

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Психологічні аспекти проєктування
особистістю
власного майбутнього в умовах сучасності**

Колективна монографія

Київ – 2025

УДК 3788.016 : 159.9

П 79.

Психологічні аспекти проектування особистістю власного майбутнього в умовах сучасності : монографія [Електронне видання] / Шахов В. В. та ін.; за заг. ред. Блашкової О.М. Київ: Маріупольський державний університет, 2025. 289 с.

Редакційна колегія:

Задорожна-Княгницька Л.В., д.пед.наук, професор, професор кафедри педагогіки та освіти, Маріупольського державного університету;

Шахов В.І., доктор педагогічних наук, професор кафедри практичної психології психолого-педагогічного факультету Маріупольського державного університету;

Нетреба М.М., канд. філ. наук, доцент, доцент кафедри педагогіки та освіти, Маріупольського державного університету;

Шахов В. В., кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Маріупольського державного університету;

Блашкова О.М., кандидат педагогічних наук, доцент, кафедри практичної психології Маріупольського державного університету;

Деснова І. С., кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри практичної психології Маріупольського державного університету.

Пучина О. В., кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Маріупольського державного університету.

Рецензенти:

Шпортун Оксана Миколаївна, доктор психологічних наук, професор, доктор завідувач кафедри психології КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Дуткевич Тетяна Вікторівна, кандидат психологічних наук, професор, професор кафедри психології освіти, Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка

Друкується за рішенням Вченої ради Маріупольського державного університету (протокол № _ від ____ 2025 року)

У монографії «Психологічні аспекти проектування особистістю власного майбутнього в умовах сучасності» висвітлено особливості формування образу власного майбутнього, інтегрованого в структуру особистісної самосвідомості, та його значущість для розвитку індивіда. Дослідження цієї теми сприяє глибшому розумінню ставлення особистості до свого теперішнього як продукту для минулого та базису для майбутнього, а також формуванню усвідомленого підходу до життєвого шляху. Матеріали колективної монографії адресовано викладачам і здобувачам закладів вищої освіти, викладачам інститутів післядипломної педагогічної освіти, керівникам і педагогічним працівникам освітніх закладів, а також усім, хто цікавиться питаннями особистісного проектування майбутнього та професійної підготовки психологів.

© Задорожна-Княгницька Л.В.,
М.М.Нетреба, О.М. Блашкова, І.С.Деснова,
О. В.Пучина, В.В.Шахов, В.І.Шахов, 2025

Inclusive Education: monograph (pp. 254–270). 2020. Warsaw: The Maria Grzegorzewska University. унівської

39. Brown S. Hardiness: An examination of the relationships between personality, coping strategies, and stress. Brown. Journal of personality and social psychology. 2002. №83. С. 1238–1251.

40. Deci E. The «what» and «why» of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. E. Deci, R. Ryan. Psychological Inquiry. 2000. №11. С. 227–268.

41. Jung C. The Archetypes and the Collective Unconscious. C.G. Jung., 2014.

42. Kandel E. In Search of Memory: The Emergence of a New Science of Mind. E. R. Kandel., 2006.

43. Maddi S. The story of hardiness: Twenty years of theorizing, research, and practice. S. R. Maddi. Consulting Psychology Journal: Practice and Research. 2006. №58. С. 176–185.

44. Mercey L. Resilience and Distress in Life: Mastery of Adaptation to Change. Mercey., 2017.

45. Messias E. Positive psychiatry: A new face of psychiatry or simply old wine in a new bottle? Messias. Annals of General Psychiatry. 2007. №6. С. 1–3.

46. Nietzsche F. Thus Spoke Zarathustra: A Book for All and None. Nietzsche., 2006.

47. Ryan R. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. R. Ryan, E. Deci. American psychologist. 2000. №55. С. 68–78.

РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У ЖІНОК, ЯКІ ОБІЙМАЮТЬ ПОСАДИ В ДЕРЖАВНИХ ОРГАНАХ В КОНТЕКСТІ ПРОЄКТУВАННЯ ВЛАСНОГО МАЙБУТНЬОГО

Ірина ДЕСНОВА

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри практичної психології
Маріупольський державний університет
i.desnova@mu.edu.ua

Яна КАСЬЯНОВА

магістр психології
Маріупольський державний університет
yana.kasianova@mu.edu.ua

Анотація. У статті досліджується розвиток емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах, в контексті проектування власного майбутнього. В статті подано аналіз поняття «емоційна стійкість» у науковій літературі, розглянуто особливості розвитку емоційної стійкості у жінок, які працюють у державному секторі, а також здійснено огляд чинників, що впливають на означений процес. Окреслено шляхи застосування психологічного супроводу в контексті проектування жінками власного майбутнього. Результати дослідження можуть бути використані для розробки психологічних програм підтримки жінок у державному секторі, спрямованих на підвищення їхньої адаптивності, емоційної стійкості та ефективності у професійній діяльності.

Ключові слова: емоційна стійкість, жінки в державних органах, психологічний супровід, професійна діяльність, проектування власного майбутнього.

Abstract. The article examines the development of emotional resilience in women holding positions in public authorities in the context of designing their own future. The article analyses the concept of 'emotional resilience' in the scientific literature, considers the peculiarities of the development of emotional resilience in women working in the public sector, and reviews the factors that influence this process. The ways of applying psychological support in the context of women's designing their own future are outlined. The results of the study can be used to develop psychological support programmes for women in the public sector aimed at increasing their adaptability, emotional stability and effectiveness in professional activities.

Keywords: emotional stability, women in public authorities, psychological support, professional activity, designing their own future.

установах, є ключовим чинником для ефективного виконання професійних обов'язків. Вона охоплює здатність адекватно реагувати на емоційні виклики, долати стреси та вирішувати проблеми, що виникають у процесі взаємодії з колегами, керівниками, громадськими організаціями та населенням.

Варто звернути особливу увагу на те, що емоційна стійкість є ключовою для досягнення успіху в будь-якій сфері життя. Саме з управління власними емоціями починаються успіхи в інших сферах життя: бізнесі, кар'єрі, відносинах та соціальної самореалізації.

Емоційна стійкість допомагає переживати труднощі та виходити з них сильнішими. Вона може стати справжнім джерелом сили, допомогти протистояти випробуванням та досягати успіху у будь-який період життя.

Проблема емоційної стійкості має важливе значення, оскільки емоційна стійкість охороняє особистість від дезінтеграції і Журнал «Перспективи та інновації науки» особистих розладів, створює основу для виникнення внутрішньої гармонії.

Світовий досвід переконливо доводить, що сучасне суспільство не може ефективно функціонувати без органів публічної влади, особливо в умовах реформ і воєнних дій. Цим аргументована необхідність створення кваліфікованого ресурсу суб'єктів державного апарату, які належним чином здійснювали б суспільно необхідну діяльність на тлі сучасних подій в Україні. Державна служба є різновидом фахової діяльності, які за змістом і специфікою потребує не лише спеціальних знань та вмінь, а й пошуку ресурсів, що допомагають адекватно реагувати на різні психотравмувальні чинники та долати їх без негативних наслідків. Чинне місце з-поміж важливих особистісно-ділових професійних якостей державного службовця посідає емоційна стійкість, як здатність протистояти сильним емоціогенним впливам та травматичним подіям сьогодення.

Працівники держслужб як і пересічні громадяни України переживають психотравмуючі події, обумовлені воєнним станом. З-поміж працівників держслужби є ті, що втратили рідних, були вимушено переміщені, є членами сімей військових та інше. Тому вони теж потребують фахової допомоги.

Особливої значущості окреслена проблема набуває для жінок – державних службовців, чия діяльність в умовах війни з росією пов'язана з постійним напруженням нервової системи, інтелектуальним навантаженням, великою персональною відповідальністю, із появою різних виробничих ситуацій, які створюють високу психологічну та емоційну напруженість.

У зв'язку із вищезначеним нами було окреслено тему дослідження **«Розвиток емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах в контексті проектування власного майбутнього»**.

У кожної людини існує власний рівень емоційної стійкості, який можна розвивати. Для цього треба врахувати п'ять складників: цінності, афективні дії, критичне мислення, мудра регуляція енергії та емоцій і міцні стосунки.

Проблема емоційної стійкості особистості розглядалася в межах різних наукових концепцій, таких як психологія стресу, емоційна стійкість, емоційна резильєнтність, психологічна стійкість та толерантність до стресових ситуацій. Багато дослідників, як вітчизняних, так і закордонних, приділяли увагу вивченню основних аспектів емоційної стійкості, зокрема психологічним механізмам, структурним компонентам і соціально-психологічним чинникам, що визначають стійкість особистості до стресу.

Дослідження поняття «емоційна стійкість» привертають увагу вчених як минулого століття, так і сучасних. Наприклад, роботи таких вчених, як М. Арнольд (Magda Arnold) [71], Р. Лазаруса (Richard Lazarus)

[72, 73], С. Фолкман (Susan Folkman) [75], Г. Сельє (Hans Selye) [81] та інші, зосереджуються на вивченні стресостійкості особистості в контексті психології стресу. Вони досліджували різні психологічні механізми, зокрема способи сприймання стресових ситуацій, емоційну регуляцію та копінг-стратегії, що можуть впливати на рівень стресостійкості особистості.

У вітчизняних дослідженнях, таких як О. О. Андрусик [20, 21, 22, 23], І. О. Аршава [2, 25], І. Ф. Аршава, К. П. Кутовий [25], Г. М. Гурак, Л. В. Долинська [34], О. Джеджера [35], Г. П. Дзвоник [36], І. О. Любомський, Т. А. Каткова [48], Лапшинська [47], С. Л. Кравчук [45], О. Р. Малхазов [11, 50], А. Неурова [52], З. С. Оніпко [54], К. В. Пилипенко [13], Н. М. Семенів [56], Г. Чайка [58], О. В. Шевчишена [60], А. В. Шиделко [82], І. П. Якимчук [61] та інших, особлива увага приділялася взаємодії емоційних процесів і стресу, а також ролі емоційної регуляції у здатності особистості долати стрес. Інші дослідники, з-поміж яких Ю. І. Андрусишин [24], О. Г. Бабчук, Н. В. Сазонова [26], І. М. Гоян, Р. О. Бончук, Ю. В. Коробко, О. А. Прокоф'єва, Д. В. Костенко [30], О. Войтович [28], З. Коваль [39], Ю. Короцінська [43], Л. В. П'янківська [55], досліджували резильєнтність і психологічну стійкість особистості, акцентуючи увагу на таких аспектах, як самоконтроль, саморегуляція та внутрішня стабільність, що допомагають людині долати стресові ситуації.

Дефінітивний аналіз визначення «емоційна стійкість»

Аналіз наукових робіт, що стосуються емоційної стійкості, показує відсутність єдності як у підходах до її вивчення, так і в самому трактуванні поняття «емоційна стійкість».

Великий тлумачний словник сучасної української мови визначає поняття «емоційна стабільність» як «характеристика стану того, хто емоційно зрілим, чиї емоційні реакції адекватні ситуації» [3, с. 349].

Психологічний словник за ред. Н. Побірченко визначає, що

«Емоційна стійкість – інтегральна якість особистості, що характеризується взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності індивіда і забезпечує оптимальне досягнення успіху в складних екстремальних умовах діяльності. Емоційна стійкість зменшує негативний вплив, попереджує стрес, сприяє прояву готовності до дій у напружених ситуаціях» [15, с. 99].

Довідник менеджера програми розвитку емоційної стійкості, який розроблений Товариством Червоного Хреста України дає наступне визначення: «Емоційна стійкість – здатність позитивно реагувати або адаптуватися до складних подій, випробувань або досвіду. Це здатність повернутися до норми після складної події або пройти крізь важкий життєвий досвід із позитивним налаштуванням» [5, с. 351].

За матеріалами Психологічного словника Американської психологічної асоціації: «емоційна стабільність – це передбачуваність і послідовність в емоційних реакціях, з відсутністю різких змін настрою» [84].

Згідно з точкою зору І. Ф. Аршави, емоційна стійкість є важливою характеристикою особистості, яка дає змогу контролювати емоційні реакції та ефективно діяти в стресових ситуаціях, що виникають під час професійної діяльності [2, с. 25–27].

О. Р. Малхазов, досліджуючи розвиток емоційної стійкості у людей, які переживають наслідки травматичних ситуацій, зазначає, що «емоційна стійкість визначає успішність виконання особистістю звичних соціальних ролей (сімейних, громадських, службових), а також ефективність її дій у ситуаціях невизначеності, в умовах прийняття рішення за дефіциту часу, у конфліктних ситуаціях, у тих, що пов'язані з граничними навантаженнями, тощо» [11, с. 6].

На думку О. Р. Малхазова, «емоційна стійкість – це механізм функціонування системи емоційної регуляції діяльності і поведінки

особистості, що виявляється в її здатності контролювати емоційні стани в значущих ситуаціях соціальної взаємодії» [11, с. 38].

Як вважає М. Лисечко, «емоційна стійкість – це не перемога в битві. Це сила, щоб подолати шторм і при цьому тримати вітрило стійким. Живучі в епоху суспільних перетворень і технологічної революції, ми пристосовуємося до змін, яких ніколи не було в нашому житті: від впливу соціальних мереж 24/7, зміни професій до адаптації до нових соціально-політичних умов – цілком природно іноді відчувати себе емоційно нестабільно» [63].

У своїй роботі А. Шиделко констатує, що «емоційна стійкість – це багатосистемна, інтегральна риса особистості, основана на чотирьох головних компонентах – емоційному, мотиваційному, інтелектуальному, типологічному, які зумовлюють продуктивність діяльності й адекватність поведінки особистості під час вирішення завдань в умовах екстремальних і стресових дій. Емоційна стійкість є невід’ємною складовою частиною і розвитку особистості та її адаптації у світі» [82, с. 89].

На думку автора, «емоційна стійкість складається з психологічного та біологічного компонентів, з яких останній сприяє своєчасній і повній мобілізації організму в екстремальних ситуаціях. Тому варто трактувати емоційну стійкість як організаційно-мотиваційний чинник поведінки людини, джерело розвитку особистості та взаємин із зовнішнім світом» [82, с. 86].

О. Андрусик, розглядаючи модель розвитку емоційної стійкості у майбутніх педагогів, визначає емоційну стійкість як «інтегративну, полісистемну якість особистості, що обумовлена змістом і взаємозв’язками її складових компонентів: мотиваційного, представленого силою мотивації; емоційного, представленого емоційним збудженням та особистісною тривожністю; регулятивно-вольового, представленого свідомою саморегуляцією дій, приведення їх

у відповідність до вимог ситуації; інтелектуального, представленого оцінкою ситуації, прогнозом можливих змін цієї ситуації та прийняттям рішення на здійснення дій» [23, с. 615].

З точки зору Г. Чайки «емоційна стійкість дозволяє людині ефективно справлятися з стресовими обставинами, усвідомлюючи свої негативні почуття, але не втрачаючи надії та сенсу життя. Вона забезпечує відчуття контролю навіть в умовах найбільших труднощів і невизначеності. Емоційно збалансована людина – це зріла особистість, яка залишається спокійною та витриманою в складних ситуаціях, її поведінка не залежить від зовнішніх обставин і випадкових факторів. Така людина здатна підтримувати свою працездатність в стресових умовах, зберігаючи орієнтацію на реальність і не дозволяючи дрібним неприємностям впливати на її емоційний стан» [58, с. 85].

Досліджуючи забезпечення емоційної стійкості фахівців ДСНС А. Неурова зазначає, що «емоційна стійкість фахівця з надзвичайних ситуацій – динамічне психоемоційне інтегроване утворення, яке є наслідком інтегрування психоенергетичних потенціалів екстремально-емоційного, екстремально-вольового, екстремально-мотиваційного, інтелектуально-свідомого, біопсихічного, психомоторного, екстремально-дійового, морально-психологічного та особистісно-диференційного, тобто багатьох складових, то емоційну стійкість кожного фахівця з надзвичайних ситуацій можна визначити через обчислення коефіцієнту емоційної стійкості» [52, с. 68].

Досліджуючи проблеми емоційної стійкості в контексті професійного здоров'я педагогів О. Шевчишена зазначає, що «емоційна стійкість є важливою рисою в діяльності педагога, яка сприяє покращенню його можливостей щодо протидії впливу негативних емоцій; вона є інтегральною рисою особистості, яка поєднує емоційно-вольові, мотиваційні та інтелектуальні характеристики людини; емоційна нестійкість, що за будь-яких обставин виступає

дестабілізуючим фактором на шляху щодо досягнення душевної рівноваги та повноцінної професійної педагогічної діяльності» [60, с. 533].

Так, О. Андрусик визначає емоційну стійкість як «важливий психологічний фактор ефективності та надійності діяльності у напружених обставинах, яка зменшує негативний вплив сильних емоцій, сприяє прояву готовності до дій, запобігає появі стресу. Дослідження природи емоційної стійкості, шляхів і засобів її формування, підтримки та збереження актуальне для сучасної психології» [20, с. 76].

«Емоційна стійкість є важливою характеристикою особистості, що дозволяє зберігати емоційну рівновагу протягом життя. Це властивість, яка має велике значення для нормального функціонування людини в різних сферах її діяльності» [20, с. 76].

Дослідження З. Оніпко щодо сформованості рівня емоційної стійкості дозволили автору зробити наступні висновки:

«Емоційна стійкість є одним із найважливіших чинників життєдіяльності людини, що дає змогу забезпечити її як навчальну, так і професійну діяльність.

Людина з емоційною стійкістю може успішно здійснювати професійну діяльність у складних, незвичних або напружених умовах. Емоційна стійкість в умовах напруженої діяльності опосередковується цілісним процесом саморегуляції за умов єдності когнітивних і фізіологічних проявів» [54, с. 73].

Згідно з точкою зору Н. Семенів, «емоційна стійкість, є однією з найважливіших передумов успішного вирішення людиною її основних життєвих задач і фактором збереження здоров'я, як психічного, так і фізичного [56, с. 76].

Аналіз наявних точок зору щодо проблеми сутності поняття «емоційна стійкість», дозволив О. Андрусик дійти висновку, що емоційна стійкість – це «інтегративна властивість особистості, яка виявляється в

умінні підтримувати динамічну рівновагу між збереженням адекватної поведінки в емоційно-значущій ситуації та відновленням або підтримкою цілісності особистості, її комфортного емоційного стану після стресу» [21, с. 5].

Р. Кеттеллом (1943) емоційна стійкість була досліджена і визнана як репрезентація особистості в людській свідомості [76].

Х. Марано (2003) в журналі «Psychology Today» відзначила, що емоційна може бути «мистецтвом, найвищим мистецтвом життя». «В основі стійкості лежить віра в себе, а також віра в щось більше, ніж ви самі. Стійкі люди не дозволяють негараздам визначати їх. Вони знаходять стійкість, рухаючись до мети, що виходить за межі себе, долаючи біль і горе, сприймаючи погані часи як тимчасовий стан речей... Можна зміцнити своє внутрішнє «я» і віру в себе, визначити себе як здібного і компетентного. Зміцнити психіку можна розвинувши майстерність» [86].

Ю. Лі (2005) розробила концепцію емоційної стабільності, спираючись на теорію самоорганізації. Відповідно до цієї теорії, емоційна стійкість визначається як здатність складної емоційної системи автоматично підтримувати свою рівновагу та ефективно реагувати на зміни. В рамках цієї концепції запропоновано два основні показники: поріг емоційного відгуку та емоційне відновлення, які відображають механізми самоорганізації [78].

Згідно з результатами дослідження емоційної резильєнтності, проведеного Н. Джаганнараян, А. Джаячітра та І. Хегде (2020), емоційна стійкість проявляється у здатності особи заспокоїти свої емоції після переживання негативного досвіду. Як і інші особистісні якості, такі як IQ, емоційний та соціальний інтелект, емоційна стійкість є вродженою рисою, яка з часом розвивається [77, с. 59].

Також вищезначені дослідники зробили висновки, що емоційно стійкі люди є більш ефективними в управлінні стресом. Відповідно до

точки зору авторів емоційно стійкі особистості схильні до реалістичного та досяжного очікування та цілей; демонструють розсудливість і навички вирішення проблем; є ефективними комунікаторами з гарними навичками роботи з людьми; є емпатичними до інших людей; поведуться впевнено і відчують, що контролюють своє життя. Важливою навичкою, яка лягає в основу емоційної стійкості, є ефективне самоуправління. На думку дослідників: емоційно стійка особистість здатна керувати кризою в одній частині свого життя, обмежуючи вплив негативних факторів на інші сфери свого життя. «Час від часу бути пригніченим – це нормально. Це природно. Однак також природно прийти в норму» [77, с. 62].

Є думка, що емоційна стійкість – це «інтегративна характеристика особистості з теоретичним розумінням механізмів створення емоцій, потребою працювати над особистим негативним емоційним станом, здатною розпізнавати, оцінювати та керувати ним у складних емоційних ситуаціях для порятунку, щоб зберегти розумну поведінку» [83, с. 196].

Існуючі підходи до розуміння емоційної стійкості можна класифікувати за кількома ключовими аспектами: як здатність до продуктивної діяльності в напружених умовах; як інтегративна властивість особистості; як результат емоційної саморегуляції; як якість особистості для забезпечення адекватної поведінки в екстремальних ситуаціях; як багатокomпонентна властивість особистості; як відсутність невротичних симптомів; як несприйнятливність до емоціогенних факторів; як перевага позитивних емоцій; як контроль емоційного збудження; як стійкість емоційних станів; як постійність функцій у стресових умовах; як моральна стійкість особистості.

Кожен із підходів висвітлює певний аспект емоційної стійкості, що дозволяє краще зрозуміти її складну й багатогранну природу.

Досліджень, присвячених вивченню рівня та розвитку емоційної стійкості, наразі недостатньо. Більшість психологічних робіт

зосереджені на загальних процесах, що відбуваються в емоційній сфері, без детальної оцінки готовності майбутніх фахівців до роботи в специфічних умовах. Зокрема, недостатньо уваги приділяється формуванню емоційної стійкості в ситуаціях надзвичайного стану в суспільстві.

У роботі І. Ф. Аршави на основі теоретичного та емпіричного аналізу функціональних станів людини як інтегрованих проявів стійких властивостей особистості та психічних процесів, зумовлених змінами психічних станів у відповідь на складнощі професійної діяльності або життєвих обставин, розроблено новий підхід до відображеної діагностики емоційної стійкості особистості [2].

О. Р. Малхазов у своїй статті описує технологію розвитку емоційної стійкості у людей, які переживають наслідки травматичних подій, під час їх соціально-психологічної реабілітації. Автор зазначає, що емоційна стійкість значною мірою залежить від того, як особистість оцінює свою здатність контролювати емоції та емоційні стани в умовах соціальної взаємодії [11].

У дослідженні Г. Чайки аналізується зв'язок між емоційною стійкістю особистості та її здатністю будувати і підтримувати позитивні міжособистісні стосунки. Метою роботи є вивчення кореляцій між емоційною стійкістю та міжособистісними взаєминами залежно від віку та статі респондентів [58].

І. П. Якимчук у своїй статті розглядає теоретико-методологічні підходи до вивчення емоційної стійкості як важливої професійно значущої якості психолога, що відображає психічний образ особистості при вирішенні складних завдань [61].

Дослідження І. О. Любомського зосереджене на аналізі основних теоретичних підходів щодо характеристик емоційної стійкості студентів. У роботі розглядаються різні моделі та підходи до формування та розвитку цієї якості [48].

Дослідження Оніпко З. С., присвячене аналізу емоційної стійкості з-поміж студентів технічного університету. У роботі розглядаються різні наукові підходи до розуміння поняття «емоційна стійкість» у психології. [54].

Ми вважаємо, що емоційна стійкість є однією з ключових складових успішного функціонування людини в умовах складного емоційного фону, який характерний для суспільства в період воєнного часу. Вона є важливим елементом «емоційного інтелекту», що допомагає людині підтримувати стабільні емоційні взаємини з оточенням.

Дослідження теоретичних джерел вказує на те, що феномен емоційної стійкості в Україні ще не був вивчений у комплексному та системному аспекті. В умовах сучасних викликів, зокрема воєнних, необхідні нові психологічні підходи. Однак ще не достатньо розроблені методи якісної оцінки рівня емоційної стійкості, а також визначення психологічних характеристик особистості в нинішніх умовах.

Розвиток емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах

Державна служба як соціальний інститут є важливою складовою частиною державної системи. Відповідно до Закону України «Про державну службу», державна служба в нашій країні охоплює діяльність осіб, які обіймають посади в органах державної влади та їх апаратах, виконуючи завдання та функції держави [1].

Провідними соціальними завданнями державної служби є захист прав та інтересів громадян, забезпечення соціальних послуг, таких як охорона здоров'я, освіта, безпека, а також ефективне вирішення соціальних проблем і конфліктів у суспільстві [32].

Ефективність роботи державного службовця залежить не лише від його професійних знань та навичок, а й від таких важливих якостей, як

емоційна стійкість. Здатність контролювати власні емоції, почуття та емоційні стани є однією з основних складових професійної діяльності державного службовця.

У психологічній літературі, що стосується розвитку емоційної стійкості, запропоновано численні методи та техніки, які сприяють формуванню цієї якості. Більшість із них ефективно впливають на різні компоненти емоційної стійкості особистості.

Згідно з поглядами М. В. Лисечко, процес розвитку емоційної стійкості охоплює кілька ключових аспектів: формування самоприйняття, вдосконалення стратегій подолання стресу, розвиток самооцінки, а також розвиток уважності та концентрації на поточному моменті [63].

Автор вважає, що для ефективного подолання труднощів та уникнення емоційного виснаження важливо розвивати емоційну стійкість шляхом набуття необхідних знань, мотивації та відповідної підготовки. Одним з важливих аспектів є усвідомлення того, що емоційна стійкість не є ізольованим феноменом, а тісно пов'язана з іншими сферами життя. Наприклад, підвищення стійкості в професійному житті може позитивно впливати на зміцнення особистих стосунків, і навпаки.

На думку Лисечко М. В., розвиток емоційної стійкості здійснюється через такі аспекти [63]:

1. Самоусвідомлення. Це здатність прислухатися до власних відчуттів, розуміти внутрішні конфлікти та сприйняття навколишнього світу. Самоусвідомлення допомагає людині усвідомити, як емоції впливають на її поведінку.

2. Наполегливість. Вміння залишатися стійким сприяє тому, щоб долати труднощі послідовно і цілеспрямовано. Незалежно від того, чи йдеться про зовнішній тиск або внутрішні виклики, наполегливість забезпечує мотивацію для подальших дій.

3. Емоційний самоконтроль. Люди, які здатні контролювати власні емоції, краще справляються зі стресом. Вони аналізують ситуацію перед прийняттям рішень, уникаючи поспішних висновків чи імпульсивних дій.

4. Гнучке мислення. Ця навичка включає адаптивність, позитивний підхід, раціональність та оптимізм. Гнучке мислення сприяє успішності в різних сферах життя, допомагаючи людині краще пристосовуватися до змін і залишатися емоційно врівноваженою.

5. Міжособистісні стосунки. Вміння будувати та підтримувати міцні стосунки є важливою складовою емоційної стійкості. Це допомагає створювати підтримуюче середовище на професійному й особистому рівнях, що сприяє більш збалансованому життю.

Ці складові формують основу для підвищення емоційної стійкості, яка є важливою для гармонійного розвитку особистості.

М. В. Жилін [37], С. О. Колот [40], З. М. Комаринська [41], О. П. Ноздрова [53], Н. Гриньова, Л. Данилевич [31] та інші вчені важливим чинником розвитку емоційної стійкості вважають емоційний інтелект, як ефективну емоційно-вольову саморегуляцію, вміння розпізнавати і взаємодіяти з емоційним станом інших людей, психологічну стійкість і життєздатність при наявності різних життєвих стресорів, що є важливими факторами успішної діяльності особистості.

Емоційна стійкість формується упродовж життя завдяки набуттю певного досвіду та пристосуванню емоційної сфери людини до умов навколишнього середовища й чинників, які на неї впливають. Зазвичай цей процес відбувається на підсвідомому рівні.

Багато вчених сходяться на думці, що для підвищення рівня емоційної стійкості важливо дотримуватися основних психогігієнічних принципів. Серед них: раціональне планування режиму роботи та відпочинку; регулярна фізична активність і заняття спортом; періодична зміна діяльності, яка передбачає перемикання з інтелектуальної праці на фізичну або спортивні вправи; чергування періодів напруження й

розслаблення шляхом організації перерв у роботі, активного дозвілля та забезпечення якісного сну.

Дотримання цих правил сприяє зміцненню емоційної стійкості й гармонізації психоемоційного стану.

Також, важливу роль у розвитку емоційної стійкості відіграє рівень професійної майстерності, якої досягає співробітник у своїй діяльності. Емоційні фактори мають менший вплив на виконання завдань, якщо людина володіє необхідними професійними знаннями, навичками та вміннями.

Як вважає О. Р. Малхазов [50], цілісне функціонування системи емоційної регуляції поведінки та діяльності особистості проявляється у здатності контролювати емоційні стани в значущих ситуаціях соціальної взаємодії й професійної діяльності. Учений висловлює припущення, що ефективність цієї системи може бути підвищена шляхом корекції її окремих елементів.

Соціально-психологічний підхід до вивчення цієї проблеми дозволив виокремити три основні групи факторів, вплив на які під час реабілітаційного процесу може значно підвищити емоційну стійкість осіб, що пережили травматичні події:

1. Способи емоційного самоконтролю. Цей фактор залежить від того, як поєднуються накопичений досвід та спрощене сприйняття подій, рівень здатності до розрізнення емоційних станів, а також від різноманіття стратегій для подолання важких ситуацій.

2. Рефлексія емоційних проявів. Визначається усвідомленням особистих характеристик, ресурсів та зон розвитку в емоційній саморегуляції, а також здатністю передбачати ситуації, що можуть призвести до зниження емоційної стійкості.

3. Самооцінка та самовідношення. Це розуміння бажаних моделей поведінки в емоційно важливих ситуаціях, а також віра в свою здатність управляти емоціями і розробляти найбільш ефективні стратегії дій у

стандартних обставинах.

Динаміка розвитку емоційної стійкості в умовах воєнного конфлікту відбувається через кілька послідовних етапів [50]:

1. Початкова реакція на стрес. На початку воєнного конфлікту люди можуть переживати шок і сильний стрес, що ускладнює адаптацію до нових обставин. Участь у бойових діях або свідчення їхніх наслідків викликає інтенсивні емоційні реакції, які можуть проявлятися як страх, розгубленість і тривожність.

2. Емоційна нестабільність. Умови війни спричиняють значні коливання настрою, емоційні зриви та порушення психічного стану. Це може виявлятися через симптоми, пов'язані з тривожними розладами, депресією чи посттравматичним стресовим розладом (ПТСР).

3. Адаптація. З часом деякі люди починають пристосовуватися до обставин, виробляючи механізми адаптації, які сприяють підтримці емоційної стійкості. Це можуть бути соціальна підтримка, гумор або інші способи збереження психологічного балансу.

Основні аспекти саморегуляції особистості в умовах війни включають [10; 50]:

1. Емоційна саморегуляція. Здатність контролювати свої емоції в складних обставинах, таких як страх, гнів або тривога, є ключовим елементом підтримки психічного здоров'я.

2. Когнітивна саморегуляція. Уміння керувати думками, фокусуватися на позитивних аспектах і використовувати раціональний підхід для вирішення проблем.

3. Соціальна саморегуляція. Здатність ефективно взаємодіяти з іншими людьми, створювати підтримуючі відносини та сприяти взаємодопомозі.

4. Фізіологічна саморегуляція. Турбота про фізичне здоров'я, зокрема дотримання режиму сну, правильного харчування та фізичної активності, допомагає зміцнити емоційну стійкість.

Такі аспекти саморегуляції є важливими для адаптації до екстремальних умов війни та підтримки психоемоційного стану.

Ключовим фактором, що визначає рівень емоційної стійкості, є вміння використовувати копінг-стратегії – спеціальні техніки подолання стресу, які допомагають знизити його негативний вплив на фізичний і психоемоційний стан людини. Застосування таких стратегій дозволяє ефективніше адаптуватися до складних обставин та зберігати емоційну рівновагу.

Копінг-стратегії можуть бути: внутрішніми (психологічними) або зовнішніми (соціальними); позитивними чи негативними; різними за характером залежно від особистісних особливостей та конкретної стресової ситуації.

Таким чином, вибір ефективних копінг-стратегій є важливим для збереження стійкості та зменшення впливу стресу на життя особистості.

Згідно з підходом Р. Лазаруса і С. Фолкман, виокремлено вісім ключових копінг-стратегій:

1. «Планування вирішення проблеми»: активні дії, спрямовані на зміну обставин, включаючи аналіз ситуації та створення плану дій.
2. «Конфронтуючий копінг»: енергійні спроби змінити ситуацію, які можуть включати елементи агресії або ризику.
3. «Прийняття відповідальності»: усвідомлення власної участі у виникненні проблеми та прийняття відповідних рішень для її вирішення.
4. «Самоконтроль»: регуляція своїх емоцій та дій, усвідомлене ставлення до ситуації.
5. «Позитивна переоцінка»: пошук можливостей та переваг у стресових обставинах, опора на оптимістичне мислення.
6. «Пошук соціальної підтримки»: звернення за допомогою або порадою до оточуючих людей.
7. «Дистанціювання»: зниження значущості ситуації через зміну фокусу уваги на менш важливі аспекти.

8. «Уникання та втеча»: прагнення уникнути проблеми, що може супроводжуватися ескапізмом чи адиктивною поведінкою [74, с. 4].

Усі ці стратегії умовно класифікують на чотири основні групи залежно від характеру реагування [59, с. 66]: активне вирішення проблеми; психологічна переоцінка та самоконтроль; дистанціювання та уникнення; пошук соціальної підтримки.

На основі аналізу досліджень учених можна виокремити такі стратегії, що сприяють ефективному розвитку емоційної стійкості:

1. Соціальна підтримка: Звернення до близьких людей (родичів, друзів, колег чи побратимів) для обговорення своїх емоцій і почуттів. Такий підхід допомагає знизити почуття ізоляції та самотності, що часто посилюються в умовах війни чи кризи.

2. Фізичний ресурс: Регулярна фізична активність, здоровий сон і збалансоване харчування значно сприяють загальній здатності до саморегуляції. Уникнення шкідливих звичок, таких як вживання алкоголю чи наркотиків, також допомагає підтримувати фізичне й емоційне здоров'я.

3. Самосвідомість: Усвідомлення своїх емоцій, думок та реакцій на стрес. Практика самоспостереження допомагає розпізнавати й регулювати емоції, а також сприяє розвитку рефлексії, що є важливим компонентом емоційної стійкості.

4. Емоційний інтелект: Володіння емоційним інтелектом дозволяє особистості проявляти емоційну гнучкість, адаптуватися до змінних умов та знаходити конструктивні рішення навіть у складних ситуаціях.

5. Розуміння ситуації: Аналіз причин і контексту складних обставин (зокрема, причин і наслідків війни) сприяє більш адекватній оцінці ситуації. Це допомагає знайти шляхи адаптації до змін і поліпшити здатність до прийняття раціональних рішень.

Основною метою копінгу як психологічного механізму є забезпечення підтримки стабільного рівня життєдіяльності та

психологічного добробуту під час стресових або важких життєвих обставин. Це досягається завдяки ефективному використанню копінг-стратегій, які допомагають людині:

1. Впоратися з труднощами: Копінг-стратегії дозволяють адекватно реагувати на виклики, що виникають, долати життєві труднощі та стресові події, зберігаючи функціональність у різних сферах діяльності.

2. Подолати стрес: Вони спрямовані на зниження стресового навантаження, регулювання фізіологічних та емоційних реакцій, а також на мінімізацію негативного впливу стресу на психофізичний стан.

3. Забезпечити психологічну стійкість: Копінг-стратегії сприяють розвитку здатності зберігати стабільність та адаптивність у складних обставинах, допомагаючи зберігати рівновагу в умовах невизначеності чи тиску.

4. Зберегти оптимальний рівень функціонування: Вони підтримують здатність особистості до продуктивної діяльності, прийняття рішень і досягнення цілей, знижуючи ризик виникнення надмірного фізіологічного чи психологічного напруження.

5. Регулювати емоції: Копінг-стратегії допомагають контролювати емоційні реакції на стресові події, сприяють зниженню рівня тривоги, страху, роздратування чи депресії.

6. Зберегти позитивне психологічне самопочуття: Завдяки використанню копінг-стратегій особистість може зберігати позитивні емоції, внутрішню гармонію та психічне благополуччя навіть у складних умовах.

Отже, копінг-стратегії виконують ключову роль у забезпеченні здатності особистості ефективно реагувати на життєві виклики, що допомагає не лише адаптуватися до складних обставин, а й зберігати психологічний комфорт і здоров'я. [49; 57].

Під час аналізу психологічної літератури було виявлено такі способи формування емоційної стійкості, які є найбільш

застосовуваними у практичній діяльності:

1. Формування вмінь ситуативної готовності: Цей підхід включає розвиток здатності до попереднього налаштування на діяльність і підготовку до можливого впливу емоційних факторів. Важливою є здатність мобілізувати свої ресурси у відповідь на стресові ситуації та швидко адаптуватися до змін.

2. Оволодіння навичками довільного керування емоціями: Здійснюється тренування здатності усвідомлено контролювати власне сприйняття емоціогенних факторів. Це включає саморегуляцію інтенсивності, знаку (позитивного або негативного) та модальності (типу) емоцій. Основною метою є зменшення впливу негативних емоцій та посилення позитивних, які сприяють продуктивній діяльності.

3. Реабілітація психоемоційного стану: Цей спосіб спрямований на відновлення нервово-психічного балансу, зняття стомлення та поповнення психо-енергетичного потенціалу організму. Він включає різні техніки релаксації, фізичної активності, практики усвідомленості (mindfulness) та методи боротьби з хронічним стресом.

Ці способи дозволяють не лише підвищити адаптивність особистості, а й ефективно підтримувати її життєдіяльність в умовах підвищених психоемоційних навантажень. Вони формують основу для розвитку стійкості до стресу та забезпечують можливість продуктивної взаємодії з навколишнім середовищем навіть у складних ситуаціях.

Чинники, що здійснюють вплив на розвиток емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах

Для діагностики міри вираженості емоційної стійкості використовуються різноманітні методи, спрямовані на визначення рівня розвитку психологічних процесів, властивостей чи станів, що визначають цю характеристику особистості. Важливість дослідження емоційної стійкості зумовлена її ключовою роллю у здатності людини адаптуватися до стресу та складних життєвих подій.

Ключовими критеріями емоційної стійкості, на думку більшості дослідників є:

1. Домінування позитивних або негативних емоцій: Рівень емоційної стійкості визначається тим, які емоції переважають – позитивні чи негативні. Люди з високою емоційною стійкістю здатні зберігати переважно позитивний емоційний стан навіть у складних ситуаціях.

2. Особливості емоційної експресії: Вираженість емоційних реакцій та поведінкових проявів, таких як міміка, жести чи тон голосу, можуть слугувати індикаторами стійкості. Надмірна чи недостатня емоційна експресія може свідчити про низьку адаптивність до емоційних викликів.

3. Здатність до адаптації та відновлення: Емоційна стійкість проявляється у здатності швидко відновлюватися після стресових ситуацій або психологічних травм, а також підтримувати стабільність емоційного стану.

4. Управління емоціями: Емоційна стійкість передбачає не придушення чи ігнорування емоцій, а вміння ефективно їх опрацьовувати, регулювати та використовувати для адаптації до ситуації.

Отже, емоційна стійкість – це не тільки про те, як людина справляється зі стресом, а й про її здатність управляти своїми емоціями, зберігаючи при цьому здатність діяти конструктивно. Ефективна діагностика цієї якості дозволяє створювати цілеспрямовані стратегії її розвитку.

До ключових характеристик емоційно стійких людей належать:

1. Емоційна обізнаність: Розуміння та ідентифікація своїх емоцій. Уміння аналізувати причини виникнення почуттів, що дозволяє краще контролювати реакції.

2. Регуляція емоцій: Використання здорових технік управління емоціями: медитація, глибоке дихання, саморегуляція. Здатність

уникати надмірних реакцій та відновлювати внутрішній баланс після стресових подій.

3. Позитивне мислення: Орієнтація на можливості, а не на перешкоди. Уміння знаходити уроки навіть у складних ситуаціях.

4. Гнучкість і адаптивність: Способність адаптувати поведінку та мислення до змінних обставин. Відкритість до нових рішень і підходів у житті.

5. Навички вирішення проблем: Активний підхід до пошуку рішень замість уникнення проблем. Конструктивний аналіз ситуації для визначення оптимальних шляхів дій.

6. Копінг-стратегії: Використання ефективних механізмів подолання стресу (фізична активність, соціальна підтримка, усвідомленість). Вміння швидко відновлювати внутрішню рівновагу.

7. Позитивний світогляд: Оптимізм та віра у власну здатність подолати труднощі. Фокус на перспективах і позитивних моментах життя.

8. Соціальна підтримка: Побудова міцних соціальних зв'язків із друзями, сім'єю або наставниками. Уміння звертатися по допомогу і приймати її в складних ситуаціях.

9. Співчуття до себе: Відсутність самокритики у моменти невдачі. Підтримка себе через доброзичливість, терпимість та розуміння.

10. Цілеспрямованість: Наявність чітких життєвих цілей та сенсу. Орієнтація на довгострокові цінності, які допомагають зберігати стійкість у складних умовах.

Емоційна стійкість базується на інтеграції цих характеристик, які разом утворюють міцний фундамент для ефективного подолання викликів, стресів та адаптації до змін.

Емоційна стійкість – це навичка, яку можна розвивати протягом життя. Вона не означає відсутність негативних емоцій, а радше здатність ефективно справлятися з ними, відновлюватися після

труднощів і ставати сильнішим. Процес розвитку емоційної стійкості базується на саморефлексії, навчанні з життєвого досвіду та усвідомленій роботі над собою.

Емоційна стійкість – це здатність підтримувати емоційну рівновагу, долати стрес і адаптуватися до змін. Розвиток цієї навички вимагає цілеспрямованої роботи та практики. Нижче наведено ключові способи її вдосконалення:

1. Розвиток самосвідомості: усвідомлення своїх емоцій та їх впливу на поведінку; аналіз емоційних тригерів для розуміння джерела негативних реакцій; ведення щоденника емоцій для спостереження за своїм станом.

2. Розвиток навичок подолання труднощів: використання фізичних вправ, які сприяють покращенню настрою та зниженню тривожності; Медитація та дихальні техніки для заспокоєння розуму; творчі виходи (малювання, писання, музика) як спосіб висловлення емоцій; розмова з надійними друзями, терапевтом або коучем для отримання підтримки.

3. Створення мережі підтримки: формування кола людей, які розуміють і підтримують вас; звернення за допомогою в складних ситуаціях, не боячись виглядати вразливим; активна участь у соціальних групах, що поділяють спільні інтереси чи цінності.

4. Практика уважності та заземлення: регулярні вправи з усвідомленості, такі як медитація або йога; концентрація на поточному моменті замість тривоги про минуле чи майбутнє; застосування технік глибокого дихання для зниження напруги.

5. Робота з негативними думками: усвідомлення та відстеження негативних переконань, які заважають; формулювання альтернативних позитивних установок; використання афірмацій для підкріплення оптимістичного мислення.

6. Постановка реалістичних цілей: розбивка складних завдань на менші, досяжні етапи; відзначення навіть незначних досягнень для

підтримки мотивації; встановлення гнучких планів, які дозволяють адаптуватися до змін.

7. Прийняття змін як частини життя: розвиток адаптивності для легшого сприйняття життєвих змін; усвідомлення, що зміни – це можливості для зростання та нових перспектив; пошук позитивних аспектів навіть у складних ситуаціях.

Розвиток емоційної стійкості – це довготривалий процес, який вимагає регулярної практики, терпіння та бажання вдосконалювати себе. Це інвестиція, яка допоможе краще справлятися з викликами та насолоджуватися життям. Розвиток емоційної стійкості може значно сприяти загальному благополуччю та допомогти людям вести більш повноцінне життя.

Теоретичне дослідження цієї проблеми дозволило виокремити фактори, які сприяють розвитку емоційної стійкості, зокрема:

- Індивідуально-психологічні особливості – самоусвідомлення, самоконтроль, гнучкість мислення.
- Функціональні можливості центральної нервової системи – фізіологічна витривалість, швидке відновлення після стресу.
- Розвиток емоційної, інтелектуальної та мотиваційної сфер – емоційний інтелект, позитивна мотивація, критичне мислення.
- Досвід вирішення стресових ситуацій – прогнозування проблем, пошук ефективних рішень.
- Позитивне ставлення до труднощів – сприйняття викликів як можливостей для зростання.
- Адекватна самооцінка – впевненість у власних силах без надмірної тривожності.
- Ефективні стратегії та тактики – адаптивні копінг-стратегії, планування дій.
- Соціальна підтримка – емоційно підтримуюче середовище, довіра до близьких.

Головними чинниками розвитку емоційної стійкості визначають:

- Оволодіння техніками саморегуляції та зниження інтенсивності негативних емоцій.
- Удосконалення стійкості, наполегливості та самовладання.
- Навички моделювання поведінки та планування дій у стресових ситуаціях.
- Формування позитивного ставлення до змін і труднощів.
- Емоційна стійкість розвивається через самопізнання, вдосконалення адаптивних стратегій та підтримку з боку соціального оточення.

Дані чинники ефективно сприяють формуванню емоційної стійкості державних службовців.

За твердженням О. М. Кокун, Т. І. Мельничук [8], рівень емоційної стійкості (резильєнтності) особистості визначається такими психосоціальними факторами, як здатність до цілеспрямованого подолання труднощів, наявність позитивних емоцій, моральна стійкість, когнітивна гнучкість, уміння регулювати емоції, визначення мети чи місії, увага до фізичного здоров'я, а також високий рівень соціальної підтримки.

Згідно з дослідженнями В. М. Чернобровкін та О. Б. Морозова [69], для підтримання та зміцнення емоційної стійкості важливими є такі дії: прийняття змін як частини життя, розгляд ситуацій у перспективі, згадування позитивних моментів життя, практикування усвідомленості, піклування про фізичне здоров'я, фокусування на позитивних очікуваннях, визначення ресурсів, підтримка зв'язків, допомога іншим, пошук можливостей і помічників.

З точки зору Е. Грішина [33], психологічними чинниками, що сприяють розвитку резильєнтності, є націленість на мету в житті, відчуття узгодженості в житті, перевага позитивних емоцій, адекватна самооцінка, активне використання копінг-стратегій, висока

самоефективність, оптимізм, наявність соціальної підтримки, здатність звертатися за допомогою до інших, когнітивна гнучкість та висока духовність.

Фахівці виділяють такі основні чинники емоційної стійкості [7]: підтримуючі стосунки всередині та поза сім'єю, що створюють атмосферу любові і довіри, є прикладом для наслідування, заохочують і заспокоюють; здатність складати реалістичні плани і досягати їх; впевненість у своїх силах; комунікативні навички та вміння вирішувати проблеми; здатність контролювати свої емоції.

Серед важливих аспектів, які сприяють розвитку емоційної стійкості, можна виокремити [79]: ефективне планування часу; схильність до оптимізму; розуміння власних емоцій; здатність до розслаблення; регулярні прогулянки на природі; самоконтроль і позитивний настрій.

Далі подано детальний опис чинників, що сприяють формуванню емоційної стійкості. [7].

Чинники індивідуального рівня: позитивний копінг: здатність долати труднощі, спрямовуючи зусилля на вирішення проблем і зниження стресу за допомогою активного, проблемно-орієнтованого чи духовного підходів; позитивні прагнення: оптимізм, гумор, гнучкість і здатність зберігати активність навіть у стресових ситуаціях; позитивне мислення: переосмислення ситуацій, гнучкість у прийнятті рішень, позитивні очікування й адаптивність; реалізм: реалістичне оцінювання можливостей, контроль над ситуацією та прийняття незмінних обставин; контроль поведінки: здатність регулювати емоції для досягнення цілей; фізична підготовка: здатність підтримувати фізичну активність і функціональність; альтруїзм: безкорисливе прагнення допомагати іншим.

Чинники сімейного рівня: емоційні зв'язки: теплі стосунки між членами сім'ї, спільне дозвілля; комунікація: конструктивний обмін

думками та вирішення проблем; підтримка: доступність різних видів допомоги в родині – емоційної, матеріальної чи інформаційної; близькість: любов і відданість між членами сім'ї; виховання: якість батьківських навичок; адаптивність: здатність до змін і гнучкість у сімейних ролях: позитивний психологічний клімат: сприятлива взаємодія, ефективне лідерство, формування гордості за спільну місію; командна робота: координація дій і рольова гнучкість; згуртованість: підтримка всередині колективу та ефективна співпраця.

Чинники суспільного рівня: приналежність: участь у соціальних, духовних чи освітніх спільнотах; згуртованість: єдність у спільноті, спільні цінності й міжособистісні зв'язки; зв'язаність: якість взаємодії з іншими, ролі та відповідальність у громаді; колективна ефективність: упевненість групи у здатності спільно вирішувати завдання.

За дослідженнями М. С. Кудінової [46, с. 27] стресостійкість та емоційна стійкість мають спільну мету – здійснення особистістю успішної життєдіяльності й досягнення поставлених цілей. На думку автора, емоційна стійкість є одним з показників стресостійкості. А стресостійкість залежить від індивідуального поєднання вроджених і набутих психологічних та фізіологічних характеристик, які сприяють кращому опору стрес-факторам.

Вроджені чинники: генетичні особливості, що впливають на реакцію організму на стрес. Наприклад, природна схильність до оптимізму чи емоційної стабільності допомагає легше справлятися зі стресом.

Набуті чинники: досвід, виховання, соціокультурні впливи та навички управління стресом. Люди, які освоїли методи ефективної саморегуляції, краще контролюють емоції, думки та поведінку у складних ситуаціях.

Фізіологічні аспекти: здоровий спосіб життя (фізична активність, відпочинок, харчування) підвищує здатність організму протистояти

стресу. Вироблення гормонів стресу також відіграє ключову роль у формуванні реакції на зовнішні виклики.

Емоційна стійкість, за А. В. Шиделко, є інтегральною багатовимірною рисою особистості, що має в своїй основі емоційний, мотиваційний, інтелектуальний, типологічний компоненти, що зумовлюють продуктивність діяльності та поведінки в процесі вирішення певних завдань в екстремальних умовах [82, с. 85-89].

Погляди вчених на структуру емоційної стійкості також різняться (Додаток 1).

Отже, емоційна стійкість проявляється по-різному, але для неї характерні такі ознаки: саморегуляція емоцій, адаптивність, оптимізм, емпатія, самосвідомість.

Емоційно стійка особистість характеризує людину, яка здатна до емоційної саморегуляції, відповідної організації як позитивних, так і негативних емоцій, які виникають у процесі діяльності. У загальному контексті емоційна стійкість має пряме впливання на розвиток особистості, її діяльність, самореалізацію, професійне становлення та мотиваційні спрямування.

Отже, розвинути в особистості емоційну стійкість можливо з допомогою спеціально розробленої програми, яка, з точки зору Ю. І. Андрусишин [24], повинен містити набір науково підтверджених тренувальних завдань і здійснюватися в три етапи: «мотиваційно-орієнтуючому; релаксаційно-рефлексійному; розвивально-регулятивному. Комплекс тренувальних вправ доцільно спрямовувати на розвиток усіх структурних компонентів емоційно-вольової стійкості, а саме: емоційного (здатність чи нездатність керувати власними емоціями); вольового (уміння здійснювати саморегуляцію поведінки та організацію дій, вчинків відповідно до свідомо визначених цілей); пізнавально-прогностичного (об'єктивність оцінки та прогнозування можливих наслідків ситуації, дій інших осіб); мотиваційного (внутрішні

спонуки до певних дій залежно від ціннісних орієнтацій особистості)» [24].

Мотиваційно-орієнтуючий етап фокусується на розвитку мотивації до емоційної стійкості. Особистість повинна сформувати бажання до самовдосконалення, самодисципліни та високих вимог до себе. Основні завдання цього етапу включають: оцінку рівня емоційної стійкості; розвиток позитивної мотивації до її формування; визначення значення емоційної стійкості для професійної діяльності та методів її розвитку.

Ключовим є набуття навичок емоційно-вольової саморегуляції, як за допомогою психолога, так і самотійно.

На релаксаційно-рефлексійному етапі акцент на емоційному компоненті. Завдання цього етапу: навчити релаксації; розпізнавати емоції та внутрішні переживання; диференціювати емоційні стани та розвивати рефлексію.

Завдяки нервово-м'язовій релаксації знижується стрес, нормалізується дихання та артеріальний тиск. Цей процес допомагає уникати негативних емоцій у складних ситуаціях. Рефлексія підвищує усвідомленість емоційних станів, що дозволяє здійснювати самоконтроль та адаптуватися до змін.

Розвивально-регулятивний етап орієнтований на вдосконалення вольових та пізнавальних навичок. Цілі цього етапу: поліпшення навичок саморегуляції; розвиток вольових якостей; підготовка до професійної діяльності.

Отже, викладений матеріал дозволяє зробити такі висновки:

- Регуляція поведінки особистості забезпечується розвитком емоційної стійкості, яка включає емоційно-вольові, мотиваційні та інтелектуальні аспекти.

- Розвиток емоційної стійкості можна досягти через спеціально розроблену програму, яка враховує компоненти, механізм та етапи розвитку цього феномену, а також психологічні особливості особистості

та умови її життя.

– Підбір тренувальних вправ здійснюється з урахуванням етапів розвитку емоційної стійкості: на першому етапі інформують про важливість емоційної стійкості та розвивають релаксаційні техніки, на другому – досягається усвідомлення емоційних і когнітивних процесів, на третьому – відпрацьовуються вправи для підтримки емоційно-вольових якостей.

– Використання комплексу методів та вправ з урахуванням емоційних особливостей особистості дозволяє ефективно розвивати емоційну стійкість.

Запровадження психологічного супроводу як засобу розвитку емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах в контексті проектування власного майбутнього

Психологічний супровід є процесом активного планування та реалізації комплексу заходів, спрямованих на подолання труднощів, підвищення рівня загальної та ситуативної психологічної стійкості, а також на підтримку ефективного виконання завдань у різних умовах діяльності.

В наукових доробках М. І. Мушкевич [65, с. 9] визначає психологічний супровід, як «системну діяльність психолога спрямовану на створення комплексної системи клініко-психологічних, психолого-консультативних і психотерапевтичних умов, що сприяють розвитку знань, умінь і навичок, успішній адаптації, реабілітації, особистісному становленню, нормалізації стосунків з метою успішної інтеграції та самореалізації особистості».

Основними характеристиками психологічного супроводу є його процесуальний характер, тривалість, недирективність, інтеграція в реальне повсякденне життя людини та специфічні взаємозв'язки між учасниками цього процесу. Психологічний супровід є комплексною

системою, що складається з елементів, які одночасно виконують роль основних етапів. У процесі супроводу, що відбувається протягом часу, можна виокремити три основні складові: діагностика (моніторинг), яка є основою для визначення цілей; вибір і використання методичних засобів; аналіз проміжних і кінцевих результатів, що дозволяє коригувати хід діяльності.

На думку М. І. Мушкевич, «у процесі супроводу психолог повинен допомогти у вирішенні таких основних завдань:

1) визначити «місце», на якому в момент звернення знаходиться клієнт, виявити, в чому полягає його проблема, яка суть і причини його життєвого неблагополуччя. У традиційній термінології це позначається як діагностика;

2) встановити «місце», куди клієнт хоче прийти, спільно з ним створити образ того стану, якого він хоче досягти (уявлення про благополуччя, ступінь реальності його досягнення), тобто визначити напрямки і намітити шляхи реабілітації;

3) допомогти клієнту дістатися до своєї мети, здійснити свої бажання» [65, с. 9-10].

Здійснивши детальний аналіз психологічної літератури з теми емоційної стійкості, можна виділити такі групи чинників цього феномену:

- соціально-психологічні чинники, що виникають через вплив зовнішнього середовища на особистість.

- фізіологічні та психофізіологічні чинники, що пов'язані з індивідуальними особливостями організму.

- психологічні чинники, які визначаються індивідуальними особливостями особистості та її психоемоційними ресурсами. [47].

Емоційна стійкість є інтегративною, динамічною якістю особистості, що розвивається в процесі її життєдіяльності, зокрема, через професійну діяльність. Рівень розвитку цієї якості залежить від індивідуальних психологічних характеристик, а також від досвіду, який

набувається протягом життя, формуючи інтелектуальні, емоційні, мотиваційні та вольові властивості, що в сукупності створюють емоційно-енергетичний ресурс особистості.

У процесі соціально-психологічного супроводу розвитку емоційної стійкості використовуються різноманітні методи, зокрема діагностичні, консультувальні, психотерапевтичні та психопрофілактичні заходи [11].

Для реалізації психотерапевтичних заходів, спрямованих на формування емоційної стійкості в умовах посттравматичного стресу під час соціально-психологічної реабілітації, О. Р. Малхазов розробив технологію, що складається з чотирьох етапів [50, с. 143-144].

Перший етап, який включає бесіду, передбачає, що респондент відповідає на кілька ключових запитань: Чи можу я самостійно впоратися з переживаннями? Чи бажаю змінити свою оцінку ситуації? Чи можу змінити своє ставлення до події? Чому я хочу це зробити? Чи здатен я переключити увагу з себе як потерпілого на сприйняття себе як учасника подій? Які ресурси для цього у мене є? Після цього переходять до наступного етапу.

Другий крок – діагностичний, під час якого психолог допомагає активізувати здатність особистості:

- розрізняти емоції та емоційні стани;
- рефлексувати щодо подій, що відбулися;
- ідентифікувати ситуації, які призводять до зниження емоційної стійкості (виявлення типових ситуацій);
- використовувати наявні стратегії для подолання посттравматичних ситуацій: досвід уникання подібних ситуацій або досвід їхнього успішного розв’язання.

Третій крок – рефлексивний:

- визначення причин та аналіз обставин, що призводять до емоційного збудження або пригнічення;
- моделювання ефективних і неефективних способів управління

емоціями та емоційними станами;

- аналіз досвіду респондента і використання технік, що підтверджують здатність контролювати власні емоції та емоційні стани.

Четвертий крок – формувальний:

- конкретизація бажаних моделей поведінки в емоційно значущих ситуаціях і визначення необхідних умінь та навичок для корекції емоційних станів;

- застосування реабілітаційних технік для формування впевненості в здатності контролювати емоції та емоційні стани;

- розвиток здатності до прогнозування ситуацій, які можуть знижувати емоційну стійкість, і вибір найбільш підходящої стратегії поведінки (уникнення, розв'язання, зміна ставлення до ситуації, витіснення або заміщення тих ситуацій, які не піддаються вирішенню).

Процес діагностики осіб, які зазнали впливу емоційно несприятливих ситуацій, стикається з численними труднощами, такими як проблеми у соціальних взаємодіях, прагнення уникати спогадів про пережите, зниження самооцінки та амбіцій, прояви агресії і депресії, а також зниження здатності до самоконтролю та прийняття рішень. Окрім того, можуть виникати проблеми в налагодженні ефективних ділових взаємин і складнощі при застосуванні діагностичних інструментів, що дозволяють оцінити індивідуальні психологічні можливості клієнта щодо прогнозування і розпізнавання своїх емоційних станів, а також рефлексії мотивації емоційних проявів і їх впливу на якість життя.

Ідентифікація специфічних рис особистості, що уповільнюють розвиток емоційної стійкості, дає змогу сформулювати чітке розуміння індивідуальних психологічних ресурсів для покращення цієї якості. Використання маркерів для визначення типу профілю клієнта та врахування його психологічних особливостей сприяє швидшому та ефективнішому діагностичному процесу, а також дає змогу розробити індивідуальні моделі супроводу, спрямовані на розвиток емоційної

стійкості.

На нашу думку, під час вибору моделей розвитку емоційної стійкості варто звертати увагу на характеристики, що є ключовими для певного типу психологічного профілю, особливо якщо ці риси проявляються на високому або вищому за середній рівні. Саме такі якості найбільш доступні для вдосконалення. Визначення психологічного профілю клієнта дозволяє легко підібрати дієві методики для розвитку емоційної стійкості та здатності до самоконтролю.

Розвиток емоційної стійкості у рамках соціально-психологічного супроводу осіб, які зазнали впливу травматичних подій, доцільно реалізовувати поступово. Цей процес включає п'ять основних етапів, кожен з яких має свою специфіку і методи роботи [11, с. 168-173].

Перший етап, «ознайомчий», має на меті вивчення особливостей емоційної саморегуляції клієнта, а також оцінку його індивідуального потенціалу щодо розвитку емоційної стійкості. Враховуючи визначені маркери, психолог прагне встановити, до якого типу психологічного профілю належить клієнт. Порівняння індивідуально-психологічних характеристик клієнта з набором властивостей, які сприяють чи перешкоджають розвитку емоційної стійкості, дозволяє виявити його можливості. У ході бесіди психолог акцентує увагу на тих якостях і характеристиках клієнта, які він усвідомлює та готовий демонструвати (так звана відкрита зона).

Другий етап, «діагностичний», спрямований на подальше збирання даних, необхідних для визначення психологічного профілю клієнта. Основне завдання цього етапу полягає у виявленні змісту прихованої зони особистості клієнта, а також у можливій актуалізації прихованих проблем, мотивів, захисних механізмів тощо. Для цього психолог, спираючись на інформацію, отриману під час першого етапу, формує перелік поглиблених питань для уточнення й аналізу.

Під час бесіди вивчається здатність клієнта розрізняти власні

емоції та емоційні стани, аналізувати свої переживання, їхні причини, мотиви та наслідки. Окремо досліджується здатність прогнозувати свою поведінку в різних ситуаціях. Психолог також визначає:

- наявність у клієнта досвіду успішного управління власними емоційними станами;
- типові захисні стратегії та механізми, які він використовує;
- мотивацію клієнта приховувати інформацію про свої емоційні стани та їхній перебіг.

Цей етап, тривалість якого може становити до п'яти сеансів, завершується переведенням максимальної кількості інформації з прихованої до відкритої зони, забезпечуючи більш глибоке розуміння психологічного стану клієнта.

Третій етап, «рефлексивний», має на меті стимулювати самопізнання клієнта та знизити рівень його психологічного захисту. У межах цього етапу проводяться такі заходи:

- виявлення та аналіз ситуацій і чинників, що провокують емоційне збудження чи пригнічення;
- дослідження характерних для клієнта емоційних проявів і моделей поведінки;
- визначення індивідуально-психологічних особливостей, які впливають на вибір клієнтом тих чи інших моделей реагування;
- створення моделей ефективного та неефективного управління емоціями та емоційними станами;
- використання технологічних підходів для демонстрації спроможності клієнта контролювати власні емоції;
- переміщення інформації з «сліпої зони» в «приховану», а за можливості – в «відкриту» зону.

На цьому етапі психолог завершує процес ідентифікації психологічного профілю клієнта та формує чітке уявлення про його перспективи розвитку емоційної стійкості.

Четвертий етап, розвивальний, орієнтований на уточнення очікувань клієнта, детальне визначення проблемних аспектів та виявлення ресурсів для покращення емоційної стійкості. Після того, як клієнт визначить, яку поведінку він хоче демонструвати в емоційно значущих ситуаціях, формуються конкретні завдання, зокрема: розвиток здатності управляти емоціями на різних рівнях – мотиваційному, ставленнєвому, фізіологічному (міміка, пантоміміка) та прогностичному.

Ці заходи спрямовані на формування в клієнта навичок, необхідних для ефективного контролю емоцій та стійкого реагування у складних ситуаціях.

Наступним етапом роботи є формування переліку внутрішніх і зовнішніх причин, що перешкоджають клієнту ефективно контролювати свої емоційні реакції. Кожен пункт цього списку ретельно аналізується з погляду можливості його корекції, враховуючи наявний потенціал клієнта. На основі цього обираються найбільш доцільні напрями коригувальних впливів, які мають найкращі перспективи для досягнення позитивних змін.

Особливу увагу приділяють індивідуально-психологічним характеристикам клієнта, що можуть гальмувати розвиток емоційної стійкості. Одночасно визначають компенсаторні механізми та захисні стратегії, які можуть сприяти попередженню певних емоційних реакцій, їхньому осмисленню та нейтралізації наслідків травматичних переживань. Завершення кожного сеансу супроводжується використанням спеціальних технік, спрямованих на формування у клієнта впевненості в його здатності контролювати власні емоції та емоційні стани.

П'ятий етап роботи спрямований на удосконалення навичок клієнта, що дозволяють ефективно керувати емоціями в типових ситуаціях. Тривалість цього етапу може змінюватися в залежності від

рівня емоційної стійкості клієнта, його мотивації, потенціалу для розвитку та вибраної стратегії супроводу. Основним критерієм успіху є досягнення клієнтом бажаних результатів у сфері управління емоціями.

Таким чином, описана система поетапної роботи спрямована на послідовний і систематичний розвиток емоційної стійкості клієнта. Кожен із п'яти етапів виконує свою специфічну функцію: від первинного ознайомлення з особливостями клієнта до розробки індивідуальних стратегій і впровадження практичних навичок емоційного самоконтролю. Такий підхід забезпечує комплексний вплив на всі рівні емоційної саморегуляції – когнітивний, поведінковий та організмичний, що дозволяє досягти максимальних результатів. Етапність процесу сприяє глибшому розумінню особливостей клієнта, виявленню та корекції внутрішніх бар'єрів, формуванню нових ресурсів і компенсаторних механізмів, необхідних для ефективного подолання емоційно складних ситуацій. Отже, цілісний підхід дозволяє не лише вирішити поточні труднощі, але й забезпечити довготривалий розвиток емоційної стійкості клієнта.

Результати дослідження емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах в контексті проєктування власного майбутнього

Дослідження емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах здійснювалось на базі Державної служби статистики України. Участь у дослідженні взяли 199 осіб (177 жінок і 22 чоловіка).

Респондентську групу складали жінки, які обіймають посади в апараті Державної служби статистики. Вибірка охоплює 177 респондентів – жінок-держслужбовців. Досліджування проводилося онлайн, за допомогою google-форми.

Результати аналізу респондентської групи за віком наведено в Додатку 6. Розподіл за віком досліджуваної групи був наступним: віком до 35 років – 12 осіб (6,8 %), віком від 35 до 45 років – 50 осіб (28,3 %),

віком від 45 до 55 років – 76 осіб (42,8 %), віком більше 55 років – 39 осіб (22,1 %).

На подальшому етапі дослідження було проведено оцінку рівнів вираженості складових емоційної стійкості за методикою Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR) , що дозволило визначити їхній якісний і кількісний прояв. Результати дослідження респондентської групи наведено на рис. 1.

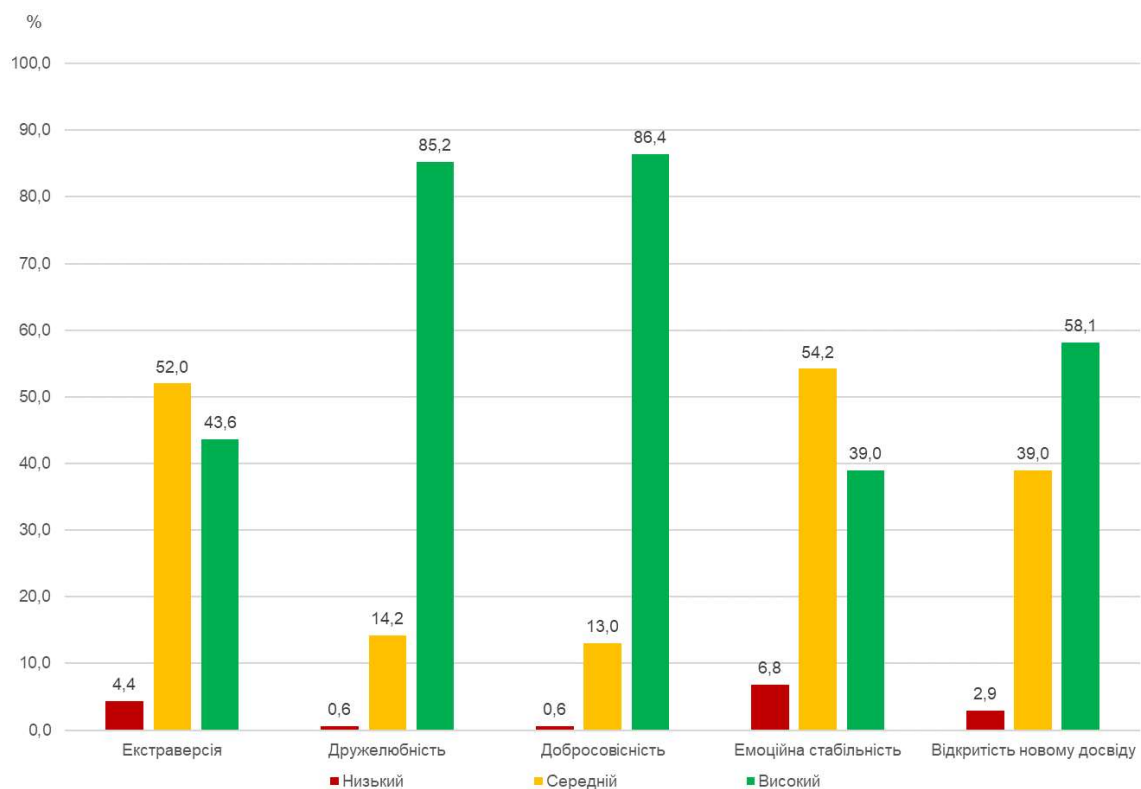


Рис. 1. Результати за методикою Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR).

На основі аналізу зібраних даних встановлено, що за фактором «екстраверсія» переважна частина респондентів (52 %) демонструє середній рівень, а 43,6 % мають високий рівень. Це свідчить про наявність у них таких рис, як активність, оптимізм, домінантність, товариськість і прагнення до нових вражень.

За фактором «дружелюбність» високий рівень проявляють 85,2 %

опитаних, що відображає їхню схильність до емпатії, доброзичливості та готовності підтримувати інших.

За параметром «добросовісність» 86,4 % опитаних демонструють високі результати, що вказує на наявність стійких рис відповідальності, охайності, рішучості, самоконтролю в поведінці та передбачливості.

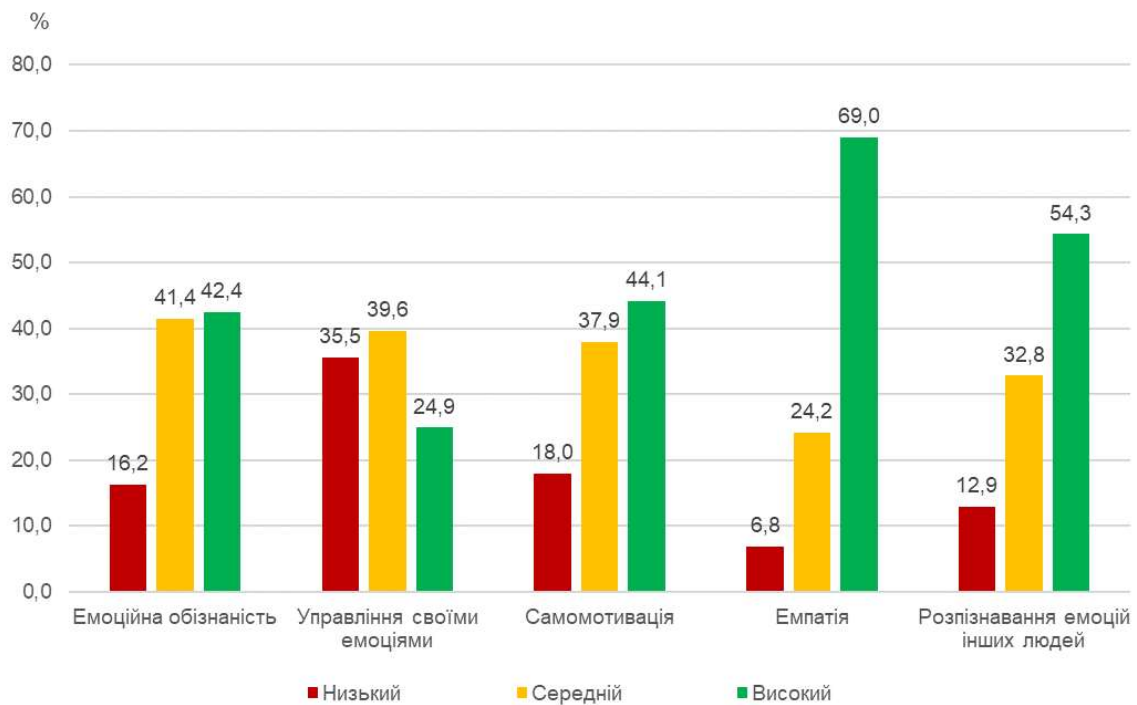
Щодо фактора «емоційна стабільність», дані свідчать, що більшість респондентів (54,2 %) мають середній рівень, а 39 % демонструють високі показники. Це свідчить про здатність респондентів контролювати та долати стрес без надмірної напруги, зберігаючи емоційну рівновагу, комфорт і самодостатність.

За критерієм «відкритість до нового досвіду» більшість респондентів (58,1 %) мають високий рівень, що вказує на прояви цікавості, допитливості, адаптивності та здатності до незалежних суджень.

На наступному етапі була використана методика Визначення рівня емоційного інтелекту (Н. Холл) для виявлення здатності респондентів розуміти відносини особистості, які репрезентуються в емоціях, і управляти емоційною сферою на основі ухвалення рішень. Результати наведено на рис. 2

Рис. 2. Результати за методикою Визначення рівня емоційного інтелекту (Н. Холл)

Як видно з діаграми 2.2, за шкалою «емоційна обізнаність» рівні



середнього та високого ступеня майже рівномірно розподілені – 41,4 % та 42,4 % відповідно. Це свідчить про те, що більшість респондентів мають добре розвинену здатність усвідомлювати та ідентифікувати власні емоції, а також розуміти їхні причини.

За шкалою «управління емоціями» 39,6 % опитаних володіють базовими навичками стримування негативних емоцій, хоча не завжди здатні повністю контролювати свої емоційні реакції у важливі моменти. У 35,5 % респондентів спостерігається значна слабкість у контролі емоцій, що робить для них важким поведження з емоціями та прийняття рішень без їхнього впливу. Цій групі слід попрацювати над розвитком своїх емоційних навичок, аби зменшити вплив емоцій на соціальні взаємини. Водночас 24,9 % опитаних демонструють високий рівень управління емоціями, що вказує на гарно розвинену здатність до

емоційної саморегуляції, що допомагає зберігати спокій у складних ситуаціях.

За шкалою «самотивація» на високому рівні перебувають 44,1 % респондентів, що означає їх здатність долати труднощі на шляху до мети, реалізовувати свої бажання без зовнішніх стимулів. Ці особи вміють підкріплювати свої зусилля внутрішньою мотивацією. У 37,9 % опитаних самотивація знаходиться на середньому рівні – вони мають певне розуміння своїх цілей, але цього не завжди вистачає для їх досягнення. 18 % респондентів демонструють низький рівень самотивації, їм важко ставити цілі та рухатися до них без зовнішнього заохочення чи підтримки.

Що стосується шкали «емпатія», 69 % опитаних мають високий рівень розвитку цієї якості. Це свідчить про здатність розпізнавати емоції інших, оцінювати їхній емоційний стан через міміку та жести, а також проявляти співчуття і підтримку. 24,2 % респондентів мають середній рівень емпатії, що дозволяє їм бути хорошими співрозмовниками та підтримкою для близьких, хоча вони не завжди можуть точно розпізнати емоції інших. Низький рівень емпатії виявляється у 18 % опитаних, які не здатні ефективно розуміти емоційний стан оточуючих і виявляти зацікавленість у чужих проблемах, фокусуючись здебільшого на своєму власному житті.

За шкалою «розпізнавання емоцій інших людей» більше половини респондентів (54,3 %) мають здатність впливати на емоційний стан інших, знижувати інтенсивність негативних емоцій або навіть маніпулювати ними. У 32,8 % опитаних цей рівень знаходиться на середньому рівні – вони можуть оцінити емоційний стан іншої людини та діяти відповідно, однак це не завжди дається їм легко. Лише 12,9 % респондентів не володіють цією здатністю, уникаючи або ігноруючи емоційні аспекти комунікації.

На наступному етапі було виконано аналіз емоційної стійкості

досліджуваної групи за попередньо окресленими компонентами.

Аналіз результатів діагностики мотиваційного компоненту емоційної стійкості (рис. 3) за факторами «добросовісність» та «самотивація» дає підстави стверджувати, що відповідно 84,4 % та 44,1 % респондентів мають високий рівень мотиваційного компоненту емоційної стійкості.

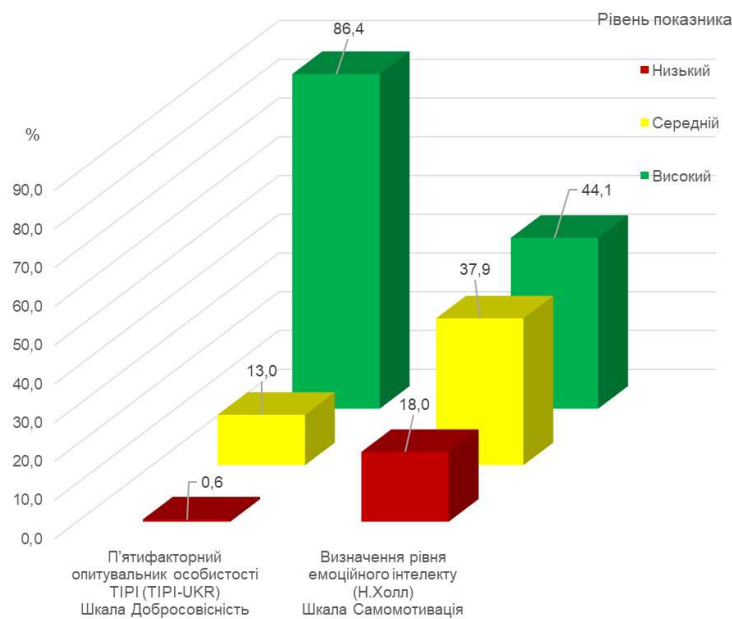


Рис. 3. Аналіз результатів діагностики мотиваційного компоненту емоційної стійкості

Це свідчить про наявність у респондентів системи мотивів, орієнтованих на подолання психологічних перешкод, що виникають у стресових ситуаціях, що проявляється в мотивації досягнення успіху та відсутності мотивації до уникнення невдач.

Аналіз результатів дослідження вольового компонента емоційної стійкості (рис. 4) за такими факторами, як «емоційна стабільність» і «управління емоціями», вказує на те, що 54,2 % та 39,6 % респондентів мають середній рівень розвитку вольового компонента емоційної стійкості. Це підтверджує необхідність удосконалення здатності підпорядковувати свої дії основним мотивам, довгостроковим планам і завданням, що впливають з адекватної оцінки ситуації.

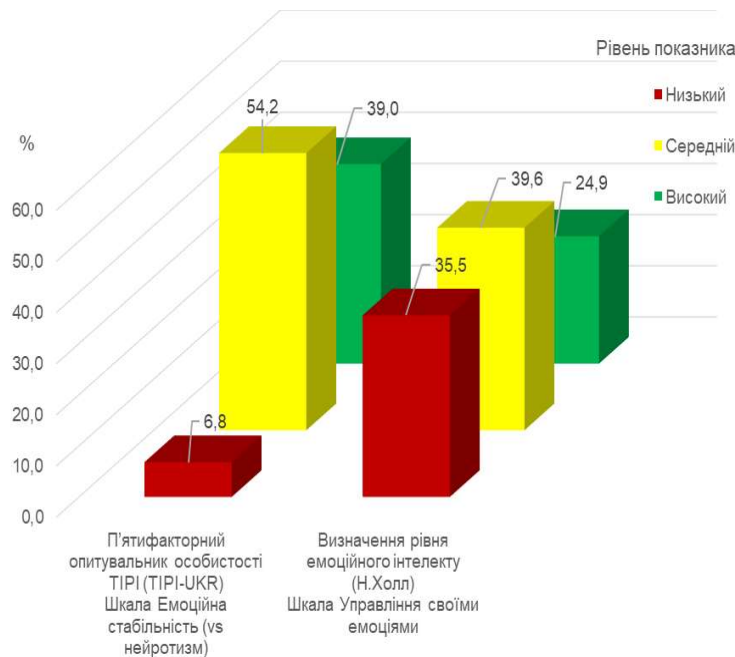


Рис. 4. Аналіз результатів діагностики вольового компоненту емоційної стійкості

Що стосується емоційного компонента емоційної стійкості (рис. 5), результати за факторами «екстраверсія», «дружелюбність» та «емпатія» виглядають наступним чином: середній рівень – 52 %, 14,2 % і 24,2 %, а високий рівень – 43,6 %, 85,2 % і 69 %.

Високий рівень емоційного компонента емоційної стійкості у більшості респондентів вказує на добре врівноважену емоційну реакцію та здатність адекватно реагувати на стрес, що проявляється у їхній здатності до безтурботності, розслабленості, емоційного комфорту та

самодостатності.

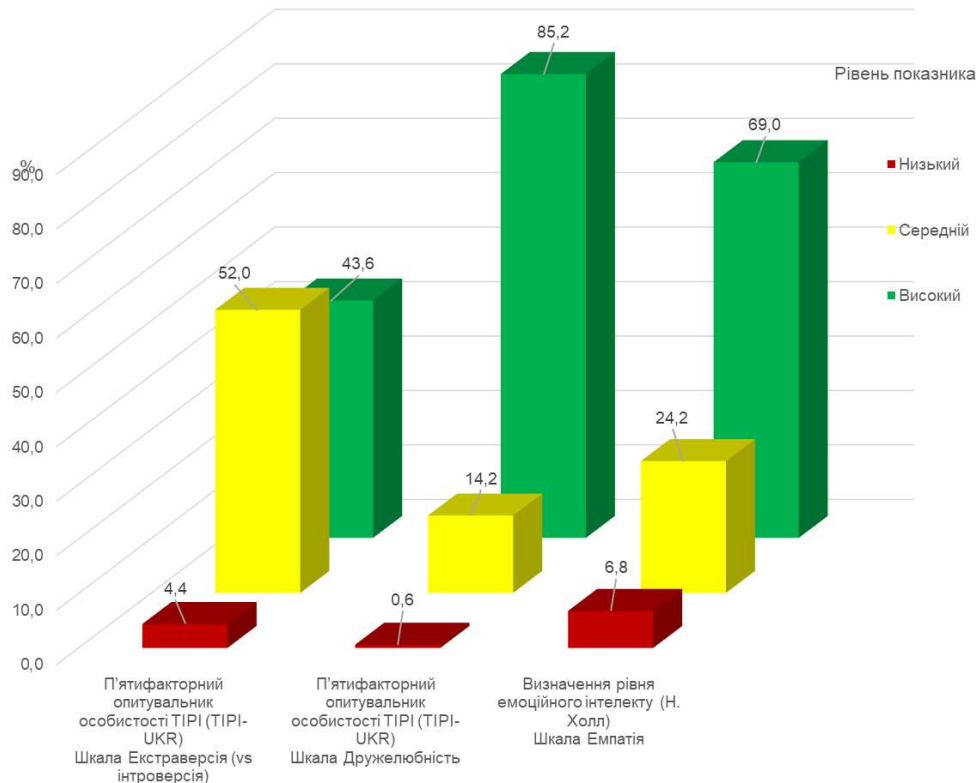


Рис. 5. Аналіз результатів діагностики емоційного компоненту емоційної стійкості

Однак, варто звернути увагу на середній рівень за фактором «екстраверсія», що вказує на помірні прояви таких якостей, як активність, домінування та прагнення до нових вражень. Це, ймовірно, може бути зумовлено поточною нестабільною ситуацією в країні.

Аналіз результатів діагностики когнітивного компонента емоційної стійкості (рис. 6) за факторами «відкритість новому досвіду», «емоційна обізнаність» та «розпізнавання емоцій інших людей» показує, що 58,1 %, 42,4 % та 54,3 % респондентів демонструють високий рівень інтелектуальної стійкості. Що свідчить про наявність у них здатності до розумової діяльності та інтелекту, які дозволяють керувати практичною діяльністю, збирати необхідну інформацію, вирішувати різноманітні життєві завдання, формувати адекватне ставлення до проблем, знаходити ефективні методи та способи діяльності, що впливає на

психічний стан людини та її здатність прогнозувати наслідки своїх дій.

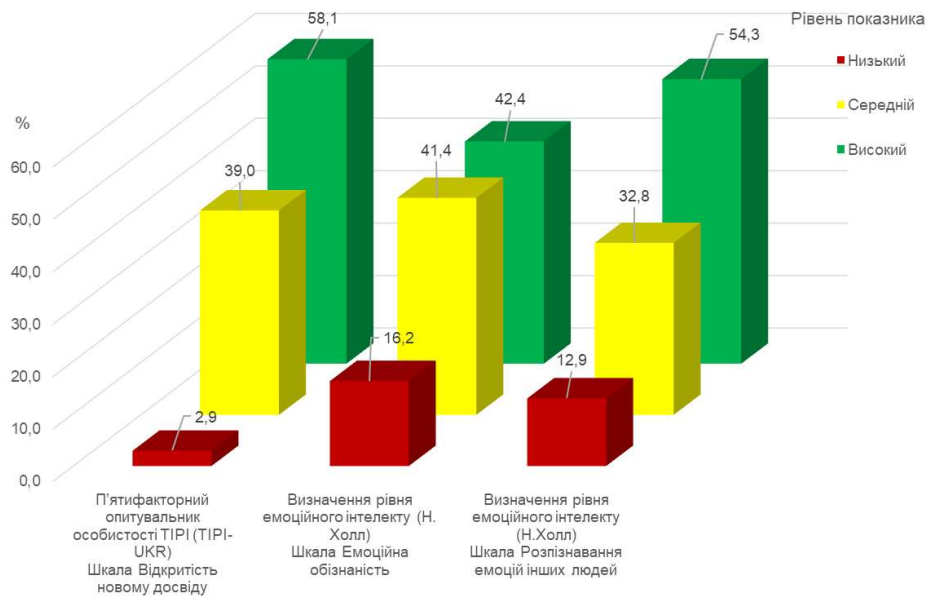


Рис. 2.6. Аналіз результатів діагностики когнітивного компоненту емоційної стійкості

Наступним етапом дослідження була діагностика респондентської групи за методикою психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Нейм) (табл. 1).

Таблиця 1

Методика психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Нейм)

Копінг-стратегії	Когнітивні		Емоційні		Поведінкові	
	Осіб	%	Осіб	%	Осіб	%
Адаптивні	68	38,5	110	62,2	72	40,7
Відносно адаптивні	61	34,3	23	12,9	70	39,5
Неадаптивні	48	27,2	44	24,9	35	19,8
Всього	177	100,0	177	100,0	177	100,0

Аналіз отриманих результатів діагностики копінг-механізмів (рис. 7) показує, що за шкалою «когнітивні копінг-стратегії» 38,4 % учасників застосовують адаптивні стратегії, серед яких «проблемний аналіз», «збереження самовладання» та «усвідомлення власної цінності».

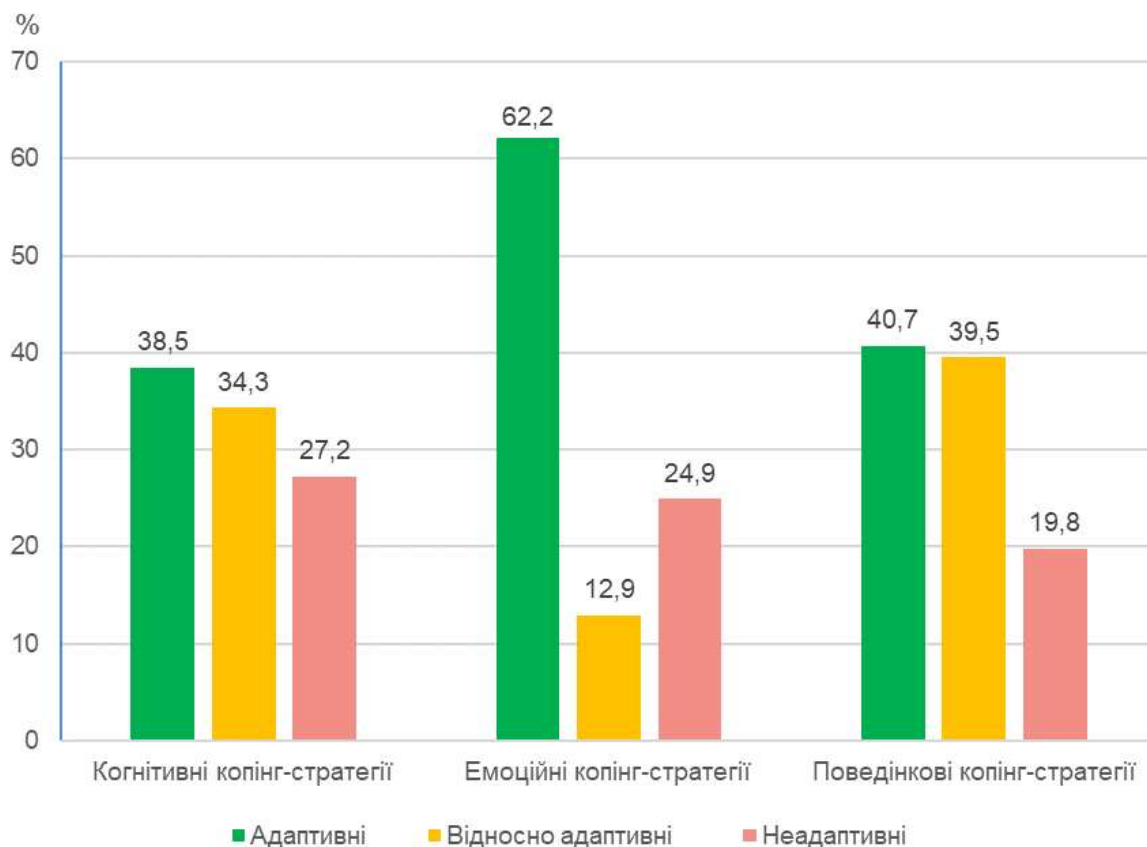


Рис. 7. Аналіз результатів психологічної діагностики копінг-механізмів (Е. Heim)

Це свідчить про орієнтованість їхньої поведінки на аналіз складних ситуацій і пошук шляхів їх вирішення, розвиток самоконтролю і самооцінки, усвідомлення своєї значущості як особистості та віру у власні можливості в подоланні труднощів.

За шкалою «емоційні копінг-стратегії» 62,2 % респондентів використовують адаптивні механізми, такі як «оптимізм» і «протест». Це свідчить про їхній емоційний стан, що включає активний спротив викликам та впевненість у можливості знайти вихід навіть із найскладніших ситуацій.

Результати за шкалою «поведінкові копінг-стратегії» демонструють, що 40,7 % досліджуваних обирають адаптивні підходи, зокрема «альтруїзм», «співпраця» та «звернення».

Це свідчить про схильність респондентів до співпраці з авторитетними або більш досвідченими людьми, а також до пошуку підтримки в найближчому соціальному колі. У деяких випадках вони самостійно ініціюють допомогу своїм близьким для подолання труднощів.

Серед адаптивних когнітивних стратегій 49,9 % респондентів віддають перевагу стратегії «проблемний аналіз», 39,8 % обирають «збереження самовладання», а ще 10,3 % – «усвідомлення власної цінності».

Поведінка цих респондентів характеризується зосередженням на аналізі складнощів і пошуку можливих способів їх подолання, підвищенням самооцінки та самоконтролю, усвідомленням власної значущості як особистості, а також вірою у власні ресурси для подолання життєвих труднощів.

Серед відносно адаптивних когнітивних копінг-стратегій 57,3 % респондентів обрали стратегію «відносність», 26,3 % – стратегію «надання сенсу», а 16,4 % – стратегію «релігійність».

Поведінка цих респондентів орієнтована на порівняння труднощів із ситуаціями інших людей, надання особливого сенсу процесу їх подолання, а також на стійкість у вірі та релігійність при зіткненні з викликами.

Серед когнітивних копінг-стратегій, які не сприяють адаптації, 52,2 % учасників дослідження віддали перевагу стратегії «дисимуляція», 25 % – обрали варіант «розгубленість», 18,8 % – застосовували «ігнорування», а 4,2 % – скористалися стратегією «покора». Ці респонденти демонструють пасивні моделі поведінки, які включають уникання вирішення проблем через відсутність віри у власні сили, інтелектуальні здібності або свідому занижену оцінку власних складнощів.

Серед адаптивних емоційних копінг-стратегій 90 % респондентів

обрали стратегію «оптимізм», а 10 % – стратегію «протест». Поведінкові форми, які обирають ці респонденти, вирізняються емоційною реакцією, що включає активне невдоволення та протест щодо труднощів, а також впевненість у тому, що вихід можна знайти навіть із найскладніших обставин.

Результати дослідження щодо умовно адаптивних емоційних копінг-стратегій розподілилися майже порівну: 52,1 % учасників використовують стратегію «пасивна кооперація», тоді як 47,9 % обрали «емоційну розрядку». Ці способи поведінки зосереджені на зменшенні напруги, викликані труднощами, шляхом емоційної реакції або делегування відповідальності за вирішення проблем іншим.

Серед неадаптивних емоційних копінг-стратегій переважає «придушення емоцій» (81,7 %). Інші стратегії мають меншу частку: «покірність» (9,1 %), «агресивність» (6,9 %) і «самозвинувачення» (2,3 %). Такі стратегії характеризуються пригніченим емоційним станом, відчуттям безнадії, покірності, проявами гніву, а також схильністю до звинувачення себе чи інших.

Серед адаптивних поведінкових копінг-стратегій 49,9 % респондентів обрали стратегію «співпраця», 33,4 % – стратегію «альтруїзм», а 27,7 % – стратегію «звернення». Їхня поведінка вирізняється співпрацею з більш досвідченими особами, зверненням за підтримкою до найближчого соціального оточення або ініціативністю в наданні допомоги своїм близьким з метою спільного подолання труднощів.

Серед відносно адаптивних поведінкових копінг-стратегій 61,3 % респондентів обрали стратегію «відволікання», 21,5 % – стратегію «компенсація», а 17,2 % – стратегію «конструктивна активність». Дії цих респондентів можуть відзначатися прагненням до тимчасового уникнення вирішення проблем шляхом вживання алкоголю, використання лікарських засобів, занурення в захоплення, подорожі або

реалізації давніх мрій.

Результати щодо неадаптивних поведінкових копінг-стратегій поділились майже навпіл: 51,4 % респондентів обрали стратегію «відступ», а 48,6 % – стратегію «активне уникнення».

Респонденти, які віддають перевагу неадаптивним поведінковим копінг-стратегіям, демонструють схильність уникати роздумів про проблеми, виявляють пасивність, прагнуть до ізоляції, уникають активної взаємодії з іншими людьми та відмовляються від спроб вирішувати складні ситуації.

Варто зазначити, що здатність застосовувати ту чи іншу копінг-стратегію визначається її узгодженістю з базовими цінностями та установками особистості. Лише ті стратегії подолання стресу, які відповідають цим внутрішнім орієнтирам, сприяють підвищенню самоефективності та підтриманню психічного здоров'я.

Наступний етап дослідження складався з оцінки респондентами потреби у психологічній підтримці та допомозі. Результати оцінки респондентами свого психологічного стану та самопочуття за останній рік наведені в Додатку 13.

Більшість респондентів – 51,2 % зазначили, що їх загальний психологічний стан задовільний, 19,8 % зазначили, що вони не в повному обсязі можуть керувати своїм психологічним станом та самопочуттям, 15,9 % зазначили, що добре керують своїм емоційним станом. Покращення самопочуття за останній рік відчули лише 5,1 % респондентів, а 8 % опитуваних зазначили, що їм важко це визначити.

Часті зміни функціоналу та структури державного органу, понаднормова робота та відсутність відчуття безпеки та доступу до укриття негативно впливають на психологічний стан та самопочуття державних службовців.

Результати оцінки респондентами потреби та звернення за психологічною допомогою протягом останнього року наведені в

Додатку 14.

Протягом останнього року необхідність у психологічній підтримці відчули 26,6 % респондентів, однак лише 2,3 % з них фактично звернулися по допомогу. Більшість респондентів (71,1 %) зазначають, що не потребують психологічної допомоги.

Якби у них була така можливість, жінки-державні службовці віддали б перевагу таким формам психологічної підтримки, як індивідуальні консультації з психологом (37 %), вебінари/тренінги (9,1 %), навчальні онлайн-курси (8,5 %), посібники та методичні рекомендації (8,5 %), інформаційні сторінки в соціальних мережах (6,3 %), групові консультації психолога (3,4 %).

Слід зазначити, що більше третини респондентів віддають перевагу індивідуальній роботі з психологом. Цікаво відзначити, що 27,2 % респондентів не бачать потреби в психологічній підтримці, тоді як за даними аналізу потреби та звернення за психологічною допомогою протягом останнього року 71,1 % респондентів обрали відповідь: «Я сам/-а даю собі раду та не потребував/-ла психологічної допомоги».

Отже, результати проведеного дослідження показують, що більшість жінок, які займають посади в державних установах, демонструють високий рівень емоційної стійкості, хоча значна частина респондентів має середні показники. Важливо пам'ятати, що емоційну стійкість можна розвивати як навичку. Для її вдосконалення респонденти можуть звертатися до участі в тренінгах, отримання психологічної підтримки або займатися саморозвитком. Щоб підвищити здатність протистояти зовнішньому тиску та зберігати фокус на власних намірах і цілях, важливо працювати над покращенням навичок психічного самоврядування, саморегуляції та самоконтролю. Результати оцінювання емоційної стійкості засвідчили, що у більшості респондентів спостерігається високий рівень цього показника. Це свідчить про добре розвинену здатність до емоційної саморегуляції,

збалансовану емоційну реактивність і ефективне сприйняття стресових ситуацій.

Висновки

Висвітлено різноманіття теоретичних підходів до вивчення емоційної стійкості та розглянуто емпіричні дані, що демонструють вплив цього явища на розвиток особистості та її адаптацію в суспільстві.

Детальний аналіз наукової літератури дозволив визначити основні фактори, які сприяють розвитку емоційної стійкості особистості: індивідуально-психологічні характеристики, функціональні можливості центральної нервової системи, розвиток інтелектуальної, емоційної та мотиваційної сфер, досвід вирішення стресових ситуацій і прогнозування, позитивне ставлення до стресових обставин, адекватна самооцінка в стресових ситуаціях, вибір стратегій і тактик реагування на стрес, а також психологічна підтримка з боку оточення.

Важливість окреслених чинників стає явною в контексті розробки системи супроводу з розвитку емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах.

В результаті аналізу психологічної літератури були виокремлені найбільш часто використовувані методи формування емоційної стійкості в практиці, зокрема: розвиток умінь відтворювати стан ситуативної готовності до впливу емоційних факторів і налаштування на діяльність; здобуття навичок довільного контролю власного сприйняття емоційно значущих факторів, саморегуляції емоцій, їх інтенсивності та модальності; освоєння методів реабілітації нервово-психічних і емоційних станів, відновлення психо-енергетичних ресурсів організму та зняття втоми.

Ми виявили, що основними чинниками, що впливають на розвиток емоційної стійкості є емоційна обізнаність, регуляція емоцій, позитивне мислення, гнучкість і адаптивність, навички вирішення проблем, копінг-стратегії, позитивний світогляд, соціальна підтримка, співчуття до себе,

цілеспрямованість.

Також було визначено, що способи підвищення емоційної стійкості включають: розвиток самосвідомості та навичок подолання труднощів, створення мережи підтримки, переосмислення негативних думок, постановка реалістичних цілей, прийняття змін.

На підставі аналізу була висловлена потреба у створенні системи супроводу як засобу розвитку емоційної стійкості у жінок, які обіймають посади в державних органах. Також була розроблена концептуальна модель психологічного супроводу розвитку емоційної стійкості.

Окрім того, у розділі було підкреслено складність і багатогранність феномену емоційної стійкості, що вимагає інтегрованого підходу до його вивчення та практичного застосування. Інтегрований підхід до вивчення емоційної стійкості має включати розгляд психологічних, соціальних та індивідуальних аспектів, щоб повністю охопити цей феномен.

Підсумовуючи, цей розділ вносить важливий вклад у розуміння феномену емоційної стійкості, вказуючи на його значення для розвитку системи супроводу з розвитку емоційної стійкості. Він також закладає основу для подальших досліджень, які допоможуть розширити наше розуміння механізмів, що лежать в основі розвитку емоційної стійкості, та розробки більш ефективних стратегій допомоги особам, які потребують розвиток здатності до антиципації навіть найскладнішої ситуації.

Список використаних джерел

1. Закон України «Про державну службу».
URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/889-19#Text>
2. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : монографія. Дніпропетровськ : ДНУ, 2006. 336 с.
3. Великий тлумачний словник сучасної української мови / уклад. та голов. ред. В. Т. Бусел. Київ : Ірпінь: Перун, 2005. 1728 с.

4. Гіряк Г. С. Зошит-практикум з курсу «Психології управління» для студентів спеціальності «Психологія». – Тернопіль: Економічна думка, 2017. 104 с.
5. Довідник менеджера програми Програма розвитку емоційної стійкості дітей. Товариство Червоного Хреста України. Київ, 2017. с. 38.
6. Журавель А. П. Психологічний супровід оперативно-службової діяльності особового складу підрозділів охорони державного кордону України : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.09. Хмельницький, 2006. 20 с.
7. Кокун О. М., Ключков В. В., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Забезпечення психологічної стійкості військовослужбовців в умовах бойових дій : Методичний посібник. Київ-Одеса : Фенікс, 2022. 128 с.
8. Кокун О. М., Мельничук Т. І. Резилієнс-довідник: практичний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2023. 25 с.
9. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Копаниця О. В., Герасименко М. В., Ткаченко В. В. Збірник методик діагностики лідерських якостей курсантського, сержантського та офіцерського складу : Методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2012. 433 с.
10. Комар З. Психологічна стійкість воїна. Київ : Посольство Великої Британії в Україні. STABILIZATION SUPPORT SERVICES, 2017. 184 с.
11. Малхазов О. Р. Розвиток емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2022. 215 с.
12. Овчаренко О. В. Психологічний тренінг як форма підвищення кваліфікації освітян: посібник. КНЗ «ЧОІПОПП ЧОР». Черкаси, 2021. 45с.
13. Пилипенко К. В. Формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2010. 23 с.
14. Психологічна підтримка онкопацієнтів під час війни : методичні рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Лабораторія методології і теорії психології, 2022. 21 с.
15. Психологічний словник / за ред. Н. А. Побірченко. Київ : Науковий світ, 2007. 336 с.
16. Регіональний психологічний проєкт «Завжди поруч»: кращі практики (з досвіду роботи). [у 2-х ч.]. Ч. 1 / Уклад. І. В. Марухина, Л.О.Кондратенко. Суми : НВВ КЗ СОІППО. 2023. С.64.
17. Родіна Н. В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я : навч.-метод. посіб. для студ. ВНЗ III-IV рівнів акредитації. Донецьк : Східний видавничий дім,

2015. 164 с.

18. Шевченко Р. М. Психологічні умови розвитку стресостійкості жінок-державних службовців : дис. ... канд. психолог. наук: 19.00.07. Київ, 2020. 275 с.

19. Алещенко В. І. Психологічний потенціал особистості у військовій сфері: структура і зміст. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2015. Т. 20. Вип. 4 (38) С. 7–16.

20. Андрусик О. О. Емоційна стійкість особистості: теоретичний аспект. *Габітус*. 2020. № 19. С.76–81.

21. Андрусик О.О. Проблема емоційної стійкості особистості як психологічний феномен. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Психологія*. 2022. № 2. С.1–6.

22. Андрусик О. О. Розвиток емоційної стійкості майбутніх вчителів, *Перспективи та інновації науки. Психологія*. 2023. № 14(32). С. 585–699.

23. Андрусик О. Структурно-функціональна модель розвитку емоційної стійкості майбутнього вчителя. *Перспективи та інновації науки. Серія Психологія*. Київ. 2023. № 15 (33) С. 614–624.

24. Андрусишин Ю. І. Психологічні аспекти розвитку емоційно-вольової стійкості особистості. *Вісник Київського національного університету ім. Тараса Шевченка Військово-спеціальні науки*. 2016. № 1(34), С. 11–14.

25. Аршава І. Ф., Кутовий К. П., Аршава І. О. Імпліцитна оцінка емоційної стійкості людини за показником переваг у виборі типу стратегій подолання стресу. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, 2020. № 1. Розділ 2. Психологія. С. 32–37.

26. Бабчук О. Г. Сазонова Н В. Психологічні особливості осіб з різним рівнем емоційної стабільності. *Журнал «Наукові перспективи»*. 2021. № 10 (16) С. 353–362.

27. Бахмутова Л., Мірошниченко О. Домінуючи стилі поведінки в конфліктних ситуаціях серед фахівців різних вікових категорій, що працюють в екстремальних умовах діяльності. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. 2024. № 1 (31). С. 80–92.

28. Войтович О. Формування емоційної саморегуляції майбутніх вихователів. *МОН України Рівненський державний гуманітарний університет Збірник наукових праць «Інноватика у вихованні»*. Рівне, 2019. № 10. С. 305–311.

29. Володарська Н. Д. Життєві перспективи у формуванні «Образу - Я» особистості у кризових ситуаціях. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових*

праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. – *Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія*. 2018. Том. IX. Вип. 11. С. 61–70.

30. Гоян І. М., Бончук Р. О., Коробко Ю. В., Прокоф'єва О. А., Костенко Д. В. Сутність феномену «резильєнтності» та основні підходи до його визначення. *Перспективи та інновації науки. Психологія*. Київ, 2023. № 15 (33) С. 665–674.

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

32. Гришина Н.В. Державна служба як соціально-правовий інститут і професійна службова діяльність. *Науковий вісник Ужгородського Національного Університету. Серія ПРАВО*. 2023. Випуск 78: частина 2. С. 38–42.

33. Грішин Е. Резильєнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2021. Вип. 64. С. 62–81.

34. Гурак Г.М., Долинська Л.В. Технологія корекційно-розвивальної роботи щодо розвитку емоційної стійкості підлітків. *Габітус*. 2023. № 46. С.74–79.

35. Джеджера О. Емоційна стійкість здобувачів освіти в умовах війни як проблема вищої школи. *Збірник наукових праць РДГУ. Психологія: реальність і перспективи*. 2022. № 18. С. 73–80.

36. Дзвоник Г.П. Підходи до вивчення феномена емоційної стійкості. *XII International scientific and practical conference «Proceedings of academic science-2016». Psychophysiology*. 2016. С. 14–17.

37. Жилін М. В. Емоційний інтелект як професійно важлива характеристика для фахівця у сфері психології. *Роль соціального та емоційного інтелекту як найважливіших soft-skills XXI століття в освітньому процесі : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації. Видавничий дім «Гельветика»*. Одеса, 2023. С. 125–127.

38. Кліманська М., Галецька І. Українська адаптація короткого п'ятифакторного опитувальника особистості TIPI (TIPI-UKR). *Інститут психології імені Г. С. Костюка Національної академії педагогічних наук України. Психологічний часопис*. Київ, 2019. № 5. С. 57–74.

39. Коваль З. Інформаційно-психологічна стійкість особистості та соціуму в літературі: аналіз досліджень та публікацій. *Актуальні проблеми державного управління*. 2019. № 2 (78). С. 14–18.

40. Колот С. О. Особливості взаємозв'язку емоційного інтелекту і емоційної регуляції. *Роль соціального та емоційного інтелекту як найважливіших soft-skills*

XXI століття в освітньому процесі : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації. Видавничий дім «Гельветика». Одеса, 2023. С. 179–182.

41. Комаринська З. М. Важливість розвитку емоційного інтелекту у професійній підготовці майбутніх фахівців сфери соціального забезпечення. *Роль соціального та емоційного інтелекту як найважливіших soft-skills XXI століття в освітньому процесі : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації. Видавничий дім «Гельветика».* Одеса, 2023. С. 183–185.

42. Кордунова, Н. О., Дмитріюк, Н. С. Емоційна стійкість як важлива складова особистості у період фахової підготовки. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том. VI. Психологія обдарованості.* 2020. № 17, 129–138.

43. Короцінська Ю. Психологічні аспекти формування мотивації до емоційної саморегуляції в осіб юнацького віку. *Knowledge, Education, Law, Management.* 2021. Vol. 1, No 5 (41), С. 128–134.

44. Кочубей Т., Семенов А. Наукові підходи до вивчення емоційної стійкості як особистісної лідерської якості. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини.* 2013. № 1. С. 117–124.

45. Кравчук С. Л. Психологічні особливості емоційної стійкості та самоконтролю особистості. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка «Актуальні проблеми психології».* Київ, 2014. № 26. С. 467–481.

46. Кудінова М. С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». *Теорія та практика сучасної психології.* 2016. № 1. С. 22–28.

47. Лапшинська Г. М. Огляд основних груп чинників емоційної стійкості особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Психологія.* 2014. № 1121. С. 23–27.

48. Любомський І. О., Каткова Т. А. Особливості розвитку емоційної стійкості студентів у процесі навчання у вищому навчальному закладі. *Збірник наукових праць «Теорія і практика сучасної психології».* 2017. № 1. С. 53–57.

49. Ляшин Я. Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. Проблеми сучасної психології. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої.* 2017. Вип. 35. С. 293–309.

50. Малхазов О. Р. Технологія формування емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій. *Психологічні науки: проблеми і*

здобутки. 2018. № 2. С. 132–147.

51. Марусинець М. М., Шевченко Р. М. Методи формування стресостійкості жінки управлінця. *Психологічний часопис*. 2018. № 10. С. 143–157.

52. Неурова А. Вплив наявних психолого-педагогічних умов на забезпечення емоційної стійкості фахівців державної служби України з надзвичайних ситуацій. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*. 2015. № 35. С. 62–72.

53. Ноздрова О. П. Емоційний та соціальний інтелект як чинники професійного становлення майбутніх вчителів у вищих навчальних закладах. *Роль соціального та емоційного інтелекту як найважливіших soft-skills XXI століття в освітньому процесі : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації. Видавничий дім «Гельветика»*. Одеса, 2023. С. 307–311.

54. Оніпко З. С. Дослідження сформованості рівня емоційної стійкості в студентів технічного ВНЗ. *Габітус*. 2021. № 24. С. 73–77.

55. П'янківська Л. В. Особливості прояву резильєнтності у студентів в умовах воєнного часу. *Перспективи та інновації науки. Психологія*. 2023. № 10 (28). С. 623–633.

56. Семенів Н. М. Визначення емоційної стійкості в студентському середовищі як необхідної риси майбутніх фахівців. *Молодий вчений. Психологічні науки*. 2022. № 5 (105). С. 73–77.

57. Степаненко Л. В. Емоційні властивості в системі копінг-ресурсів особистості. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 92–96.

58. Чайка Г. Взаємозв'язок емоційної стійкості та міжособистісних взаємин: статево-віковий аспект. *Наукові праці Міжрегіональної академії управління персоналом. Психологія*. 2022. № 1 (54). С. 84–90.

59. Шайхлісламов З. Р., Горбенко В. Ю. Теоретичні підходи визначення копінг-стратегії поведінки особистості. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Том 34 (73). № 1. С. 64–69.

60. Шевчишена О. В. Проблема емоційної стійкості в контексті професійного здоров'я вчителя. *Збірник наукових праць Національної академії державної прикордонної служби України Педагогічні та психологічні науки*. 2014. № 4(73). С. 531–540.

61. Якимчук І. П. Формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога. *Психологічний журнал*. 2020. № 4. С. 78–88.

62. Галайчук Б.А. Тренінг «Позитивне і негативне мислення: самооцінка та

самовдосконалення». Київ 2023.

URL: <https://naurok.com.ua/trening-pozitivne-i-negativne-mislennya-samoocinka-ta-samovdoskonalennya-329300.html> (дата звернення: 10.07.2024).

63. Лисечко М. В. Що таке емоційна стійкість і як її розвинути? Психологічна служба КДПУ (Криворізького державного педагогічного університету) : веб-сайт. URL: <https://kdpu.edu.ua/> (дата звернення: 10.09.2024).

64. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. Посібник. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/6191/1/12-41.pdf> (дата звернення: 12.06.2024).

65. Мушкевич М. І. Поняття супроводу у сучасній психологічній науці. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/1338/3/pon_suprov.pdf (дата звернення: 26.09.2024).

66. Результати опитування «Організація роботи державних службовців та оплата праці в умовах воєнного стану». Київ : НАДС, 2023. 54 с. URL: <https://nads.gov.ua/storage/app/sites/5/%D0%9E%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%B0%20%D0%BF%D1%80%D0%B0%D1%86%D1%96/opituvannyavs202311102023-druk-1.pdf> (дата звернення: 02.04.2024).

67. Ткачишина О. Р. Формування навичок самоконтролю та емоційної стійкості у майбутніх психологів. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/4765> (дата звернення: 23.07.2024).

68. Хитрик А. 7 вправ для розвитку емоційного інтелекту. Сайт Happy monday.ua. URL: <https://happymonday.ua/emocionalnyj-intellekt-7-uprazhnenij-dlya-razvitiya> (дата звернення: 26.07.2024).

69. Чернобровкін В. М., Морозова О. Б. Аналіз сучасних підходів до розвитку і посилення резилієнс особистості. Технології розвитку інтелекту, № 5 (1). 2021. URL: https://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/547 (дата звернення: 25.09.2024).

70. Шість вправ, які допоможуть розвинути креативність та гнучкість мислення. Сайт Happy monday.ua URL: <https://happymonday.ua/6-vprav-dlja-rozvytku-kreatyvnosti> (дата звернення: 16.07.2024).

71. Arnold, M. B. Emotion and personality. New York : Columbia University Press, 1960. 726 p.

72. Lazarus R. S. Emotion and adaptation. New York : Oxford University Press, 1991. 576 p.

73. Lazarus R. S. Stress and Emotion: A New Synthesis. Free Association Books, 1999. 340 p.

-
74. Lazarus R. Stress, appraisal, and coping Monography. New York, 1984. 445 p.
75. Stress, Appraisal, and Coping. Kindle Edition by Richard S. Lazarus PhD (Author), Susan Folkman PhD (Author). Springer Publishing Company; 1984. 462 p.
76. Cattell R. B. The description of personality: Basic traits resolved into clusters. *The journal of abnormal and social psychology*. 1943. Vol. 38. No 4. P. 476.
77. Jagannarayan N., Jayachitra T. A., Hegde I. An empirical study of emotional resilience and positive self management among mumbaikars during financial distress. *International Journal of Advance and Innovative Research*. 2020. Vol. 7, No 3. P. 59–70.
78. Li Y. Construct of emotional stability and its moderating effects between proximal organizational conflicts and individual outcomes. *AOM Conference*. 2005. 134 p.
79. Melnychuk T., Grubi T., Aliksieieva S., Maslich S., & Lunov V. Peculiarities of psychological assistance in overcoming the consequences of COVID-19: a resilience approach. *Neuropsychiatria i Neuropsychologia*. 2022. No 17(1). P. 95–107.
80. McCraty R, Childre D. Coherence: bridging personal, social, and global health. *Altern Ther Health Med*. 2010. No 16 (4). P. 10–24.
81. Selye H. Stress and Disease. *Science*. Vol. 122. P. 625–631.
82. Shydelko, A. V. Emotional stability of an individual: research into the topic. *Science and Education. Psychology*. 2017. No 3, P. 85–89.
83. Tolstoukhova I. V., Kryucheva Ya. V.: Emotional stability as a key competence of managers. *Revista san gregorio*. Special edition. 2018, No 27, P. 194–201.
84. American Psychological Association Dictionary of Psychology. URL: <https://dictionary.apa.org/> (дата звернення: 10.09.2024).
85. Kenneth W. Thomas and Ralph H. Kilmann Thomas-Kilmann conflict MODE instrument. Report prepared for May 1, 2008.
URL: https://www.researchgate.net/publication/265565339_Thomas-Kilmann_conflict_MODE_instrument (дата звернення: 18.07.2024).
86. Marano H. E. The Art of Resilience *Psychology Today*. May. 2003.
URL: <https://www.psychologytoday.com/us/articles/200305/the-art-resilience> (дата звернення: 10.09.2024).
-