

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ
ТА БЕЗПЕКИ
Кафедра загальної та соціальної психології

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Кваліфікаційна робота

здобувачки другого
(магфістерського) рівня
вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
Уляни ШПУЛЯР

Науковий керівник:

завідувач кафедри загальної та
соціальної психології, доктор
психологічних наук, професор
Зоряна КОВАЛЬЧУК

Рецензент

кандидат психологічних наук,
доцент
Олена ВАВРИНІВ

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«___» _____ 2026 р., протокол № _____
Завідувач кафедри загальної та соціальної психології
доктор психологічних наук, професор
_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

АНОТАЦІЯ

Шпуляр У.Ю. Психологічні умови формування психологічної стійкості особистості. У кваліфікаційній роботі досліджується психологічна стійкість як інтегральна особистісна характеристика, що забезпечує збереження внутрішньої рівноваги, адаптивності та ефективного функціонування людини в умовах психоемоційного та соціального навантаження. Теоретико-методологічний аналіз проблеми дозволив розкрити багатовимірну структуру психологічної стійкості, що охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та поведінкові компоненти, а також обґрунтувати її взаємозв'язок з такими індивідуально-психологічними характеристиками, як інтернальність, самодисципліна, моральна нормативність, комунікабельність, тривожність і нейротизм. У роботі також розроблено та апробовано психокорекційну програму формування психологічної стійкості, що включає емоційно-орієнтувальний, релаксаційно-рефлексивний і тренінгово-регуляторний етапи та спрямована на розвиток саморегуляції, емоційної врівноваженості та адаптивної поведінки. Практичне значення дослідження полягає в можливості використання отриманих результатів у діяльності психологів, у сфері освіти та організаційного консультування для профілактики стресу, емоційного виснаження та дезадаптації.

ABSTRACT

Shpulya V.Yu. Psychological conditions for the formation of psychological stability of the individual. The qualification work investigates psychological stability as an integral personal characteristic that ensures the preservation of internal balance, adaptability and effective functioning of a person in conditions of psycho-emotional and social stress. Theoretical and methodological analysis of the problem allowed to reveal the multidimensional structure of psychological stability, which includes cognitive, emotional, motivational and behavioral components, as well as to substantiate its relationship with such individual psychological characteristics as internality, self-discipline, moral normativity, sociability, anxiety and neuroticism. The work also developed and tested a psychocorrectional program for the formation of psychological stability, which includes emotional-orientational, relaxation-reflective and training-regulatory stages and is aimed at the development of self-regulation, emotional balance and adaptive behavior. The practical significance of the study lies in the possibility of using the obtained results in the activities of psychologists, in the field of education and organizational consulting for the prevention of stress, emotional exhaustion and maladjustment.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ	9
1.1. Психічна стійкість у науковій літературі	9
1.2. Індивідуальні особливості психічної стійкості дорослої особистості	21
Висновки до розділу 1	25
РОЗДІЛ 2. РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ	27
2.1. Обґрунтування методів дослідження та опис вибірки	27
2.2. Аналіз результатів дослідження	32
2.3. Саморегуляція психічної стійкості як внутрішня психічна особистісна активність	55
Висновки до розділу 2	60
ВИСНОВКИ	62
Список використаних джерел	65

ВСТУП

Актуальність теми. Актуальним викликом сучасної психологічної науки є виявлення прихованих ресурсів психіки особистості у процесі регуляції її поведінки та діяльності. Одним із провідних векторів розвитку прикладної психології сьогодні виступає аналіз практичної діяльності людини, зокрема дослідження суперечливого впливу емоцій на ефективність, доцільність і результативність людських дій.

Психічна стійкість постає як ключова умова успішного розв'язання життєвих завдань і водночас як вагомий чинник підтримання як психічного, так і соматичного здоров'я.

Упродовж останніх десятиліть проблематика психічної стійкості та шляхів її формування найбільш інтенсивно розробляється в межах авіаційної та інженерної психології, психології спорту, досліджень психологічного стресу, професійного добору, а також у військово-психологічних студіях.

Емоційну стійкість також доцільно розглядати в межах поняття психічної стійкості, оскільки саме вона відображає здатність особистості підтримувати внутрішню рівновагу, адекватність переживань і контроль над емоційними реакціями у стресових, фруструвальних та невизначених умовах, що є ключовою умовою загальної психічної адаптації. Психічна стійкість охоплює ширший спектр регуляторних процесів – когнітивних, мотиваційних, вольових і поведінкових, однак саме емоційна регуляція виступає центральним механізмом, який забезпечує узгодженість цих рівнів, запобігає дезорганізації діяльності та сприяє збереженню функціональної цілісності особистості в умовах психоемоційного навантаження. Емоційна стійкість відповідає на питання: як я витримую свої почуття, тоді як психічна стійкість – як я в цілому витримую життя.

Накопичено значний масив наукових праць, присвячених феномену стійкості, що зумовлює існування численних підходів до його визначення й

тлумачення. Її вивчення, вимірювання та розвиток неможливі без аналізу тих чинників, які зумовлюють рівень і специфіку її проявів.

Водночас слід зазначити, що проблема емоційної стійкості залишається фрагментарно опрацьованою. У психологічних джерелах переважно описуються окремі емоційні характеристики дорослої людини, тоді як системні дослідження, спрямовані на наукове обґрунтування методів діагностики й психологічної корекції емоційної стійкості в дорослому віці, практично відсутні. При цьому професійна діяльність у багатьох сферах відбувається в умовах підвищеної емоціогенної напруги. Втім, коректніше говорити не про «об'єктивно напружені» умови, а про ситуації невідповідності між психологічними можливостями особистості та вимогами середовища й діяльності, які й породжують стан напруження.

Об'єктом дослідження є психологічна стійкість як особистісна властивість особистості.

Предмет дослідження – психологічні умови формування психологічної стійкості особистості.

Мета дослідження – встановити психологічні умови, за яких формується психологічна стійкість особистості.

Завдання дослідження :

1. Вивчити рівень розробки формування психологічної стійкості у сучасній психологічній літературі та здійснити теоретичний аналіз проблеми.
2. Виокремити умови, за яких формується психологічна стійкість особистості.
3. Розробити методологічну базу дослідження психологічної стійкості особистості у дорослому віці.
4. Провести емпіричне дослідження психологічних умов формування психологічної стійкості та проаналізувати його результати.
5. Розробити практичні рекомендації щодо формування психологічної стійкості дорослої особистості.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що:

1. Психологічна стійкість дорослої особистості є складною інтегративною, що характеризується низкою індивідуально-особистісних властивостей.

2. Психічна стійкість взаємопов'язана з такими особистісними властивостями людини, як моральна нормативність, комунікабельність, інтернальний локус контролю, самодисципліна, напруженість та тривожність, рівень нейротизму.

Методологію нашого дослідження становив комплекс теоретичних підходів до вивчення психологічної стійкості за показниками працездатності (М.С. Корольчук, В.В. Стасюк); розробки в теорії та практиці в напрямку психології спорту, праці (І.С. Попович, Т.С. Кириленко, В.Л. Марищук); авіаційної, військової психології (В.М. Крайнюк, М.С. Корольчук), психофізіології людини (В.М. Русалов, М.С. Корольчук).

З метою розв'язання окреслених завдань нами було використано наступні методи дослідження:

1) теоретичні: метод теоретичного аналізу літератури за темою дослідження, в тому числі щодо обґрунтування вибору психодіагностичних методик з проблеми психічної стійкості; аналіз та узагальнення експериментальних даних емпіричної частини дослідження;

2) емпіричні – методи спостереження, бесіди, а також констатувальний експеримент, який проводився за допомогою набору методик, що враховують необхідність отримання даних щодо різноманітних критеріїв психологічної стійкості – психологічні, психофізіологічні, в тому числі емоційні та функціональні властивості особистості. Зокрема:

- 16-ти факторний особистісний опитувальник Кеттела;
- методика діагностики самооцінки тривоги та тривожності Ч.Д.Спілбергера – Ю.Л.Ханіна; - типологічний опитувальник Г.Айзенка – ЕРІ;

- опитувальник рис особистості для діагностики рівня суб'єктивного контролю Дж.Роттера;

3) методи математичної обробки даних, зокрема, кореляційний аналіз. Статистична обробка даних проводилась за допомогою комп'ютерної програми SPSS.

Вибірку дослідження склали 55 осіб віком 20 – 33 років (40 жінок та 15 чоловіків).

Наукова новизна отриманих результатів полягає у поглибленні наукових знань психологічних особливостей формування психічної стійкості особистості дорослого віку, а також розробка методичних рекомендацій щодо її формування.

Теоретичне значення кваліфікаційної роботи полягає в систематизації та концептуальному уточненні уявлень про психологічну стійкість особистості як інтегральну характеристику, що відображає здатність до збереження внутрішньої рівноваги, адаптивності та цілісності в умовах психоемоційних і соціальних навантажень. У межах дослідження поглиблено розкрито структуру психологічної стійкості через аналіз її когнітивних, емоційних, мотиваційних і поведінкових компонентів, а також обґрунтовано роль психологічних умов як системоутворювальних чинників її формування. Отримані теоретичні узагальнення сприяють подальшому розвитку наукових підходів до вивчення психологічної стійкості, розширюють можливості її міждисциплінарної інтерпретації та створюють підґрунтя для побудови більш цілісних моделей особистісної адаптації в сучасних соціально-психологічних умовах.

Практичне значення кваліфікаційної роботи полягає в можливості використання отриманих результатів для розроблення та впровадження психодіагностичних і корекційно-розвивальних програм, спрямованих на формування та підвищення рівня психологічної стійкості особистості. Запропоновані у дослідженні психологічні умови та їх емпіричне обґрунтування можуть бути використані у діяльності практичних психологів,

фахівців соціальної та організаційної сфери, а також у системі освіти для профілактики емоційного виснаження, дезадаптації та стресових розладів. Матеріали роботи можуть слугувати методичним підґрунтям для розроблення тренінгів, консультативних інтервенцій і психоосвітніх програм, спрямованих на розвиток саморегуляції, емоційної врівноваженості та адаптивної поведінки в умовах підвищених життєвих і професійних навантажень.

Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечуються використанням науково обґрунтованих теоретичних положень сучасної психології, логічно послідовною побудовою дослідницької програми та застосуванням валідних і надійних психодіагностичних методик. Достовірність отриманих емпіричних даних підкріплюється адекватністю вибірки меті й завданням дослідження, дотриманням стандартизованих процедур збору інформації та використанням кількісних і якісних методів обробки результатів. Об'єктивність висновків забезпечується статистичною перевіркою отриманих показників, зіставленням результатів різних методик і узгодженістю емпіричних даних із теоретичними положеннями щодо психологічної стійкості особистості.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Психічна стійкість у науковій літературі

Поняття психічної стійкості посідає одне з ключових місць у сучасній психологічній науці, оскільки воно безпосередньо пов'язане зі здатністю особистості зберігати цілісність, ефективність діяльності та внутрішню рівновагу в умовах мінливого, часто стресогенного середовища. В науковій літературі психічну стійкість розглядають як інтегральну характеристику психіки, що відображає рівень адаптивності людини до складних життєвих обставин, інтенсивних емоційних навантажень і соціальних вимог. Вона не зводиться до окремої риси чи здібності, а формується як складна система взаємопов'язаних когнітивних, емоційних, мотиваційних і вольових компонентів, які забезпечують відносну сталість функціонування особистості.

У багатьох теоретичних підходах психічна стійкість пов'язується з процесами саморегуляції. Здатність людини усвідомлювати власні психічні стани, керувати емоціями, поведінкою і діяльністю розглядається як фундаментальна умова збереження внутрішньої рівноваги. Саморегуляція виступає механізмом, що дозволяє особистості адаптуватися до зовнішніх вимог без втрати відчуття контролю над собою і ситуацією. У цьому контексті психічна стійкість не означає відсутність напруження або негативних переживань, а передбачає здатність витримувати їх, інтегрувати у внутрішній досвід і використовувати як ресурс для подальшого розвитку.

С.Д. Максименко розглядає психологічну стійкість як інтегральну характеристику особистості, що формується у взаємодії мотиваційної, емоційної та смислової сфер. У його концепції особистість виступає саморегульованою системою, а стійкість пов'язується зі здатністю зберігати внутрішню цілісність у ситуаціях напруження, невизначеності та життєвих криз. Він підкреслює, що психологічна стійкість не є вродженою

властивістю, а розвивається в процесі життєдіяльності та професійного становлення [48].

Т.М. Титаренко досліджувала психологічну стійкість у контексті життєвих криз, травматичного досвіду та життєвого конструювання. У її роботах стійкість постає як здатність особистості зберігати відчуття авторства власного життя, навіть у ситуаціях втрат, загроз і різких змін. Вона пов'язує психічну стійкість зі смислотворенням, життєвою компетентністю та здатністю до переосмислення складних подій [67].

Л.М. Карамушка розглядала психологічну стійкість у площині організаційної та професійної діяльності. У її дослідженнях стійкість пов'язується з професійним благополуччям, опором до професійного вигорання та здатністю витримувати емоційні й комунікативні навантаження в умовах складного соціального середовища. Вона підкреслює роль психологічного клімату, підтримки та управлінських стилів у формуванні стійкості особистості [18].

О.Г. Кокун досліджував психологічну стійкість у контексті професійної надійності та діяльності в умовах підвищеного ризику, зокрема у військових і силових структурах. Він розглядає стійкість як системне утворення, що включає емоційну регуляцію, витривалість до стресу, самоконтроль і мотиваційну спрямованість на виконання завдань [25].

Н.С. Водоп'янова у співпраці з українськими дослідниками розвивала підхід до стійкості через концепцію ресурсів особистості та психологічного благополуччя. У вітчизняному контексті ці ідеї були адаптовані до проблеми професійного стресу, вигорання та життєстійкості [11].

О.В. Чебикін досліджував емоційну сферу особистості та її роль у регуляції діяльності, що безпосередньо пов'язано з емоційною складовою психічної стійкості. У його працях стійкість розглядається через здатність керувати емоційними станами у складних соціальних і професійних ситуаціях [75].

Т.В. Зливков, В.В. Москалець, Н.М. Пов'якель також аналізували психологічну стійкість у контексті особистісного розвитку, саморегуляції та професійної ефективності, розкриваючи її як показник зрілості та інтегрованості особистості [15; 49; 55].

Таким чином, в українській психологічній науці психічна стійкість осмислюється не як ізольована риса, а як інтегративний ресурс особистості, що формується у процесі життя, професійної діяльності та подолання криз, і безпосередньо пов'язується зі смыслом, саморегуляцією та психологічним здоров'ям.

Узагальнюючи підходи українських дослідників до проблеми психічної та психологічної стійкості, можна констатувати, що вітчизняна наукова традиція розглядає її передусім як складне інтегративне утворення, яке забезпечує цілісність функціонування особистості в умовах внутрішніх і зовнішніх викликів. У працях українських учених стійкість постає не як статична характеристика, а як динамічний процес, що формується у взаємодії мотиваційно-смыслової сфери, емоційної регуляції, когнітивних стратегій і вольової активності людини. Вона пов'язується зі здатністю особистості не лише витримувати напруження та стрес, а й зберігати суб'єктність, автономію та здатність до усвідомленого життєвого вибору в умовах нестабільності. Такий підхід дозволяє розглядати психічну стійкість як ключовий психологічний ресурс, що лежить в основі адаптації, професійної ефективності та психологічного благополуччя, а також як одну з центральних умов особистісного розвитку в сучасному мінливому соціальному середовищі.

Важливе місце у наукових інтерпретаціях психічної стійкості посідає її зв'язок зі стресостійкістю та адаптаційними можливостями особистості. Дослідники підкреслюють, що сучасне життя характеризується високою динамічністю, невизначеністю і частими змінами, що створює постійне навантаження на психіку. У таких умовах психічна стійкість проявляється як здатність підтримувати продуктивну діяльність і збереження психологічного

благополуччя навіть за наявності тривалих або інтенсивних стресових факторів. Вона включає не лише витривалість до труднощів, а й гнучкість у виборі стратегій подолання, що дозволяє уникати ригідних, дезадаптивних реакцій.

У літературі також підкреслюється роль когнітивних процесів у формуванні психічної стійкості. Те, як людина інтерпретує події, оцінює загрози і власні можливості, значною мірою визначає рівень її внутрішньої стабільності. Оптимістичні, реалістичні та конструктивні установки сприяють збереженню психічної рівноваги, тоді як катастрофізація, негативні очікування і відчуття безпорадності підвищують уразливість до психологічних порушень. Отже, психічна стійкість пов'язана не лише з емоційною витривалістю, а й зі стилем мислення та здатністю до когнітивної переоцінки складних ситуацій [61].

Значну увагу в наукових дослідженнях приділяють мотиваційному виміру психічної стійкості. Спрямованість на досягнення, наявність життєвих цілей і цінностей, відчуття сенсу власної діяльності підсилюють здатність людини витримувати труднощі. Особи з чітко окресленими внутрішніми орієнтирами демонструють вищий рівень психологічної стабільності, оскільки труднощі сприймаються ними як тимчасові перешкоди на шляху до значущих цілей, а не як загроза цілісності «Я». Таким чином, психічна стійкість тісно пов'язана з екзистенційними аспектами особистості та її здатністю надавати подіям суб'єктивного значення.

Емоційний компонент психічної стійкості також широко представлений у науковій літературі. Йдеться про здатність особистості регулювати інтенсивність і тривалість емоційних реакцій, зберігати відносну емоційну рівновагу та не допускати руйнівного впливу афективних станів на поведінку і прийняття рішень. Водночас підкреслюється, що психічна стійкість не означає емоційної «загальмованості» або пригнічення почуттів. Навпаки, вона передбачає адекватне переживання емоцій і здатність інтегрувати їх у цілісну систему саморегуляції.

У сучасних підходах психічну стійкість часто розглядають як динамічну характеристику, що формується протягом усього життя. Вона залежить від життєвого досвіду, умов виховання, соціального середовища та індивідуальних психологічних ресурсів. Критичні події, втрати, кризи та виклики можуть як послаблювати, так і зміцнювати психічну стійкість залежно від того, які стратегії подолання використовує людина і яку підтримку вона отримує. Це підкреслює важливість розвитку психологічних навичок саморегуляції, рефлексії та емоційної компетентності як основи довготривалої психічної стабільності [62].

Отже, у науковій літературі психічна стійкість постає як багатовимірне утворення, що інтегрує когнітивні, емоційні, мотиваційні та вольові ресурси особистості. Вона відображає не лише здатність витримувати труднощі, а й потенціал до активного, усвідомленого й адаптивного реагування на виклики середовища. Саме в цьому контексті психічна стійкість розглядається як одна з фундаментальних умов психологічного благополуччя, професійної ефективності та особистісного розвитку.

Проблема розвитку емоційної стійкості людини належить до числа одних із найменш досліджених, водночас надзвичайно важливих напрямів сучасної психології, як у теоретичному, так і в прикладному плані. Раніше її актуальність переважно пов'язували з прогнозуванням ефективності професійної діяльності в екстремальних умовах, однак сьогодні, з огляду на значні соціально-економічні трансформації, ця проблема набуває ширшого значення та актуальності у життєдіяльності людини загалом.

Огляд сучасних наукових джерел свідчить про різноманітність підходів до визначення емоційної стійкості. Українські та західні дослідники розглядають її як психологічну характеристику емоційної сфери особистості, що проявляється у здатності регулювати свої емоції та підтримувати психологічну рівновагу у складних умовах. Зокрема, М.С. Корольчук визначає емоційну стійкість як властивість особистості, що проявляється

через ефективну саморегуляцію, інші ж підкреслюють її значення для успішності у спортивній та виконавській діяльності [29; 30].

За визначенням «Великого психологічного словника», емоційна стійкість – це здатність людини ефективно здійснювати складні й відповідальні завдання у напруженому емоційному середовищі без суттєвого негативного впливу на здоров'я та працездатність. Дослідники зазначають, що формування цієї якості залежить від взаємодії мотиваційних, вольових, моральних і когнітивних компонентів, а також властивостей нервової системи, які сприяють запобіганню дезорганізації поведінки у стресових ситуаціях. Таким чином, емоційну стійкість доцільно розглядати як інтегративну характеристику особистості, що поєднує емоційні, вольові, інтелектуальні та мотиваційні ресурси, забезпечуючи досягнення цілей навіть у складному емоційному контексті [69].

Аналіз історії досліджень показує два основні етапи розвитку проблеми. Перший етап характеризувався усвідомленням дезорганізуючого впливу емоцій на діяльність людини та виділенням напрямів її вивчення: результативного, органічного та особистісного. Цей період отримав назву констатуюче-описового.

В українській психологічній науці емоційну стійкість традиційно розглядають як результат інтеграції емоційних, когнітивних та фізіологічних механізмів саморегуляції в умовах напруженої діяльності. Вона трактується як системна якість особистості, що забезпечує високий рівень продуктивності, цілеспрямованості та психологічного комфорту навіть у складних умовах, коли діяльність опосередковується складним механізмом саморегуляції [70].

У практичних дослідженнях І. Поповича та співавторів безпосередньо розглядається стресостійкість як психологічна характеристика у контексті адаптації до невизначених умов професійної діяльності. Наприклад, у праці «*Stress Resistance in the Situation of Uncertainty as a Factor of Development of Adaptive Ability of Medical Personnel*» досліджується

психолого-психофізіологічні особливості стресостійкості майбутніх медичних працівників у ситуації невизначеності. Ця робота аналізує, які психологічні ресурси та механізми (включно з особливостями психічної регуляції) сприяють адаптації до стресових умов і збереженню працездатності. Такий підхід потребує врахування не лише емоційної, а й когнітивної складової саморегуляції та психологічних стратегій подолання невизначеності [83].

І. Попович також залучений до досліджень, які пов'язані з психологічними станами і саморегуляцією в екстремальних або напружених ситуаціях, хоча ці праці не завжди прямо називають «емоційною стійкістю». Наприклад, низка статей, співавтором яких він є, орієнтується на вивчення взаємозв'язків між емоційним інтелектом, копінг-стратегіями та поведінкою молодих спортсменів під час екстремальних змагальних умов. Ці роботи, зокрема, розглядають аспекти психологічної адаптації, саморегуляції і здатності справлятися зі стресом, які теоретично споріднені з концепціями емоційної стійкості. Такий підхід відображає розуміння стійкості як інтегрованої функції психіки, що підтримує адаптивну поведінку в складних обставинах [82].

В інших емпіричних публікаціях, до яких І. Попович залучений як співавтор, досліджуються психологічні параметри тривожності, самореалізації та агресивності в контексті психічних станів, що має непрямий зв'язок із загальною психічною стійкістю й адаптацією до стресових впливів. Такі роботи підкреслюють важливість розуміння психічної гнучкості та стійких внутрішніх ресурсів для підтримання психічного комфорту та продуктивності під час посилених умов.

У більш загальному науковому контексті, хоча Попович не фокусується виключно на категорії емоційної стійкості як окремій теоретичній структурі, його роботи інтегрують компоненти, що є ключовими для розуміння цієї якості – психічні стани, механізми саморегуляції, адаптаційні ресурси особистості, реакції на невизначеність і психоемоційні

виклики, – що дозволяє розглядати його внесок як вклад у ширший науковий дискурс про психологічну адаптацію та стресорезистентність.

З огляду на сучасний стан публікацій, можна зробити висновок, що дослідження І. Поповича та співавторів містять важливі емпіричні дані та теоретичні ідеї, релевантні для розуміння механізмів психічної стійкості, особливо в контексті професійних груп (медичні працівники, спортсмени) та складних умов життєдіяльності. Однак прямі теоретичні розробки специфічно щодо поняття *емоційної стійкості* як самостійної психологічної категорії у роботах І. Поповича наразі представлені побічно та через емпіричні дослідження, де це поняття інтегрується у ширші структури адаптації та саморегуляції [82].

Таким чином, історія розвитку проблеми емоційної стійкості дозволяє виокремити два ключові етапи її становлення: констатуюче-описовий та формуючий, орієнтований на професійну діяльність. Під емоційною стійкістю слід розуміти складну інтегративну характеристику особистості, яка забезпечує ефективність та послідовність поведінки і діяльності в умовах високого емоційного напруження. Основним інтегральним показником цієї стійкості є успішність і стабільність виконання завдань.

Недавнє дисертаційне дослідження «Психологічні особливості розвитку емоційної стійкості офіцерського складу Національної гвардії України» Юрія Руслановича Лялюка розкриває професійну сторону вивчення нашої тематики. Автор опирається на системно-динамічний підхід та трактує емоційну стійкість як інтегральну полісистемну якість, що включає емоційні, мотиваційні, когнітивні та вольові компоненти, які формують здатність до адаптації та ефективної діяльності у стресових професійних умовах. Цей підхід відображає сучасну тенденцію в психології, де стресостійкість розглядається не як ізольована характеристика, а як інтегрований ресурс психічної саморегуляції. Автор реалізовує емпіричне дослідження, яке включає аналіз параметрів стресостійкості офіцерів Національної гвардії, оцінюючи зв'язки між цими параметрами та такими психічними

характеристиками, як мотиваційна структура особистості, рівень особистісної зрілості, здатність до рефлексії, емоційний інтелект і копінг-стратегії адаптації [42].

Особлива увага у його роботі приділена виявленню індивідуальних та професійно-значущих детермінантів стресостійкості, зокрема механізмів психологічної саморегуляції, які обумовлюють здатність офіцерів зберігати ефективну діяльність та психологічну рівновагу в умовах тривалого емоційного навантаження. Цей аспект дослідження є важливим внеском у практичну психологію професійної діяльності силових структур, де стресостійкість розглядається як ключовий компонент професійної компетентності.

У контексті сучасних воєнних реалій України така тематика дослідження, як розвиток емоційної стійкості та стресостійкості у представників силових структур, має підвищену наукову і практичну значущість. Робота Лялюка поєднує класичні психологічні підходи до розуміння стресостійкості та сучасні вимоги до оцінки та розвитку психологічних ресурсів у складних професійних контекстах, що робить її релевантною для академічного і прикладного використання [40].

І.В. Сергєєва виділяє три інтегративні характеристики, які, на її думку, описують патерни емоційного реагування в умовах професійного напруження в діяльності вчителя [61]. Першою є невротичність, що об'єднує такі властивості, як депресивність, дратівливість, сором'язливість, емоційна лабільність і психічна вразливість, які автор позначає як «астенічну спрямованість». Другою характеристикою є агресивність, що проявляється через стеничну спрямованість та схильність до активно-оборонного реагування на зовнішні стресори. Третьою є емоційна зрілість, що виявляється через емпатію, здатність до саморегуляції поведінки, експресивність та комунікативність, визначаючи психологічну готовність учителя до адекватного емоційного реагування у стресових ситуаціях.

Аналіз досліджень психологічної надійності в умовах складних професійних ситуацій показує, що як показник надійності розглядається прояв певного набору стабільних характеристик емоційного реагування, які можна трактувати як дихотомію. Один «полюс» цієї дихотомії включає такі властивості, як емоційна стійкість, нервово-психічна стійкість та емоційна зрілість, а протилежний – поняття емоційної та нервово-психічної вразливості. Формами прояву вразливості виступають нерівноважні стани з високим або низьким рівнем психічної активності.

Вивчення «негативних психічних станів» (термін, що корелює з поняттям «нерівноважні психічні стани») є центральним у підході до уточнення категорій «емоційна стійкість» та «емоційна вразливість» як інтегративних характеристик особистості, важливих для представників професій, пов'язаних із високим ризиком, зокрема військових. Так, у дослідженні Н.Г. Єщенко запропоновано розглядати негативні психічні стани, що виникають у військовослужбовців, які беруть участь у операціях спеціальних підрозділів швидкого реагування, як прояв внутрішньоособистісного конфлікту [35].

Вона трактує ці стани як форму психологічного захисту індивіда. При цьому Єщенко спирається на класичне визначення психічних станів як «цілісної характеристики людської діяльності за певний проміжок часу, що відображає специфіку протікання психічних процесів залежно від об'єктів і явищ дійсності» [80]. Негативними визнаються ті стани, які зменшують ефективність діяльності суб'єкта, послаблюють його здоров'я або спричиняють конфліктні ситуації.

Автор відносить до психічних станів як актуальні емоції – страх, гнів, так і особистісні риси – агресивність, ригідність. Це демонструє сучасне уявлення про розмитість меж між психічним станом і стабільними властивостями особистості, що ускладнює формування чіткої категоріальної бази інтегративних характеристик, таких як «емоційна стійкість / емоційна вразливість». Саме тому в багатьох дослідженнях помітна тенденція уникати

чіткої операціоналізації поняття «емоційна стійкість», замінюючи його описовими характеристиками з акцентом на термін «надійність».

Відомі також спроби виділити ключові складові у структурі проявів «надійності льотчиків» [77], які поділяються на: психологічні, професійно обумовлені та мотиваційні компоненти. До психологічних компонентів відносяться емоційна стійкість, здатність до саморегуляції, професійна мотивація та стабільність важливих професійних функцій у стресових умовах.

Для формування цілісного уявлення про категоріальну базу феноменів «емоційна стійкість / емоційна вразливість» у літературі наголошується, що емоційна стійкість поєднує властивості стабільної особистісної характеристики та психічного стану. Так, у дослідженні В.В. Стасюка, виконаному під керівництвом М.С. Корольчука, емоційна стійкість визначається як «оптимальний психічний стан», який виникає у військовослужбовців під час передбойової підготовки за умов наявності досвідчених офіцерів, наближення навчально-бойової підготовки до реальних бойових умов та інших чинників.

Дослідник зазначає, що емоційна стійкість може бути як «довготривалою», так і «оперативною», залежно від об'єктивних умов бойової підготовки, специфіки виконання завдань, рівня колективної підтримки й згуртованості підрозділу, а також від моральних та психологічних особливостей особистості.

На відміну від підходів, що трактують емоційну стійкість як інтегративну рису особистості, автор визначає її як стан, ознаки якого включають:

- адекватність емоційної оцінки ситуації та відповідність емоційних реакцій цій оцінці;

- здатність особи, що перебуває у стані емоційного збудження, зберігати спрямованість власних дій, підтримувати адекватне функціонування та контроль над проявами емоцій [32].

Безпосередніми показниками прояву емоційної стійкості автор вважає «ступінь її порушення та здатність до відновлення протягом певного проміжку часу» [90, 8]. Це оцінюється шляхом зіставлення результативності діяльності та змін психічного стану суб'єкта, що фіксуються через кількість помилок, відмов від виконання завдань або «зриви на психофізіологічному рівні» при однаковій складності професійної діяльності.

Таким чином, незважаючи на різноманіття термінології, найбільш уживаною назвою цього феномена залишається «емоційна стійкість». Його сутність проявляється через психічний стан індивіда, вплив складних або екстремальних умов професійної діяльності, ефективність виконання завдань та надійність суб'єкта діяльності.

Аналіз наукових підходів до вивчення емоційної стійкості показує, що ця характеристика одночасно відображає інтегративну властивість особистості і психічний стан, що забезпечує здатність ефективно функціонувати в умовах емоційного та професійного стресу. Сучасні дослідження підкреслюють розмитість меж між рисами особистості (наприклад, агресивність, ригідність) і станами (страх, гнів), що ускладнює створення чіткої категоріальної бази понять «емоційна стійкість / емоційна вразливість».

Попри різноманітність термінології, у більшості робіт психічна стійкість розглядається через успішність і стабільність діяльності, адекватність емоційного реагування та здатність до саморегуляції в напружених або екстремальних умовах. Емоційна стійкість може бути «довготривалою» (характерною для особистості) або «оперативною» (тимчасовою, залежною від умов ситуації). Вияв психічної стійкості оцінюється за здатністю підтримувати продуктивність, контролювати емоції та швидко відновлюватися після стресових впливів.

Таким чином, психічна стійкість виступає ключовим інтегративним ресурсом особистості, що визначає надійність і ефективність поведінки у складних професійних і життєвих умовах, забезпечує адаптивність та

мінімізує негативний вплив стресорів на психічний стан та діяльність суб'єкта.

1.2. Індивідуальні особливості психічної стійкості дорослої особистості

Психічна стійкість дорослої особистості є складним інтегративним феноменом, що визначає здатність індивіда ефективно функціонувати в умовах емоційного, когнітивного та соціального напруження. Вона забезпечує не лише продуктивність професійної та соціальної діяльності, а й підтримання психічного здоров'я та особистісної рівноваги в складних або екстремальних умовах. Психічна стійкість включає як внутрішньоособистісні ресурси, так і зовнішні чинники підтримки, що разом формують здатність особистості адаптуватися до змінних обставин.

Аналіз сучасних досліджень свідчить, що психічна стійкість дорослої особистості характеризується значною індивідуальною мінливістю. Різні люди проявляють стійкість через різні поєднання емоційних, когнітивних, вольових та мотиваційних компонентів. Наприклад, одні особистості демонструють високу емоційну зрілість та здатність до саморегуляції, що дозволяє зберігати внутрішню рівновагу під час стресових впливів, тоді як інші спираються на сильну мотиваційну або когнітивну структурованість, планування та контроль дій, що компенсує можливу емоційну лабільність. У цьому сенсі психічна стійкість виступає динамічним ресурсом, що проявляється у взаємодії різних індивідуальних характеристик особистості.

Важливим аспектом індивідуальної психічної стійкості є емоційна компонента, яка включає здатність адекватно оцінювати емоційні стимули, регулювати інтенсивність власних емоційних реакцій та зберігати психічну рівновагу у складних ситуаціях. Дослідження І.В. Сергєєвої [61] підкреслюють, що емоційна стабільність може поєднуватися з різними рівнями невротичності та агресивності, утворюючи унікальні патерни реагування конкретної особистості. Ці патерни визначають, наскільки

ефективно індивід здатний адаптуватися до стресових умов, зберігаючи адекватність і контроль власної поведінки.

Не менш значущим компонентом психічної стійкості є когнітивно-вольовий аспект, який включає здатність до аналізу ситуації, прогнозування наслідків, прийняття оптимальних рішень та реалізацію їх у складних обставинах. Ця здатність дозволяє зменшувати негативний вплив стресорів і перешкоджає розвитку дисфункціональних реакцій, таких як паніка, імпульсивність або уникання завдань. Дослідження В.В. Стасюка [66] демонструють, що у військовослужбовців когнітивно-вольові ресурси підтримують оперативну та довготривалу стійкість, забезпечуючи баланс між емоційним реагуванням і продуктивною діяльністю.

Мотиваційна складова психічної стійкості проявляється у прагненні досягати поставлених цілей, долати труднощі та зберігати активність навіть за умов високого напруження. Мотиваційні ресурси особистості визначають її стійкість у ситуаціях невизначеності, коли традиційні стратегії поведінки можуть бути недостатньо ефективними. У цьому сенсі мотиваційна складова взаємопов'язана з когнітивними та емоційними ресурсами, утворюючи єдиний адаптивний механізм, який підтримує психічну рівновагу та ефективність дій.

Індивідуальні особливості психічної стійкості також проявляються у темпоріальній структурі. Дослідники відзначають, що вона може бути довготривалою, формуючись як стабільна риса особистості, або оперативною, виникаючи у відповідь на конкретну стресову ситуацію. Такий поділ підкреслює динамічний характер психічної стійкості та її залежність від контексту діяльності і конкретних обставин. Наприклад, у військових підрозділах наявність колективної підтримки та досвідчених наставників посилює оперативну стійкість, тоді як довготривала стійкість забезпечується стабільними особистісними характеристиками та психофізіологічними ресурсами.

Важливою особливістю дорослої психічної стійкості є її зв'язок із соціальним контекстом та міжособистісними відносинами. Стійка особистість здатна ефективно комунікувати, підтримувати колективні цінності та координувати дії у команді, що особливо важливо для професій, пов'язаних із підвищеним ризиком, соціальною відповідальністю та високим рівнем стресу. Соціальні фактори можуть виступати як джерело ресурсів психічної стійкості або, навпаки, як додаткові стресори, які впливають на її прояви.

Психічна стійкість дорослої особистості тісно пов'язана з соціальним контекстом, у якому функціонує індивід. Соціальні умови формують як зовнішні вимоги до особистості, так і джерела ресурсів для підтримання стабільності психіки. До соціального контексту належать колективні та організаційні структури, соціальні ролі, очікування оточення, культурні норми і цінності, а також рівень соціальної підтримки. Підтримка з боку колективу, наставників або близьких людей може значно посилювати психічну стійкість, знижуючи інтенсивність стресових реакцій і сприяючи швидшому відновленню після емоційного навантаження [71].

У професійній діяльності дорослих особливо помітна роль колективного контексту. Наприклад, у військових підрозділах, медичних або навчальних колективах психічна стійкість співробітників частково визначається рівнем згуртованості команди, взаємодопомогою і підтримкою колег. Сильне колективне середовище дозволяє індивіду краще справлятися з емоційними труднощами, компенсувати власні психічні обмеження та підтримувати продуктивність діяльності в стресових ситуаціях. Навпаки, відсутність соціальної підтримки, конфліктні ситуації, високий рівень соціальної напруги можуть послаблювати психічну стійкість, підвищуючи вразливість до стресорів і збільшуючи ризик дисфункціональних емоційних реакцій.

Ключову роль у формуванні стійкості відіграють міжособистісні відносини. Ефективна комунікація, здатність налагоджувати взаєморозуміння

та підтримувати психологічну близькість із іншими людьми сприяє регуляції емоцій та адаптації в складних обставинах. Міжособистісна взаємодія створює соціальний «фільтр» для стресу: наявність можливості поділитися переживаннями, отримати пораду або моральну підтримку допомагає зменшити емоційне навантаження та підвищити впевненість у власних силах. Водночас конфлікти, непорозуміння або відчуження у взаєминах здатні посилювати негативні емоційні стани та знижувати ефективність саморегуляції.

Дослідження сучасних українських і зарубіжних психологів показують, що психічна стійкість проявляється у контексті соціальних взаємодій як здатність зберігати продуктивність діяльності та адекватність емоційного реагування навіть у ситуаціях високої соціальної напруги. Наприклад, у військових, поліцейських або медичних командах психологічна стійкість визначається не лише індивідуальними рисами, а й рівнем підтримки колективу, довірою до керівництва та взаємною відповідальністю членів групи [73].

Особливо важливим аспектом є соціально-психологічні механізми підтримки психічної стійкості. До них відносять: взаємну емпатію, здатність до співпраці, конструктивне вирішення конфліктів, колективну регуляцію емоційних станів. Ці механізми створюють середовище, у якому індивід відчуває себе захищеним, може відновлювати психічні ресурси та успішно справлятися з викликами професійної діяльності. Водночас соціальні фактори також можуть виступати як додаткові стресори: наприклад, соціальний тиск, конкуренція, страх негативної оцінки або конфлікти у групі можуть тимчасово знижувати рівень психічної стійкості, навіть у дорослих із високим базовим рівнем внутрішніх ресурсів.

Таким чином, психічна стійкість дорослої особистості не є ізольованою характеристикою, а формується та проявляється у взаємодії індивідуальних психічних ресурсів із соціальним і міжособистісним середовищем. Висока стійкість забезпечує ефективну адаптацію до соціальних вимог, підтримку

емоційного та когнітивного балансу, здатність до конструктивної взаємодії і продуктивної діяльності у складних професійних і життєвих умовах. У практичній психології це підкреслює важливість інтеграції індивідуальної та групової роботи для розвитку психічної стійкості та формування ресурсного соціального середовища.

Висновок до розділу I

Психічна стійкість дорослої особистості є комплексною інтегративною характеристикою, яка забезпечує здатність ефективно функціонувати у складних, стресогенних та емоційно напружених умовах. Вона проявляється через стабільність поведінки, адекватність емоційних реакцій, здатність до саморегуляції та підтримку високої продуктивності діяльності, незважаючи на вплив зовнішніх і внутрішніх стресорів. Аналіз літератури та сучасних досліджень показує, що психічна стійкість одночасно включає властивості особистості та психічний стан, що підкреслює її динамічний і контекстуально залежний характер.

Індивідуальні особливості психічної стійкості дорослих формуються на основі взаємодії емоційних, когнітивно-вольових та мотиваційних компонентів, які реалізуються по-різному у конкретних осіб. Різні комбінації цих компонентів визначають специфічні патерни реагування на стресові ситуації та рівень адаптивності особистості. Важливу роль у формуванні та прояві психічної стійкості відіграє соціальний контекст і міжособистісні відносини, зокрема підтримка колективу, конструктивна комунікація, довіра та емпатія, які можуть як посилювати стійкість, так і, у разі соціальних конфліктів, тимчасово її знижувати.

Отже, психічна стійкість дорослої особистості є результатом комплексної взаємодії внутрішніх ресурсів індивіда та зовнішніх соціальних чинників, що визначає ефективність його адаптації до складних умов життєдіяльності та професійної діяльності. Вивчення індивідуальних особливостей цієї стійкості та її соціальної детермінованості має важливе

значення для практичної психології, оскільки дозволяє розробляти ефективні програми розвитку адаптивності, підвищення продуктивності та підтримки психічного здоров'я дорослих.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Обґрунтування методів дослідження та опис вибірки

Емпіричне дослідження здійснювалося з використанням комплексу методик, що дозволяють отримати інформацію про різні аспекти емоційної стійкості, включаючи психофізіологічні, психологічні, емоційні та функціональні характеристики індивіда. У зв'язку з цим були застосовані п'ять спеціально обраних методик [6].

1. *Методика дослідження суб'єктивного контролю Дж. Роттера*

Методика дослідження суб'єктивного контролю Дж. Роттера (Rotter, 1966) спрямована на оцінку особистісної схильності індивіда пояснювати події власного життя через внутрішні або зовнішні чинники контролю. Суть концепції, на якій базується методика, полягає у виділенні двох полюсів: внутрішньої локалізації контролю, коли людина вважає, що результати її дій залежать від власних здібностей, зусиль та рішень, та зовнішньої локалізації контролю, коли індивід приписує події випадку, удачі або впливу інших людей. Це дозволяє зрозуміти, наскільки особистість відчуває себе активним агентом власного життя або, навпаки, пасивним спостерігачем зовнішніх обставин.

Методика Дж. Роттера реалізується через опитувальник із серією тверджень, на які респондент повинен дати відповідь, обираючи варіант, що найточніше відображає його погляди на причинність подій. Опитувальник дозволяє визначити ступінь вираженості внутрішньої та зовнішньої локалізації контролю у різних життєвих сферах, таких як навчання, професійна діяльність, особистісні взаємини та загальне ставлення до життя. Результати тесту відображають не тільки загальну схильність до внутрішньої або зовнішньої локалізації контролю, а й дозволяють порівнювати індивідуальні особливості суб'єктів у різних контекстах.

У психологічних дослідженнях ця методика широко використовується

для аналізу зв'язку суб'єктивного контролю з психічною стійкістю, мотиваційними характеристиками та поведінковими реакціями на стрес. Дослідження показують, що особистості з високим рівнем внутрішньої локалізації контролю зазвичай демонструють більшу здатність до саморегуляції, активного вирішення проблем і подолання труднощів. Водночас респонденти із зовнішньою локалізацією контролю частіше схильні до тривожності, емоційної вразливості та пасивного реагування у стресових ситуаціях.

Методика Дж. Роттера дозволяє також проводити порівняльний аналіз між різними групами осіб, оцінювати вплив виховання, соціального середовища та професійної підготовки на розвиток внутрішньої або зовнішньої локалізації контролю. Її результати корисні для практичної психології, зокрема у підготовці програм розвитку психічної стійкості, формуванні мотиваційної спрямованості та підвищенні адаптивності дорослих у складних умовах діяльності.

Таким чином, методика дослідження суб'єктивного контролю Дж. Роттера є ефективним інструментом для виявлення індивідуальних особливостей сприйняття причинності подій, що прямо впливає на прояви психічної стійкості, здатність до саморегуляції та поведінкову активність особистості у стресових і складних життєвих ситуаціях.

2. 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла

16-факторний особистісний опитувальник (16 PF) Р. Кеттелла є одним із провідних інструментів для комплексної оцінки структурних компонентів особистості. Методика базується на факторному аналізі великої кількості психологічних характеристик та дозволяє виділити 16 основних факторів, що формують індивідуальні особливості поведінки, мотивації та психічної активності. Кожен із факторів описує певний спектр рис, таких як емоційна стабільність, товариськість, наполегливість, енергійність, тривожність або відкритість до досвіду, що дозволяє створити детальний портрет особистості.

Опитувальник складається із серії тверджень і запитань, на які респондент відповідає за шкалою вибору відповідей, що відображають частоту, інтенсивність або характер прояву певної риси. Результати 16 PF дозволяють не лише визначити домінуючі риси особистості, а й оцінити взаємодію між ними, що є важливим для аналізу поведінкових стратегій та механізмів адаптації індивіда до різних життєвих та професійних ситуацій.

Методика широко застосовується для вивчення психічної стійкості дорослих, оскільки дозволяє оцінити ті риси, які безпосередньо впливають на здатність ефективно функціонувати в стресогенних або емоційно напружених умовах. Так, високий рівень емоційної стабільності, самоконтролю та наполегливості є прогностичними показниками адаптивної поведінки і стійкості до стресу. У той же час виражена тривожність, імпульсивність або низький рівень енергійності можуть свідчити про схильність до емоційної вразливості та зниження ефективності діяльності під час напружених ситуацій.

16 PF також дає змогу проводити порівняльний аналіз між індивідами та групами за різними критеріями, включаючи професійний відбір, оцінку потенціалу та прогнозування поведінкових реакцій у складних умовах. Для дослідження психічної стійкості це особливо важливо, оскільки опитувальник дозволяє визначити індивідуальні ресурси, що підтримують адаптивність, і виявити фактори, які можуть потребувати розвитку або корекції через психокорекційні програми.

Отже, 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла є ефективним інструментом для комплексного аналізу індивідуальних особливостей особистості, які визначають рівень психічної стійкості. Використання цього інструменту в дослідженнях дозволяє отримати глибоке розуміння взаємозв'язку особистісних характеристик, емоційної адаптації та поведінкової ефективності у складних життєвих та професійних ситуаціях.

3. Методика діагностики самооцінки Ч.Д. Спілбергера, Л. Ханіна (оцінка ситуаційної та особистісної тривожності)

Методика діагностики тривожності Ч.Д. Спілбергера та Л. Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) призначена для оцінки двох взаємопов'язаних аспектів тривожності: ситуативної та особистісної. Ситуативна тривожність відображає тимчасовий стан людини, який виникає у відповідь на конкретні стресові чи напружені ситуації, тоді як особистісна тривожність характеризує стійку схильність індивіда відчувати тривогу у різних життєвих обставинах. Такий поділ дозволяє отримати більш точну картину психоемоційного стану особистості та виявити як тимчасові, так і стабільні психічні особливості.

Методика реалізується через два окремі опитувальники: один для оцінки ситуативної тривожності (X1), інший для оцінки особистісної тривожності (X2). Кожен з них містить серію тверджень, на які респондент повинен відповісти, оцінюючи інтенсивність власних переживань за чотирибальною шкалою. Такий підхід дозволяє кількісно визначити рівень тривожності та провести порівняння між суб'єктами або оцінити динаміку стану особистості у часі.

STAI широко використовується в психологічних дослідженнях для аналізу зв'язку тривожності з психічною стійкістю, стрес-реактивністю та ефективністю діяльності. Наприклад, високий рівень ситуативної тривожності може свідчити про тимчасову дезадаптацію під впливом зовнішніх стресорів, тоді як високий рівень особистісної тривожності відображає стійку схильність до емоційної вразливості, що може ускладнювати ефективне функціонування в складних життєвих або професійних умовах.

Методика дозволяє також проводити порівняння психоемоційного стану різних груп людей, виявляти фактори ризику для зниження психічної стійкості та оцінювати ефективність психокорекційних і тренінгових програм. Результати STAI є корисними для розробки індивідуальних

стратегій підвищення адаптивності та формування ресурсів особистості, зокрема в контексті підготовки до професійної діяльності у стресогенних умовах.

Таким чином, методика Ч.Д. Спілбергера та Л. Ханіна є надійним і валідним інструментом для оцінки як ситуативної, так і особистісної тривожності, що прямо пов'язано з проявами психічної стійкості. Використання STAI у дослідженнях дозволяє не лише визначити рівень емоційної напруженості індивіда, а й оцінити потенціал його адаптації, ефективності діяльності та здатності до саморегуляції у складних або стресових ситуаціях.

4. Особистісний опитувальник Айзенка (EPI)

Особистісний опитувальник Айзенка (Eysenck Personality Inventory, EPI / EPI) розроблений Гансом Айзенком для оцінки ключових вимірів особистості, що визначають поведінкові та емоційні реакції індивіда. Основна мета методики – виявити два базових фактори особистості: екстраверсію-інтроверсію та нейротизм, а також додатково оцінити соціальну бажаність відповідей. Екстраверсія характеризує активність, товариськість, прагнення до спілкування та впливу на середовище, тоді як інтроверсія визначає схильність до внутрішньої рефлексії та самоконтролю. Нейротизм оцінює емоційну нестійкість, схильність до тривожності, дратівливості та емоційних коливань.

Методика включає серію закритих запитань, на які респондент відповідає «так» або «ні». Опитувальник дозволяє кількісно оцінити рівень кожного з вимірів та визначити психотип індивіда. Додаткові шкали, такі як шкала соціальної бажаності, допомагають коригувати результати, враховуючи прагнення респондента дати «соціально прийнятні» відповіді. Завдяки цьому, оцінка стає більш об'єктивною та придатною для порівняння між різними групами.

EPI широко застосовується для вивчення зв'язку особистісних характеристик з психічною стійкістю, адаптивністю та поведінковою активністю. Наприклад, високий рівень нейротизму зазвичай асоціюється з більшою емоційною вразливістю та схильністю до стресових реакцій, тоді як екстраверсія часто корелює з активними стратегіями подолання труднощів і високим рівнем міжособистісної адаптивності. Таким чином, результати опитувальника дозволяють прогнозувати здатність індивіда зберігати психічну стійкість у складних або напружених ситуаціях.

Методика також дає змогу проводити порівняння між різними соціальними або професійними групами, оцінювати вплив середовища, виховання та професійної підготовки на особистісні характеристики. Це робить її цінним інструментом для психологічного відбору, дослідження адаптаційних ресурсів та визначення факторів, що сприяють або перешкоджають розвитку психічної стійкості.

Таким чином, особистісний опитувальник Айзенка (EPI / EPI) є надійним і валідним інструментом для оцінки **основних рис особистості**, що безпосередньо впливають на психічну стійкість, рівень адаптації та ефективність діяльності особистості у стресових і складних умовах. Використання цієї методики у дослідженні дозволяє не лише визначити психотип індивіда, а й оцінити його ресурси для саморегуляції та подолання емоційного навантаження.

У дослідженні взяли участь 55 дорослих людей віком від 20 до 33 років.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Описовий аналіз. У досліджуваній групі з 55 осіб за результатами методики оцінки рівня нервово-психічної стійкості було виявлено 13 осіб із незадовільним рівнем стійкості (24%), 36 осіб із задовільним рівнем (65%) та 6 осіб із хорошим рівнем нервово-психічної стійкості (11%). При цьому осіб

із високим рівнем стійкості в групі не виявлено. Розподіл отриманих результатів можна наочно представити у вигляді діаграми (рис.1):

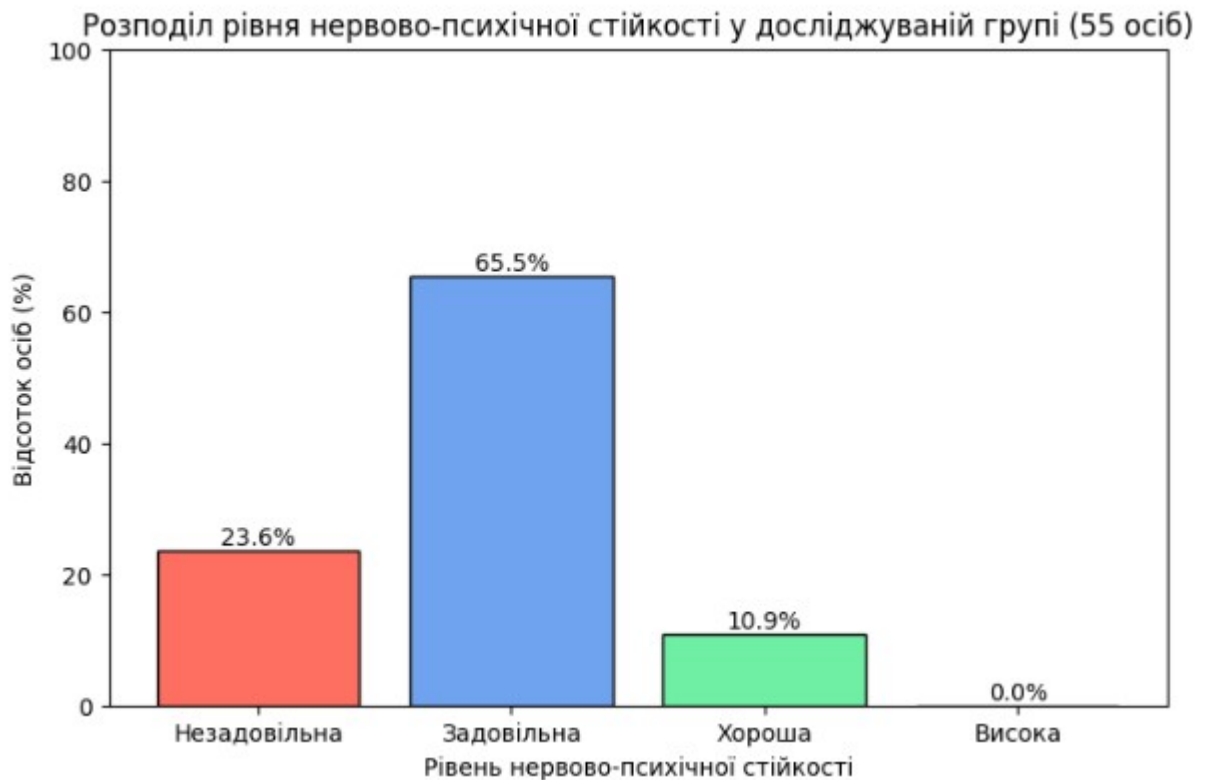


Рис.1. Результати дослідження за рівнем нервово-психічної стійкості

Більшість учасників досліджуваної групи характеризується задовільним рівнем нервово-психічної стійкості, що свідчить про можливість нервових зривів, особливо у складних або екстремальних умовах, і передбачає певні труднощі у прогнозі адаптивності. Лише невелика частина групи демонструє хороший рівень нервово-психічної стійкості, у яких ймовірність нервових зривів низька, а прогноз щодо ефективного функціонування у складних ситуаціях є сприятливим.

За результатами оцінки за шкалою екстраверсії-інтроверсії, серед 55 осіб було виявлено 14 респондентів із середніми показниками (25%), 34 екстраверти (61%) та 7 інтровертів (14%), що відображає переважання активних та соціально орієнтованих індивідів у групі (рис. 2):

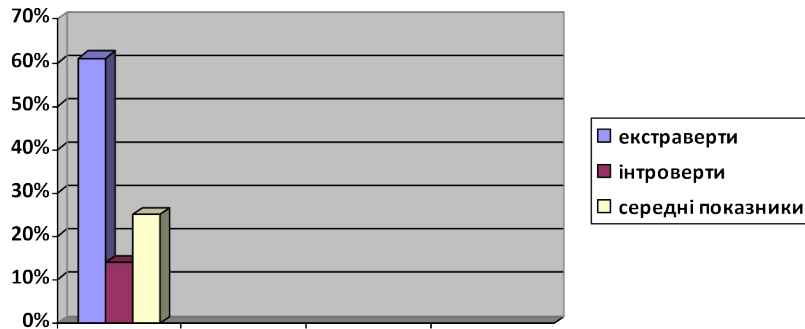


Рис. 2. Результати екстра- інтроверсії досліджуваних

Отримані результати свідчать, що в групі за кількісними показниками переважають екстраверти, присутні також учасники з помірним рівнем екстраверсії-інтроверсії, тоді як інтровертів дуже мало.

Що стосується емоційної стабільності-нейротизму, у групі було виявлено 7 осіб із середнім рівнем (13%), 25 осіб із високою емоційною стабільністю (45%) та 23 особи з емоційною нестабільністю (нейротизмом) (42%). (рис. 3):



Рис.3. Результати дослідження за рівнем нейротизму

Результати дослідження показують, що в групі учасників приблизно однакова кількість емоційно стійких і емоційно нестійких дорослих, а також присутні особи з помірним рівнем нейротизму. За даними методики оцінки суб'єктивного контролю було виявлено 16 осіб з екстернальним локусом контролю (29%) та 39 осіб з інтернальним локусом контролю (71%). (рис.4):



Рис.4. Результати дослідження за суб'єктивним локусом контролю

Отже, більшість учасників дослідження характеризуються високим рівнем суб'єктивного контролю над важливими подіями свого життя: вони відчують відповідальність за власні дії та переконані, що здатні впливати на розвиток подій і керувати ними. Натомість значно менша частина учасників схильна вважати, що більшість життєвих подій визначається випадком або вчинками інших людей, вони не відчують можливості контролювати ці події та не беруть на себе відповідальність за їх наслідки.

За даними методики оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності встановлено наступне: серед досліджуваних 12 осіб (22%) мали низький рівень ситуативної тривожності, 33 особи (60%) – середній рівень та

10 осіб (18%) – високий рівень. Що стосується особистісної тривожності, 3 особи (5%) характеризувалися низьким рівнем, 19 осіб (35%) – середнім, а 33 особи (60%) – високим рівнем (рис.5):



Рис.5. Результати дослідження за ситуативною та особистісною тривожністю

Отже, можна констатувати, що більшість учасників дослідження характеризується середнім рівнем ситуативної тривожності та високим рівнем особистісної тривожності. Найменша частка досліджуваних має високий рівень ситуативної тривожності, тоді як високий рівень особистісної тривожності спостерігається у найбільшій кількості учасників. Прослідковується закономірність: у нашому дослідженні рівень особистісної тривожності переважає над рівнем ситуативної.

За методикою оцінки індивідуально-психологічних особливостей особистості було виявлено такі показники комунікабельності: 17 осіб (31%) мають низький рівень, 12 осіб (22%) – середній рівень, а 26 осіб (47%) – високий рівень комунікабельності (рис.6):



Рис.6. Результати дослідження за рівнем комунікабельності

Отже, більшість учасників характеризується відкритістю та готовністю до нових знайомств, значно менша частина проявляє замкнутість та схильність до усамітнення, а найменша – має середні показники відкритості.

Що стосується рівня інтелектуальності, у групі виявлено 17 осіб (31%) із низьким рівнем, 9 осіб (16%) із середнім рівнем та 29 осіб (53%) із високим рівнем інтелектуальності. Це свідчить, що більшість учасників мають високий рівень інтелекту, що проявляється у кмітливості, аналітичному мисленні та здатності робити осмислені висновки, тоді як менша частина характеризується низьким рівнем інтелекту, що проявляється у труднощах із навчанням та узагальненням матеріалу.

За показником емоційної стійкості результати такі: 11 осіб (20%) із низьким рівнем, 23 особи (42%) зі середнім рівнем та 21 особа (38%) із високим рівнем емоційної стійкості (рис.7):

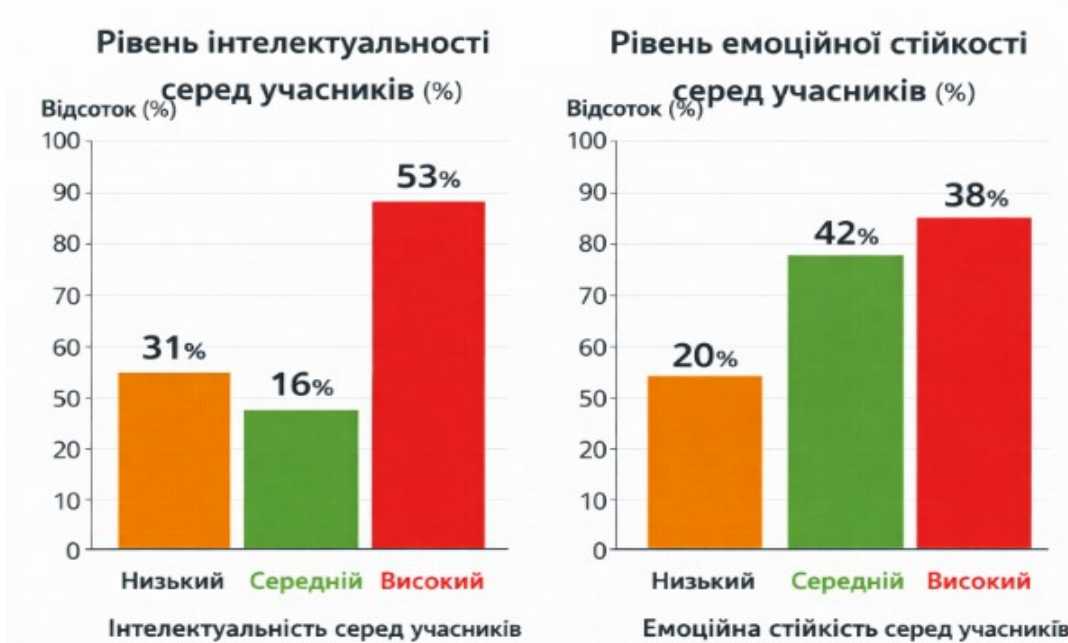


Рис.7. Результати дослідження за рівнем емоційної стійкості

Отже, найбільша частина учасників дослідження має середній рівень емоційної стійкості, значна частина демонструє високий рівень емоційної стійкості, який проявляється у невпевненості, нетерплячості та тривожності, тоді як найменша кількість учасників характеризується високою емоційною стійкістю, спокоєм, впевненістю та зрілістю.

Що стосується рівня домінантності, у групі виявлено 10 осіб (18%) із низьким рівнем, 19 осіб (35%) із середнім та 26 осіб (47%) із високим рівнем домінантності. Це свідчить, що більшість учасників схильні до лідерства, самопевні, непоступливі та прагнуть керувати, тоді як найменша частина проявляє поступливість, конформність і залежність, а значна кількість має помірний рівень домінантності.

За рівнем безтурботності виявлено 5 осіб (9%) із низьким рівнем, 19 осіб (35%) із середнім та 31 особу (56%) із високим рівнем безтурботності. Таким чином, більшість учасників характеризуються безпечністю, життєрадісністю та готовністю відкрито проявляти емоції, менша частина має середній рівень безтурботності, а найменша – схильність до серйозності, замкнутості та певного песимізму.

За показником моральної нормативності 16 осіб (29%) мали низький рівень, 24 особи (44%) – середній, а 15 осіб (27%) – високий рівень. Це свідчить про різноманітність моральних орієнтирів у групі, з переважанням помірного рівня нормативності (рис.8):

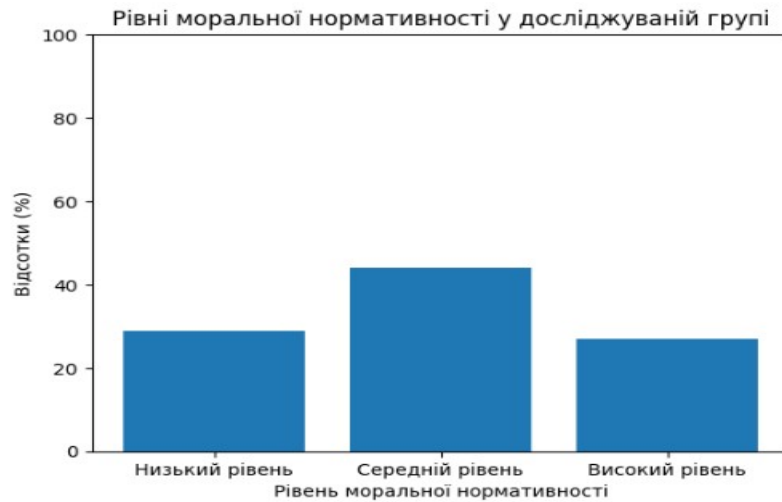


Рис. 8. Результати дослідження рівня нормативності у досліджуваній групі

Як бачимо, більшість учасників дослідження має середній рівень моральної нормативності, при цьому майже рівна кількість людей проявляє як рішучість, обов'язковість, відповідальність та наполегливість у досягненні цілей, так і легковажність, ненадійність та непостійність.

Що стосується рівня сміливості, у групі виявлено 11 осіб (20%) із низьким рівнем, 27 осіб (49%) зі середнім рівнем та 17 осіб (31%) із високим рівнем сміливості. Це свідчить, що більшість учасників мають помірний рівень сміливості, трохи менша частина характеризується високим рівнем сміливості, що проявляється у реактивності, бадьорості, легкості у знайомствах з новими людьми та здатності ризикувати, а найменша частина є нерішучою, уникає відповідальності та ризику.

За рівнем емоційної чутливості 2 особи (4%) мали низький рівень, 33 особи (60%) – середній, а 20 осіб (36%) – високий рівень емоційної чутливості. Це свідчить, що більшість учасників демонструють помірну

емоційну чутливість, тоді як значна частина має високу чутливість і лише небагато учасників – низьку (рис.9):

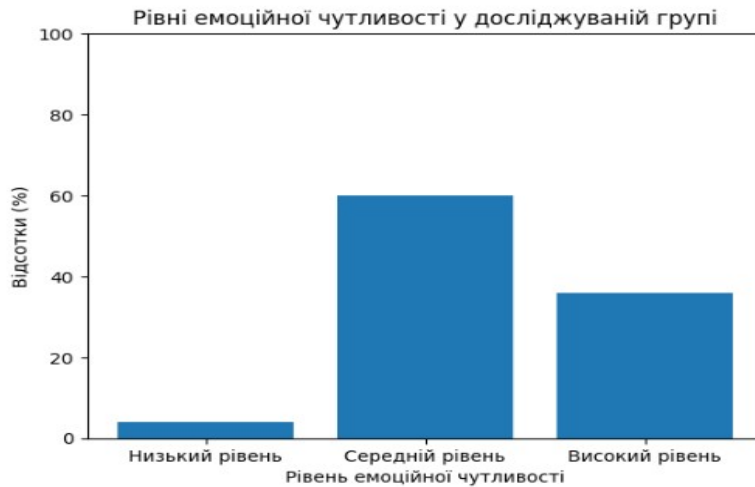


Рис. 9. Результати дослідження рівня емоційної чутливості

Отже, у більшості учасників спостерігається середній рівень емоційної чутливості, значна частина характеризується високою емоційною чутливістю, сентиментальністю та розвиненими естетичними потребами (що, ймовірно, пов'язано з тим, що більшість досліджуваних – жінки), тоді як зовсім небагато учасників відзначаються твердістю, суворістю, жорсткістю, скептичністю або навіть цинічністю.

Що стосується підозрілості, у групі виявлено 8 осіб (14%) із низьким рівнем, 3 особи (5%) – середній рівень та 44 особи (80%) – високий рівень підозрілості. Це свідчить, що більшість учасників мають схильність до самозосередженості, деяку зарозумілість та недовірливість, тоді як значно менша частина є довірливою та прямодушною.

За рівнем мрійливості 5 осіб (9%) мають низький рівень, 35 осіб (64%) – середній та 15 осіб (27%) – високий рівень. Найбільше учасників мають помірну мрійливість, достатня кількість характеризується високим рівнем мрійливості, проявляючи багату уяву, зацікавленість наукою та теорією, але іноді відчувають безпорадність у практичних ситуаціях, тоді як найменша частина відзначається практичністю, реалістичністю та надійністю, але їм може бракувати творчої уяви.

За рівнем дипломатичності 16 осіб (29%) мають низький рівень, 24 особи (44%) – середній, а 15 осіб (27%) – високий рівень. Середній рівень дипломатичності переважає серед учасників, тоді як майже однакова кількість демонструє або витонченість, честолюбність та розуміння себе й інших, або простоту, відкритість, спонтанність у поведінці з недостатнім самоаналізом і аналізом мотивів інших.

Що стосується тривожності, 22 особи (40%) характеризуються середнім рівнем, 33 особи (60%) – високим рівнем, і в групі не виявлено учасників із низьким рівнем тривожності. Це свідчить про переважання підвищеної тривожності серед досліджуваних (рис.10):

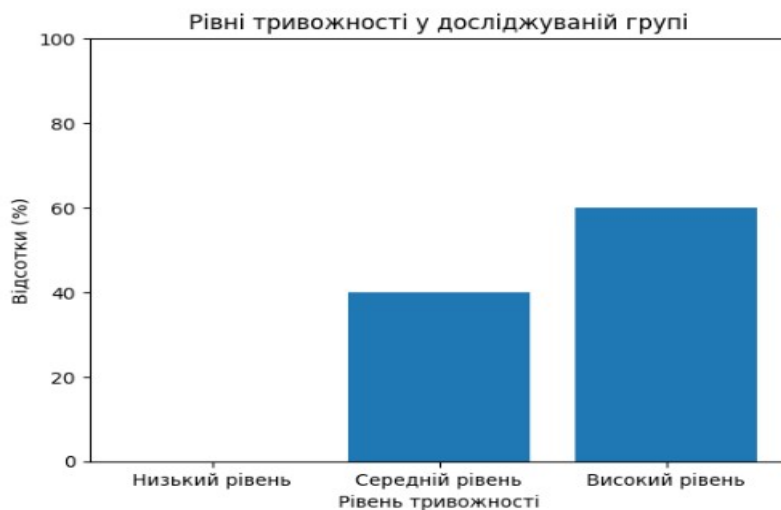


Рис. 10. Результати дослідження рівня тривожності

Як видно, більшість учасників дослідження характеризується високим рівнем тривожності, схильністю до почуття провини, стурбованістю, деякою розгубленістю та сильним почуттям обов'язку, тоді як менша частина має помірний рівень тривожності.

Що стосується сприйнятливості до нового, у групі 19 осіб (35%) мають низький рівень, 16 осіб (29%) – середній та 20 осіб (36%) – високий рівень. Це свідчить про майже рівномірний розподіл учасників між тими, хто схильний до радикалізму і прагне експериментувати та впроваджувати нововведення, тими, хто віддає перевагу консерватизму і дотримується

усталених норм та традицій, а також тими, хто має помірний рівень сприйнятливості до нового.

За рівнем самостійності 5 осіб (9%) мають низький рівень, 40 осіб (73%) – середній та 10 осіб (18%) – високий рівень. Найбільше учасників демонструють помірну самостійність, достатня кількість має високий рівень самостійності, незалежність у поглядах та прагнення ухвалювати самостійні рішення, а найменша частина проявляє залежність від групи, конформність та орієнтацію на соціальне схвалення.

За рівнем самодисципліни 4 особи (7%) мають низький рівень, 19 осіб (35%) – середній та 32 особи (58%) – високий рівень. Це свідчить, що більшість учасників демонструють високий рівень самодисципліни, організованість та відповідальність у своїй поведінці

Як видно, більшість учасників дослідження характеризується високим рівнем самодисципліни, для яких типовими є самоконтроль, сила волі, дисциплінованість, точність у виконанні соціальних вимог та хороший контроль над емоціями. Значно менша частина учасників має недостатній рівень самодисципліни та самоконтролю, у них може спостерігатися певна індиферентність, схильність підкорятися власним пристрастям, недисциплінованість та внутрішня конфліктність.

Що стосується рівня напруженості, 11 осіб (20%) мають низький рівень, 25 осіб (45%) – середній та 19 осіб (35%) – високий рівень. Це свідчить про те, що більшість учасників демонструють помірний рівень напруженості, тоді як значна частина відзначається підвищеною напруженістю, а найменша – спокоєм і розслабленістю

В цілому, у більшості учасників дослідження спостерігається середній рівень напруженості, у значної частини проявляються внутрішня збудженість, стурбованість та нетерплячість, тоді як невелика частина групи характеризується внутрішньою розслабленістю, флегматичністю, певною млявістю та можливою недостатньою мотивацією.

Результати кореляційного аналізу показали, що рівень нервово-психічної неврівноваженості прямо корелює з рівнем нейротизму ($r=0,32$, $p\leq 0,05$), рівнем ситуативної тривожності ($r=0,86$, $p\leq 0,01$), рівнем особистісної тривожності ($r=0,64$, $p\leq 0,01$), мрійливістю особистості ($r=0,51$, $p\leq 0,01$) та напруженістю ($r=0,28$, $p\leq 0,05$), і знаходиться у зворотному зв'язку з рівнем екстраверсії ($r=-0,29$, $p\leq 0,05$), інтернальності ($r=-0,42$, $p\leq 0,01$), комунікабельності ($r=-0,47$, $p\leq 0,01$), емоційною стійкістю ($r=-0,48$, $p\leq 0,01$), домінантністю ($r=-0,37$, $p\leq 0,01$), моральною нормативністю ($r=-0,44$, $p\leq 0,01$), сміливістю ($r=-0,34$, $p\leq 0,05$) та самодисципліною ($r=-0,54$, $p\leq 0,01$).

Таким чином, зі зростанням нервово-психічної неврівноваженості підвищуються рівні нейротизму, ситуативної та особистісної тривожності, мрійливості та напруженості, а знижуються рівні екстраверсії, інтернальності, комунікабельності, емоційної стійкості, домінантності, моральної нормативності, сміливості та самодисципліни.

Отже, для дорослих із високим рівнем нервово-психічної неврівноваженості характерні напруга, занепокоєність, нервозність, схильність сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі та реагувати на них тривогою. У таких осіб спостерігаються нестійкість, погана адаптація, швидка зміна настроїв (лабільність), почуття провини і тривоги, депресивні реакції, розсіяність уваги, нестійкість у стресових ситуаціях, а також невпевненість у собі, висока чутливість, вразливість і схильність до дратівливості.



Рис. 11. Кореляційна матриця рівня нервово-психічної невірноваженості

Рівень екстраверсії прямо корелює з емоційною стійкістю ($r=0,34$, $p\leq 0,05$), сміливістю ($r=0,36$, $p\leq 0,05$) та самодисципліною ($r=0,27$, $p\leq 0,01$), і має обернений зв'язок з нейротизмом ($r=-0,40$, $p\leq 0,01$), особистісною тривожністю ($r=-0,36$, $p\leq 0,01$), підозрілістю ($r=-0,33$, $p\leq 0,05$), мрійливістю ($r=-0,29$, $p\leq 0,05$) та тривожністю ($r=-0,57$, $p\leq 0,01$). Це свідчить, що зі зростанням екстраверсії підвищуються емоційна стійкість, сміливість і самодисципліна, а знижується рівень нейротизму, тривожності та підозрілості. Високий рівень екстраверсії пов'язаний із товариськістю, комунікабельністю та здатністю діяти сміливо, без надмірної обережності.

Рівень нейротизму прямо корелює з нервово-психічною невірноваженістю ($r=0,32$, $p\leq 0,05$), домінантністю ($r=0,28$, $p\leq 0,05$), безтурботністю ($r=0,47$, $p\leq 0,01$), емоційною чутливістю ($r=0,42$, $p\leq 0,01$), підозрілістю ($r=0,57$, $p\leq 0,01$) та тривожністю ($r=0,37$, $p\leq 0,01$), і перебуває в оберненому зв'язку з екстраверсією ($r=-0,40$, $p\leq 0,01$) та інтернальністю ($r=-0,45$, $p\leq 0,01$). Це означає, що зі зростанням нейротизму підвищуються рівні нервово-психічної невірноваженості, домінантності, емоційної чутливості, підозрілості та тривожності, а знижуються рівні екстраверсії та

інтернальності. Низький рівень нейротизму вказує на високу емоційну стійкість, яка проявляється в організованій поведінці, цілеспрямованості у звичайних і стресових ситуаціях, зрілості, гарній адаптації, відсутності надмірної напруженості та тривожності, а також схильності до лідерства та комунікабельності.

Рівень інтернальності прямо корелює з емоційною стійкістю ($r=0,45$, $p\leq 0,01$), сміливістю ($r=0,47$, $p\leq 0,01$) та сприйнятливістю до нового ($r=0,50$, $p\leq 0,01$), і має обернений зв'язок з нервово-психічною нерівноваженістю ($r=-0,42$, $p\leq 0,01$), нейротизмом ($r=-0,45$, $p\leq 0,01$), ситуативною тривожністю ($r=-0,34$, $p\leq 0,05$), особистісною тривожністю ($r=-0,64$, $p\leq 0,01$), безтурботністю ($r=-0,65$, $p\leq 0,01$) та емоційною чутливістю ($r=-0,29$, $p\leq 0,05$). Таким чином, зі зростанням інтернальності підвищуються емоційна стійкість, сміливість та сприйнятливість до нового, а знижуються нервово-психічна нерівноваженість, нейротизм, ситуативна та особистісна тривожність, безтурботність і емоційна чутливість. Високий рівень інтернальності відповідає високому суб'єктивному контролю над значущими подіями; такі "інтерналі" характеризуються емоційною стабільністю, наполегливістю, сміливістю, комунікабельністю, високою самодисципліною та нервово-психічною стійкістю (рис.14).



Рис.12. Кореляційна матриця рівня інтернальності

Рівень ситуативної тривожності прямо корелює з нервово-психічною невідновленістю ($r=0,84$, $p\leq 0,01$), особистісною тривожністю ($r=0,70$, $p\leq 0,01$), мрійливістю ($r=0,61$, $p\leq 0,01$) та напруженістю ($r=0,38$, $p\leq 0,01$), і має обернений зв'язок з інтернальністю ($r=-0,34$, $p\leq 0,01$), комунікабельністю ($r=-0,35$, $p\leq 0,01$), емоційною стійкістю ($r=-0,67$, $p\leq 0,01$), домінантністю ($r=-0,42$, $p\leq 0,01$), моральною нормативністю ($r=-0,47$, $p\leq 0,01$), сміливістю ($r=-0,53$, $p\leq 0,01$) та самодисципліною ($r=-0,60$, $p\leq 0,01$). Це свідчить, що зі зростанням ситуативної тривожності підвищуються рівні особистісної тривожності, мрійливості та напруженості, а знижуються інтернальність, комунікабельність, емоційна стійкість, моральна нормативність, сміливість і самодисципліна. Високий рівень ситуативної тривожності проявляється напругою, занепокоєнням та нервозністю, а обернені кореляції свідчать про емоційну нестійкість і низький самоконтроль.

Рівень особистісної тривожності прямо корелює з нервово-психічною невідновленістю ($r=0,64$, $p\leq 0,01$), ситуативною тривожністю ($r=0,70$, $p\leq 0,01$), безтурботністю ($r=0,34$, $p\leq 0,05$), мрійливістю ($r=0,41$, $p\leq 0,01$) та

напруженістю ($r=0,27$, $p\leq 0,05$), і має обернений зв'язок з екстраверсією ($r=-0,36$, $p\leq 0,01$), інтернальністю ($r=-0,64$, $p\leq 0,01$), емоційною стійкістю ($r=-0,63$, $p\leq 0,01$), домінантністю ($r=-0,38$, $p\leq 0,01$), моральною нормативністю ($r=-0,36$, $p\leq 0,01$) та сміливістю ($r=-0,54$, $p\leq 0,01$). Це означає, що зі зростанням особистісної тривожності підвищуються рівні ситуативної тривожності, мрійливості та напруженості, а знижуються рівні екстраверсії, інтернальності, емоційної стійкості, домінантності, моральної нормативності та сміливості. Висока особистісна тривожність у дорослих проявляється схильністю сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі, реагувати тривогою, а також прямо пов'язана з невротичними конфліктами та емоційними зривами.

Рівень комунікабельності прямо корелює з інтелектуальністю ($r=0,33$, $p\leq 0,05$), безтурботністю ($r=0,53$, $p\leq 0,01$), моральною нормативністю ($r=0,54$, $p\leq 0,01$), і обернено – з нервово-психічною неврівноваженістю ($r=-0,47$, $p\leq 0,01$), ситуативною тривожністю ($r=-0,35$, $p\leq 0,01$) та тривожністю ($r=-0,45$, $p\leq 0,05$). Це свідчить, що зі зростанням комунікабельності підвищуються рівні інтелектуальності, безтурботності та моральної нормативності, а знижуються рівні нервово-психічної неврівноваженості та тривожності. При високих показниках особа відкрита, комунікабельна, уважна та активно взаємодіє з оточенням, реагуючи на події емоційно яскраво.

Рівень інтелектуальності прямо корелює з комунікабельністю ($r=0,33$, $p\leq 0,05$), сприйнятливістю до нового ($r=0,53$, $p\leq 0,01$) та моральною нормативністю ($r=0,49$, $p\leq 0,01$), і обернено – з емоційною стійкістю ($r=-0,27$, $p\leq 0,05$), сміливістю ($r=-0,54$, $p\leq 0,01$), дипломатичністю ($r=-0,66$, $p\leq 0,01$) та безтурботністю ($r=-0,53$, $p\leq 0,01$). Це означає, що зі зростанням інтелектуальності підвищуються комунікабельність, сприйнятливість до нового та моральна нормативність, а знижуються рівні емоційної стійкості, сміливості, дипломатичності та безтурботності. Високий рівень інтелектуальності характеризує здатність дорослої людини гнучко адаптуватися, бути відкритою та сприйнятливою до нової інформації.

Емоційна стійкість прямо корелює з екстраверсією ($r=0,34$, $p\leq 0,05$), інтернальністю ($r=0,45$, $p\leq 0,01$), домінантністю ($r=0,27$, $p\leq 0,05$), моральною нормативністю ($r=0,43$, $p\leq 0,01$), сміливістю ($r=0,66$, $p\leq 0,01$), дипломатичністю ($r=0,45$, $p\leq 0,01$) та самодисципліною ($r=0,32$, $p\leq 0,05$), і обернено – з нервово-психічною невірноваженістю ($r=-0,49$, $p\leq 0,01$), ситуативною тривожністю ($r=-0,67$, $p\leq 0,01$), особистісною тривожністю ($r=-0,63$, $p\leq 0,01$), безтурботністю ($r=-0,50$, $p\leq 0,01$), мрійливістю ($r=-0,48$, $p\leq 0,01$) та напруженістю ($r=-0,51$, $p\leq 0,01$). Це свідчить, що зі зростанням емоційної стійкості підвищуються рівні екстраверсії, інтернальності, домінантності, моральної нормативності, сміливості, дипломатичності та самодисципліни, а знижуються нервово-психічна невірноваженість, ситуативна та особистісна тривожність, безтурботність, мрійливість та напруженість. При високій емоційній стійкості особа емоційно стабільна, спокійна, витривала, працездатна, реалістично налаштована, має сталі інтереси та зацікавлення. При емоційній нестійкості спостерігаються емоційна залежність, мінливість інтересів, лабільність настрою, подразливість, втомлюваність і невротичні прояви (рис.15).



Рис. 13. Кореляційна матриця рівня емоційної стійкості

Домінантність прямо корелює з рівнем нейротизму ($r=0,28$, $p\leq 0,05$), емоційною стійкістю ($r=0,27$, $p\leq 0,05$), підозрілістю ($r=0,60$, $p\leq 0,01$) та самодисципліною ($r=0,47$, $p\leq 0,01$), і має обернений зв'язок з нервово-психічною неврівноваженістю ($r=-0,37$, $p\leq 0,01$), ситуативною тривожністю ($r=-0,42$, $p\leq 0,01$), особистісною тривожністю ($r=-0,38$, $p\leq 0,01$), мрійливістю ($r=-0,38$, $p\leq 0,01$) та напруженістю ($r=-0,51$, $p\leq 0,01$). Це свідчить, що зі зростанням домінантності підвищуються рівні нейротизму, емоційної стійкості, підозрливості та самодисципліни, а знижуються нервово-психічна неврівноваженість, ситуативна й особистісна тривожність, мрійливість і напруженість. При високому рівні домінантності особа проявляє незалежність у поглядах і поведінці та прагне контролювати інших, демонструючи недовіру.

Безтурботність прямо корелює з нейротизмом ($r=0,47$, $p\leq 0,01$), особистісною тривожністю ($r=0,34$, $p\leq 0,05$), комунікабельністю ($r=0,53$, $p\leq 0,01$), інтелектуальністю ($r=0,34$, $p\leq 0,01$) та моральною нормативністю ($r=0,37$, $p\leq 0,01$), і обернено корелює з інтелектуальністю ($r=-0,65$, $p\leq 0,01$), емоційною стійкістю ($r=-0,49$, $p\leq 0,01$), сміливістю ($r=-0,36$, $p\leq 0,01$) та сприйнятливістю до нового ($r=-0,45$, $p\leq 0,01$). Це означає, що зі зростанням безтурботності підвищуються нейротизм, тривожність та комунікабельність, а знижуються емоційна стійкість, сміливість та сприйнятливість до нового. Люди з високими показниками безтурботності енергійні, життєрадісні, імпульсивні та відкриті, мають широке коло соціальних контактів.

Моральна нормативність прямо корелює з комунікабельністю ($r=0,54$, $p\leq 0,01$), емоційною стійкістю ($r=0,43$, $p\leq 0,01$), безтурботністю ($r=0,37$, $p\leq 0,01$), сміливістю ($r=0,47$, $p\leq 0,01$) та самодисципліною ($r=0,37$, $p\leq 0,01$), і обернено – з нервово-психічною неврівноваженістю ($r=-0,44$, $p\leq 0,01$), ситуативною тривожністю ($r=-0,47$, $p\leq 0,01$), особистісною тривожністю ($r=-0,36$, $p\leq 0,01$), мрійливістю ($r=-0,41$, $p\leq 0,01$) та тривожністю ($r=-0,59$, $p\leq 0,01$). Це свідчить, що підвищення моральної нормативності

супроводжується зростанням комунікабельності, емоційної стійкості, безтурботності, сміливості та самодисципліни, і одночасним зниженням неврівноваженості та тривожності. Високі показники пов'язані з врівноваженістю, відповідальністю, дисциплінованістю та цілеспрямованістю.

Сміливість прямо корелює з екстраверсією ($r=0,36$, $p\leq 0,01$), інтелектуальністю ($r=0,47$, $p\leq 0,01$), емоційною стійкістю ($r=0,65$, $p\leq 0,01$), моральною нормативністю ($r=0,47$, $p\leq 0,01$), дипломатичністю ($r=0,43$, $p\leq 0,01$) та самодисципліною ($r=0,28$, $p\leq 0,05$), і обернено – з нервово-психічною неврівноваженістю ($r=-0,34$, $p\leq 0,01$), ситуативною тривожністю ($r=-0,53$, $p\leq 0,01$), особистісною тривожністю ($r=-0,54$, $p\leq 0,01$), безтурботністю ($r=-0,36$, $p\leq 0,01$), емоційною чутливістю ($r=-0,34$, $p\leq 0,05$), мрійливістю ($r=-0,67$, $p\leq 0,01$) та тривожністю ($r=-0,44$, $p\leq 0,01$). Це свідчить, що зі зростанням сміливості підвищуються екстраверсія, інтелектуальність, емоційна стійкість, моральна нормативність, дипломатичність та самодисципліна, а знижуються неврівноваженість, тривожність, безтурботність та мрійливість. Високі показники сміливості характеризують ризиковість, імпульсивність та соціальну відвагу, а низькі – нерішучість, сором'язливість та підвищену обережність.

Емоційна чутливість прямо корелює з нейротизмом ($r=0,42$, $p\leq 0,01$), підозрілістю ($r=0,31$, $p\leq 0,01$) та тривожністю ($r=0,41$, $p\leq 0,01$), і обернено – з інтернальністю ($r=-0,29$, $p\leq 0,05$) та сміливістю ($r=-0,34$, $p\leq 0,05$). Це означає, що зі зростанням емоційної чутливості підвищуються нейротизм, підозрілість і тривожність, а знижуються інтернальність та сміливість. Висока емоційна чутливість проявляється нервовою лабільністю, почуттям провини, стресовою реактивністю та розсіяністю уваги, а низька чи середня чутливість пов'язана зі стійкістю, здатністю адаптуватися та брати відповідальність на себе (рис 16).



Рис. 14. Кореляційна матриця рівня емоційної чутливості

Підозрілість прямо корелює з нейротизмом ($r=0,57$, $p\leq 0,01$), домінантністю ($r=0,60$, $p\leq 0,01$), емоційною чутливістю ($r=0,31$, $p\leq 0,05$) та тривожністю ($r=0,41$, $p\leq 0,01$), і обернено – з нервово-психічною невірноваженістю ($r=-0,34$, $p\leq 0,05$), екстраверсією ($r=-0,33$, $p\leq 0,01$), ситуативною тривожністю ($r=-0,43$, $p\leq 0,01$), мрійливістю ($r=-0,52$, $p\leq 0,01$) та напруженістю ($r=-0,39$, $p\leq 0,01$). Це свідчить, що зі зростанням підозрілості підвищуються нейротизм, домінантність, емоційна чутливість і тривожність, а знижуються екстраверсія, мрійливість та напруженість. Люди з низьким рівнем підозрілості довірливі, відкриті, внутрішньо розслаблені й легко пристосовуються до колективу. Високі показники підозрілості характеризуються настороженістю, внутрішньою напругою та схильністю концентруватися на можливих помилках оточуючих.

Мрійливість прямо корелює з нервово-психічною невірноваженістю ($r=0,51$, $p\leq 0,01$), ситуативною тривожністю ($r=0,61$, $p\leq 0,01$), особистісною тривожністю ($r=0,41$, $p\leq 0,01$), сприйнятливістю до нового ($r=0,52$, $p\leq 0,01$) та напруженістю ($r=0,31$, $p\leq 0,05$), і обернено – з екстраверсією ($r=-0,29$, $p\leq 0,05$), емоційною стійкістю ($r=-0,48$, $p\leq 0,01$), домінантністю ($r=-0,38$, $p\leq 0,01$), моральною нормативністю ($r=-0,41$, $p\leq 0,01$), сміливістю ($r=-0,67$, $p\leq 0,01$), підозрілістю ($r=-0,52$, $p\leq 0,01$) та самодисципліною ($r=-0,47$, $p\leq 0,01$). Це

означає, що зі зростанням мрійливості підвищуються тривожність, сприйнятливність до нового та напруженість, а знижуються екстраверсія, емоційна стійкість, доміантність, моральна нормативність, сміливість, підозрілість та самодисципліна. Високий рівень мрійливості характеризує ідеалістичність, багату уяву, творчий потенціал, схильність втрачати контакт із реальністю та неухажність до оточення.

Дипломатичність прямо корелює з нейротизмом ($r=0,63$, $p\leq 0,01$), емоційною стійкістю ($r=0,45$, $p\leq 0,01$), моральною нормативністю ($r=0,46$, $p\leq 0,01$), сміливістю ($r=0,43$, $p\leq 0,01$) та самостійністю ($r=0,53$, $p\leq 0,01$), і обернено – з підозрілістю ($r=-0,28$, $p\leq 0,01$) та напруженістю ($r=-0,30$, $p\leq 0,01$). Це свідчить, що підвищення дипломатичності супроводжується зростанням емоційної стійкості, моральної нормативності, сміливості та самостійності, а підозрілість і напруженість знижуються. Доросла людина з високим рівнем дипломатичності досвідчена, уважна до оточення, емоційно контрольована та адаптована у соціальному середовищі.

Тривожність прямо корелює з нервово-психічною неврівноваженістю ($r=0,70$, $p\leq 0,01$), нейротизмом ($r=0,37$, $p\leq 0,01$), ситуативною тривожністю ($r=0,59$, $p\leq 0,01$), особистісною тривожністю ($r=0,58$, $p\leq 0,01$) та емоційною чутливістю ($r=0,41$, $p\leq 0,01$), і обернено – з екстраверсією ($r=-0,57$, $p\leq 0,01$), інтернальністю ($r=-0,47$, $p\leq 0,01$), комунікабельністю ($r=-0,45$, $p\leq 0,01$), емоційною стійкістю ($r=-0,41$, $p\leq 0,01$), моральною нормативністю ($r=-0,60$, $p\leq 0,01$), сміливістю ($r=-0,44$, $p\leq 0,01$) та самодисципліною ($r=-0,38$, $p\leq 0,01$). Це означає, що зі зростанням тривожності підвищуються нервово-психічна неврівноваженість, нейротизм та емоційна чутливість, а знижуються екстраверсія, інтернальність, комунікабельність, емоційна стійкість, моральна нормативність, сміливість і самодисципліна. Висока тривожність проявляється невпевненістю, подавленістю, страхами, схильністю до самобичування, депресії та стурбованості. Низькі показники тривожності характеризують спокій, життєрадісність, впевненість та стійкість до критики (рис. 15).



Рисунок 15. Кореляційна матриця рівня тривожності

Сприйнятливність до нового прямо корелює з інтернальністю ($r=0,50$, $p\leq 0,01$), моральною нормативністю ($r=0,52$, $p\leq 0,01$) та інтелектуальністю ($r=0,28$, $p\leq 0,01$), і обернено – з напруженістю ($r=-0,53$, $p\leq 0,01$), безтурботністю ($r=-0,50$, $p\leq 0,01$) та самодисципліною ($r=-0,36$, $p\leq 0,01$). Це свідчить, що зі зростанням сприйнятливості до нового підвищуються інтернальність, моральна нормативність та інтелектуальні здібності, а рівень напруженості, безтурботності та самодисципліни знижується. Високий рівень цієї характеристики проявляється у схильності до експериментування, критичного ставлення до загальноприйнятих поглядів та авторитетів. Такі особи відкриті до нового, терплячі до незручностей, мають високий інтелектуальний рівень і аналітичне мислення.

Самостійність прямо корелює з віком ($r=0,40$, $p\leq 0,01$), нервово-психічною невідновленістю ($r=0,44$, $p\leq 0,01$), нейротизмом ($r=0,47$, $p\leq 0,01$), ситуативною тривожністю ($r=0,70$, $p\leq 0,01$), дипломатичністю ($r=0,53$, $p\leq 0,01$) та тривожністю ($r=0,32$, $p\leq 0,01$), і обернено – з комунікабельністю ($r=-0,53$, $p\leq 0,01$), самодисципліною ($r=-0,39$, $p\leq 0,01$) та напруженістю ($r=-0,35$,

$p \leq 0,01$). Це свідчить, що підвищення самостійності супроводжується зростанням дипломатичності та зниженням напруженості. Люди з добре розвинуеною самостійністю незалежні у думках і рішеннях, винахідливі та здатні приймати відповідальність за власні вчинки. Зростання самостійності з віком вказує на її поступовий розвиток у дорослому житті.

Самодисципліна прямо корелює з екстраверсією ($r=0,27$, $p \leq 0,01$), емоційною стійкістю ($r=0,32$, $p \leq 0,05$), домінантністю ($r=0,47$, $p \leq 0,01$), моральною нормативністю ($r=0,37$, $p \leq 0,01$) та сміливістю ($r=0,28$, $p \leq 0,05$), і обернено – з нервово-психічною невірноваженістю ($r=-0,54$, $p \leq 0,01$), ситуативною тривожністю ($r=-0,60$, $p \leq 0,01$), моральною нормативністю ($r=-0,47$, $p \leq 0,01$), тривожністю ($r=-0,38$, $p \leq 0,01$), сприйнятливістю до нового ($r=-0,36$, $p \leq 0,01$) та напруженістю ($r=-0,55$, $p \leq 0,01$). Це означає, що зі зростанням самодисципліни підвищуються екстраверсія, емоційна стійкість, домінантність, моральна нормативність та сміливість, а нервово-психічна невірноваженість, тривожність і напруженість знижуються. Високий рівень самодисципліни характеризується внутрішнім контролем, пунктуальністю, цілеспрямованістю та здатністю доводити справи до завершення.

Напруженість прямо корелює з нервово-психічною невірноваженістю ($r=0,28$, $p \leq 0,01$), ситуативною тривожністю ($r=0,38$, $p \leq 0,01$), особистісною тривожністю ($r=0,27$, $p \leq 0,01$), комунікабельністю ($r=0,48$, $p \leq 0,01$), мрійливістю ($r=0,31$, $p \leq 0,05$) та підозрлістю ($r=0,28$, $p \leq 0,05$), і обернено – з емоційною стійкістю ($r=-0,51$, $p \leq 0,01$), домінантністю ($r=-0,51$, $p \leq 0,01$), сприйнятливістю до нового ($r=-0,39$, $p \leq 0,01$), дипломатичністю ($r=-0,30$, $p \leq 0,05$), самостійністю ($r=-0,35$, $p \leq 0,01$) та самодисципліною ($r=-0,55$, $p \leq 0,01$). Це свідчить, що зі зростанням напруженості підвищуються нервово-психічна невірноваженість, тривожність, мрійливість та підозрлість, а емоційна стійкість, сприйнятливість до нового, дипломатичність, самостійність і самодисципліна знижуються. Низький рівень напруженості характеризує спокій, розслабленість та внутрішню врівноваженість, тоді як

високий – фрустрацію, дратівливість, емоційну нестійкість та напружені стосунки з оточенням.

Отже, кореляційний аналіз дозволяє оцінити форму, знак і силу зв'язків між емоційною стійкістю, емоційною чутливістю, нервово-психічною неврівноваженістю, ситуативною та особистісною тривожністю, комунікабельністю, екстраверсією, локусом контролю, напруженістю та сприйнятливістю до нового.

2.3. Саморегуляція психічної стійкості як внутрішня психічна особистісна активність

Саморегуляція розглядається як складний процес взаємодії дорослої людини з соціальним середовищем, під час якого відбувається вирішення низки внутрішніх і зовнішніх суперечностей. До основних належать протиріччя між потребою особистості в саморегуляції та її можливостями; між мотивами цілей саморегуляції та мотивами засобів і способів їх реалізації; спрямованістю мотивів на інших людей; а також між колективними та особистісно-престижними мотивами саморегуляції.

Саморегуляція виступає засобом реалізації обраних програм досягнення цілей, а також корекції цих програм і цілей у соціально складних ситуаціях, коли змінюються зовнішні або внутрішні умови.

Структура саморегуляції традиційно включає три компоненти: операційний, інформаційний та особистісно-мотиваційний. Кожен із них має певну автономність, проте вирішальну роль відіграє особистісний компонент, оскільки саме він визначає функціонування перших двох. У вітчизняній психології значна увага приділялася операційному та інформаційному компонентам, тоді як особистісна саморегуляція, що відображає рівень активності людини та її потенційні можливості в організації власних дій і поведінки, досліджувалася недостатньо.

Особистісна саморегуляція дорослої людини є складним системним

утворенням, що включає змістовий та процесуальний блоки. Змістовий блок визначає джерела, спонукання та спрямованість активності особистості, включаючи потреби, мотиви, цілі та напрямки діяльності. Процесуальний блок формує різноманітні, але рівнозначні за ефективністю способи регуляції поведінки та діяльності, тобто стиль саморегуляції. До стильових особливостей належать індивідуально-типові властивості регуляторних процесів (планування, моделювання, програмування, оцінка результатів), а також регуляційно-особистісні характеристики, зокрема самостійність та гнучкість.

Саморегуляція успішно використовується для подолання фізичних і розумових навантажень, регуляції емоційного збудження, формування мобілізаційної готовності та нормалізації психічного стану після стресових ситуацій. Вона включає прийоми, що дозволяють впливати на вегетативну нервову систему, тонус м'язів, рівень бадьорості та функції внутрішніх органів, керуючи якими неможливо безпосередньо волею.

У психологічній науці досліджуються саморегуляція рухів, діяльності, поведінки та різних психічних процесів людини. Л. Г. Дика та В. В. Семикін присвятили свої роботи вивченню психологічних особливостей і закономірностей саморегуляції функціональної системи під час безперервної діяльності. Вони виділили три типи саморегуляції: довільну, вольову та емоційну. Ці типи можна розглядати як етапи розвитку психічної саморегуляції, які визначають характеристики функціонального стану та ефективність діяльності в емоційно напружених умовах. При цьому особи з переважанням довільного типу саморегуляції можна вважати більш емоційно стійкими.

Емоційна саморегуляція, як один із ключових видів психічної саморегуляції, відіграє важливу роль у поведінці та діяльності людини. Вона здатна забезпечувати необхідну активізацію фізіологічних та психічних процесів, їхню мобілізацію та координацію, що підвищує ефективність діяльності. Водночас надмірне емоційне збудження може призвести до

протилежного ефекту, проявляючись у дезорганізації функціональних систем.

Іншим видом психічної саморегуляції є вольова саморегуляція. Порівняно з емоційною, вона безпосередньо регулює організацію психічних функцій, тоді як емоційний механізм забезпечує загальну мобілізацію організму, яка не завжди є оптимальною. Вольова регуляція реалізує функцію самоуправління і має особливе значення в екстремальних умовах діяльності, коли функціональний стан людини змінюється під впливом емоційних факторів. У таких ситуаціях виникає потреба підтримувати або відновлювати оптимальний рівень фізіологічної та психічної рівноваги.

Як емоційна, так і вольова саморегуляція виступають безпосередніми психологічними інструментами саморегуляції, реалізація яких відбувається через внутрішній психологічний контур. За спостереженнями Б. В. Зейгарніка, довільна саморегуляція сприяє стабілізації та закріпленню стандартних способів і прийомів спілкування, формуванню індивідуального стилю діяльності та комунікації. Під поняттям мимовільної саморегуляції розуміють функціональні стани організму, що змінюються в межах норми і формуються в процесі онтогенетичного та еволюційного розвитку.

У широкому розумінні регулювання — це приведення об'єкта у відповідність із заданими параметрами та виправлення відхилень від них. Саморегуляція особистості в цьому контексті означає впорядкування її властивостей і приведення їх у відповідність із вимогами, що ставляться до особистості. Такі вимоги, залежно від обсягу, змісту та спрямованості, можуть стосуватися різних властивостей і аспектів особистості, конкретизуючи завдання всебічного та гармонійного розвитку. Таким чином, поняття регулювання та формування особистості в певному сенсі зближуються.

Індивідуальні відмінності у саморегуляції поведінки визначаються факторами подвійної природи. Перші включають суттєві психологічні аспекти діяльності: мотиви, установки, ціннісні орієнтації, особливості

самосвідомості, риси характеру та звички. Другі стосуються формально-динамічних характеристик: типу вищої нервової діяльності, співвідношення процесів збудження і гальмування, сили, лабільності, швидкості психічних процесів та типу темпераменту. Важливими є також особливості реагування на труднощі та нестандартні ситуації, що виникають у соціально складних умовах.

Значну роль у розвитку емоційної стійкості відіграють вольові зусилля. Формування таких якостей, як цілеспрямованість, наполегливість та витримка, допомагає гальмувати та нівелювати негативні емоції, які заважають реалізації прийнятих рішень і порушують самовладання.

Окрему групу засобів регуляції й саморегуляції становлять прийоми, що передбачають довільне регулювання рівня активності функціональних систем, які відповідають за прояви емоцій на операційному рівні (рухові дії, м'язовий тонус, ритм і частота дихання тощо). Ефективність таких методів підтверджена багаторічною практикою застосування аутогенного тренування, а фізичні вправи виступають засобом регуляції психічних станів у діяльності.

Узагальнення різних методів дозволяє виділити пасивну та активну саморегуляцію. Активна, у свою чергу, поділяється на опосередковану, що передбачає уявне моделювання емоційно-позитивних і соціально значущих ситуацій, використання ідеалів як еталонів у ідеомоторному тренуванні, та безпосередню, яка реалізується через само-навіювання з використанням формул аутогенного тренування.

Ефективність методів саморегуляції, що базуються на вольових зусиллях і самонавіюванні, підтверджено численними дослідженнями. До таких методів належать техніки емоційної саморегуляції (самотивування, самозаспокоєння, самосхвалення, самозаохочення, самопокарання), самостимуляція через самонавіювання (наслідування або уявне перевтілення в ідеал), переживання задоволення чи незадоволення від майбутніх дій, а

також прийоми виконавчих дій (самоспілкування, самонакази, переключення уваги з бажаного на необхідне, концентрація на виконанні завдання).

Застосування переключення уваги за допомогою вольового зусилля дозволяє вийти зі стресової ситуації, зосередивши увагу на сприятливих емоційних об'єктах. Ідеомоторне тренування відрізняється тим, що увага й мислення спрямовані на конкретні майбутні дії. Аутогенне тренування є складним методом саморегуляції, що базується на активному самонавіюванні шляхом повторення спеціально підібраних фраз «про себе», і в літературі описано різні варіанти його виконання.

О. Я. Чебикін рекомендує комбінувати різні методи саморегуляції у такій послідовності: на підготовчому етапі – переключення уваги для уникнення емоційних подразників; на рефлексивно-настроювальному – аутогенне тренування та виконання дій у «ідеомоторному режимі»; на мобілізуючому – підтримка й корекція емоційного стану під час дій у реальних умовах із використанням самонаказів, дихальних, психомоторних, мімічних та інших методів. Дихальні вправи ґрунтуються на психофізіологічних механізмах і можуть застосовуватися як самостійно, так і в комплексі з іншими засобами. Для зниження впливу сильних подразників рекомендується виконувати вправи з затримкою дихання.

Комплексне й індивідуально підібране використання різних методів саморегуляції сприяє оптимізації емоційної стійкості особистості. Багато дослідників відзначають перспективність психологічної інтервенції для розвитку гнучкості та пластичності особистісних якостей. Психологічне втручання орієнтоване на конкретний результат і включає три напрями: профілактику (психорегуляцію), корекцію та реабілітацію. Основними типами втручань є трансформувальні психічні впливи та підтримка оптимального психосоматичного стану. Головна мета – оволодіння прийомами емоційно-вольової та фізичної саморегуляції через самопізнання, самовладання, розвиток рефлексії, аутогенне тренування, техніки нервово-

м'язевої релаксації, ідеомоторне тренування, дихальні та психомоторні вправи.

Висновок до розділу II

Отже, у рамках дослідження було застосовано п'ять методик: 16-факторний особистісний опитувальник Кеттелла, типологічний опитувальник Г. Айзенка (EPI), методику діагностики тривоги та тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна, опитувальник рис особистості для оцінки рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера. Опрацювання отриманих даних здійснювалося за допомогою програми SPSS.

У групі дослідження, що включала 55 дорослих осіб (40 жінок та 15 чоловіків), було виявлено 11 осіб з низьким рівнем емоційної стійкості (20%), 23 особи зі середнім рівнем емоційної стійкості (42%) та 21 особа з високим рівнем емоційної стійкості (38%). Щодо нервово-психічної стійкості, 13 осіб мали незадовільну нервово-психічну стійкість (24%), 36 – задовільну (65%), 6 – хорошу (11%), при цьому високого рівня не було зафіксовано. За шкалою екстраверсія–інтроверсія було виявлено 14 осіб зі середнім показником (25%), 34 екстраверти (61%) та 7 інтровертів (14%).

Щодо емоційної стабільності–нейротизму, 7 осіб мали середній рівень (13%), 25 – високий рівень емоційної стабільності (45%) та 23 особи – емоційну нестабільність (нейротизм) (42%). За методикою суб'єктивного контролю 16 осіб мали екстернальний локус контролю (29%), а 39 – інтернальний (71%). Рівень моральної нормативності розподілявся наступним чином: 16 осіб – низький (29%), 24 – середній (44%) та 15 – високий (27%).

Щодо емоційної чутливості, 2 особи мали низький рівень (4%), 33 – середній (60%) та 20 – високий (36%). Рівень тривожності показав, що 22 особи мали середній рівень (40%), 33 – високий (60%), а низького рівня не виявлено. За показником напруженості 11 осіб мали низький рівень (20%), 25 – середній (45%) та 19 – високий (35%). Рівень самодисципліни

демонстрував 4 особи з низьким рівнем (7%), 19 – середнім (35%) та 32 – високим (58%).

На основі отриманих результатів була розроблена психокорекційна програма формування психічної стійкості особистості, що включає комплекс вправ для розвитку емоційної та вольової саморегуляції. Основним принципом програми є розгляд емоційної стійкості не як часткового чи другорядного чинника, а як результату інтегрованого функціонування системи саморегуляції.

Для розвитку емоційної саморегуляції рекомендується застосовувати різноманітні релаксаційні, рухові та дихальні вправи, що сприяють відновленню емоційної рівноваги. Регулярне виконання таких вправ покращує психофізіологічний та емоційний стан, знижує рівень нервово-психічної напруженості та тривожності, що у підсумку підвищує рівень емоційної стійкості дорослої людини.

ВИСНОВКИ

Отже, проведений теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми емоційної стійкості та емпіричне дослідження дорослих людей дозволяють зробити висновок, що емоційна стійкість є важливою складовою як розвитку особистості, так і її адаптації у навколишньому соціальному середовищі.

Емоційна стійкість дорослої людини представляє собою багатосистемну, інтегральну рису, що формується на основі чотирьох основних компонентів: емоційного, мотиваційного, інтелектуального та типологічного. Саме ці складники визначають продуктивність діяльності та адекватність поведінки в стресових умовах.

У науковій літературі не існує єдиного підходу до визначення поняття емоційної стійкості. Проте, незалежно від термінології, її сутність традиційно розкривається через психічний стан особистості, складні умови життєдіяльності, ефективність діяльності та надійність суб'єкта. Емоційну стійкість трактують як інтегративну властивість особистості або як психічний стан (тривалий чи оперативний), що сприяє ефективності діяльності та збереженню психічного й фізичного здоров'я.

Емоційна стійкість змінюється під впливом адаптації до екстремальних умов, проте ефективність цієї адаптації залежить від низки стабільних особистісних характеристик, зокрема емоційних, мотиваційних, вольових та інтелектуальних особливостей.

Результати емпіричного дослідження показали, що рівень емоційної стійкості пов'язаний із екстраверсією, інтернальністю, домінантністю, моральною нормативністю, сміливістю, дипломатичністю, самодисципліною, нервово-психічною невірноваженістю, ситуативною та особистісною тривожністю, безтурботністю, мрійливістю та напруженістю. Для дорослих людей з високим рівнем емоційної стійкості характерний високий рівень інтернальності, моральної нормативності, сміливості, дипломатичності та самодисципліни. Часто спостерігаються також високі показники екстраверсії, домінантності, безтурботності та мрійливості. Емоційна стійкість

проявляється при низьких рівнях ситуативної та особистісної тривожності, нервово-психічної неврівноваженості та напруженості.

При високому рівні емоційної стійкості доросла людина емоційно стабільна, спокійна, витримана, працездатна, реалістично налаштована, зі стійкими інтересами та зацікавленнями. Нервова втомлюваність у таких людей відсутня, хоча можливі ознаки емоційної ригідності чи деякої нечутливості. Вони здатні підпорядковуватися вимогам соціальної групи. Навпаки, емоційно нестійкі особи демонструють залежність від емоцій, мінливість інтересів, лабільність настрою, подразливість, втомлюваність, тривожність та зайву напруженість.

Емоційна чутливість корелює з рівнем нейротизму, підозрлістю, тривожністю, інтернальністю та сміливістю. Підвищення емоційної чутливості супроводжується зростанням нейротизму, нестійкістю, лабільністю настрою, почуттям провини, заклопотаністю, депресивними реакціями та розсіяністю уваги, що негативно впливає на емоційну стійкість та соціальні контакти. Водночас зростає підозрлість і тривожність, а рівень сміливості та інтернальності знижується. При низькій та середній емоційній чутливості людина адаптована до нових умов, здатна брати відповідальність на себе та діяти рішуче.

Рівень комунікабельності пов'язаний з інтелектуальністю, безтурботністю, моральною нормативністю, нервово-психічною неврівноваженістю та ситуативною тривожністю. Висококомунікабельні особи менш схильні до ситуативної тривожності, мають високий рівень моральної нормативності, відкриті до спілкування, встановлюють нові контакти легко та невимушено, активно реагують на події та демонструють виразні емоції.

Рівень нейротизму взаємопов'язаний з емоційною стійкістю, нервово-психічною неврівноваженістю, домінантністю, безтурботністю, емоційною чутливістю, підозрлістю, тривожністю, екстраверсією та інтернальністю. Зі зростанням нейротизму підвищуються нервово-психічна неврівноваженість,

емоційна чутливість, підозрілість та тривожність, а рівень безтурботності, екстраверсії та інтернальності знижується. Низький нейротизм відповідає високій емоційній стійкості, стабільній поведінці та адекватній адаптації у стресових ситуаціях, характеризується лідерськими якостями та комунікабельністю.

Інтернальність корелює з емоційною стійкістю, сміливістю, сприйнятливістю до нового, нервово-психічною неврівноваженістю, нейротизмом, тривожністю, безтурботністю та емоційною чутливістю. Високий рівень інтернальності відповідає високому суб'єктивному контролю над життєвими подіями, стабільній емоційності, наполегливості, сміливості, комунікабельності та самодисципліні.

Для розвитку емоційної стійкості було створено комплекс вправ, який включає релаксаційні, рухові та дихальні техніки. Значне місце серед них займає аутогенне тренування, що сприяє позитивному впливу на емоційну сферу дорослої людини.

Гіпотеза дослідження підтвердилася: виявлено взаємозв'язки між рівнем емоційної стійкості та комунікабельністю, моральною нормативністю, самодисципліною, інтернальним локусом контролю, нейротизмом, тривожністю та напруженістю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І.Ф. Експериментально-психологічні та психофізіологічні методи дослідження в авіаційній психології та медицині. Метод. рекомендації. Д.: РВВ ДНУ, 2002. 24с.
2. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: автореф. дис. докт. психол. наук. К.: 2007.
3. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: монографія. Д.: Вид-во ДНУ, 2008. 468.
4. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини-оператора: напрями змін парадигми досліджень. *Вісн. Дніпропетр. ун-ту.: Сер. Педагогіка та психологія*. Д., 2005. Вип. 11. С. 3-7.
5. Аршава І.Ф. Категоріальний статус феномена «емоційна стійкість» та його особистісних детермінант з позиції адаптаційної та когнітивної теорії стресу. *Наукові записки Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка АПН України*. За ред. академіка С.Д. Максименка. - К.: Міленіум, 2006. - Вип. 27. - С. 319-329.
6. Аршава І.Ф. Підходи до операціоналізації феномена «емоційна стійкість» як основи для вдосконалення його діагностики. *Зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. За ред. академіка С.Д. Максименка. К., 2006. Т.8. Ч.9. С. 13-20.
7. Бізюк О.П. Особистість та тривога: навч. посібник. 2017. 236 с.
8. Бліхар В., Кісіль З., Католик Г. Страх смерті як детермінанта психоемоційної напруженості та професійної деформації працівників правоохоронних органів в умовах дії стрес-факторів. *Екзистенція страху життя і смерті в сучасних реаліях: мультимодальні та мультикультуральні аспекти (теоретичний психотерапевтичний досвід)*: колективна монографія. Львів: Місіонер, 2022. 347 с. С. 37–59.
9. Бохонкова Ю. О., Ліпський А. В. Теоретико-методологічний аналіз проблеми адаптації особистості в умовах травмивного досвіду. Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи: зб. наук.

праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Київ: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2024. № 3 (65). Т. 1. С. 47-59.

10. Бохонкова Ю. О., Завацький В. Ю., Сербін Ю. В., Завацька Н. Є., Царенок Л.Б. Специфіка подолання посттравматичних стресових розладів особистості в період криз: аналіз соціально-психологічних чинників. *Теоретичні і прикладні проблеми психології та соціальної роботи*: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєвєродонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2022. № 1 (57). Т.1. С. 181-190.

11. Водоп'янова Н. Є., Лозінська Н. С. Ресурси психологічної стійкості особистості у професійній діяльності. *Психологія і особистість*, 2022, №2, с. 44–59.

12. Завацька Н.Є. Соціально-психологічні особливості стресостійкості у професійній діяльності керівника. *Психологічні основи розвитку особистості: монографія / за заг. ред. В.Й. Бочелюка, за ред. Ю.В. Стрюкової*. Запоріжжя: Просвіта, 2021. Т. 7. С. 44-71.

13. Заграй Л.Д., Пілецька Л.С. Емоційна безпека в екзистенції життєвого шляху особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*: збірник наукових праць / головний редактор З.Я. Ковальчук. Львів: ЛьвДУВС, 2024. Вип. 1. С. 20-26.

14. Залуцька Н.М. Генералізований тривожний розлад: сучасні теоретичні моделі та підходи до діагностики та терапії. Вип. 3. 2016. С. 80-89.

15. Зливков В. Л. Саморегуляція особистості в процесі професійного становлення. Київ, Інтерсервіс, 2018.

16. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.

17. Йосифович Д.І., Кузьо Л.І. Розвиток комунікативної компетентності майбутніх поліцейських в процесі іншомовної підготовки. *Інноваційна педагогіка*. 2024. Випуск 67. Том 1. 107-111.

18. Карамушка Л. М., Москальова Л. М. Психологічна підтримка персоналу в умовах професійного стресу. Київ, Наукова думка, 2022.

19. Ковальчук З.Я. Вплив деяких властивостей особистості викладача на педагогічну взаємодію при підготовці майбутніх працівників ОВС. Трансформація ціннісних орієнтацій професійного становлення світогляду працівників ОВС України в сучасному полікультурному суспільстві: Збірник матеріалів круглого столу 30 травня 2014 року. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2014. С. 145-149.

20. Ковальчук З.Я. Вплив особистісних властивостей на розвиток емоційної стійкості фахівців силових структур. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць / головний редактор З.Я. Ковальчук. Львів: ЛьВДУВС, 2023. Вип. 2. С.32-40.

21. Ковальчук З.Я. Вплив особистісних властивостей на формування професійної деформації працівників ризиконебезпечних професій. Науковий теоретико-методологічний і прикладний психологічний журнал «Психологія особистості». Видавництво Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника. № 1(9), 2018. С. 30-36.

22. Ковальчук З.Я. Емоційна стійкість педагога як детермінанта ефективної педагогічної роботи в освітніх закладах. Детермінанти професіоналізації як умова розвитку освітнього простору суспільства. Збірник тез круглого столу факультету психології ЛьВДУВС: 22 березня 2013 р. Упоряд. М.П. Козирєв. Львів: Ліга Прес, 2013. С. 73-75.

23. Ковальчук З.Я. Емоційна стійкість педагога як структурний компонент педагогічної діяльності. Роль та місце ОВС у розбудові правової держави : матеріали V міжнар. наук.-практ. конф., м. Одеса, 26 квітня 2013 р. Одеса : ОДУВС, 2013. С. 304-305.

24. Ковальчук З.Я. Психоемоційна стійкість учителя у комунікативно-перцептивній взаємодії з депривованими школярами . Психогенеза особистості: норма і девіація : зб. наук. статей і тез; [гол. ред. Я. Гошовський]. Луцьк : СНУ імені Лесі Українки, 2017. С.28-34.
25. Кокун О. Г. Психологічна стійкість особистості в умовах стресу та ризику. Київ, Педагогічна думка, 2016.
26. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. К.: Міленіум, 2004. 265 с.
27. Кононова М.М., Кучма Т.В. Сутність стресу як психологічної категорії. Молодий вчений. 2021. С. 28–33.
28. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.01 / ін-т психології імені Г. С. Костюка АПН України. Київ. 2009. 19 с.
29. Корольчук М.С. Психофізіологія діяльності / Підр. К.: Єльга, Ніка-центр, 2003. 400 с.
30. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К.: Ніка-Центр, 2006. 580 с.
31. Кузьо О., Кузьо Л. Психосемантична реконструкція генералізованого-тривожного розладу в когнітивному ключі. *Науково-практичний журнал «Освіта і Наука» Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського*. Вип. 4, 2021. С. 5-17.
32. Лук'янова М. В. Види стратегій опанування та їх динаміка. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. 7. Вип. 16. С. 89–92.
33. Лялюк Г.М. Особистісні ресурси психолога як чинник подолання напружених ситуацій у професійній діяльності в умовах воєнного стану. *Науковий журнал «Габітус / Habitus»*, 2024. № 57. С.226-231.

34. Лялюк Ю.Р. Використання специфічних та неспецифічних способів розвитку емоційної стійкості офіцерів Національної гвардії України в процесі професіоналізації «Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та пост воєнної реабілітації»: матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції (15 жовтня 2024 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2024. С. 215-219.

35. Лялюк Ю.Р. Емоційна стійкість офіцерів Національної гвардії України як необхідна умова управління у військовій сфері. Виклики толерантності в умовах російської воєнної агресії: матеріали Всеукраїнської науково-дискусійної платформи, яка приурочена до Міжнародного дня толерантності, Кропивницький Донецький державний університет внутрішніх справ, 22 листопада 2024 року. Кропивницький: ДонДУВС, 2024. 202 с. С. 95-97.

36. Лялюк Ю.Р. Емоційна стійкість як чинник ефективності професійної діяльності фахівців сектору сил безпеки та оборони України в умовах військового стану: соціально-психологічні аспекти / Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник матеріалів VII Всеукраїнської науково-практичної конференції (28 жовтня 2022 року) / уклад. В.С. Бліхар. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. С. 208-211.

37. Лялюк Ю.Р. Емпіричне дослідження психологічних особливостей стресостійкості офіцерів Національної гвардії України. Міжнародний журнал «Věda a perspektivy». № 9(40), 2024. С.265-277.

38. Лялюк Ю.Р. Основні компоненти структури емоційної стійкості особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць*. Львів: ЛьвДУВС, 2023. Вип.2. С.73-79.

39. Лялюк Ю.Р. Особливості організації психологічного супроводу розвитку емоційної стійкості майбутніх фахівців сил безпеки та оборони:

матеріали VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції «Актуальні аспекти психологічного забезпечення професійної діяльності сил безпеки та оборони України» (30 листопада 2022 р.) / [редкол.: І.І. Приходько (голова)]. м. Харків, Національна академія НГУ 2021. С. 113-116.

40. Лялюк Ю.Р. Розвиток емоційної стійкості офіцерського складу Національної гвардії України у процесі професіоналізації. «Габітус» 2024, Вип. 63. С.191-195.

41. Лялюк Ю.Р. Роль інтегративних технологій у розвитку емоційної стійкості офіцерів Національної гвардії України III Міжнародна науково-практична конференція «Innovative methods in education, sciences and business: challenges and opportunities» Abstracts of III International Scientific and Practical Conference Antwerp, Brussels (September 16-18, 2024) С.153-155.

42. Лялюк Ю.Р. Теоретичний аналіз основних підходів до визначення емоційної стійкості особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць*. Львів: ЛьВДУВС, 2023. Вип.1. С. 70-77.

43. Ляшин Я. Є. Копінг-поведінка у складних життєвих ситуаціях. *Міжнародний науковий журнал «Інтернаука»*. 2016. № 12 (22), Т. 1. С. 78–80.

44. Макарова О.П., Червоний П.Д. Сутність стресу та його вплив на організм людини в екстремальних умовах. *Габітус. Науковий журнал з соціології та психології*. 2023. Вип. 46. С. 222–226.

45. Максименко С. Д. Метод дослідження особистості. *Практична психологія та соціальна робота*. 2004. № 7. С. 1-9.

46. Максименко С. Д. Психологічні механізми зародження, становлення та здійснення особистості / С. Д. Максименко, В. В. Клименко, А. В. Толстоухов. К. : Вид-во Європейського ун-ту, 2010.

47. Максименко С. Д., Зливков В. Л., Кузікова С. Б. (ред.). *Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика: монографія*. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2015. 430 с.

48. Максименко С.Д. Психологічні засади пропагування психогігієнічного виховання і здорового способу життя. *Практична психологія та соціальна робота*. 2018. № 6(111). С. 72–76.
49. Москалець В. П. Психологія особистості (переробл., доповн.). Київ: Видавництво Ліра-К, 2020. 364 с.
50. Національна програма психічного здоров'я та психосоціальної підтримки. URL: <https://www.kmu.gov.ua/news/ofis-pershoyi-ledi-moz-ta-partneri-zapuskayutnacionalnu-programu-psihichnogo-zdorovya-tapsihosocialnoyi-pidtrimki>
51. Носенко Е.Л. Диспозиційні та перцептивно оцінювані характеристики емоційного інтелекту. *Вісн. Харк. ун-ту. Сер. Психологія*. Х., 2002. №550. Ч.1. С.177-179.
52. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномена, основні функції. Монографія. Е.Л.Носенко, Н.В. Коврига. К.: Вища школа, 2003.
53. Носенко Е.Л., Аршава І.Ф. Системний підхід до вивчення стійкості людини у світлі новітніх досліджень емоцій і психічних станів. *Зб. наук. праць ін-ту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. Т.8. Вип. 5. К., 2006. С. 229-243.
54. Носенко Е.Л., Аршава І.Ф. Теоретико-психологічні засади комп'ютерної діагностики емоційної стійкості людини: Монографія. Дн-ск: вид. ДНУ, 2006. – 188 с.
55. Пов'якель Н. І. Саморегуляція професійного мислення в системі фахової підготовки практичних психологів: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07. Київ, 2004.
56. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія. В.М.Поліщук. Суми, 2007. 330 с.
57. Предко В.В., Сомова О.О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. Вчені записки Таврійського

національного університету імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія». 2022. Т. 33 (72). № 4. С. 89–98.

58. Савчин М. Психологія відповідальної поведінки. М.В. Савчин. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2008. 280 с.

59. Савчин М., Василенко Л. Вікова психологія. М.В. Савчин, Л.В. Василенко. К. : Академвидав. (Альма-матер), 2005. 360 с.

60. Семиченко В.А. Психологія особистості. В.А. Семиченко. К.: вид. О.М. Ешке, 2001. 427 с.

61. Сергєєва І.В. Емоційна регуляція діяльності на різних рівнях активності людини. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: Зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д.Максименка. К., 2002. Т.4. Ч.3. С. 241-245.

62. Сергєєва І.В. Емоційні стани учителів в напружених ситуаціях педагогічної діяльності. *Психологія*: Зб. наук. пр. К.: НПУ ім. М.П.Драгоманова. 2000. Вип.11. С. 387-393.

63. Сергєєва І.В. Індивідуальні особливості емоційної сфери особистості й емоційної регуляції діяльності педагогів. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: Зб. наук. пр. Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д.Максименка. К., 2003. Т.5. Ч.4. С. 272-282.

64. Сергєєнкова О.П. Вікова психологія: підручник. К.: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.

65. Склень О.І. Взаємозв'язок самооцінки особистості та типу її поведінки в стресовій ситуації. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. – Харків: УЦЗУ, 2007. Вип. 3. Ч.2. С. 276-282.

66. Стасюк В.В. Формування емоційної стійкості у воїнів-десантників в умовах сучасного бою: Автореф. дис. канд. психол. наук. К., 1999. 15 с.

67. Титаренко Т. М. (ред.). Психологія життєтворення особистості в сучасному світі: монографія. Київ: Міленіум, 2016. 320 с.

68. Тімченко О.В. Оцінка напруженості праці та фізіологічна «вартість» основних видів діяльності органів та підрозділів внутрішніх справ

України //Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України./За ред. С.Д. Максименка – К., 2001. – Т. III. - Ч. 7. – С. 222 – 229.

69. Тімченко О.В. Професійний стрес працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція): Дис. ...д-ра психол. наук: 19.00.06. Харків: Національний університет внутрішніх справ, 2003. 427 с.

70. Федчук О. В. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовця як основа готовності до дій в ризиконебезпечних умовах. *Актуальні аспекти психологічного забезпечення професійної діяльності сил безпеки та оборони України*: Матеріали VIII всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 30 листопада 2022 року). Харків : Національна академія НГУ, 2022. С. 203–205.

71. Федчук О. В. Мобілізація та виснаження життєвих ресурсів особистості. *Безпеківі аспекти управління організаціями в умовах війни та повоєнної відбудови держави*: матеріали круглого столу (Львів, 12 травня 2023 року) / за заг. ред. В. С. Бліхара, Г. З. Леськів. [Електронний ресурс] Львів : ЛьвДУВС, 2023. С. 178–184.

72. Федчук О. В. Психологічні особливості життєвих ресурсів особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*: збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (Львів, 22 жовтня 2021 р.) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : ЛьвДУВС, 2021. С. 311–314.

73. Федчук О. В. Роль емоційної стійкості у структурі особистісної безпеки людини сучасного суспільства. *Соціально-психологічні проблеми трансформації сучасного суспільства*: матеріали XVI Всеукраїнської науково-практичної вебконференції (з міжнародною участю) (Севєродонецьк, 12 листопада 2021 р.) / [редкол.: Ю. О. Бохонкова (голова)]. Севєродонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. С. 228–232.

74. Федчук О. В. Стратегії подолання життєвих труднощів. *Актуальні проблеми екстремальної та кризової психології*: збірник тез Міжнародної

науково-практичної конференції. / Відп. ред. Коваль В. О. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2022. С. 95–99.

75. Чебикін О. В., Павлова Т. Л. Емоційна стійкість як чинник ефективності професійної діяльності. *Психологія і суспільство*, 2016, №3, с. 88–97.

76. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2005. 640 с.

77. Шебанова В. І., Діденко Г. О. Копінг-поведінка у сучасних психологічних дослідженнях. 2018. С. 368–379.

78. Яремко Р. Я. Коваль І. С. Емпіричне дослідження розвитку асертивної поведінки у здобувачів вищої освіти університетів з особливими умовами навчання. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць / головний редактор З.Я. Ковальчук. Львів: ЛьвДУВС, 2023. Вип. 1. 120 с.*

79. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання: Навчальний посібник. – К.: Вища школа, 2004. 697 с.: іл.

80. Karpenko, Ye., Savko, N., Lialiuk, Yu., & Kolisnyk, R. (2024). Emotional Intelligence in Organization of the Personality Motivation Structure. *Insight: the psychological dimensions of society*, (Емоційний інтелект в організації структури мотивації особистості. Інсайт: психологічні виміри суспільства), 2024. № 11. С. 57–76.

81. Kalka N., Blikhar V., Tsyvinska M., Kuzo L., Marchuk A., Katolyk H. Analysis of peculiarities and components of resiliency of people facing military aggression against Ukraine. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 2022. №13(3), С. 320-339.

82. Popovych, I., Blynova, O., Bokshan, H., Piletska, L., Berbentsev, V. The research of the mental states of expecting a victory in men minifootball teams. *Journal of Physical Education and Sport*. Vol. 19 (4). 2019. pp.2343-2352.

83. Halian, A., Halian, I., Popovych, I., Zavatskyi, Y., Semenov, O., Semenova, N. Stress Resistance in the Situation of Uncertainty as a Factor of Development of Adaptive Ability of Medical Personnel. *BRAIN. Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*. 2021; **12**(1): 251–264. doi:10.18662/brain/12.1/181.

ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ

Психокорекційна програма формування та саморегуляції психічної стійкості особистості розробляється як цілісна, поетапна система психологічного впливу, спрямована на розвиток здатності особистості зберігати внутрішню рівновагу, цілісність Я та ефективну саморегуляцію в умовах стресу, невизначеності й життєвих криз. Програма ґрунтується на інтеграції сучасних уявлень про психічну стійкість як багатовимірний феномен, що включає емоційний, когнітивний, мотиваційно-смісловий та поведінковий компоненти.

Метою програми є формування психічної стійкості як інтегральної особистісної характеристики через розвиток навичок емоційної саморегуляції, усвідомленого смислотворення, адаптивних копінг-стратегій та здатності до рефлексивного переосмислення складних життєвих подій. Досягнення цієї мети передбачає підвищення рівня внутрішньої опори, відповідальності за власні рішення та відчуття авторства власного життя.

Завдання програми полягають у зниженні рівня емоційної напруги та тривожності, розвитку навичок усвідомлення і прийняття власних емоційних станів, формуванні ефективних стратегій подолання стресових ситуацій, актуалізації особистісних ресурсів та розширенні репертуару способів психологічної самопідтримки. Окрему увагу приділено розвитку рефлексії та здатності інтегрувати кризовий досвід у цілісну життєву історію.

Програма розрахована на дорослих осіб незалежно від професійної належності, зокрема тих, хто переживає підвищене психоемоційне навантаження, життєві зміни, кризові або травматичні події. Формат реалізації передбачає групову або індивідуальну роботу тривалістю 8–10 занять по 90 хвилин із можливістю адаптації під конкретний запит і контекст клієнтів.

На першому, діагностично-орієнтаційному етапі, здійснюється первинна оцінка рівня психічної стійкості, особливостей саморегуляції, домінуючих копінг-стратегій та актуального емоційного стану. Паралельно формується мотивація до участі в програмі, створюється безпечний психологічний простір та встановлюється робочий альянс.

Другий етап спрямований на стабілізацію психоемоційного стану та розвиток базових навичок саморегуляції. На цьому етапі використовуються техніки усвідомленого дихання, тілесно-орієнтовані вправи, елементи майндфулнес та психоедукація щодо механізмів стресу й адаптації. Основним завданням є відновлення відчуття контролю над власним станом і зниження рівня внутрішнього напруження.

Третій етап має корекційно-розвивальний характер і спрямований на формування стійких внутрішніх ресурсів. У роботі застосовуються методи когнітивно-емоційної регуляції, рефлексивні та нарративні техніки, вправи на переосмислення складного досвіду, робота зі смислами та цінностями. Психічна стійкість на цьому етапі розглядається як здатність витримувати амбівалентність, невизначеність і втрати без руйнування цілісності особистості.

Четвертий етап присвячений інтеграції набутих навичок у повсякденне життя. Учасники формують індивідуальні стратегії самопідтримки, плани реагування на стресові ситуації та власні «карти ресурсів». Особлива увага приділяється перенесенню нових способів саморегуляції у професійну та міжособистісну сфери.

Очікуваними результатами реалізації програми є підвищення рівня психічної стійкості, зниження інтенсивності негативних емоційних переживань, зростання здатності до саморегуляції та усвідомленого вибору способів реагування, а також формування більш цілісного й адаптивного ставлення до життєвих труднощів. Програма сприяє розвитку зрілої, інтегрованої особистості, здатної зберігати психологічну рівновагу в умовах сучасної соціальної нестабільності.

Перший етап – діагностично-орієнтаційний (усвідомлення та контрактування). Метою етапу є первинне усвідомлення учасниками власного рівня психічної стійкості, актуального психоемоційного стану та індивідуальних способів реагування на стрес і невизначеність. На цьому етапі формується мотивація до участі в програмі, створюється безпечний психологічний простір та встановлюється робочий альянс.

Вправа «Карта мого стану» спрямована на актуалізацію самоспостереження. Учасникам пропонується письмово або у вільній формі описати свій поточний психічний стан, відповідаючи на запитання: що мене зараз найбільше напружує, що підтримує, у яких ситуаціях я відчуваюся нестійко, а в яких зберігаю внутрішню рівновагу. Обговорення результатів допомагає перевести неструктурований досвід у зону усвідомлення.

Вправа «Мій досвід стійкості» спрямована на виявлення вже наявних ресурсів. Учасники згадують ситуації зі свого життя, коли їм вдалося витримати складні обставини, та аналізують, що саме допомогло їм зберегти психічну рівновагу. Це сприяє формуванню опори на власний позитивний досвід.

Другий етап – стабілізаційний (формування базових навичок саморегуляції). Метою етапу є зниження рівня психоемоційного напруження, відновлення відчуття контролю над власним станом і формування первинних навичок саморегуляції. Психічна стійкість на цьому етапі розглядається як здатність заспокоювати себе та утримувати внутрішню рівновагу в умовах стресу.

Вправа «Дихання опори» спрямована на тілесну стабілізацію. Учасникам пропонується зосередитися на повільному, ритмічному диханні з акцентом на відчуття опори в тілі. Паралельно пропонується внутрішня формула: «Я тут і зараз, зі мною все достатньо добре». Регулярне виконання вправи формує навичку швидкого самозаспокоєння.

Вправа «Заземлення через п'ять відчуттів» допомагає повернутися в теперішній момент у стані тривоги або перевантаження. Учасники по черзі

фокусуються на тому, що вони бачать, чують, відчувають тілом, нюхають і смакують. Це знижує інтенсивність афективних реакцій і підвищує відчуття стабільності.

Третій етап – корекційно-розвивальний (робота зі смислами та внутрішніми ресурсами). Метою етапу є формування глибинної психічної стійкості через розвиток смислотворення, рефлексії та здатності до переосмислення складного життєвого досвіду. Психічна стійкість тут розуміється як здатність зберігати цілісність особистості в умовах втрат, змін і невизначеності.

Вправа «Подія і мій вибір» спрямована на розвиток авторської позиції. Учасникам пропонується описати складну подію зі свого життя у двох вимірах: що зі мною сталося і як я на це відповів або відповідаю зараз. Обговорюється різниця між зовнішніми обставинами та внутрішнім вибором, що підсилює відчуття відповідальності й суб'єктності.

Вправа «Ресурсний діалог із собою» передбачає внутрішню роботу з образом підтримуючої частини особистості. Учасники формулюють запит до себе в складній ситуації та письмово або усно відповідають від імені своєї зрілої, стійкої частини. Це сприяє інтеграції внутрішніх ресурсів і розвитку самопідтримки.

Четвертий етап – інтеграційний (перенесення навичок у життєвий контекст)

Метою етапу є закріплення сформованих навичок психічної стійкості та їх інтеграція у повсякденне, професійне й міжособистісне життя. На цьому етапі психічна стійкість постає як відносно стабільна особистісна характеристика.

Вправа «Мій індивідуальний план саморегуляції» передбачає створення персонального алгоритму дій у ситуаціях стресу. Учасники визначають власні сигнали перевантаження, ефективні для себе техніки саморегуляції та джерела підтримки. План фіксується письмово як інструмент самопомоги.

Вправа «Лист у майбутнє» спрямована на закріплення результатів програми. Учасники пишуть звернення до себе у складний період майбутнього, нагадуючи про власні ресурси, навички та цінності. Це сприяє формуванню внутрішньої опори та довготривалої психологічної стійкості.