

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

**СОЦІЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ, ЩО ПРОВОКУЮТЬ СТРАХ  
ПЕРЕД ВАКЦИНАЦІЄЮ**

**кваліфікаційна робота**

здобувача вищої освіти  
освітнього ступеня «бакалавр»

**Вікторії КМЕТИК**

4 курсу денної форми навчання  
спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Психологія»

**Науковий керівник**

кандидат психологічних наук

**Олександра КУЗЬО**

**Рецензент**

кандидат психологічних наук, доцент

**Оксана ХРИСТУК**

***Кваліфікаційна робота допущена до захисту***

«24» травня 2022 р., протокол №15

завідувач кафедри практичної психології

кандидат психологічних наук

\_\_\_\_\_ **Галина ОДИНЦОВА**

Львів

2022

## АНОТАЦІЯ

### **КМЕТИК Вікторія Ігорівна. Соціально-психологічні чинники, що провокують страх перед вакцинацією**

У роботі висвітлено проблему соціально-психологічні чинників, що провокують страх перед вакцинацією. Страх перед вакцинацією зумовлений такими поширеними медіапсихологічними феноменами карантинного життя: тривожним інформаційним виром, пересиченістю медіапотоків, поляризацією і консервацією негативного спілкування, що підсилюють тривогу і страх, стресовий стан населення. Важливу роль відіграють й індивідуально-психологічні особливості особистості. Охарактеризовано емоційну стійкість як психічну властивість особистості та як чинник страху перед вакцинацією. Емпірично доведено, що низький рівень емоційної стійкості є одним із чинників страху перед вакцинацією в студентській молоді. Розроблено програму розвитку емоційної стійкості та рекомендації, щодо подолання особистістю страху перед вакцинацією.

**Ключові слова:** вакцинація, емоційна стійкість, тривожність, страх, стрес, Covid-19.

**Рецензент:** ХРИСТУК Оксана Леонідівна кандидат психологічних наук, доцент

## ANNOTATION

### **КМЕТУК Viktoriya Ihorivna. The socio-psychological factors that provoke fear of vaccination**

The paper highlights the problem of socio-psychological factors that provoke fear of vaccination. Fear of vaccination is due to the following common media psychological phenomena of quarantine life: anxious information vortex, saturation of media flows, polarization and conservation of negative communication, increasing anxiety and fear, stress. An important role is played by individual psychological characteristics of the individual.

Emotional resilience is characterized as a mental property of the individual and as a factor in fear of vaccination. It is empirically proven that low levels of emotional stability are one of the factors of fear of vaccination in student youth. A program for the development of emotional resilience and recommendations for overcoming personal fear of vaccination have been developed.

**Key words:** vaccination, emotional stability, anxiety, fear, stress, Covid-19.

**Reviewer:** KHRYSTUK Oksana Leonidivna Candidate of Psychological Sciences, Associate

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРАХУ ЯК НЕГАТИВНОГО ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ</b> .7	7
1.1. Визначення сутності феномену «страху» у психологічній літературі.....	7
1.2. Особливості емоційної стійкості особистості як чинник страху перед вакцинацією .....	13
Висновки до розділу 1.....	20
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК ЧИННИКА СТРАХУ ПЕРЕД ВАКЦИНАЦІЄЮ</b> .....	22
2.1. Характеристика методів та процедури дослідження.....	22
2.2. Результати дослідження.....	25
Висновки до розділу 2.....	31
<b>РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ</b> .33	33
3.1. Шляхи розвитку емоційної стійкості студентської молоді .....	33
3.2. Рекомендації щодо подолання страху вакцинації.....	38
Висновки до розділу 3.....	40
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	42
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	46

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Пандемія, яку ми пережили, стала причиною застосування карантину та для багатьох людей причиною дистресу в зв'язку з довготривалою небезпекою для життя і здоров'я, а також різкою зміною стилю життя (адаптації до карантинних обмежень в умовах загрози епідемії COVID-19). Серед стресорів цього періоду дослідники називають страх інфекції, неадекватну інформацію, розчарування і нудьгу. Пандемія загострила існуючі суспільно-кризові проблеми, такі як економічна бідність населення, соціально-структурна і суспільно-політична поляризація, низький рівень інституційної довіри, Докорінні зміни способу соціального існування, накладаючись на особливості юнацького віку, призводять до суттєвої психологічної травматизації. Ще одним для багатьох людей випробуванням став страх перед вакцинацією, яка зумовлена такими поширеними медіапсихологічними феноменами карантинного життя: тривожним інформаційним виром, пересиченістю медіапотоків, поляризацією і консервацією негативного спілкування, що підсилюють тривогу і страх, стресовий стан населення. Стрес пандемії замість того, щоб виконати мобілізаційну функцію завдяки інфомемії може почати руйнувати захисні сили організму.

Страх, загалом, як базова емоція, у сучасну епоху нестабільності, війни став невід'ємною частиною не лише життя цілого суспільства, але й життя кожного окремого індивіда. Наукові розвідки присвячені проблемі проявів страху особистості, як найбільш сильної та загрозової емоції, яка суттєво впливає на її психічний розвиток обґрунтовано у наукових працях К. Ізарда, О. Захарова, В. Лебединського, О. Прохорова, З.Фройда, К. Хорні та ін. Особливості емоційних негативних переживань під час пандемії covid-19 стали предметом наукових розвідок вітчизняних дослідників, таких як: І. Данилюк,

Л. Найдьонова, С. Максименко, В. Панок, Е. Помиткін, М. Слюсаревський, М. Смульсон та ін.

Особливої актуальності набуває розгляд страху перед вакцинацією у студентської молоді, що пов'язано з особливостями цього вікового періоду, процесами визначення майбутніх життєвих перспектив, становлення ідентичності, особливостями дистанційного навчання, що часто супроводжуються стресовими ситуаціями, негативно впливаючи на подальший розвиток особистості. Докорінні зміни способу соціального існування, накладаючись на особливості юнацького віку, призводять до психологічної травматизації. Все це вимагає від особистості молодої людини високої емоційної стійкості, яка є найзначущішим чинником регуляції дій. Регулювальна функція емоцій є мало досліджуваною. А оскільки напруження з яким стикається особистість перед вакцинацією підсилене тривогою, занепокоєнням, часто складними соціальними умовами, то питання емоційної нестійкості, стресостійкості, тривожності постає особливо гостро в контексті нашого дослідження, позаяк є одними із чинників, які зумовлюють страх перед вакцинацією.

**Об'єктом дослідження** стали емоційні властивості особистості як чинники страху перед вакцинацією.

**Предмет дослідження** – особливості емоційної стійкості студентської молоді як чинника страху перед вакцинацією.

**Мета дослідження:** теоретично проаналізувати наукові розвідки, які розкривають специфіку переживання особистістю страху та емпірично дослідити особливості емоційної стійкості студентської молоді як чинника страху перед вакцинацією.

**Гіпотеза дослідження:** особливості емоційної стійкості є одним із чинників страху перед вакцинацією в студентської молоді.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити теоретичний огляд літератури з проблеми емоційних станів особистості.

2. Охарактеризувати емоційну стійкість як психічну властивість особистості та як чинник страху перед вакцинацією.
3. Емпірично дослідити прояви емоційної стійкості та їх зв'язок з страхом перед вакцинацією.
4. Розробити програму розвитку емоційної стійкості та рекомендації, щодо подолання особистістю страху перед вакцинацією.

**Теоретичною і методологічною** основою дослідження є: принцип системності (Б. Ананьєв, Л. Виготський, Б. Ломов та ін.); основні теоретичні положення, що розкривають природу страху та тривожності (Р. Мей, А. Прихожан, Ф. Перлз, А. Петровський, М. Ярошевський, Ф. Ріман, З. Фройд, К. Хорні, М. Ярошевський) положення про природу емоційної стійкості, особливості її розвитку в різних видах діяльності (Л. Аболіна, П. Зільберман, О. Косякова, К. Вілюнас, К. Ізард, Я. Рейковський і ін.); загально-психологічні принципи формування особистості в юнацькому віці (Л. Божович, І. Кон, Л. Обухова та ін.); теоретичні положення концепції збереження емоційної стабільності українського суспільства в умовах пандемії COVID-19 (О. Вознюк, І. Данилюк, Л. Найдьонова, С. Максименко, В. Панок, П. Помиткін та ін.).

**Методи дослідження.** На емпіричному етапі дослідження застосовувався комплекс взаємодоповнюючих методів, а саме: теоретичний аналіз літературних джерел, тестування, констатувальний експеримент. Для дослідження емоційної стійкості як чинника страху студентської молоді перед вакцинацією використовувалися такі психодіагностичні методи та методики: збір анкетних даних, методика «*Діагностика емоційної стійкості особистості*» (автор О. Хромова); методика «*Диференціальні шкали емоцій*» (К. Ізард); методика «*Діагностика особливості емоційного реагування на навколишнє середовище*» (В. Бойко); розроблена нами анкета, щодо виявлення особливостей переживання страху перед вакцинацією.

**Експериментальна база дослідження:** У емпіричному дослідженні прийняли участь 48 осіб, віком 20-22 років, студентів 3-4 курсів спеціальності «Правознавство», Львівського державного університету внутрішніх справ.

**Теоретична значущість** дослідження. Отримані в дослідженні дані уточнюють теоретичні уявлення про структуру, компоненти емоційної стійкості особистості як фактора страху перед вакцинацією.

**Практична значущість** дослідження визначається його можливістю використовуватися в роботі психологів, в дослідницьких цілях, а також при розроблені та реалізації в закладах вищої освіти програми розвитку емоційної стійкості. Отримані результати дослідження можуть застосовуватися викладачами під час вивчення психологічних дисциплін для підготовки фахівців різних сфер діяльності. Розроблена нами програма розвитку емоційної стійкості одночасно може виконувати функцію психолого-педагогічного навчання і бути розвивальним методом, що сприяє особистісно-професійному становленню майбутніх фахівців

**Структура бакалаврської роботи** складається з вступу, трьох розділів, висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел. Зміст дослідження викладено на 45 сторінках.

## Розділ 1

# ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРАХУ ЯК ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ОСОБИСТОСТІ

### 1.1. Визначення сутності феномену «страху» у психологічній літературі

Страх, як базова емоція, у епоху нестабільності, війни є невід'ємною частиною не лише життя цілого суспільства, але й життя кожного окремого індивіда. Страх є найбільш сильною та загрозливою емоцією, яка справляє значний вплив на психічний розвиток особистості. Проблему страху обґрунтовано у численних наукових працях вітчизняних та зарубіжних дослідників (К. Ізарда, В. Гарбузова, О. Захарова, В. Лебединського, Ф. Перлз, О. Прохорова, З. Фрейда, К. Хорні та інших).

На сьогодні у психологічній науці існує ціла низка різноманітних наукових підходів до визначення феномену страху, його природи, механізмів й змісту. Однак проблема страху не втрачає актуальності, вчені продовжують працювати над різноманітними трактуваннями, враховуючи все нові суспільні умови, реалії сьогодення, що вказує на значний їх інтерес до проблеми страхів.

Вперше як психологічна проблема страху було проаналізовано у працях З. Фрейда, зокрема, у праці «Страх». Страх це «психічний стан людини, що пов'язаний з важкими переживаннями і викликає дії, спрямовані на самозбереження, і... він властивий всім живим організмам» переконаний вчений [42].

Сучасний психоаналіз переводить проблеми страху у площину проблеми тривожності особистості. Зокрема, дослідження К. Хорні дозволяють чітко диференціювати страх і тривогу [45, с. 151]. Вчена представила власне уявлення психологічних умов виникнення тривожності, механізмів захисту від неї тощо.



Представник біхевіоризму Дж. Уотсон трактує страх як фундаментальну, вроджену емоцію особистості.

У гештальтпсихології страх вчені розглядають як емоцію, яка виникає при відчутті небезпеки та переживається усім тілом. Зокрема, Ф. Перлз відзначає, що у страху є знання про шкідливе, руйнівне минуле і прагнення уникнути повторення небезпечного досвіду в майбутньому [45, с.328].

На нашу думку, цікавим є підхід до трактування страху, розроблений в рамках трансактного аналізу. Страх трактується як аутентична (природна) емоція, властива «вільній Дитині», а також як емоція «приспосованої Дитини», яка застосовуються у маніпулятивних цілях оточуючих, при чому мета маніпуляції не є усвідомленою [29].

Вчений Ф. Ріман, вивчаючи природу страху, констатує, що страх є вродженим й індивідуальним, відображенням особистісних особливостей індивіда; будучи феноменом людського існування він є постійно присутнім. Джерелом його виникнення є невирішені конфлікти особистості. Дослідник виокремлює такі чинники виникнення особистого страху як індивідуальні умови життя людини, оточуючі, схильності, відзначаючи при цьому, що страх народжується разом з людиною, та має власну історію розвитку [39, с.14].

Дослідники А. Петровський, М. Ярошевський визначають страх як емоцію, що виникає в ситуації загрози біологічному чи соціальному життю людини, і котра спрямовується на джерело уявної або дійсної небезпеки [30].

У психологічному словнику знаходимо трактування страху як «емоційного стану, що виникає в присутності або передбаченні небезпечного або шкідливого стимулу, що характеризується внутрішніми, суб'єктивними переживаннями дуже сильного збудження, бажанням нападати або бігти та низкою певних симпатичних реакцій» [36, с.321 ].

Інший підхід до визначення поняття «страху» представлено у психологічному словнику-довіднику, де автори його тлумачуть як психічний стан, в основі якого лежать основні інстинкти самозбереження, як реакція на дійсну або уявну небезпеку [ 19].

Досліджуючи страх як природній супровід людського розвитку, О. Захаров відзначає, що це «афективне (емоційно загострене) відображення в свідомості конкретної загрози для життя і добробуту людини» [19].

Аналізуючи феномен «страх», Л. Пріснякова пропонує розглядає його як «негативний емоційний стан людини, що виникає при інформуванні про реальну або явну загрозу її біологічному чи соціальному існуванню» [37].

Поняття «страх» науковці часто ототожнюють із поняттями «тривоги», «занепокоєння» [19, с. 203-206]. Детальніше розглянемо сутність кожного із них.

Тривогу розглядають як емоційно загострене відчуття майбутньої загрози. Вона не завжди сприймається як негативне почуття, іноді має вигляд і радісного хвилювання, спонукаючого очікування.

«Страх» і «тривогу» об'єднує почуття занепокоєння. Тоді людина губиться, голос тремтить або зовсім замовкає. Проявляється занепокоєння в наявності зайвих рухів або, навпаки, нерухомості. «Страх», «тривога» - це два поняття, що по-різному аналізуються авторами. Ми дотримуємося уявлення про те, що ці поняття об'єднує спільний компонент - відчуття занепокоєння. Це явище неспокою, сприймання загрози або відсутність почуття безпеки. Якщо шукати спільну тенденцію, «тривога» - це глибоко захований страх дифузного характеру. Їх часто ототожнюють.

У понятті «тривоги мають місце мотиви передбачення, антиципації неприємностей, раціональне «побоювання» можливості її появи. Тривогу розглядають як передбачення небезпеки або невизначене почуття занепокоєння, яке найчастіше проявляється в очікуванні якої-небудь події. Іноді важко прогнозувати, яка з подій і яким чином може загрожувати неприємними наслідками. Спостереження демонструють той факт, що «тривога» за яскравістю проявів характерна особам із розвиненим почуттям обов'язку, власної гідності, відповідальності, підвищеним сенситивним та чутливим до визнання в соціальному оточенні.

Умовні відмінності між цими психологічними явищами можна описати так:

- 1) тривога є сигналом небезпеки, а страх як відповідь на неї;
- 2) тривога є передчуттям, а страх як почуття небезпеки;
- 3) тривога володіє більшою мірою збудливості, а страх має гальмуючий вплив на психіку;
- 4) тривожні стимули носять більш загальний, невизначений і абстрактний характер, а страх визначений і конкретний, утворює психологічно замкнутий простір;
- 5) тривога як очікування небезпеки проектування майбутнього, а страх як спогад про небезпеку, що має минулий травмуючий досвід;
- 6) тривога недостатньо визначена, більшою мірою раціональна (когнітивна), а страх емоційний, ірраціональний.
- 7) тривога викликана соціальними аспектами життя особи, а страх є інстинктивно зумовленим як форма психічного реагування за наявності загрози [26, с. 92-95].

Дослідниця А. Прихожан виділяє три види тривожності на основі таких ситуацій:

- пов'язаних із процесом навчання (навчальна тривожність);
- з уявленнями про себе (самооціночна тривожність);
- з спілкуванням (міжособистісна тривожність) [29, с. 78].

Автори Б. Кочубей, Е. Новикова відзначають також три рівні тривоги: деструктивний, недостатній, конструктивний. Вони пов'язані з діяльністю [29, с. 31].

«Тривожність» як психологічна характеристика особистості може мати різноманітні форми. А. Прихожан дотримується думки, що форма тривожності – це «особливе поєднання характеру переживання, усвідомлення вербального і невербального вираження в характеристиках поведінки, спілкування та діяльності». Вона виділила відкриті та закриті форми [29, с. 84-85].

Відкритими є три форми – це гостра, нерегульована тривожність, регульована і компенсує тривожність; культивована тривожність. Замаскованими, латентними формами є: прояви агресії, надмірна залежність, апатія, брехливість, лінь; надмірна мрійливість. Це закриті вияви «маски» людини. Отже, можемо стверджувати, що усі нами вивчені форми тривожності та завищена тривожність має вплив на всі сфери психіки підлітка. І афективно-емоційну, і комунікативну, і морально-вольову, когнітивну.

Психоаналітики А. Фройд, З. Фройд, К. Хорні розглядають емоційний стан хронічної тривоги стартовим механізмом появи нав'язливих станів та неврозів [41, с. 36]. Зокрема, дослідниця К. Хорні, зазначає, що страх виникає при передбаченні небезпечних для існування людини факторів, здійснюючи паралізуючий або ж мобілізуючий вплив на життєдіяльність організму людини [45].

Схожої думки про те, що страх є найсильнішою негативною емоцією людини, що це «очікування і передбачення невдачі при здійсненні дії, яка повинна бути виконана в даних умовах» [15] притримується Р. М. Грановська.

Таким чином, страх -- це афективне, емоційно загострене відображення загрози для життя і благополуччя людини у її свідомості.

У контексті нашого дослідження уявлення про негативні наслідки вакцинації (аж до летальних випадків) підсилюють відчуття страху у людей.

Вчені в різних галузях психології та соціально-поведінкової науки припускають, що в людей існують нераціональні страхи, зокрема це стосується упередженого ставлення стосовно вакцинації. Люди схильні нераціонально мислити, а відтак пов'язувати явища, між якими насправді неіснує причинно-наслідкових зв'язків.

Аналіз проблеми емоційних станів особистості під час пандемії дозволяє наприклад, виокремити певну категорію населення, яка припускає, що існує тісний зв'язок між виникненням захворювання й реакціями після вакцинації. Або частина людей вважають, що якщо вони перенесли COVID-19 у важкій формі, то матимуть «антитіла ще дуже довго» [18]. Пацієнти, які проти

вакцинації, як правило приховують свій страх перед нею, можуть шукати підтвердження правильності своєї позиції та інтерпретувати будь-які явища відповідно до своїх уявлень, заспокоєння. Особливої уваги потребують люди у яких наявні фобії щодо медичних маніпуляцій, (ятрофобія) чи страх приймати будь-які ліки, хемофобії, фармакофобії [35].

Щоб не відповідати за можливі негативні наслідки свого рішення, пацієнти обирають безпечніший, на їхню думку, варіант: нічого не робити та уникати вакцинації. Частина пацієнтів та медичних працівників не зазнавали впливу небезпечних інфекційних захворювань, спалахів хвороби, як це випало на долю інших, а також не стикалися із серйозними наслідками COVID-19 у близькому колі спілкування. Тому вони часто переконані, що без щеплення ймовірно уникнуть зараження COVID-19 й надалі або не матимуть наслідків цієї хвороби [18].

Провівши аналіз емоції страху, важливо відзначити, що незважаючи на негативну модальність, страх також виконує важливі адаптаційні функції у житті людини, захищаючи чи застерігаючи від небезпеки, примушуючи враховувати можливі ризики тощо. Свідченням амбівалентності страху є те, що він, з одного боку, може вберегти від необдуманих й ризикованих вчинків, а, з другого – може здійснювати негативний вплив на розвиток особистості, сприяючи формуванню невпевненості й підвищеної тривожності. Низька емоційна стійкість як властивість, і як якість особистості сприяє підвищенню нервово-психічної напруги, занепокоєння, страхів.

Особливої актуальності набуває розгляд страху перед вакцинацією у молоді, що пов'язано з особливостями емоційно-вольової сфери особистості у юнацькому віці, процесами визначення майбутніх життєвих перспектив, становлення ідентичності, що часто супроводжуються стресовими ситуаціями. Звідси актуалізується питання про здатність студентів під час навчання ефективно використовувати резерви психіки, підвищувати здатність найповнішого розкриття фізичних і психічних можливостей, розвивати здатність до емоційної саморегуляції, емоційно-психологічну стійкість, що в

свою чергу уможлиблює зниження тривожності та страху (перед вакцинацією в тому числі).

Водночас можна констатувати, що сьогодні потребує уточнення дефініція емоційної стійкості, її структура, компоненти, не визначені й психологічні механізми і фактори розвитку цього психологічного явища. У руслі нашого дослідження доцільним вважаємо розгляд особливостей емоційної стійкості як чинника страху перед вакцинацією.

## **1.2. Особливості емоційної стійкості особистості як чинник страху перед вакцинацією**

Термін «емоційна стійкість» з'явився в психології порівняно недавно. В середині ХХ століття вчені починають послуговуватися терміном «психологічна стійкість» як системною, інтегральною якістю особистості, становлення якої здійснюється під час психологічної підготовки. У працях деяких психологів термін «психологічна стійкість» вживається як синонім до поняття «емоційно-вольова стійкість» або «емоційна стійкість» [28; 37]. Водночас проблема емоційної стійкості починає активно розглядатися в дослідженнях загальної, педагогічної та юридичної психології для розгляду тих чи інших аспектів поведінки і діяльності, а також властивостей особистості, дотичних до регулюванням емоцій.

Так В. Писаренко бачить емоційну стійкість як здатність особистості реагувати на складні ситуації зміною емоційного стану, що сприяє особистісному зростанню. О. Черніков емоційну стійкість також розглядає як емотивний компонент виражений у психологічній характеристиці особистості. Тоді як В. Мільман зазначає, що «емоційна стійкість визначає адекватність емоційної реакції на ситуацію і відповідність емоційних оцінок» [24, с.40].

Я. Рейковський емоційну стійкість позначає як здатність емоційно збудженою людиною контролювати та адекватно виражати свої емоції задля цілеспрямованого виконання прийнятих рішень [38, с.139]. Емоційна стійкість

зводиться автором до певного специфічного рівня емоційного збудження, певної емоційної чутливості [38].

Емоційна стійкість багатьма вченими розглядається як якість особистості з позиції системності. Набувається вона індивідом і проявляється у нього в напружених ситуаціях (Е. Мілерян [28]). Б. Варданян емоційну стійкість визначає як «особистісну властивість, що гармонізує взаємодію усіх компонентів діяльності в емоціогенній ситуації, сприяючи успішному виконанню діяльності» [7, с.243]. Е. Мілерян під емоційною стійкістю розуміє несприйняття емоціогенних факторів, які дезгармонізують психічний стан людини, та уміння запобігати виникненню астенічних емоцій [7].

К. Платонов вважав, що як інтегральна властивість, емоційна стійкість характеризує динамічні міжпроцесні взаємодії в психіці людини, пов'язаної з емоціогенним характером діяльності (К. Платонов та ін. [31]). Так вчений, структуруючи емоційну стійкість, виокремлює в ній емоційно-вольовий, емоційно-моторний і емоційно-сенсорний різновиди. Він визначає емоційно-вольову стійкість як ступінь вольового володіння особистістю своїми досить сильними емоціями. Емоційно-моторна стійкість виражає рівні порушень психомоторики під впливом емоцій. Емоційно-сенсорна стійкість виражається рівнем порушень сенсорних дій під впливом емоцій [31].

Незважаючи на різноманітність поглядів на сутність поняття «емоційна стійкість», більшість дослідників визначають її як властивість, і як якість особистості, що сприяє високій продуктивності в умовах стресу, напруженої діяльності, тривоги.

Досліджувана психологічна властивість знаходиться десь посередині між психічними станами і рисами особистості. Проявляється це в розмитості і відносності меж між поняттями «емоційна стійкість», «емоційна нестійкість», «емоційна напруженість», «емоційно-вольова стійкість», «емоційна чутливість» тощо.

Для діагностики міри вираженості емоційної стійкості в психології пропонується використовувати різні методи, спрямовані на виявлення рівнів

психологічних процесів, властивостей або станів, які автори розглядають в якості основних критеріїв емоційної стійкості. В. Мільман [23] вважає, що емоційну стійкість можна визначати за такими проявами її симптомів як: характер, інтенсивність і тривалість емоційного збудження, її коливання і ступінь впливу на ефективність дій зокрема та діяльності загалом. У контексті досліджуваної проблеми, цікавою для нас є думка А. Ольшаннікова [29], який пропонує діагностувати емоційну стійкість за якісними (модальнісними) і деякими експресивними характеристиками стійких і короткочасних емоційних переживань.

Основним критерієм емоційної стійкості, на думку згаданих вище дослідників є ступінь домінування емоцій: позитивних чи негативних. Виразитися вони можуть через особливості емоційної експресії – емоційно виразних реакцій. Ми вважаємо, що власне різні емоційні переживання зумовлюють певний рівень емоційної стійкості. Але не завжди базальні емоційні переживання в різних їх відтінках збігаються із зовнішніми експресивними реакціями людини. Тому дуже важливою є проблема відповідності експресивних критеріїв емоцій певному рівню емоційної стійкості.

З огляду на представлені вище міркування можна констатувати, що основним критерієм емоційної стійкості в ситуації страху, напруги та тривоги є результат, який показує, наскільки успішно людина справляється з такими станами.

Ми вважаємо, що для дослідження особливостей емоційної стійкості як чинника переживання страху вакцинації, необхідно описати компоненти які розкривають сутність емоційної стійкості як якості особистості та її властивості.

Основними компоненти структури емоційної стійкості є: емоційний, вольовий, мотиваційний, інтелектуальний. Кожен з них пов'язаний із властивостями нервової системи, і проявляється в способах емоційного реагування на навколишнє середовище і особливості поведінки.



Розглянемо особливості психологічних компонентів і їх можливих складових елементів в структурі емоційної стійкості. Зasadничим компонентом, що входить в систему досліджуваного нами психічного явища, є емоційний. Згідно з теорією диференційних емоцій К. Ізарда [20], емоційні елементи складають систему, адже вони динамічно і стабільно взаємопов'язані. Одна з характеристик емоцій, як організованої системи – це їхня амбівалентність, які є первинними структурними елементами в основній системі емоцій. Тому, вивчаючи емоційний компонент, важливо звертатися до основного класу базових емоцій.

Емоції є досить інформаційно насиченими, завдяки чому людина може ефективно організувати власну діяльність. Тому в структурі емоційної стійкості варто акцентувати на емоційній зрілості особистості. Це виражається через її емоційний інтелект. Виходячи з різних уявлень, представлених в науковій літературі, ми схилиємося до розуміння емоційного інтелекту «... як сукупності не когнітивних здатностей, навичок і компетенцій, що уможливають справляння з труднощами, детермінованими зовнішнім середовищем» (Б. Рувен, [39, с. 633]), а також «... як можливість свідомого управління власними емоціями та емоціями іншими» (Д. Гоулман, [11, с.364]).

Головною ознакою емоційної сфери є відображення. Воно існує в формі суб'єктивного ставлення до відображуваного. Емоційне сприйняття детермінується настроєм, характером людини, її звичками. Сукупно вони визначають ставлення суб'єкта до довкілля, його інтереси і схильності (А. Маклаков [23]). За хорошого, бадьорого настрою людина частіше бачить позитивне. Пригнічений емоційний стан породжує негативні емоції, більше звертає увагу на негатив, часто перебільшуючи його значення.

Таким чином, емоційні стани завжди прямо чи опосередковано є відображенням довкілля. Вони ніби індикатори, що вказують на ступінь значущості довкілля для організму людини чи її ставлень. Почуття емоційно забарвлюють діяльність, спілкування людини, разом з її відчуттями, думками, уявою [24].

Наступний системний компонент, що належить до змістової структури емоційної стійкості, – вольовий. Воля – це «... усвідомлене регулювання суб'єктом власної поведінки, а також цілеспрямованих дій, що супроводжуються внутрішніми і зовнішніми труднощами» [23, с.373]. Волю людини характеризують відповідні якості, а саме: сила волі, рішучість, витримка і самовладання в ситуації несподіваних труднощів під час досягнення мети [24]. Тривалість вольового процесу детермінується особистісними якостями (в тому числі, емоційної стійкості) і об'єктивними умовами реалізації прийнятого рішення. Крім того, щоб реалізувати спонукання, потрібно зробити кінцевий вибір (виявити рішучість) (В. Марищук, [24]). Боротьба мотивів і прийняти рішення – доволі важкі етапи вольової дії. Під час виконання прийнятого рішення, актуалізується сила волі, що виявляється в рішучості, тобто впевненості у прийнятому рішенні, та внутрішній установці на це виконання, відкиданні будь яких труднощів [44].

А. Маклаков вважає, що силу волі можна розпізнати за додання людиною перешкод, за вольовими діями які вона робить, а також за отриманим результатом (А. Маклакова [32]). Вияв людиною у важких для неї ситуаціях самовладання, наполегливості, витривалості, терпіння свідчить про наявність сильної волі, а протилежне – про безвольність. Вольові риси характеру і емоційні переживання людини діють як єдине ціле. Так «... воля переважає над почуттями у вольової людини, а емоції – у слабковольної. Люди із слабкою волею часто є заручниками спонтанних почуттів і настроїв» (М. Єнікеев, [14, с.214]). Тут дуже важливою постає якість самоконтролю.

Очевидно, щоб наважитись на вакцинацію, значній частині людей потрібно прийняти вольове рішення, долаючи тривогу та страх.

Наступним у структурі емоційної стійкості є мотиваційний компонент. На емоційно-мотиваційному зв'язку наголошує В. Вілюнас [11], розглядаючи емоції людини як основну мотивуючу систему. Водночас учений вважає, що сама ця система залежить від емоцій. В. Асеев вважає, що співвідношення емоцій і мотивації проявляється за активної участі суб'єктивних переживань в

регуляції діяльності [4, с.9]. Емоції, вважає С. Рубінштейн, є суб'єктивною формою існування мотивації [10, с.294].

Р. Немов поєднує емоційні переживання з різними полюсами мотивації: досягненням успіху та уникненням невдачі [27, с.487]. Тому доречно вважати, що мотивовані на успіх люди завжди позитивно налаштовані, а досягнення поставленої мети вважають успіхом. Мета ж тих, хто мотивований на уникнення невдачі не спрямована на досягнення успіху. Головне для них – уникнути невдачі. Вмотивовані на успіх люди очікують успіху, їхня когнітивна сфера теж налаштована на це. Унаслідок цього відбувається мобілізація їхніх ресурсів для досягнення мети. Р. Немов вважає, що «... людина яка початково мотивована на невдачу, невпевнена в собі, боїться критики, не вірить в успіх» [27, с.487-488].

Мотивація досягнення забезпечує соціалізацію людини в сенсі її цивілізованості, саморегуляції поведінки. Її змістом є духовний потенціал особистості. Він зумовлює те, якими стратегіями людина прагне актуалізувати свої цінності. Ми поділяємо точку зору О. Єлісєєва, що «... мотивація досягнення представляє сферу свідомості особистості, в структурі якої представлені індивідуальні властивості особистості, переосмислення завдяки напруженій, творчій активності самосвідомості» [4, с.102-103].

*Інтелектуальний* компонент структури емоційної стійкості представлений тими властивостями інтелектуальної сфери особистості, які відображаються на особливостях прояву емоційної стійкості і, водночас, можуть зумовлюватися ступенем її розвитку. Ж. Піаже відзначає пристосовницьку функцію інтелекту щодо фізичної задоволеності та соціального комфорту. А головне його пристосування – структурування взаємодії людини та довкілля [45, с. 142]).

Емоції є найважливішим фактором у регуляції інтелектуальних процесів. Емоційні процеси входять в структуру кожного психічного процесу, відображаючи єдність афективної і пізнавальної сторін інтелекту. Різноманітні і важливі прояви та вплив емоцій на розвиток різноманітних когнітивних оцінок,

схем, атрибуцій є найбільш досліджуваною сферою сучасної психології емоцій (І. Васильєва, [8, с. 25]).

Розглядаючи особливості взаємозв'язку інтелектуальних і емоційних функцій, П. Зільберман констатує: «... основна причина негативного впливу на діяльність виражається в процесі вивільнення нижчої форми емоційного реагування, що спостерігаються в складних ситуаціях, коли розум людини не може підказати негайного правильного рішення. При цьому поведінка індивіда детермінується раціональністю інтелектуального реагування» [17, с.98].

Ми вважаємо, що інтелектуальний компонент у структурі емоційної стійкості насамперед специфікою інтелектуальних стратегій, особливостями мислення (абстрактністю-конкретністю) і рівнем раціональності людини.

Отже, розглянуті нами емоційний, мотиваційний, інтелектуальний, вольовий компоненти емоційної стійкості взаємопов'язані, сукупно утворюють цілісну структуру. Підсистема структури, що включає емоційний компонент є найсуттєвішою для розвитку емоційної стійкості, оскільки емоції впливають на всі її елементи, пронизують всі складові структури, зокрема, страх у цій структурі має переважно дестабілізуючий, тривого- і стресогенний вплив.

У контексті нашого дослідження, слід зазначити, що надлишок інформації та деталей про вакцинацію можуть перевантажити увагу та деформувати сприйняття людей. Звертаючись до медіа, значна частина людей часто отримують велику кількість негативно емоційно забарвлених повідомлень, які підсилюють тривогу і страх пропустити важливу інформацію. Важливо забезпечити чітку інформацію про ризики, тривалість загрози, алгоритми дій і пошуку допомоги і підтримки, тільки у такому випадку можна зменшити тривогу та страх перед вакцинацією і сприяти мобілізації необхідних дій.

Поведінкові дослідження вказують на такі ключові моменти мотивації людей до вакцинації: довіра до безпечності щеплення та оцінка ними ризику від інфекційних хвороб; вагомість суспільної підтримки й соціальних норм щодо того, що так робить більшість; позитивні наміри та безпосередній вплив на дії

без істотної зміни думок або переконань, наприклад, нагадування, спрощення процедур та доступу до послуги або формування звички.

Відтак високий рівень емоційної стійкості особистості є, на нашу думку, важливим психологічним чинником у подоланні страху перед вакцинацією. Для перевірки цього припущення нами проведено наступне емпіричне дослідження, результати якого нами висвітлено у наступному розділі.

### **Висновки до першого розділу**

Страх є найбільш сильною та загрозовою емоцією, яка справляє значний вплив на психічний розвиток особистості. Страх виникаючи в ситуації загрози біологічному чи соціальному життю людини, і котра спрямовується на джерело уявної або дійсної небезпеки

Страх є вродженим й індивідуальним, відображенням особистісних особливостей індивіда; будучи феноменом людського існування він є постійно присутнім. Джерелом його виникнення є невирішені конфлікти особистості. Чинниками виникнення особистого страху є індивідуальні умови життя людини, оточуючі, схильності.

Незважаючи на негативну модальність, страх також виконує важливі адаптаційні функції у житті людини, захищаючи чи застерігаючи від небезпеки, примушуючи враховувати можливі ризики тощо. Свідченням амбівалентності страху є те, що він, з одного боку, може вберегти від необдуманих й ризикованих вчинків, а, з другого – може здійснювати негативний вплив на розвиток особистості, сприяючи формуванню невпевненості й підвищеної тривожності. Низька емоційна стійкість як властивість, і як якість особистості сприяє підвищенню нервово-психічної напруги, занепокоєння, страхів. Пригнічений емоційний стан особистості породжує негативні емоції, більше звертає увагу на негатив, часто перебільшуючи його значення.

Особливої актуальності набуває розгляд страху перед вакцинацією у молоді, що пов'язано з особливостями емоційно-вольової сфери особистості у

юнацькому віці, процесами визначення майбутніх життєвих перспектив, становлення ідентичності, що часто супроводжуються стресовими ситуаціями. Звідси актуалізується питання про здатність студентів під час навчання ефективно використовувати резерви психіки, підвищувати здатність найповнішого розкриття фізичних і психічних можливостей, розвивати здатність до емоційної саморегуляції, емоційно-психологічну стійкість, що в свою чергу уможливорює зниження тривожності та страху (перед вакцинацією в тому числі).

Емоційну стійкість більшість вчених розглядають як інтегральну властивість, яка характеризує динамічні міжпроцесні взаємодії в психіці людини, пов'язаної з емоціогенним характером умов діяльності. Основним критерієм емоційної стійкості в ситуації страху, напруги та тривоги є результат, який показує, наскільки успішно людина справляється з такими станами.

Основними компонентами структури емоційної стійкості є: емоційний, вольовий, мотиваційний, інтелектуальний. Кожен з них пов'язаний із властивостями нервової системи, і проявляється в способах емоційного реагування на навколишнє середовище і особливості поведінки.

Здійснений нами розглянутий аналіз емоційного, мотиваційного, інтелектуального, вольового компонентів емоційної стійкості, дозволяє стверджувати, що всі вони взаємопов'язані та сукупно утворюють цілісну структуру. Підсистема структури, що включає емоційний компонент є найсуттєвішою для розвитку емоційної стійкості, оскільки емоції впливають на всі її елементи, пронизують всі складові структури, зокрема, страх у цій структурі має переважно дестабілізуючий, тривого- і стресогенний вплив.

## Розділ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ЯК ЧИННИКА СТРАХУ ПЕРЕД ВАКЦИНАЦІЄЮ

### 2.1. Опис методів та процедури дослідження

Теоретичні узагальнення, що стали результатом зіставлення наукових підходів дослідників до проблеми страху та ролі емоційної стійкості в процесі його переживання, спричинилися до розроблення процедури проведення емпіричного етапу (в он-лайн форматі). Його метою стало організація дослідницької процедури, спрямованої на підтвердження або спростування висунутого нами припущення: особливості емоційної стійкості є одним із чинників страху перед вакцинацією у студентської молоді.

З урахуванням предметного поля дослідження нами було підібрано відповідну вибірку. Вибірку нашого емпіричного дослідження склали 48 осіб, студентів 3-4 курсів спеціальності «Правознавство», Львівського державного університету внутрішніх справ віком 20-22 років. Усі респонденти були вакциновані.

Для здійснення поставлених завдань і перевірки гіпотези, проводилася психологічна діагностика змісту і рівня емоційної стійкості, а також рівня страху перед вакцинацією. Зокрема, діагностувалися такі компоненти: емоційний (рівень домінування негативних або позитивних емоцій, особливості емоційного реагування на навколишнє середовище); вольовий (здатність до вольових зусиль, рішучість і самоконтроль, нормативність поведінки); мотиваційний (мотиваційна спрямованість свідомості і поведінки (екстернальність-інтернальність), мотивація на успіх (уникнення невдачі), мотивація ставлення- досягнення); інтелектуальний (рівень інтелекту, «конкретність – абстрактність», раціональність мислення).

Усім респондентам, які прийняли участь у дослідженні було запропоновано відверто оцінити ступінь впевненості за 10 б шкалою «страх – сміливість» [1] у ситуації перед вакцинацією (нами адаптовано методику відповідно до ситуації вакцинації). Відповідно 1 б – найвищий рівень прояву страху перед вакцинацією, 10 – найвищий прояв впевненості, сміливості перед вакцинацією.

Методика «Діагностика емоційної стійкості особистості» (автор А. Хромова) [38] включає всі компоненти цієї властивості. Методика містить твердження які дозволяють виявити психологічні властивості та особливості поведінки особистості, що відображають рівні вираженості компонентів емоційної стійкості. Загальний показник емоційної стійкості людини визначається за сукупністю декількох взаємозалежних чинників, що так чи інакше визначають емоційне життя особистості, її психологічні особливості та актуальний настрій. Основні шкали методики позначені як психологічні фактори емоційної стійкості особистості: фактор 1 ЕЗ – емоційної зрілості; фактор 2 СВ – сили волі; фактор 3 МУ – мотивації на успіх; фактор СІ – 4 самооцінка інтелекту (тенденції розвиненості інтелекту); фактор 5 НО – невротизації особистості; фактор 6 СС – стійкості до стресу; фактор 7 СП – самоконтролю поведінки, фактор 8 ТБ – тривожності-безтурботності; фактор 9 РМ – раціональності мислення; фактор 10 ЕІ – екстернальності-інтернальності. Загальний 11-ий фактор відображає рівень емоційної стійкості особистості.

*Методика 16-F Р. Кеттелла* є багатовимірним психодіагностичним інструментом, що дозволяє оцінити властивості особистості. Опитувальник описує особистісну структуру людини, виявляє особистісні проблеми.

Однією з відмінних рис тесту Кеттелла є його орієнтація на виявлення відносно незалежних 16 факторів (шкал, первинних рис) особистості. Які створюють багатомірний простір, що дозволило у процесі нашого дослідження з'ясувати співвідношення інтегральних показників емоційної стійкості. У дослідженні ми використали тільки ті шкали, які дозволяють визначити особливості емоційної стійкості особистості.



Коефіцієнт самопочуття досліджуваних, детермінований домінуючими емоціями, визначався за методикою *«Диференційні шкали емоцій»* за К. Ізард [38]. За цією методикою визначають особливості самопочуття залежно від домінуючих емоцій (позитивних або негативних). На думку автора методики, особливості самопочуття пов'язані з особливостями та змістом його активності. Досліджуваним пропонується оцінити кожне твердження (4-бальна шкала). А саме, як представлене в бланку методики твердження описує їх самопочуття під сучасну пору. Підсумовуючи отримані бали, виявляються домінуючі емоції досліджуваних.

Тип емоційної реакції на діагностовано за *методикою В. Бойко «Діагностика особливості емоційного реагування на навколишнє середовище»* [38]. Визначено три види стимулів: позитивні, нейтральні (амбівалентні) і негативні. Позитивні стимули наділені позитивним особистісним змістом, або, по іншому, соціальним значенням. У нейтральних виявляється як позитивний, так і негативний зміст. Все залежить від настановлень самої людини, від її схильності оцінювати довкілля як позитивне, чи негативне. В. Бойко виокремлює декілька типів емоційного реагування на ці стимули: ейфорійний, дисфорійний і рефрактерний.

Показники тривожності виявлялися за тестом *«Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності»* (Ч. Спілберга і Ю. Ханіна) [38]. Цей діагностичний критерій вказує на стійку схильність до сприйняття ситуацій як небезпечних, тривожне реагування на них. Реактивна тривожність детермінує напруженість, занепокоєння, нервозність. Надто висока реактивна тривожність детермінує порушення уваги, а іноді й тонкої координації. Встановлено додатну кореляцію між високою особистісною тривожністю та невротизмом, емоційними та невротичними зривами, також з деякими психосоматичними захворюваннями. Водночас тривожність апорі не негативна риса. Тривожність завжди супроводжує активну особистість. До того ж, допустимою є так звана корисна тривога.

## 2.2. Результати дослідження

Дослідження за тестом Кеттелла за низкою факторів (factor B – «інтелект» (абстрактність – конкретність мислення), factor C – «емоційна нестійкість - емоційна стійкість», factor G – «схильність до почуттів – висока нормативність поведінки», factor Q3 – «низький самоконтроль – високий самоконтроль») засвідчили, що студенти-юристи дотримуються як групових, так і соціальних норм, добре організовані, вміють контролювати власну поведінку, мають виражені вольові якості (табл. 2.1).

*Таблиця 2.1. Результати психологічного дослідження складових емоційної стійкості у студентів-юристів за методикою Р.Б. Кеттелла*

<b>Психологічні змінні</b>	<b>Студенти-юристи</b>
Фактор B - «інтелект» (абстрактність – конкретність мислення)	5,25
Фактор C - «емоційна нестійкість – емоційна стійкість»	5,05
Фактор G - «схильність до почуттів – висока нормативність поведінки»	6,23
Фактор Q3 «низький самоконтроль – високий самоконтроль»	6,12

Дослідження психологічних складових емоційного компонента досліджуваних студентів-юристів в групі студентів-юристів показник високого рівня емоційної стійкості діагностований лише у 10 % досліджуваних. У таких досліджуваних спостерігається достатньо виражена емоційна стійкість, витримка, реалістичність очікувань, постійність інтересів. Низькі оцінки

емоційної стійкості виявлені у 35% студентів-юристів. Ці досліджувані інтолерантні до фрустрації, залежні від настрою, дратівливі, з легко (а у деякого і з достатньо) вираженими невротичними симптоми. Середній рівень вираженості емоційної стійкості у студентів-юристів проявляється у 55% досліджуваних (Таблиця 2.3.).

Застосування методики «Діагностика емоційної стійкості особистості» (автор А. Хромова) [38] дозволили виявити психологічні властивості та особливості поведінки особистості, що відображають рівні вираженості компонентів емоційної стійкості (Таблиця 2.2.).

**Таблиця 2.2. Результати психологічного дослідження складових емоційної стійкості у студентів-юристів за методикою А. Хромова**

<b>Психологічні змінні</b>	<b>Студенти-юристи</b>
фактор 1 ЕЗ - емоційна зрілість	5,18
фактор 2 СВ - сила волі	4,81
фактор 3 МУ - мотивація на успіх	5,23
фактор 4 СІ – самооцінка інтелекту	6,11
фактор 5 НО – невротизація особистості	4,32
фактор 6 СС – стійкість до стресу	6,34
фактор 7 СП – самоконтроль поведінки	5,57
фактор 8 ТБ – тривожність-безтурботність	6,45
фактор 9 РМ – раціональність мислення	6,22
фактор 10 ЕІ – екстернальність-інтернальність	5,58
Шкала ОС – об’єктивність самооцінки	5,21

**Таблиця 2.3. Загальні показники емоційної стійкості у студентів-юристів**

<b>Рівень</b>	<b>Бали</b>	<b>Студенти-юристи</b>
---------------	-------------	------------------------

Високий	1-4	10 %
Помірний	5-7	55 %
Низький	8-10	35 %

У 35% досліджуваних студентів виявлено високу реактивну тривожність. Це свідчить про високу напругу, занепокоєння у вигляді відповідної реакції на стресову ситуацію. Виявлена низька реактивна тривожність у 10% студентів-юристів засвідчує відсутність в них імпульсивної реакції на складну ситуацію, спокійне реагування на неї, емоційну стійкість, розважливність у стресовій ситуації. 55% студентів-юристів із середнім проявом реактивної тривожності, оптимально реагують на складну ситуацію (Таблиця 2.4.).

**Таблиця 2.4. Показники тривожності у студентів-юристів**

Рівень	Бали	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
Високий	<i>46 і більше</i>	35%	40 %
Помірний	31-45	55 %	45 %
Низький	31 і менше	10 %	15 %

Так, у 35% досліджуваних студентів виявлено високу реактивну тривожність. Це свідчить про високу напругу, занепокоєння у вигляді відповідної реакції на стресову ситуацію. Виявлена низька реактивна тривожність у 10% студентів-юристів засвідчує відсутність в них імпульсивної реакції на складну ситуацію, спокійне реагування на неї, емоційну стійкість, розважливність у стресовій ситуації. 55% студентів-юристів із середнім проявом реактивної тривожності, оптимально реагують на складну ситуацію.

У 40% студентів-юристів виявлено підвищену особистісну тривожність. Це виявляється у схильності сприймати ситуації як небезпечні, особливо в

ситуаціях які загрожують самооцінці, стосуються почуття впевненості, зовнішніх вимог тощо (у нашому випадку й ситуації вакцинації).

Низька особистісна тривожність зафіксована у 15% респондентів, які характеризуються низькою активністю, недостатньо уваги приділяють навчанню. Не виключено, що це витіснена висока тривожність. Оптимальний рівень особистісної тривожності виявлено у 45% студентів-юристів.

За адаптованою методикою, Шкала «страх – сміливість» [1] у ситуації перед вакцинацією нами було отримано наступні показники (Таблиця 2.5.).

**Таблиця 2.5. Показники за шкалою «страх – сміливість» у студентів-юристів**

<b>Рівень</b>	<b>Бали</b>	<b>Студенти-юристи</b>
Високий	1-4	15 %
Помірний	5-7	65 %
Низький	8-10	20 %

Отже, тільки у 20 % студентів-юристів зафіксовано високий рівень впевненості та відсутності страху перед вакцинацією, можливо це зумовлено також й високим рівнем усвідомлення правових норм щодо вакцинації, а також високим рівнем відповідальності й юнацьким максималізмом, впевненості в успіху. Отримані показники особистісних якостей студентів-юристів за іншими методиками використано при статистичній обробці за допомогою кореляційного аналізу.

Завдяки кореляційному аналізу встановлено взаємозв'язок емоційної стійкості з іншими особистісними якостями студентів-юристів. Це свідчить про наявність певної структури з визначеним генеральним фактором (табл. 2.6). Емоційна стійкість значущо корелює зі всіма досліджуваними змінними. Найбільш значущі кореляції (на рівні  $p < 0,001$ ) отримані з такими ознаками, як: стресостійкість, сила волі, мотивація на успіх, рівень інтелекту (IQ), раціональність. Виявлено сильні значущі зв'язки ( $P < 0,01$ ) між ознаками

емоційної стійкості і страхом перед вакцинацією (від'ємний зв'язок), стресостійкістю, особистісною тривожністю, інтернальністю, самоконтролем, абстрактністю-конкретністю.

**Таблиця 2.6. Результати факторизації структури емоційної стійкості у студентів-юристів**

№ п/п	Психологічні змінні	Коефіцієнт кореляції ( <i>r</i> )	Рівень зв'язку ( <i>p</i> )
1	Інтелект «конкретність - абстрактність»	0,42	P < 0,01
2	сила волі	0,57	p < 0,001
3	мотивація на успіх	0,58	p < 0,001
4	Рівень інтелекту	0,50	p < 0,001
5	стійкість до стресу	0,55	p < 0,01
6	самоконтроль поведінки	0,41	P < 0,01
7	Реактивна тривожність	-0,31	p<0,05
8	Особистісна тривожність	-0,52	P < 0,01
9	Страх перед вакцинацією	-0,34	P < 0,01
10	раціональність мислення		p<0,01
11	екстернальність	-0,34	p<0,05
12	інтернальність	0,41	P < 0,01
13	Реакція ейфорична	0,26	p<0,05
14	Реакція рефрактерна	0,24	p<0,05
15	Реакція дисфорична	-0,22	p<0,05

16	Коефіцієнт самопочуття	0,29	$p < 0,05$
17	Рішучість	0,30	$p < 0,05$
18	Емоційний інтелект	0,68	$p < 0,001$

Виявлено значущі зв'язки ( $p < 0,05$ ) між емоційною стійкістю, ефоричною реакцією емоційного реагування, реактивною тривожністю, екстернальністю, рішучістю, мотивацією ставлень, мотивацією досягнення і коефіцієнтом емоційного настрою.

Отримані результати спонукають до висновування, що емоційно стійкі досліджувані певною мірою здатні до самоконтролю, рішучі, загалом оптимальним рівнем тривожності. Мотивовані на успіх та інтернально спрямовані та не відчують високого рівня страху перед вакцинацією.

Емоційно нестійкі досліджувані здебільшого відчують труднощі у прояві ейфоричних реакцій на навколишнє середовище і самоконтролю, менш рішучі та часто орієнтовані на мотивацію уникнення невдачі (боязнь невдачі). Зазвичай проявляють екстремальну спрямованість мотивації поведінки та відчували високий рівень страху перед вакцинацією.

З огляду на представлені результати генеральним фактором є емоційна стійкість, що має найбільшу кількість значущих кореляцій. Завдяки виявленим кореляціям (число і рівні зв'язків) визначено спільні фактори. Усі вони диференційовані як фактори першого порядку (чотири ознаки, що мають значну кількість кореляційних зв'язків та високий рівень достовірності  $P < 0,001$ ), і фактори другого порядку (шість ознак). До факторів першого порядку увійшли: емоційний інтелект (EQ), сила волі, мотивація на успіх, загальний інтелект (IQ). До факторів другого порядку увійшли: стресостійкість, саморегуляція, особистісна тривожність, раціональність, інтернальність.

Виявлені залежності вказують, що змінна яка має найбільше факторне навантаження (емоційна стійкість), є найбільш значущим фактором, який впливає на всі психологічні змінні. Водночас вона знаходиться під впливом

деяких з них, тобто є залежною від них (обчислені коефіцієнти кореляції знаходяться в діапазоні від  $r = 0,26$  до  $r = 0,68$ ).

Таким чином, виявлений сильно значущий зв'язок ( $P < 0,01$ ) між ознаками емоційної стійкості і страхом перед вакцинацією (від'ємний зв'язок), вказує на те, що особливості емоційної стійкості є одним із чинників страху перед вакцинацією.

Виявлена різноманітність взаємозв'язків між факторами та свідчить про дисперсійність особистісних якостей значної кількості студентів-юристів, досліджуваних нами респондентів. Це засвідчує необхідність застосування психологічних методів розвитку в них емоційної стійкості.

### **Висновки до другого розділу**

З урахуванням предметного поля дослідження та виконання завдань бакалаврської роботи нами було підібрано відповідну вибірку та психодіагностичний інструментарій.

У 20 % студентів-юристів зафіксовано високий рівень впевненості та відсутності переживання страху перед вакцинацією. У 35% досліджуваних студентів виявлено високу реактивну тривожність. Це свідчить про високу напругу, занепокоєння у вигляді відповідної реакції на стресову ситуацію. Виявлена низька реактивна тривожність у 10% студентів-юристів засвідчує відсутність в них імпульсивної реакції на складну ситуацію, спокійне реагування на неї, емоційну стійкість, розважливість у стресовій ситуації. 55% студентів-юристів із середнім проявом реактивної тривожності, оптимально реагують на складну ситуацію. Визначено емоційну стійкість як генеральний фактор, що впливає на прояв суміжних особистісних якостей та його залежність від них.

Завдяки кореляційному аналізу встановлено взаємозв'язок емоційної стійкості з особистісними якостями студентів-юристів. Це свідчить про наявність певної структури з визначеним генеральним фактором. Отримані



результати спонукають до висновування, що емоційно стійкі досліджувані певною мірою здатні до самоконтролю, рішучі, загалом оптимальним рівнем тривожності. Мотивовані на успіх та інтернально спрямовані, не відчують високого рівня страху перед вакцинацією.

Таким чином, виявлений сильно значущий зв'язок ( $P < 0,01$ ) між ознаками емоційної стійкості і страхом перед вакцинацією (від'ємний зв'язок), вказує на те, що особливості емоційної стійкості є одним із чинників страху перед вакцинацією.

Констатовано дисперсійність особистісних якостей значної кількості студентів-юристів, досліджуваних нами респондентів, що засвідчує необхідність застосування психологічних методів розвитку в них емоційної стійкості.

## Розділ 3

### ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

#### 3.1. Шляхи розвитку емоційної стійкості студентської молоді

Ефективний розвиток емоційної стійкості студентської молоді можливий, на нашу думку, у процесі застосування методів психологічної підготовки під час навчально-виховного процесу. Впровадження систематичної психологічної підготовки сприятиме виробленню в майбутніх фахівців прагнення до самовиховання волі, до активного самовдосконалення та розвитку емоційної стійкості особистості, їхньому вмінню свідомо керувати своїм психологічним станом і регулювати власні дії в складних умовах діяльності.

Робота з розвитку емоційної стійкості має мати декілька етапів. Перший повинен починатися з постановки цілей і завдань роботи. Другий етап – це складання програми, постановка цілей і завдань, здійснення підбору, розробки і констатації заходів, вибір найбільш продуктивних методів реалізації програми. На третьому етапі відбувається підбір учасників, формування складу виконавців, визначення термінів реалізації програми.

Поставлена мета, а саме: розвиток емоційної стійкості у майбутніх правників, має реалізуватися через низку завдань на кожному етапі роботи. Такими можуть бути:

1. Стабілізація актуального емоційного стану і розвиток емоційної стійкості.
2. Формування навичок самокорекції і саморегуляції емоційних станів студентів.

3. Набуття учасниками спеціальних психологічних знань, умінь, навичок, що сприяють підвищенню психологічної компетентності в сфері їхньої професійної діяльності.

Програма розвитку емоційної стійкості одночасно може виконувати функцію психолого-педагогічного навчання і бути розвивальним методом, що сприяє професійному становленню майбутніх фахівців в юридичній сфері.

Оптимально програма може бути реалізована на трьох етапах: орієнтувальному (10 занять); корекційно-розвивальному (40 занять); завершальному (5 занять).

Кожен з етапів містить такі основні блоки:

1. Вступний – теоретичний блок, що складається з лекційного матеріалу.
2. Основний – практичний блок, складений з тренінгових вправ, рольових та ділових ігор, методів моделювання та психодрами, медитативно-релаксаційних вправ тощо. Основним методом роботи, спрямованим на розвиток емоційної стійкості є тренінг саморегуляції емоційних станів.

Отже, програма розвитку емоційної стійкості може містити 55 занять, що проводяться упродовж навчального року, частина (10) занять є теоретичними і проводяться в рамках навчальної дисципліни «Юридична психологія» або суміжних дисциплін за вибором студента. Практична частина програми містить 40 занять і складається зі спеціалізованих методів роботи, орієнтованих на вирішення поставлених завдань. Основним з аспектів психолого-педагогічної програми є корекційно-розвивальний етап, який, крім вступних практичних занять, включає тренінг сили волі, тренінг мотивації, тренінг розвитку пізнавальних процесів і тренінг саморегуляції емоційних станів, як основний метод розвитку емоційної стійкості майбутніх правників.

Періодичність проведення занять один-два рази на тиждень, тривалість: семінари – 1,5-2 години, тренінгові заняття – до 3 години. Учасники утворюють групи по 10 осіб (юнаки та дівчата) в кожній.

Розвиток емоційної стійкості – це поетапна робота, що містить комплекс різних психологічних методів активного психологічного впливу. Опишемо структурний основних етапів роботи.

Метою орієнтувального етапу (10 занять) є підготовка теоретичного матеріалу для повноцінного психологічного пізнання особистості і особливостей емоційної сфери; підготувати учасників до тренінгових занять. Зміст теоретичних і семінарських занять спрямований на набуття студентами додаткових знань про основні напрямки психології особистості працівника юридичної сфери. Цей етап включає містить:

- вивчення різних аспектів психології, пов'язаних з професійною діяльністю;
- обговорення аспектів професійної придатності та психологічної компетентності працівників юридичної сфери;
- розгляд питань, пов'язаних з аналізом проблем успішності (неуспішності) їх професійної діяльності;
- розгляд питань, що стосуються психології емоцій і проблеми розвитку емоційної стійкості;
- вивчення психологічних проблем емоційної сфери особистості і саморегуляції емоційних станів;
- групове тестування; дискусії;
- підготовка до тренінгової роботи.

Мета корекційно-розвивального етапу (40 занять) полягає у розвитку емоційної стійкості як якості професійної придатності, формуванні умінь і навичок поведінки у професійній та екстремальній ситуації. Це передбачає:

- введення особистості в тренінгову групу;
- оволодіння особистістю своїм внутрішнім світом і зовнішньою поведінкою, необхідними для самоаналізу і самооцінки власних емоційних станів і емоційного реагування;

- корекція і профілактика актуального внутрішнього стану, емоційне розвантаження учасників, формування в них ефективних форм емоційного реагування та адаптивної міжособистісної поведінки;
- цілеспрямована активізація особистісного та емоційного потенціалу в оволодінні життєвим простором;
- дослідження своїх емоційних реакцій на різні професійні ситуації, аналіз адекватного (неадекватного) емоційного реагування та поведінки;
- вдосконалення бажаного емоційного реагування і «правильної» емоційної поведінки у професійній діяльності;
- формування навичок прояву вольових якостей в ситуаціях опору з боку інших людей;
- формування здатності до психологічної стійкості в умовах стресу;
- усвідомлення мотивів міжособистісних стосунків і, як наслідок, різних емоційних станів;
- розвиток позитивних мотивів взаємин з довкіллям і підвищення рівня міжособистісного сприйняття;

Цей етап передбачає залучення методів психокорекції. Психокорекція як діяльність, спрямована на коригування особливостей психічного розвитку особистості, які можуть не відповідати оптимальній професійній моделі і заважають особистісному розвитку. На наш погляд метод психокорекції сприятиме розкриттю індивідуальності майбутніх юристів, формування нового стилю поведінки і спілкування, виробленню і закріпленню психологічних умінь і навичок емоційно стабільного реагування тощо.

Розвивальна стадія цього етапу роботи повинна включати активні методи психологічного впливу. Важливою частиною цієї має стати активізація позитивного емоційного потенціалу особистості і можливості його проявів. Це завдання здійснюється різними методами, спрямованими на формування навичок нестандартного підходу до різних ситуацій, з поміж інших і професійних. Йдеться насамперед про тренінгові процедури, метод

психодрами, рольові та ділові ігри, дискусії, метод «мозкового штурму», методи візуалізації, саморегуляції тощо.

Основна робота групи на цій стадії має будуватися на участі членів групи в тренінговій процедурі «психодрама». Психодрама це вид групової роботи, деучасники по черзі перебувають в якості акторів і глядачів. Виконувані ролі передбачають моделювання професійних і життєвих ситуацій наділених особистісним смислом, задля усунення негативних емоційних реакцій, більш глибокого самопізнання, відпрацювання соціальної перцепції.

Значна частина групової діяльності повинна спрямовуватися на розвиток здатності емоційної саморегуляції, мотивації на успіх в діяльності. Тут повинні застосовуватися методи програвання різних професійних і життєвих ситуацій в рольових і ділових іграх.

Наше переконання ґрунтується на уявленні про рольову гру. Рольова гра – це виконання її учасниками різних ролей, що мають значення для них в реальному житті. У діловій грі, відтворюється предметний і соціальний зміст професійної діяльності, моделюється система стосунків, властивих цьому виду практики.

Отже, на цьому етапі важливо виробити необхідні зовнішні форми прояву емоцій і поведінки. До таких умінь належать ті, що сприяють зниженню стану тривоги, страху, управлінню емоційним збудженням. Основна робота групи на цьому етапі організовується з орієнтацією на рольове програвання складних життєвих і професійних ситуацій. Насамперед відпрацьовуються прості як соціальні, так і професійні ситуації. Надалі вони ускладнюються до рівня кризових (конфліктних, екстремальних), з якими непросто справитися. Це триває доти, поки рішення влаштує всіх учасників. Важливим аспектом цього етапу є робота, спрямована на розвиток емоційної стійкості в іграх, що імітують екстремальні ситуації, які найчастіше зустрічатимуться у їхній роботі. Одним з найважливіших методів розвитку інтелектуального компонента є метод мозкового штурму.

Метою завершального етапу (5 занять) роботи є закріплення психологічних знань, умінь, навичок, отриманих під час проходження програми, що сприятимуть розвитку високого рівня професійної компетентності; закріпленню умінь самостійної корекції і саморегуляції емоційних станів; повторенню способів ефективної взаємодії в різних ситуаціях професійної діяльності. Це орієнтовано на:

- вдосконалення професійних здібностей;
- закріплення навичок ефективної поведінки в складних життєвих і професійних ситуаціях;
- відпрацювання набутих навичок в рольових і ділових іграх;
- закріплення навичок творчого підходу до професійної діяльності;
- закріплення навичок в освоєнні методу аутотренінгу і саморегуляції;
- аналіз і прогноз особистісних перспектив, підготовка учасників до повсякденного життя за межами тренінгової групи.
- анкетування та обговорення проведеної роботи
- психологічні рекомендації.

Цей етап є важливою стадією реалізації програми розвитку емоційної стійкості, позаяк підсумовує і закріплює набуті навички та вміння. По завершенні реалізації програми розвитку емоційної стійкості проводиться діагностика на предмет оволодіння набутими навичками і наявності необхідних якостей.

Таким чином, ми саме так розуміємо один із шляхів розвитку емоційної стійкості у майбутніх юристів як їхньої професійно важливої якості. Головне її спрямування – навчання саморегуляції і самокорекції емоційного стану, набуття спеціальних психологічних знань, що сприяють підвищенню психологічної компетентності в сфері взаємодії з довкіллям. Основним методом роботи є тренінг саморегуляції емоційних станів.

Отже, психологічна робота з розвитку емоційної стійкості буде успішною, якщо вона організовується в тренінгової діяльності. Групова робота сприятиме посиленню фактора емоційної стійкості, мотивації і взаємної розумової

активності. Результативність процесу оволодіння вміннями контролювати свої емоційні стани великою мірою залежатиме від особистих зусиль.

### **3.2. Рекомендації щодо подолання страху вакцинації**

Головним етапом у попередженні страху перед вакцинацією є вироблення, в першу чергу повноцінної стратегії для онлайн-медіа та соцмереж, щоб люди могли отримувати вичерпну інформацію про вакцинацію з офіційних джерел і менше звертались до неперевірених ресурсів. Дуже важливо говорити про вакцинацію зрозуміло та доступно.

Слід зазначити, що нейтральні публікації про вакцинацію не сприяють бажанню суспільства вакцинуватися. Про щеплення бажано говорити більше у позитивному ключі, із апеляцією до конкретних аргументів та фактів.

Важливо постійно нагадувати, вакцинація це шлях до формування колективного імунітету, самозахист та гарантія уникнення важкого перебігу хвороби у випадку зараження. Значна кількість нагадувань та публікацій про алгоритм імунізації може позитивно вплинути на кількість вакцинованих.

Варто звернути увагу на те, яким чином висвітлюються важкі побічні ефекти – у випадку їх згадки, краще привести коротку статистику їх виникнення, а також заделегідь попереджати населення про те, що такі явища трапляються зрідка. Краще апелювати до того, що легкі побічні ефекти – є нормальною реакцією організму на щеплення і, що це не робить вакцину небезпечною та не становить загрози здоров'ю людини.

Важливою перевагою може стати наведення думок авторитетних науковців, які досліджують особливості процесів вакцинації із наведенням отриманих результатів досліджень. Для інформування про вакцинацію найкраще, на нашу думку, підходить формат коротких новин.

Важливим етапом у подоланні страху перед вакцинацією -- його визнання. Необхідно визначити для себе, що саме змушує боятися вакцинації? Страх виглядати безглуздо? Страх виглядати померти? Страх заразитись і перехоріти



складною формою вірусу Covid-19? Після того, як страх буде визначено, потрібно сісти і подумати, чому ви боїтеся. Чи страх вакцинації є логічними, чи став просто продуктом ваших емоцій?

Наступним кроком є перестати «надумувати», «роздмухувати страх», обдумати ситуацію, перед прийняттям рішення вакцинуватися. Але надто велике «роздумування», насправді, віддаляє вас від конкретних дій. Якщо ви не почнете діяти, ви ніколи не підете вперед. Краще перестати детально аналізувати кожну дрібницю, натомість діяти.

Важливим методом у боротьбі із страхом вакцинації є -- знайти в собі сильні сторони. Коли людина нагадує собі про те, що у неї гарно виходить, і про те, що їй подобається у собі, вона отримує більше довіри і впевненості, а отже починає відпускати свій страх, схильна приймати виважені рішення.

Не останню роль відіграє й здоровий спосіб життя, який також може поліпшити настрій та змусить почуватися спокійніше, збалансованіше і впевненіше. А це, в свою чергу, вірний спосіб перемогти занепокоєння і невпевненість, страх перед вакцинацією.

Визначення мети також може дати конкретний напрям та змусити піднятися над своїми страхами і дозволить досягти в житті того, чого ви самі бажаєте. Крім того, при досягненні поставленої мети, людина кожного разу отримує ще більше впевненості у собі. Страх -- є продуктом розуму і внутрішньої боротьби та немає нічого спільного із навколишнім світом.

*«Якщо ви зазирнете в себе, довірятимете своїм рішенням і зможете полюбити себе, то ви зможете у повній мірі насолоджуватися життям»!*

### **Висновки до третього розділу**

Розвиток емоційної стійкості – це поетапна робота, що містить комплекс різних психологічних методів активного психологічного впливу.

Програма розвитку емоційної стійкості одночасно може виконувати функцію психолого-педагогічного навчання і бути розвивальним методом, що сприяє особистісно-професійному становленню майбутніх фахівців.

Основним з аспектів психолого-педагогічної програми є корекційно-розвивальний етап, який, крім вступних практичних занять, включає тренінг сили волі, тренінг мотивації, тренінг розвитку пізнавальних процесів і тренінг саморегуляції емоційних станів, як основний метод розвитку емоційної стійкості студентської молоді.

У процесі попередження страху вакцинації важливим є вироблення, в першу чергу повноцінної стратегії для онлайн-медіа та соцмереж, щоб люди могли отримувати вичерпну інформацію про вакцинацію з офіційних джерел і менше звертались до неперевірених ресурсів. Дуже важливо говорити про вакцинацію зрозуміло та доступно.

Важливим етапом у подоланні страху перед вакцинацією -- його визнання. Надмірне «надумування» над прийняттям рішення вакцинуватися, «роздмухування страху», детальний аналіз ситуації ще більше поглиблюють відчуття страху. Страх -- є продуктом розуму і внутрішньої боротьби та немає нічого спільного із навколишнім світом.

## ВИСНОВКИ

Страх є найбільш сильною та загрозовою емоцією, яка справляє значний вплив на психічний розвиток особистості. Страх виникаючи в ситуації загрози біологічному чи соціальному життю людини, і котра спрямовується на джерело уявної або дійсної небезпеки. Чинниками виникнення особистого страху є індивідуальні умови життя людини, оточуючі, схильності. Надлишок інформації та деталей про вакцинацію можуть перевантажити увагу та деформувати сприйняття особистості. Звертаючись до медіа, значна частина людей часто отримують велику кількість негативно емоційно забарвлених повідомлень, які підсилюють тривогу і страх.

Незважаючи на негативну модальність, страх також виконує важливі адаптаційні функції у житті людини, захищаючи чи застерігаючи від небезпеки, примушуючи враховувати можливі ризики тощо. Свідченням амбівалентності страху є те, що він, з одного боку, може вберегти від необдуманих й ризикованих вчинків, а, з другого – може здійснювати негативний вплив на розвиток особистості, сприяючи формуванню невпевненості й підвищеної тривожності. Низька емоційна стійкість як властивість, і як якість особистості сприяє підвищенню нервово-психічної напруги, занепокоєння, страхів. Пригнічений емоційний стан особистості породжує негативні емоції, більше звертає увагу на негатив, часто перебільшуючи його значення.

Особливої актуальності набуває розгляд страху перед вакцинацією у молоді, що пов'язано з особливостями емоційно-вольової сфери особистості у юнацькому віці, процесами визначення майбутніх життєвих перспектив, становлення ідентичності, що часто супроводжуються стресовими ситуаціями. Звідси актуалізується питання про здатність студентів під час навчання ефективно використовувати резерви психіки, підвищувати здатність найповнішого розкриття фізичних і психічних можливостей, розвивати здатність до емоційної саморегуляції, емоційно-психологічну стійкість, що в

свою чергу уможлиблює зниження тривожності та страху (перед вакцинацією в тому числі).

Емоційну стійкість більшість вчених розглядають як інтегральну властивість, яка характеризує динамічні міжпроцесні взаємодії в психіці людини, пов'язаної з емоціогенним характером умов діяльності. Основним критерієм емоційної стійкості в ситуації страху, напруги та тривоги є результат, який показує, наскільки успішно людина справляється з такими станами.

Основними компоненти структури емоційної стійкості є: емоційний, вольовий, мотиваційний, інтелектуальний. Кожен з них пов'язаний із властивостями нервової системи, і проявляється в способах емоційного реагування на навколишнє середовище і особливості поведінки.

Здійснений нами розглянутий аналіз емоційного, мотиваційного, інтелектуального, вольового компонентів емоційної стійкості, дозволяє стверджувати, що всі вони взаємопов'язані та сукупно утворюють цілісну структуру. Підсистема структури, що включає емоційний компонент є найсуттєвішою для розвитку емоційної стійкості, оскільки емоції впливають на всі її елементи, пронизують всі складові структури, зокрема, страх у цій структурі має переважно дестабілізуючий, тривого- і стресогенний вплив.

З метою виконання завдань бакалаврської роботи нами було підібрано відповідну вибірку та психодіагностичний інструментарій.

У результаті дослідження нами зафіксовано у 20 % студентів-юристів високий рівень впевненості та відсутності страху перед вакцинацією. При цьому у 35% респондентів виявлено високий рівень реактивної тривожності. Це свідчить про високу напругу, занепокоєння у вигляді відповідної реакції на стресову ситуацію. Виявлена низька реактивна тривожність у 10% студентів-юристів засвідчує відсутність в них імпульсивної реакції на складну ситуацію, спокійне реагування на неї, емоційну стійкість, розважливості у стресовій ситуації. 55% студентів-юристів із середнім проявом реактивної тривожності, оптимально реагують на складну ситуацію. Визначено емоційну стійкість як

генеральний фактор, що впливає на прояв суміжних особистісних якостей та його залежність від них.

Завдяки кореляційному аналізу встановлено взаємозв'язок емоційної стійкості з особистісними якостями студентів-юристів. Це свідчить про наявність певної структури з визначеним генеральним фактором. Отримані результати спонукають до висновування, що емоційно стійкі досліджувані певною мірою здатні до самоконтролю, рішучі, загалом оптимальним рівнем тривожності. Мотивовані на успіх та інтернально спрямовані, не відчують високого рівня страху перед вакцинацією. Виявлений сильно значущий зв'язок між ознаками емоційної стійкості і страхом перед вакцинацією (від'ємний зв'язок), вказує на те, що особливості емоційної стійкості (низький рівень) є одним із чинників страху перед вакцинацією.

Констатовано дисперсійність особистісних якостей значної кількості студентів-юристів, досліджуваних нами респондентів, що засвідчує необхідність застосування психологічних методів розвитку в них емоційної стійкості.

Розвиток емоційної стійкості – це поетапна робота, що містить комплекс різних психологічних методів активного психологічного впливу. Розроблена нами програма розвитку емоційної стійкості одночасно може виконувати функцію психолого-педагогічного навчання і бути розвивальним методом, що сприяє особистісно-професійному становленню майбутніх фахівців.

Основним з аспектів психолого-педагогічної програми є корекційно-розвивальний етап, який, крім вступних практичних занять, включає тренінг сили волі, тренінг мотивації, тренінг розвитку пізнавальних процесів і тренінг саморегуляції емоційних станів, як основний метод розвитку емоційної стійкості студентської молоді.

Психологічна робота з розвитку емоційної стійкості буде успішною, якщо вона організовується в тренінгової діяльності. Групова робота сприятиме посиленню фактора емоційної стійкості, мотивації і взаємної розумової

активності. Результативність процесу оволодіння вміннями контролювати свої емоційні стани великою мірою залежатиме від особистих зусиль.

У процесі попередження страху вакцинації важливим є вироблення, в першу чергу повноцінної стратегії для онлайн-медіа та соцмереж, щоб люди могли отримувати вичерпну інформацію про вакцинацію з офіційних джерел і менше звертались до неперевіраних ресурсів. Дуже важливо говорити про вакцинацію зрозуміло та доступно.

Важливим етапом у подоланні страху перед вакцинацією -- його визнання. Надмірне «надумування» над прийняттям рішення вакцинуватися, «роздмухування страху», детальний аналіз ситуації ще більше поглиблюють відчуття страху. Страх -- є продуктом розуму і внутрішньої боротьби та немає нічого спільного із навколишнім світом.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Артем'єв В. О. Стан страху та його роль у правоохоронній діяльності. Автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.06. Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України, м. Київ. 2004
2. Андрусенко В. А. Социальный страх (опыт философского анализа) [текст] / В. А. Андрусенко. – Свердловск: Издво Урал. ун-та, 1991. – 168 с, с. 8; Современный словарь по психологии [текст] / [сост. юрчук в. в.]. – Мн.: «современное слово», 1998. – 768 с
3. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: монографія. Донецьк: Вид. ДНУ, 2006. 336 с.
4. Асеев В.Г. Мотивация поведения и формирования личности. Москва: Мысль. 1976. 260с.
5. Барретт Л. Ф. Як народжуються емоції: Таємне життя мозку. Харків: Клуб сімейного дозвілля, 2018. 480 с.
6. Бойко В. В. Методика діагностики типа емоціональної реакції на вплив стимулів оточуючої середовища. *Практическа психодіагностика (методики і тести)*. Самара, 1998. С.184-192.
7. Варданян Б. Х. Механізм регуляції емоціональної стійкості: *Категорії, принципи і методи психології*. Москва. 1983. С.542-543.
8. Васильєв І. А., Поплужний В.Л., Тихоміров О.К. Емоції і мислення. Москва. 1980. 420с.
9. Вилюнас В. К. Психологія емоцій. Санкт-Петербург: Питер, 2007. 496 с.

10. Войцїх І. В. Формування емоційної компетентності майбутніх психологів у процесі професійної підготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 Хмельницький, 2017. 20 с.
11. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект на работе. Москва: АСТ Москва; Владимир: ВКТ, 2010. 476 с.
12. Гупаловська В., Левус Н. Психологічні особливості мотиваційного інтелекту. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2014. Вип. 1. С. 31–35.
13. Гуревич К. М. Профессиональная пригодность и основные свойства нервной системы. Москва: Наука, 1970. 272с.
14. Головей Л. Практикум по возрастной психологии / Л. Головей. – Санкт-Петербург : Речь, 2002. – 694 с.
15. Грановская Р. М. Элементы практической психологии [текст] / Р. М. Грановская. – [5-е изд., испр. и доп.]. – СПб.: речь, 2003. – 655 с
16. Державний експертний центр МОЗ України оприлюднює новий щотижневий звіт про результати спостереження за безпекою застосування вакцин проти Covid-19 [Електронний ресурс] // Державний експертний центр МОЗ України. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: <https://www.dec.gov.ua/materials/derzhavnyj-ekspertnyj-czentr-moz-ukrayinyoprylyudnyuye-novyj-shhotyzhnevyy-zvit-pro-rezultaty-sposterezhennya-zabezpekoyu-zastosuvannya-vakczyn-proty-covid-19-9/>
17. Дерев'янюк С. П. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. *Соціальна психологія*. 2008. Вип. 1 (27). С. 96-104.
18. Досвід переживання пандемії covid-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка: матеріали онлайн-семінарів 23 квітня 2020 року «Досвід карантину: дистанційна психологічна допомога і підтримка» та 15 травня 2020 року / [за наук. ред. М.М. Слюсаревського, Л.А. Найдьоновой, О.Л. Вознесенської]. – К. : ІСПП НАПН України, 2020. – [електронне видання]. – 121 с



19. Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей / А. И. Захаров. – СПб. : Речь, 2005. – 320 с.
20. Изард К. Психология эмоций. Санкт-Петербург : Питер, 2006. 464 с.
21. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 752 с.
22. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект у дискурсі життєздійснення особистості: монографія. Дрогобич: Посвіт, 2020. 436 с.
23. Климчук В. О. Мотиваційний дискурс особистості: на шляху до соціальної психології мотивації: монографія. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. 290 с.
24. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах. Київ: Ника-Центр, 2006. 580 с.
25. Кочарян О. С., Півень М. А. Емоційна зрілість особистості: дослідження феномену. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського*. 2012. Вип. 9. Т. 2. С. 140–144.
26. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. Київ: Ніка-Центр, 2007. 432 с.
27. Немов Р. С. Психология. Москва: Владос, 1999. 688 с.
28. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. Київ. 2003. 159 с.
29. Ольховецький С. М. Психологічні чинники та засоби подолання страхів у підлітковому та молодшому юнацькому віці : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / С. М. Ольховецький. – К., 2007. – 22 с.
30. Петровский А.В. Ярошевский М.Г. Психология. Москва, 2001. 512 с.

31. Платонов К. К. Структура и развитие личности. Москва: Наука. 1986. 426 с.
32. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии / Под ред. А.А. Крылова, С.А. Маничева. Санкт-Петербург: Питер, 2000. 560 с.
33. Практикум по психодиагностике / Под ред. Д.Я. Райгородского. Самара: Бахрах, 1998. 672 с.
34. Психология и педагогика. *Военная психология* / под ред. А. Г. Маклакова. Санкт-Петербург: Питер, 2007. 464 с
35. Психологічний тлумачний словник найсучасніших термінів. – Х. : Прапор, 2009. – 672 с.
36. Психологический словарь / Под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Политиздат, 1990. – 494 с.
37. Приснякова Л. М. Нестационарная психология [текст] / Л. М. Приснякова. – [АПН Украины Ин-т психол.]. – К.: Дніпро, 2001. – 256 с.
38. Рейковский Я. Экспериментальная психология эмоций. Москва: Прогресс, 1979. 392с.
39. Риман Ф. Основные формы страха [текст] / Ф. Риман. – [пер. с нем. Э. Л. Гушанского]. – М.: Алетейа, 1998. – 336 с, с. 14
40. Ставлення громадян України до вакцинації від COVID-19 [Електронний ресурс] // Разумков Центр. – 2021. – Режим доступу до ресурсу: <https://razumkov.org.ua/napriamky/sotsiologichni-doslidzhennia/stavlenniagromadian-ukrainy-do-vaktsynatsii-vid-covid19-berezen-2021r>
41. Фрейд З. Психоанализ детских страхов / З.Фрейд. – СПб.: Азбука, 2016. – 288 с.
42. Фрейд А. Психология Я и защитные механизмы / Пер. с англ. – М. : Педагогика, 1993. – 144 с.

43. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции / Современный гуманитарный ун-т / В. Помогайбин (ред.), В. Гавришук (сост.). – М. : Издательство СГУ, 2000. – 669 с.
44. Харківський інститут соціальних досліджень. СТАВЛЕННЯ УКРАЇНЦІВ ДО ЕПІДЕМІЇ КОВІД-19 ТА ВАКЦИНАЦІЇ [Електронний ресурс] / Харківський інститут соціальних досліджень. – 2020. – Режим доступу до ресурсу: [https://khisr.kharkov.ua/wp-content/uploads/2021/01/Stavlennia-dovaktsynatsii\\_12\\_2020\\_KHSID.pdf](https://khisr.kharkov.ua/wp-content/uploads/2021/01/Stavlennia-dovaktsynatsii_12_2020_KHSID.pdf).
45. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности [текст] / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – [3-е изд.]. – СПб.: Питер, 2004. – 607 с, с. 254-263
46. Шишова Т. Л. Страхи – это серьезно. Как помочь ребенку избавиться от страхов / Т.Л. Шишова. – М.: Искатель, 1997. – 94 с.
47. Щербатых Ю. Психология страха. Популярная энциклопедия : энциклопедия / Ю. В. Щербатых. – М. : Эксмо-Пресс, 2005. – 512 с.
48. Якобсон, П.М. Психология чувств / П.М. Якобсон. – М. : Изд-во Акад. пед. наук, 1961. – 238 с.

