Якщо людина дуже знервована або відчуває якусь провину, сором чи щось інше, треба спробувати знайти причину цього стану і розібратися в ній.

3. Якщо поганий настрій, то можна звернутися до друзів, знайомих про допомогу, а не тримати негативні почуття в собі.

4. Якщо все ж переповнюють негативні емоції і людина не знає, як їх позбутися, то треба спробувати пожартувати над собою, сказати собі, що це не варто здоров'я.

Для студентів-психологів особливої ваги набуває вміння усвідомлено керувати власним стресом. Ефективними є прийоми, що сприяють регуляції психоемоційного напруження та попереджають виникнення дистресу і його негативних наслідків. Хоча способів профілактики стресу існує багато, засвоєння більшості з них є складним, тому доцільно зосередитися на найпростіших і доступних техніках.

Релаксаційні методи застосовують у станах підвищеного емоційного збудження, викликаного стресовими впливами. Вони спрямовані на врівноваження внутрішнього стану людини, зменшення м’язового напруження, стабілізацію артеріального тиску та нормалізацію інших фізіологічних показників.

Медитація виступає своєрідним тренуванням для мозку, що опосередковано впливає і на тілесні процеси. Під час медитативних практик людина навчається контролювати увагу, серцевий ритм та інші фізіологічні реакції. Дослідження свідчать, що особи, які практикують медитацію, зазвичай відчувають більше внутрішнє благополуччя, є менш тривожними й агресивними, мають більш збалансовану нервову систему та здатні конструктивніше реагувати на стресові фактори.

Візуалізаційні та аутогенні прийоми ґрунтуються на самонавіюванні. Сутність аутогенного тренування полягає у свідомому розслабленні організму з подальшим «закріпленням» цього стану через уявні образи. Такі вправи сприяють зниженню м’язового напруження, зменшенню агресивності, пригніченості та інших проявів стресу, а також підвищують загальну стійкість до його впливів. Хоча метод потребує часу й внутрішньої мотивації, його ефективність є доволі відчутною.

Прогресивна м’язова релаксація спрямована на зменшення нервово-м’язової напруги. Її суть полягає у почерговому напруженні окремих груп м’язів із подальшим різким розслабленням, що допомагає глибше відчути різницю між напругою та розслабленням і поступово знижує загальний рівень напруження в організмі [20, с. 49].

Таким чином, дотримуючись наведених рекомендацій щодо підвищення емоційної стійкості, студенти-психологи зможуть ефективно керувати стресом, використовуючи техніки саморегуляції, релаксації та позитивного мислення, що сприятиме їхньому академічному успіху та психічному благополуччю. Це дозволить не лише зменшити негативні наслідки стресу, але й розвинути навички, необхідні для професійної діяльності в сфері психології.

Висновки до третього розділу

В контексті нашого дослідження важлива роль емоційної стійкості полягає в тому, що вона забезпечує рефлексію, яка простежується при реалізації таких функцій продуктивного професійного самовизначення особистості, як: виявлення внутрішньо особистісних суперечностей; самооб'єктивізація через різні знакові засоби; визначення, утворення і виявлення особистісних смислів; виділення адекватного Я-образу та його розвиток; побудова концепції професійного розвитку та стратегії її реалізації. З огляду на це, рефлексія у професійному просторі визначається як професійна рефлексія фахівця.

Основне терапевтичне завдання тренінгу полягає в емоційному переживанні конфліктних ситуацій у групі і дезактуалізації чинників, що викликають агресію за допомогою умовного зображення їх у грі, вправах та обговореннях. У результаті, студенти здобувають навички адаптивної поведінки, корегуються негативні риси їх характеру, стає більш адекватною їх соціалізація.

Отже, тренінг дає змогу учасникам не лише сформувати певні знання, а й застосувати їх на практиці, перетворивши на вміння. Тренінгова форма групової роботи широко застосовується у навчально-виховній роботі сучасного закладу вищої освіти з метою профілактики негативних явищ поведінки, формування емоційної стабільності студентів, навчання їх правилам конструктивної взаємодії з оточуючими.

Розроблена програма тренінгу з розвитку емоційної стійкості студентів-психологів обґрунтована необхідністю формування ключових навичок саморегуляції, конструктивного спілкування та професійної рефлексії, що

забезпечує ефективну адаптацію до стресових ситуацій і конфліктів у професійній діяльності психолога.

Мета програми – підвищення емоційної стійкості; формування культури міжособистісних конструктивних взаємин; навчання студентів адекватним проявам поведінки; підвищення комунікативних здібностей; спрямування на конструктивне вирішення конфліктних ситуацій.

Методи, які використовуються під час тренінгу: інформаційне повідомлення, опитувальник, моделювання ситуацій, обговорення вправ, рольові ігри, повідомлення для стимулювання уваги.

Структура тренінгу, що включає п’ять занять з інтеграцією теоретичних елементів, практичних вправ і групових дискусій, сприяє підвищенню емоційної стабільності, комунікативних здібностей та толерантності, створюючи умови для особистісного зростання та самовдосконалення учасників.

ВИСНОВКИ

Результати проведеного нами дослідження два смогу зробити наступні висновки:

1. Теоретичний аналіз проблеми показав, що емоційна стійкість є інтегративною властивістю особистості, яка поєднує когнітивний, емоційний, мотиваційний, вольовий і поведінковий компоненти та забезпечує здатність особистості ефективно долати стресові ситуації, зберігати психічну рівновагу та здійснювати професійну рефлексію. Вона є важливою умовою професійного ставлення майбутніх психологів.

2. Виявлено, що за результатами емпіричного дослідження у більшості студентів-психологів переважає середній та підвищений рівень емоційної стійкості, однак певна категорія осіб із низьким рівнем, що характеризується підвищеною емоційною збудливістю та вразливістю. Дане дослідження свідчить про необхідність цілеспрямованого розвитку навичок емоційної саморегуляції у частини здобувачів освіти.

3. В роботі проведено емпіричне дослідження рівня емоційної стабільності студентів-психологів на базі Одеського державного університету внутрішніх справ. Під дослідженням знаходилося 30 студентів 3 курсу кафедри психології та педагогіки, спеціальність «Психологія», з них 16 дівчат та 14 хлопців. Вік досліджуваних – 20-22 роки. В дослідженні використовувались наступні методи: тест «Характеристики емоційності» (Є. П. Ільїн), тест «Рівень емоційної стійкості» (Є. О. Тарасов), діагностика «емоційного інтелекту» (Н. Холл), а також методи математичної статистики для обробки результатів.

4. Встановлено, за даними діагностики емоційності за тестом Є. П. Ільїна, що студенти-психологи демонструють середній рівень емоційної збудливості, інтенсивності, тривалості емоцій та їх негативного впливу на діяльність і спілкування. Водночас дівчата мають значно вищі показники за всіма критеріями порівняно з хлопцями, що вказує на їхню більшу чутливість до зовнішніх подразників, глибину переживань та схильність до тривалого збереження емоційних станів, що може негативно впливати на процеси прийняття рішень та

міжособистісні взаємодії. Результати діагностики рівня емоційної стійкості за тестом Є. О. Тарасова показують збалансований розподіл – 8 студентів з високим рівнем емоційної стійкості, 8 із підвищеним, 8 із середнім та 6 із низьким.

Гендерний аналіз показує, що хлопці переважно демонструють вищі рівні емоційної стійкості (5 осіб з високим та 5 з підвищеним), тоді як дівчата мають більшу частку середнього (6 осіб) та низького (4 особи) рівнів емоційної стійкості, що корелює з попередніми даними про вищу емоційну збудливість та інтенсивність емоцій серед дівчат.

5. Зазначено, що отримані результати узгоджуються з даними про емоційний інтелект за методикою Н. Холла, де більшість студентів-психологів мають середній рівень за компонентами, такими як емоційна поінформованість, управління емоціями та інтегративний емоційний інтелект. Низькі рівні спостерігаються в управлінні емоціями, емпатії та розпізнаванні емоцій інших, що свідчить про емоційну ригідність, епізодичну «сліпоту» до почуттів інших та труднощі в диференціації емоційних станів.

6. Доведено, що отримані дані підкреслюють важливість моніторингу емоційного стану студентів-психологів для профілактики негативних наслідків емоційної нестабільності, особливо серед дівчат, які демонструють вищу емоційну збудливість та нижчу стійкість. Це підтверджує необхідність впровадження тренінгових програм для розвитку емоційного інтелекту та навичок саморегуляції, що сприятиме їхньому особистісному зростанню, професійній адаптації та ефективності в стресових ситуаціях.

7. Розроблена у даному дослідженні програма тренінгу з розвитку емоційної стійкості студентів-психологів обґрунтована необхідністю формування ключових навичок саморегуляції, конструктивного спілкування та професійної рефлексії, що забезпечує ефективну адаптацію до стресових ситуацій і конфліктів у професійній діяльності психолога.

Структура тренінгу, що включає п’ять занять з інтеграцією теоретичних елементів, практичних вправ і групових дискусій, сприяє підвищенню емоційної

стабільності, комунікативних здібностей та толерантності, створюючи умови для особистісного зростання та самовдосконалення учасників.

8. Результати дослідження підтвердили, що емоційна стійкість є одним із ключових чинників професійного становлення студентів-психологів. Саме вона визначає їх здатність до саморегуляції, рефлексії та ефективної взаємодії в умовах стресу, а цілеспрямований психологічний вплив у формі спеціально розробленої програми сприяє підвищенню рівня емоційної стійкості, розвитку емоційного інтелекту та формуванню професійних. значущих особистісних якостей майбутніх фахівців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасьєва Н. Є. Психологічне консультування фахівців екстремального профілю: теорія, методологія, практика: монографія. Харків: НУЦЗУ, 2017. 315 с.

2. Березюк Г. Емоційний інтелект як детермінанта внутрішньої свободи особистості. Психологічні студії Львівського ун-ту. 2008. С. 20-23.

3. Вавринів О. Організація та проведення психологічних і соціально-психологічних досліджень : практичний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2023. 116 с.

4. Важинський С. Е., Щерак Т. І. Методика та організація наукових досліджень : навч. посіб. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2016. 260 с.

5. Варій М. Й. Психологія особистості. Київ : Сварог, 2020. 592 с.

6. Ващенко І. В. Іваненко Б.Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Проблеми сучасної психології. 2018. Вип. 40. С. 33-49.

7. Водолазська О. О. Конспект лекцій з навчальної дисципліни «Психологія впевненості у собі» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня освітньо-професійної програми спеціальності 053 «Психологія» денної та заочної форми навчання [Електронне видання]. Одеса: МГУ, 2024. 45 с.

8. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. Psychology Travelogs. 2023. №. 2. С. 41-50.

9. Гайдамашко І. Потенціал тренінгових технологій у профілактичній роботі соціального педагога. Соціальна робота: виклики сьогодення : Збірник наукових праць за матеріалами X Міжнародної науково-практичної конференції, м. Тернопіль, 2021. С. 17–21.

10. Гарець Н. О. Психодіагностика: навч. посіб. Дніпро: ВНПЗ «Дніпровський гуманітарний університет», 2025. 144 с.

11. Гриньова Н., Данилевич Л. Розвиток емоційної стійкості майбутніх педагогів. Вчені записки Університету «КРОК», 2023. №3(71), С. 176-183.

12. Жданюк Л. О. Соціально-психологічні особливості студентського віку. Вісник післядипломної освіти. Серія: Соціальні та поведінкові науки. 2017. Вип. 4–5. С. 28–40.

13. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Випуск 14. С. 3-14.

14. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Теорія та практика психологічних тренінгів. Київ; Ніжин: Видавець ПП Лисенко М. М., 2019. 209 с.

15. Зошій І. В. Психологічна стійкість особистості в екстремальних умовах життєдіяльності. Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія. 2024. № 2(4). С. 104–108.

16. Калошин В. Ф. Практика управління емоційним станом. Раціонально-емотивна терапія. К.: Шк. Світ, 2012. 128 с.

17. Кацавець Р. С. Психологія особистості : навчальний посібник. Київ: Алерта. 2021. 134 с.

18. Кравцов Д. Р. Психологічна стійкість спеціаліста екстремального профілю. Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. Х патріотичного виховання персоналу системи МВС України: збірник тез доповідей наук.-практ. конф., м. Харків, 27 берез. 2020 р. Харків, 2020. С. 217–219.

19. Кривошей К. Ю. Вплив стресу на здобувачів вищої освіти в умовах військового конфлікту. Інноваційна педагогіка. 2024. № 71. Т. 2, С. 57-63.

20. Кузнєцов М. А., Діомідова Н. Ю. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту. Харків: «Діса плюс», 2017. 189 с.

21. Лабораторний практикум: загальна психологія. Мотивація та емоції. Методичні рекомендації / О. В. Кихтюк. Луцьк: Вид-во Волинський національний університет, 2021. 20 с.

22. Логвись О. Дослідження розвитку емоційного інтелекту майбутніх педагогів у контексті освітньої євроінтеграції. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. Спецвипуск, 2022. С. 70–77.

23. Магдисюк Л. Тренінг консультативних навичок: посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2025. 280 с.

24. Магдисюк Л., Патута Б. Особливості психологічного консультування підлітків із девіантною поведінкою: монографія. Луцьк: Вежа-Друк, 2024. 140 с.

25. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посіб. Київ: Педагогічна думка, 2012. 112 с.

26. Мельничук О. Б. Основи психоконсультування та психокорекції. Київ: Каравела, 2015. 390 с.

27. Москальов М. В., Логвись О. Я. Використання коучингових технологій у професійному становленні майбутнього педагога як важливий чинник конкурентоздатності фахівця . Габітус, (8), 2021. С. 79-85.

28. Педагогіка здоров'я як основа розвитку потенціалу особистості / В. А. Гладуш, Н. В. Зимівець, З. П. Бондаренко Л. М. Ніколенко та ін. Дніпро: ЛІРА, 2020. 384 с.

29. Прищак М. Д., Гречановська О. В. Психологія особистості: навчальний посібник. Вінниця : ВНТУ, 2024. 219 с.

30. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. К.: Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.

31. Середа Д. Г. Психологічні особливості емоційного інтелекту у студентів-психологів. Актуальні напрями практичної психології і психотерапії: матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф. молодих вчених, студентів та аспірантів (м. Харків, 16 груд. 2020 р.). Харків: ХНУВС, 2020. С. 162-165.

32. Твердохлєбова Н. Є., Євтушенко Н. С. Формування психологічної безпеки студентів у сучасних умовах навчання. Актуальні питання у сучасній науці. № 1. 2022. С. 428.

33. Царенко Л. Г. EMDR. Невідкладна допомога : методичні рекомендації / за ред. Н. В. Пророк. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 106 с.

34. Цимбалюк М. М., Жигайло Н. І. Формування стрестійкості студентів в умовах війни для правового та євроінтеграційного процесів. Вісник Львівського університету 2022. С. 128–137.

35. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика: навчальний посібник. Харків: НТУ «ХПІ», 2018. 246 с.

36. Чиханцова О. А. Психологічна стійкість особистості в умовах екстремальних соціальних викликів: емпіричне дослідження у контексті сучасної кризи. Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія: Психологія. Ужгород: Видавничий дім «Гельветика», 2025. Вип. 3. С. 38–43.

37. Шевченко С. В. Психологічні аспекти Розвитку емоційної стійкості осіб, постраждалих під час війни Слобожанський науковий вісник. Серія Психологія, Випуск 2. 2024. С. 102-106.

38. Шитіков О. Г. Формування психологічної стійкості студентів у навчанні в умовах війни. Психологічні читання: зб. матеріалів IX наук.-практ. конф. молод. вчених (м. Харків, 1 груд. 2023 р.), 2023. Т. 1. С. 227-229.

39. Ющенко І. М. Професійна ідентичність як чинник життєстійкості особистості. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія : Психологія. 2024. Вип. 1. С. 17-20.

40. Як пройти крізь труднощі і зберегти психічне здоров’я. 2020. URL: https://www.mh4u.in.ua/hochu-diznatysya-bilshe/shho-potribno-zanty-pro-psyhoterapiyu/#:~:text=%

41. Albert E. A new guide to rational living. New-York: Wilshire Book Co., 1978. 368 p.

42. Bandura A. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs: Prentice. Hall, 1986. 617 p.

43. Beck A. T. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders. New-York: Plume, 1979. 368 p.

44. Bronfenbrenner U. The ecology of human development. Cambridge: Harvard University Press, 1996. 319 p.

45. Hay I., Ashman A. F. The development of adolescents' emotional stability and general selfconcept: the interplay of parents, peers, and gender. International journal of disability, development and education. 2003. No. 50 (1). P. 77-91.

46. Kendler K. A Population-Based Twin Study of the Relationship Between Neuroticism and Internalizing Disorders. American Journal of Psychiatry. 2006. № 163. P. 857-864.

47. Kobasa S. C. Stressful life events, personality and health: an inquiry into hardiness. Journal of personality and social psychology. 1979. No. 37. P. 1-11.

48. Lazarus R. S. Emotion and Adaptation. Oxford: Oxford University Press, 1991. 118 p.

49. Ledoux J. The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life. New-York: Simon & Schuster, 1998. 384 p.

50. Timothy A. J., Annalies E., Irene E., De Pater. Emotional Stability, Core Self-Evaluations, and Job Outcomes: A Review of the Evidence and an Agenda for Future Research. Human Performance, 2004. №17. P. 325-346. http://dx.doi.org/10.1207/s15327043hup1703_4

51. Лазарус Р., Фолкман С., Стрес, оцінка та копінг. – Нью-Йорк: Springer, 1984 р.

52. Ігумова О. Б., Емпіричне дослідження стратегій копінг-поведінки та саморегуляції студентів-психологів: стаття / Психологічний журнал, 2019, С. 1-8.