

Хмельницький національний університет  
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту  
Кафедра психології та педагогіки

## КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

## ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СФЕРИ

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр \_\_\_\_\_

номер ІНП

Виконала: студентка 2 курсу, група ППмз – 22-1 \_\_\_\_\_

Підпис

Вікторія БЕНЬКО

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник кандидат педагогічних наук, доцент \_\_\_\_\_

Підпис

Людмила ДЖИГУН

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки  
доктор психологічних наук, професор

\_\_\_\_\_

Підпис

Таїсія КОМАР

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

\_\_\_\_\_ 2023 р.

Хмельницький, 2023

## АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Особливості розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери».

Здобувач Вікторія БЕНЬКО

Керівник Людмила ДЖИГУН

Кваліфікаційна робота включає 67 сторінок, 7 рисунків, перелік джерел посилання складає 60 найменувань.

Ключові слова: «стійкість», «емоційна стійкість», «емоційна стабільність», «афективна стійкість», «емоційно-вольова стійкість», «емоційно-вольова саморегуляція».

Об'єкт дослідження: розвиток емоційної стійкості фахівців психологічної сфери.

Предмет дослідження: особливості розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери.

За результатами дослідження: проаналізовано сучасний стан проблеми розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери; охарактеризовано емоційну стійкість як важливу якість фахівців психологічної сфери; визначено чинники розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери; здійснено емпіричне дослідження особливостей розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери; розроблено психологічний супровід та рекомендації розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери.

Одержані результати можуть бути використані як психологічний супровід у професійній підготовці фахівців психологічної сфери.

Дипломник \_\_\_\_\_ Вікторія БЕНЬКО

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СФЕРИ.....	9
1.1 Стан проблеми розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери .....	9
1.2 Емоційна стійкість як важлива якість фахівців психологічної сфери .....	16
1.3 Чинники розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери .....	21
Висновки до розділу.....	28
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СФЕРИ.....	29
2.1 Методика дослідження особливостей розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери .....	29
2.2 Психологічний супровід розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери .....	39
2.3 Рекомендації розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери .....	47
Висновки до розділу.....	58
ВИСНОВКИ.....	59
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАНЬ.....	61

## ВСТУП

Емоційна стійкість є інтегральною властивістю особистості та важливою умовою її життєдіяльності. Емоційна стійкість сприяє усвідомленню психоемоційних навантажень, забезпечуючи при цьому, високий рівень продуктивності виконання завдань у професійній діяльності. Фахівці з високим рівнем емоційної стійкості можуть витримувати інформаційно-комунікативні та психоемоційні навантаження в умовах напруженої діяльності, що опосередковується цілісним процесом емоційної саморегуляції. Фахівці у сфері психології мають володіти системою емоційної саморегуляції у процесі напруженої діяльності, що включає емоційний досвід, сукупність значимих переживань умов діяльності, програму регулювання власної поведінки, засоби підготовки до її реалізації, саму реалізацію, а також психокорекцію результатів.

**Актуальність теми дослідження** зумовлена сучасними вимогами до фахівців психологічної сфери, які мають володіти вміннями акумулювати різні психоемоційні ресурси та володіти здатністю до емоційного регулювання власної діяльності. Фахівці у сфері психології мають володіти здатністю управляти власними емоціями, зберігаючи при цьому, високу професійну працездатність, адекватність поведінки, незважаючи на емоціогенний вплив. Емоційна стійкість проявляється не тільки в вміннях взаємодіяти та розуміти психоемоційний стан колег, а й виявляти психологічну витримку, спокій, врівноваженість, навіть, у ситуаціях напруженості. Ефективність професійної діяльності фахівців психологічної сфери на сьогодні визначається не лише фаховими компетентностями, але й вміннями ефективно пристосовуватися до мінливих умов сьогодення без негативних наслідків для психічного здоров'я. Підтримка власного емоційного балансу сприяє емоційній стабільності настрою, намірів та інтересів фахівців психологічної сфери.

На сучасному етапі науковцями досліджено питання емоційної стійкості, стресостійкості та психологічної стійкості, зокрема: І. Аршава, С. Арефнія, О. Бакаленко, Л. Березовська, В. Богайчук, Г. Дзвоник, Н. Дмитріюк, Г. Дубчак, В. Клочков, В. Корольчук, М. Корольчук, Н. Кордунова, В. Крайнюк, О. Кравцова, Г. Лапшинська, Н. Лебідь, С. Лисюк, М. Марусинець, Л. Наугольник, А. Неурова, З. Оніпко, В. Павленко, А. Пасічніченко, К. Пилипенко, Т. Плачинда, Є. Потапчук, І. Рябокони, Л. Смольська, Х. Стельмащук, Ю. Тептюк, Т. Титаренко, Н. Трофаїла, Л. Тютюнник, Н. Цибуляк, Т. Циганчук, А. Черкаш, М. Черпіта, Р. Шевченко, А. Шиделко та ін.

Переглянувши дослідження у зазначених наукових працях, слід констатувати, що не має чіткого розуміння сутності поняття емоційної стійкості. Важливо окреслити актуальність даної проблематики та необхідність вивчення її з різних ракурсів, що й зумовило вибір теми дослідження: **«Особливості розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери».**

**Об'єкт дослідження:** розвиток емоційної стійкості фахівців психологічної сфери

**Предмет дослідження:** особливості розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери.

**Мета дослідження:** здійснити теоретико-емпіричне дослідження особливостей розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери та розробити психологічний супровід і рекомендації щодо розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати стан проблеми розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери.
2. Охарактеризувати емоційну стійкість як важливу якість фахівців психологічної сфери.

3. Визначити чинники розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери.

4. Здійснити емпіричне дослідження особливостей розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери.

5. Розробити психологічний супровід та рекомендації розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери.

**Гіпотеза дослідження:** розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери сприятиме: врахування особливостей та чинників розвитку емоційної стійкості особистості; впровадження психологічного супроводу та рекомендацій щодо розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери..

У роботі використано такі **методи дослідження:**

- *теоретичні:* передбачали теоретичне вивчення стану проблеми розвитку емоційної стійкості та аналіз сутності понять: «стійкість», «емоційна стійкість», «емоційна стабільність», «афективна стійкість», «емоційно-вольова стійкість», «емоційно-вольова саморегуляція», «структурні компоненти емоційної стійкості».

- *емпіричні:* передбачали підбір діагностик щодо дослідження особливостей розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери.

**Практичне значення** полягає у розробці психологічного супроводу та рекомендацій розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери.

**Експериментальна база дослідження:** емпіричне дослідження проводилось на базі Навчально-наукової лабораторії медико-психологічних досліджень Хмельницького національного університету.

**Апробація результатів дослідження:** результати дослідження представлено на міжнародних та всеукраїнських публікаціях.

**Структура роботи:** робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання.

## РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СФЕРИ

### 1.1 Стан проблеми розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери

Психологічний феномен «емоційна стійкість» тісно пов'язаний з такими поняттями, як: «стресостійкість», «психологічна стійкість», «емоційна стабільність», «афективна стійкість» та «емоційно-вольова стійкість».

Емоційна стійкість характеризується рівнем соціально-психологічної адаптації особистості до зовнішніх та внутрішніх стрес-факторів, забезпечуючи при цьому, високий рівень працездатності та досягнення важливих цілей у професійній діяльності.

Емоційна стійкість характеризується індивідуальними якостями особистості фахівців психологічної сфери, що дають їм змогу переносити стрес-емоційні ситуації без шкоди для психічного здоров'я.

У даному дослідженні будемо розкривати емоційну стійкість через: «стресостійкість», «психологічну стійкість», «емоційну стабільність», «афективну стійкість» та «емоційно-вольову стійкість».

Г. Дубчак розглядає стресостійкість як здатність особистості протистояти негативному впливу стрес-факторів у професійній діяльності. Дана стійкість зумовлена комплексом індивідуальних властивостей та процесів особистості, що забезпечують ефективне досягнення конкретної мети у стрес-ситуації [7; 8; 9].

В. Крайнюк визначає стресостійкість як поліфункціональну, динамічну, інтегративну властивість особистості, що полягає в адекватній оцінці ситуації та реалізації особистісних ресурсів у стрес-ситуації [19].

В. Корольчук розкриває стресостійкість особистості на соціально-психологічному рівні через: здатність до соціальної адаптації; підвищення

міжособистісних зв'язків; успішну самореалізацію та досягнення життєвих цілей; рівень працездатності та рівень психічного здоров'я [14; 15].

М. Корольчук та В. Крайнюк визначили стресостійкість як властивість особистості, що проявляється у протистоянні життєвим труднощам, зберігаючи при цьому врівноваженість, стабільність та опірність особистості до стрес-факторів [16].

Л. Смольська характеризує стресостійкість через життєстійкість, акцентуючи увагу, що вона є більш зрілим та складнішим особистісним новоутворенням [37].

Ю. Тептюк визначає стресостійкість як системну динамічну властивість особистості, що характеризується здатністю протистояти стрес-впливам без негативного впливу на психічне здоров'я та зберігати при цьому ефективність професійної діяльності [39].

А. Черкашин розглядає стресостійкість як інтегративну якість особистості, що характеризується здатністю: протистояти стрес-факторам; зберігати оптимальну життєдіяльність; виробляти копінг-механізми психологічного захисту [45].

Н. Цибуляк окреслює стресостійкість як професійно-важливу якість особистості, що проявляється індивідуальним комплексом вроджених та набутих властивостей особистості протистояти стрес-впливам забезпечуючи при цьому результативність професійної діяльності [43].

Т. Циганчук вивчає стресостійкість як психологічну особливість фахівця педагогічної сфери, що реалізується функціями емоційної стійкості, самоконтролю, саморегуляції та здійснює вплив на розвиток його емоційної компетентності [44].

В. Павленко та Т. Селюкова досліджують стресостійкість як здатність особистості адекватно оцінювати конфліктні ситуації та прогнозувати способи їх подолання [30].

А. Пасічніченко трактує стресостійкість як індивідуальну інтегративну, багатокomпонентну властивість особистості, яка здатна зберігати нормальну працездатність у стрес-ситуаціях [31].

Р. Шевченко виокреслює стресостійкість як комплексне індивідуальне психологічне утворення особистості, що полягає в комплексному взаємозв'язку властивостей індивідуальності забезпечуючи біологічний, фізіологічний та психологічний гомеостаз системи [48; 49].

Л. Тютюнник розкриває стресостійкість як здатність особистості до адекватного функціонування в стрес-ситуаціях та характеризується психофізіологічними й соціально-психологічними властивостями [42].

У сучасних психологічних дослідженнях немає єдиної думки щодо сутності поняття психологічної стійкості. Часто дане поняття безпосередньо визначає особистісну життєздатність, психічне та соматичне здоров'я особистості.

Проблема дослідження психологічної стійкості детально представлена в працях закордонних учених. Проаналізуємо їх.

D. Block розкриває психологічну стійкість як індивідуально-психологічну властивість особистості, високий рівень розвитку якої захищає її від руйнівного впливу негараздів життя та містить в собі набір таких характеристик особистості, як: гнучкість, винахідливість, спритність та міцність характеру [51].

N. Garmezy визначає психологічну стійкість як адаптаційно-захисний механізм, що виникає у відповідь на ініціювання стресової події [54].

Узагальнення існуючих наукових підходів В. Ключков запропонував авторське визначення психологічної стійкості, зокрема: у широкому значенні – це комплексне психологічне утворення, що характеризується здатністю зберігати функціональну спроможність і відповідність усіх психофізіологічних функцій вимогам підтримання оптимальної професійної діяльності за різних екстремальних ситуацій; у вузькому – це інтегральна системна якість особистості, що характеризується динамікою її стійких

станів, здатністю бути саморегульованою, визначати зовнішні й внутрішні негативні чинники та справлятися з ними, що перешкоджають виконанню професійних завдань [10].

С. Лисюк зазначає, що психологічна стійкість являється гармонійним розвитком інтелектуальних, емоційно-вольових та особистісно-професійних якостей особистості, що забезпечують ефективність її професійних дій і поведінкових реакцій під час виконання професійної діяльності та реалізації життєвої стратегії. У контексті психологічної стійкості особистості важливими є такі напрями дослідження: емоції, воля, інтелект та фахові компетентності, механізми та чинники їхнього розвитку в гармонійному взаємозв'язку. Без урахування цих характеристик неможливо забезпечити психологічну стійкість особистості до продуктивного виконання нею професійної діяльності [24].

Узагальнюючи різні точки зору, психологічну стійкість визначають як соціально-психологічну якість особистості, що характеризується здатністю підвищувати рівень адаптації до стрес-ситуацій без шкідливих наслідків.

Зупинимось на різних змістовних аспектах психологічного феномену «емоційна стійкість», які безпосередньо пов'язані із цією проблематикою.

Г. Айзенк емоційну стійкість визначає як здатність особистості щодо зовнішніх подразників та збереження спокою. Психолог вважав, що емоційна стійкість та емоційна нестійкість залежать від типів темпераменту та не залежить від особливостей діяльності особистості [29].

Є. Мілерян вважає, що рівень емоційної стійкості особистості визначається її емоційними реакціями особистості, що мають низьку чи високу сприйнятливість до стрес-факторів [29].

М. Дяченко та В. Пономаренко розкривають емоційну стійкість як характеристику особистості, що забезпечує доцільну поведінку в екстремальних умовах та виділяють такі її компоненти, як: мотиваційний, емоційний, вольовий, інтелектуальний [29].

Г. Дзвоник виокреслює такі ресурси підструктур емоційної стійкості:

- психофізіологічні (урівноваженість та рухливість нервових процесів);
- емоційно-вольові (здатність долати перешкоди у встановленні емоційних контактів та відсутність симптомів емоційного вигорання);
- когнітивно-рефлексивні (низький рівень агресивності, тривожності, фрустрації та ригідності);
- адаптивні (нервово-психічна стійкість та розвиненість особистісно-адаптивного потенціалу);
- соціально-перцептивні (психологічна проникливість, соціальна інтуїція, здатність до корекції образу в процесі спілкування) [6].

Зарубіжні автори розглядають емоційну стійкість крізь призму емоційної стабільності.

Лі розкриває емоційну стабільність як якість, що надає змогу визначити чи зможе емоційна система ефективно підтримувати свою рівновагу [55].

Р. Торндайк та Е. Хаген характеризують особистість із високим рівнем емоційної стійкості, що проявляється стабільністю настрою, намірів та інтересів [57].

В. Смітсон виокреслює емоційну стабільність як процес у якому особистість постійно прагне до відчуття емоційного здоров'я, як інтропсихічно так й інтроперсонально. Емоційна стабільність дає змогу особистості виробити цілісний та збалансований спосіб сприйняття стрес-ситуацій. Емоційна стабільність допомагає розвинути орієнтоване на реальність мислення, розвиває почуття, сприйняття та відносини, які допомагають зрозуміти стрес-ситуації [58].

Р. Кеттел замінює термін «емоційна стійкість» на «афективну стійкість». Афективну стійкість автор розкриває як відсутність в особистості невротичних симптомів та іпохондричних проявів, а також відчутті спокою та стійкості інтересів. Характеристиками афективної стійкості визначено здатність контролювати емоційні реакції, що проявляються у терплячості,

наполегливості, самоконтролі та витримці, забезпечуючи при цьому, стійкість до ефективної діяльності [29].

Узагальнюючи наведені поняття З. Оніпко визначає емоційну стійкість як здатність особистості підтримувати динамічну рівновагу між збереженням власної адекватної поведінки в емоціогенній ситуації та відновлення власного комфортного емоційного стану після стресу[29].

І. Любомський та Т. Каткова емоційну стійкість визначають як властивість психіки, що виявляється у функціональному стані. З даної позиції емоційна стійкість є важливою особистісною властивістю, що проявляється здатністю до самоконтролю в стрес-ситуаціях [25].

Емоційну стійкість розглядають як прояв волі, що зумовлює здатність особистості регулювати власні емоції та долати емоційне збудження при виконанні складних ситуацій.

Емоційну стійкість характеризують як особливість темпераменту, що дозволяє особистості надійно виконувати завдання за рахунок оптимального використання ресурсів нервово-психічної емоційної енергії.

Емоційну стійкість розглядають як властивість особистості, що детермінована динамічними та змістовними характеристиками емоційних процесів [25].

Інші дослідники визначають емоційну стійкість як інтегральну особливість особистості, що характеризується взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності, що забезпечує успішне досягнення мети в складних емотивних ситуаціях [2].

З точки зору психології, феномен «емоційна стійкість» визначають як прояв волі, підкреслюючи, що вона зумовлює здатність особистості регулювати власні емоції і долати стан підвищеного емоційного збудження при виконанні складної діяльності, тобто дане визначення розкривається на перехресті двох понять: «емоції» та «воля». У даному контексті науковці вводять термін «емоційно-вольова стійкість», визначаючи його як здатність

психіки зберігати високий рівень функціональної активності в умовах стрес-ситуації та адаптації до неї, і в результаті чого виникає високий рівень розвитку емоційно-вольової саморегуляції. Емоційно-вольова саморегуляція являється системою прийомів послідовного самовпливу особистості з метою підвищення емоційно-вольової стійкості в стрес-ситуаціях [32].

Підсумовуючи вищезазначене, можна зробити такі висновки:

- емоційна стійкість є індивідуальною, інтегративною, багатокomпонентною, комплексною властивістю особистості;
- емоційна стійкість характеризується взаємодією емоційних, інтелектуальних, соціальних, мотиваційних, вольових, поведінкових компонентів психічної активності та стійкості до стресу, що забезпечують оптимальне досягнення цілей професійної діяльності;
- емоційна стійкість розуміють і емоційну стабільність, і стійкість емоційних станів, і відсутність схильності до частоті зміни(переміни) емоцій.
- емоційна стійкість як стійкість певного емоційного стану, що характеризується емоційною незворушністю, невразливістю, тобто не реагування людини на емоціогенні подразники, ситуації.
- емоційна стійкість як здатність стримувати емоційні реакції, тобто «сила волі», що має прояв у терплячості, наполегливості, самоконтролі, витримці, що ведуть до стабільності ефективності діяльності;
- емоційна стійкість інтегративна якість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності індивідуума, котрі забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності у складній емоційній обстановці [32].

Таким чином, високий рівень емоційної стійкості характеризується здатністю долати емоційні, вольові, інтелектуальні навантаження в стрес-ситуаціях без негативних наслідків для психічного здоров'я та дозволить фахівцям психологічної сфери оптимально адаптуватися до стрес-ситуацій з помірними психічними та фізичними втратами.

## 1.2 Емоційна стійкість як важлива якість фахівців психологічної сфери

Емоційна стійкість є важливою якістю фахівців психологічної сфери, що необхідна для збереження їхнього психічного здоров'я та профілактики емоційного вигорання. Варто зазначити, що на початковому етапі професіоналізації активно формуються особистісні якості, що є необхідними саме для професійної діяльності фахівців психологічної сфери. Період входження молодих фахівців психологічної сфери в нове соціальне середовище часто супроводжується інформаційними та емоційними перевантаженнями, що не сприяють стабільності їх психічного здоров'я. Часто низький рівень емоційної стійкості проявляється у випадку невідповідності індивідуально-психологічних особливостей фахівців вимогам середовища, емоціогенних умов діяльності, що призводить до стресу та емоційного виснаження. Емоційна стійкість є важливою якістю фахівців психологічної сфери, що забезпечить їх емоційну стабільність в умовах невизначеності. Саме тому, у даному розділі є доцільним вивчення такої важливої характеристики особистості фахівців психологічної сфери як емоційна стійкість.

Здійснивши аналіз наукової літератури з даної проблематики дає можливість визначити декілька підходів до визначення сутності поняття емоційна стійкість.

К. Пилипенко зазначає, що емоційна стійкість є інтегративною якістю особистості, яка характеризується взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності особистості, що забезпечують оптимальне досягнення мети у складній емоційній обстановці [32].

І. Аршава визначає емоційну стійкість як інтегральну особливість особистості, що характеризується взаємодією емоційних, вольових,

інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності, що забезпечує успішне досягнення мети в складних емотивних ситуаціях [2].

З. Оніпко вважає, що емоційна стійкість є багатокomпонентною властивістю особистості, яка забезпечується здатністю емоційно сильно не збуджуватися в ситуаційних умовах та не реагувати на емоціогенні подразники [29].

Н. Трофаїла виокреслює, що емоційна стійкість проявляється в уміннях підтримувати динамічну рівновагу між збереженням адекватної поведінки в емоційно-значимій ситуації та відновленням чи підтриманням цілісності особистості, її комфортного емоційного стану після стресу; емоційна стійкість є професійно-значущою якістю особистості, що дає змогу їй контролювати прояв власних емоцій та адекватно діяти в напружених емоційних ситуаціях професійної діяльності; емоційна стійкість зменшує сильний негативний емоційний вплив та попереджає стрес [41].

Г. Лапшинська трактує емоційну стійкість як інтегративну якість особистості, що характеризується взаємодією інтелектуальних, емоційних, вольових, мотиваційних компонентів діяльності. забезпечуючи при цьому оптимальне досягнення мети діяльності в надскладних ситуаціях життя [22].

І. Любомський та Т. Каткова емоційну стійкість визначають як властивість психіки, що виявляється у функціональному стані [25].

Н. Кордунова та Н. Дмитріюк зазначають, що розвиток емоційної стійкості відбувається в процесі адаптації особистості до складних обставин діяльності та проявляється у збереженні продуктивної діяльності за умови впливу стрес-факторів; емоційна стійкість проявляється здатністю особистості до гнучкого й адекватного пристосування у складних непередбачуваних ситуаціях [13].

А. Шиделко розкриває емоційну стійкість як інтегральну багатосистемну рису особистості, що характеризується емоційним, мотиваційним, інтелектуальним, типологічним компонентами, які сприяють

продуктивній діяльності в процесі вирішення завдань в екстремальних умовах [50].

А. Неурова визначає емоційну стійкість як динамічне психоемоційне інтегроване утворення, що є наслідком взаємодії та взаємовпливу психоенергетичних потенціалів таких, як: інтелектуально-свідомого, екстремально-емоційного, екстремально-вольового, екстремально-мотиваційного, психомоторного, біопсихічного, екстремально-дійового, морально-психологічного та особистісно-диференційного компонентів та яке несе в собі стабілізуючий психоенергетичний потенціал, який здатний протистояти негативним емоціям та збудженню в стрес-умовах професійної діяльності [28].

Є. Потапчук зазначає, що емоційна стійкість проявляється в здатності протистояти реальній небезпеці та виявляти психічну витривалість, стійкість, вольові зусилля долати негативні психічні стани та почуття, що виробляється у процесі психологічної підготовки [35].

Л. Березовська та В. Богайчук визначають емоційну стійкість як необхідну психологічну умову для формування власної індивідуальності як суб'єкта саморозвитку; емоційна стійкість забезпечує сукупність адаптаційних процесів, інтегрованість у розумінні збереження рівноправності основних функцій діяльності та стабільності їх реалізації під впливом стрес-чинників; емоційна стійкість характеризується стабільністю, урівноваженістю, адекватністю прояву емоцій та опірністю психіки фахівців, інтегральним проявом яких є саморегуляція емоційних станів [5].

Т. Кочубей та А. Семенов виокреслюють емоційну стійкість як здатність психіки долати надмірний емоційний тиск у процесі виконання складної діяльності, не попадаючи під вплив деструктивних емоційних навантажень та маючи при цьому стабільну позитивну спрямованість емоційних переживань [17].

Т. Плачинда розкриває емоційну стійкість як властивість особистості, що забезпечує стабільність негативних емоцій та емоційного збудження в разі дії різних стрес-факторів [33].

В. Корольчук у дисертаційній роботі узагальнює дане поняття, а саме:

- емоційна стійкість проявляється сприйнятливістю емоційних факторів, що здійснюють вплив на психічний стан особистості;
- емоційна стійкість проявляється здатністю контролювати та стримувати емоції, забезпечуючи при цьому успішне виконання дій;
- емоційна стійкість проявляється в процесі напруженої діяльності, коли проходить гармонійна взаємодія її окремих емоційних механізмів, що сприяють успішному досягненню поставленої мети;
- емоційна стійкість проявляється особистісною властивістю, що зумовлює ефективність діяльності в стрес-умовах [15].

Показниками емоційної стійкості визначають: контроль над емоціями; стабільний емоційний стан; ефективне використання психоемоційних резервів. Емоційна стійкість забезпечує здатність особистості успішно здійснювати діяльність, витримувати інтелектуальні, вольові та емоційні перевантаження, зберігаючи при цьому стан психоемоційної рівноваги.

Узагальнення вітчизняних та зарубіжних підходів до означеної проблеми дозволило зробити висновок про те, що у більшості поняття «емоційна стійкість» розуміють здатність особистості до збереження емоційної стійкості в умовах впливу стрес-факторів.

Зважаючи на загальну емоційну напруженість роботи фахівців психологічної сфери значна кількість дослідників розглядає емоційну стійкість як конструктивну здатність особистості, що формує справжнього фахівця.

В процесі професійної діяльності емоційна стійкість є важливою якістю фахівців психологічної сфери, що зменшує негативні емоційні впливи, попереджає стрес та сприяє психологічній готовності до дій в стрес-ситуаціях. Емоційна стійкість являється показником ефективності та умовою

успіху діяльності фахівців психологічної сфери в стрес-обставинах, що зумовлені професійною діяльністю.

З погляду на означену проблему, що стосується нашої тематики емоційна стійкість набуває важливого значення для фахівців психологічної сфери, які постійно перебувають в умовах напруженості, що пов'язана з їх професійною діяльністю.

Психологічними ознаками емоційної стійкої особистості визначають:

- емоційна саморегуляція, що проявляється у контролі своїх емоцій та поведінки; емоційна саморегуляція характеризується системою прийомів, що застосовує особистість для впливу на свої емоції, думки та поведінку метою чого є підвищення своєї емоційної стійкості в стрес-ситуаціях;

- адаптивність, що проявляється в адаптації до змін та характеризується здатністю ефективного вирішення проблеми, незалежно від її складності;

- оптимізм, що проявляється в тенденції бачити позитивне в стрес-ситуаціях та підходити до них з оптимізмом;

- емпатія, що проявляється в розумінні та сприйнятті емоцій інших особистостей з наслідуванням їх;

- самосвідомість, що проявляється високим рівнем усвідомлення власних емоцій та розвинутою рефлексією [21].

Таким чином, емоційна стійкість обумовлюється вимогами до професії психолога та являється важливою якістю сучасного фахівця, що дає йому змогу контролювати прояв емоцій і адекватно діяти в стрес-ситуаціях у професійній діяльності. Процес сьогодення визначається колом проблем, стрес-ситуацій, емоціогенних умов, що виникають у повсякденному житті особистості. Перед фахівцями психологічної сфери постає завдання долати складні стрес-ситуації в особистому житті та професійній діяльності, використовуючи при цьому таку важливу психологічну якість, як емоційна стійкість. Високий рівень емоційної стійкості забезпечить здатність фахівців психологічної сфери успішно досягати поставленої мети в надскладних емоціогенних обставинах, контролюючи при цьому власні емоції та почуття.

### 1.3 Чинники розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери

Вивчення чинників емоційної стійкості забезпечить ефективне виконання фахівцями психологічної сфери професійних завдань. Емоційна стійкість визначається здатністю до психологічної адаптації та сприяє самоконтролю, ефективній взаємодії, саморозвитку та самореалізації фахівців психологічної сфери.

Емоційна стійкість є важливою якістю сучасного фахівця, що характеризується здатністю особистості до самопізнання, самоконтролю, ефективного спілкування та взаємодії з іншими. Емоційна стійкість сприяє швидкій адаптації фахівців до змінних умов життя, налагодженню гармонійних стосунків з оточенням, успішній реалізації особистісного потенціалу, відчуттю психологічного благополуччя та балансу. Перспективними напрямками з даної проблематики вважаємо вивчення чинників, що заважають або сприяють розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери.

Спираючись на основні наукові підходи емоційна стійкість проявляється у здатності особистості до самопізнання та самоконтролю.

До основних психологічних характеристик емоційної стійкості відносять:

- здатність адекватно оцінювати свої сильні та слабкі сторони;
- здатність усвідомлювати й розуміти власні емоції та емоції інших;
- здатність реалізовувати свої психологічні ресурси;
- здатність адекватно виражати свої почуття та емоції;
- здатність керувати власними емоціями та поведінкою;
- здатність переживати невдачі та неконструктивну критику;
- здатність розуміти почуття інших людей;
- здатність емоційно налаштовуватися на спілкування;
- здатність визначати психологічні особливості колег;

- здатність швидко адаптуватися до стрес-ситуацій;
- здатність визначати стрес-фактори;
- здатність долати стресові ситуації.

Емоційна стійкість включає в себе такі складові, як: адаптацію до соціуму, гармонійність у стосунках, високий рівень стійкості та психологічного благополуччя.

Емоційна стійкість забезпечує ефективність та успішність фахівців психологічної сфери на різних етапах професійної діяльності. Саме від емоційної власної залежить успішність виконання фахівцями психологічної сфери покладених на них обов'язків.

Серед різноманіття чинників емоційної стійкості, необхідно виділити ті чинники, що впливають на швидкість виникнення стресового стану. До таких чинників відносять:

- стійкість та здатність до самоконтролю;
- індивідуальну витримку та можливості організму;
- бар'єри адаптації до стрес-ситуації;
- силу/слабкість нервово-психічної системи;
- індивідуальні особливості;
- досвід особистості у стрес-ситуаціях.

В. Крайнюк чинниками стресостійкості визначає:

- розвиток нервово-психічної стійкості;
- толерантність та сприйняття стресу;
- самооцінку та саморегуляцію;
- адекватність сприйняття особистістю своїх можливостей;
- наявність соціальної підтримки;
- особливості комунікації;
- досвід соціального спілкування;
- моральні нормами та правила поведінки визначенні у суспільстві;
- групову ідентифікацію [20].

М. Черпіта та А. Гурич визначили зовнішні та внутрішні чинники стресостійкості.

До зовнішніх чинників належать:

- оцінка стрес-ситуації;
- стратегія та способи подолання стресу;
- вплив та рівень усвідомлення травматичних подій;
- соціальна підтримка;
- особистісно-професійний досвід;
- психологічна підготовка до стрес-ситуацій [50].

Відповідно до внутрішніх чинників належать:

- врівноваженість та самоконтроль;
- самовладання та упевненість у своїх силах;
- рівень розвитку комунікативної та мотиваційної сфер;
- професійна компетентність та готовність до дій у стрес-ситуації [46].

Теоретичне вивчення означеної проблеми дозволило виділити чинники, що сприяють розвитку емоційної стійкості такі, як:

- індивідуально-психологічні характеристики особистості;
- функціональні можливості центральної нервової системи;
- розвиток інтелектуальної, емоційної та мотиваційної сфер;
- досвід в розв'язанні стрес-проблем та прогнозування;
- позитивна установка на стрес-ситуації;
- адекватна самооцінка у стрес-ситуації;
- підбір стратегій та тактик у стрес-ситуаціях;
- психологічна підтримка з боку соціального оточення.

Чинниками, що несуть негативний вплив на розвиток емоційної стійкості визначено:

- низький рівень стійкості, стабільності, врівноваженості та саморегуляції;
- високий рівень тривожності та агресивності;
- неуврівноваженість центральної нервової системи;

- сила впливу стрес-факторів значно вище ніж адаптаційні можливості особистості;

- низький рівень інтелектуальної, емоційної та мотиваційної сфер;
- негативна установка на стрес-ситуації та її негативний прогноз;
- конфлікт особистості зі стрес-факторами, що повторюються;
- почуття невпевненості та безпорадності в стрес-ситуації.

Для з'ясування сутності емоційної стійкості важливо зрозуміти її структуру та чинники, щоб у подальшому визначити механізм її дії.

Необхідно зазначити, що емоційна стійкість залежить від ряду чинників таких, як:

- наявність відповідного досвіду для подолання стрес-ситуацій;
- адекватна оцінка стрес-ситуації та подальше прогнозування своїх дій;
- адекватні судження в стрес-ситуації;
- здатність знаходити адекватні засоби та моделі поведінки у подоланні стрес-ситуацій;
- самооцінка та самоаналіз факторів стрес-ситуації.

З вищеприведеного можна зробити висновки, що високий рівень емоційної стійкості фахівців психологічної сфери залежить психологічних ресурсів особистості. Під такими ресурсами розуміють внутрішні та зовнішні зміни, що відбуваються в організмі особистості та сприяють її емоційній стійкості. Психологічні ресурси включають: особистісні, професійні, фізичні та є системною, інтегральною, комплексною характеристикою особистості. Такі ресурси допоможуть особистості в подоланні складних стрес-ситуацій.

Професійна діяльність фахівців психологічної сфери, в першу чергу, передбачає постійний емоційний контакт та комунікативну взаємодію. У даному контексті, емоції та спілкування є важливими інструментами, саме для професійної діяльності фахівців психологічної сфери. Необхідність психологічної підготовки є тим необхідним ресурсом, що сприятиме розвитку емоційної стійкості у фахівців психологічної сфери.

Перешкодами на шляху розвитку емоційної стійкості у фахівців психологічної сфери визначено:

- інтенсивна інтелектуальна напруженість діяльності;
- високий рівень відповідальності за власні дії та поведінку;
- високий рівень емоціогенності середовища;
- необхідність роботи в команді та злагодженості дій інших учасників;
- високий рівень професійної підготовки до майбутньої діяльності.

Ефективними якостями, що сприятимуть розвитку емоційної стійкості у фахівців психологічної сфери визначено:

- доброзичливість;
- толерантність;
- товариськість
- стійкість;
- емоційна стабільність;
- емоційна витривалість;
- емпатійність;
- самокритичність;
- самоконтроль;
- саморегуляція.

Особистісними якостями, що забезпечують емоційну стійкість фахівців психологічної сфери визначають:

- позитивну мотивацію;
- позитивну установку;
- цілеспрямованість;
- дисциплінованість;
- сумлінність;
- стійкість до стрес-ситуацій;
- відповідальність;
- самоконтроль
- саморегуляція.

Особливості професійної діяльності фахівців психологічної сфери обумовленні емоціогенністю, що пов'язана з емоційними проявами. Розвиток емоційної стійкості фахівців психологічної сфери визначається системною динамічною здатністю особистості, яка зможе протистояти стрес-впливам та адекватно реагувати на стрес-ситуації без шкоди для власного психічного здоров'я та зберігати при цьому ефективність професійної діяльності. Основними чинниками розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери є: високий рівень самоконтролю, саморегуляції та ефективності вибору копінг-стратегій.

Г. Дзвоник зазначає, що для того щоб володіти емоційною стійкістю в професійній діяльності в умовах постійних змін необхідно швидко орієнтуватися, знаходити ефективні рішення в нестандартних стрес-ситуаціях, зберігаючи при цьому витримку та самоконтроль. Емоційна стійкість посідає особливе місце в психологічному просторі важливих якостей фахівців соціономічної сфери. Структура емоційної стійкості з її позиції включає п'ять підструктур:

- психофізіологічна, що характеризується урівноваженістю, рухливістю нервових процесів психічної діяльності;
- емоційно-вольова, що характеризується саморегуляцією емоційних станів, адекватним проявом емоцій;
- адаптивна, що характеризується особистісним адаптаційним потенціалом, нервово-психічною стійкістю;
- когнітивно-рефлексивна, що характеризується самопізнанням та самоусвідомленням;
- соціально-перцептивна, що характеризується проникливістю, емпатійністю та ідентифікованістю [6].

Емоційна стійкість змінюється під впливом адаптації особистості до стрес-умов. Проте часто успішність адаптації залежить від низки стійких індивідуально-психологічних характеристик особистості, зокрема, таких, як: інтелектуальності, емоційності, мотиваційності та волі.

Емоційна стійкість безпосередньо залежить від:

- вміння свідомо керувати своєю діяльністю;
- вміння створювати оптимальний режим роботи;
- вміння підтримувати психічне навантаження на оптимальному рівні;
- вміння правильно оцінювати свої сили;
- вміння знаходити ресурси для впевненої поведінки;
- вміння свідомо керувати емоційним станом.

В процесі професійної діяльності фахівців соціономічної сфери емоційна стійкість зменшує негативні впливи, попереджає стрес та сприяє психологічній готовності до дій в стрес-ситуаціях. Це один із важливих психологічних чинників надійності, ефективності та успіху діяльності фахівців соціономічної сфери в стрес-мовах.

Головними чинниками розвитку емоційної стійкості визначають:

- оволодіння прийомами емоційно-вольової регуляції на психологічному та психофізіологічному рівнях;
- розвиток і удосконалення індивідуально-психологічних властивостей, що забезпечують емоційну стійкість;
- оволодіння навичками та вміннями емоційної саморегуляції власної професійної діяльності;
- розвиток навичок моделювання власної поведінки у стрес-ситуаціях.

Дані чинники ефективно сприяють формуванню емоційної стійкості фахівців психологічної сфери.

Таким чином, підсумовуючи вищезазначене можна зробити висновок щодо визначення психологічного феномену емоційної стійкості як інтегративної динамічної якості особистості, що формується в процесі її життєдіяльності, зокрема, в професійній діяльності. Ефективність розвитку цієї якості визначається індивідуально-психологічними характеристиками особистості, її індивідуальним досвідом в процесі якого формуються інтелектуальні, емоційні, мотиваційні та вольові властивості, що створюють у поєднанні емоційно-енергетичний ресурс особистості.

## Висновки до розділу

За результатами теоретичного дослідження визначено, що емоційна стійкість є індивідуальною, інтегративною, багатокomпонентною, комплексною властивістю особистості, що характеризується емоційним, волевим, інтелектуальним та мотиваційним компонентами психічної діяльності особистості, які забезпечують успішне виконання професійних завдань у стрес-ситуації.

Визначено, що емоційна стійкість є важливою якістю сучасного фахівця, яка характеризується здатністю особистості до самопізнання, самоконтролю, ефективного спілкування та являється показником ефективності діяльності фахівців психологічної сфери в стрес-ситуаціях, що зумовлені професійною діяльністю.

Виокреслено психологічні чинники розвитку емоційної стійкості такі. як: наявність відповідного досвіду для подолання стрес-ситуацій; адекватна оцінка стрес-ситуації та подальше прогнозування своїх дій; адекватні судження в стрес-ситуації; здатність знаходити адекватні засоби та моделі поведінки у подоланні стрес-ситуації; самооцінка та самоаналіз чинників стрес-ситуації.

## РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ ФАХІВЦІВ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СФЕРИ

### 2.1 Методика дослідження особливостей розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери

Проблема емоційної стійкості фахівців психологічної сфери має величезне значення у їх професійному становленні. Адже саме емоційна стійкість фахівців психологічної сфери забезпечить високий рівень стабільності їх психічного здоров'я та реалізацію інтелектуальних, емоційних, поведінкових ресурсів. Фахівці з низьким рівнем емоційної стійкості не зможуть ефективно реалізувати засоби та моделі поведінки в стрес-ситуаціях. Ефективність розвитку емоційної стійкості визначається індивідуально-психологічними характеристиками особистості та її індивідуальним досвідом в стрес-ситуаціях.

Чинниками розвитку емоційної стійкості визначають:

- оволодіння прийомами емоційно-вольової регуляції;
- розвиток та удосконалення індивідуально-психологічних властивостей;
- оволодіння навичками та вміннями емоційної саморегуляції власної професійної діяльності;
- розвиток навичок моделювання власної поведінки у стрес-ситуаціях.

Структура емоційної стійкості визначається такими компонентами:

- психофізіологічний, що характеризується урівноваженістю, рухливістю нервових процесів психічної діяльності;
- емоційно-вольовий, що характеризується саморегуляцією емоційних станів, адекватним проявом емоцій; адаптивний, що характеризується особистісним адаптаційним потенціалом, нервово-психічною стійкістю;

- когнітивно-рефлексивний, що характеризується самопізнанням та самоусвідомленням;
- соціально-перцептивний, що характеризується проникливістю, емпатійністю та ідентифікованістю [6].

Для дослідження особливостей розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери використано діагностичний супровід, що передбачав підбір психодіагностичних методик та тестів.

Психодіагностичне дослідження проводилось на базі Навчально-наукової лабораторії медико-психологічних досліджень Хмельницького національного університету у якому взяли участь 30 фахівців.

Для дослідження психоемоційного стану фахівців психологічної сфери використано опитувальник «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк). Досліджуваному пропонується оцінити кожне із наведених суджень, що відповідає його власному психоемоційному стану за відповідною шкалою :

- 3 бали - повністю згоден;
- 2 бали -. частково згоден;
- 1 бал - сумніваюсь,
- 0 - не згоден.

Опрацювання результатів здійснюється за підрахунком суми балів за кожною з чотирьох груп питань:

- перша група (№ 1-10) - тривожність;
- друга група (№ 11- 20) -фрустрація;
- третя група (№ 21- 30) - агресивність;
- четверта група (№ 31- 40) - ригідність.

Експериментатор підраховує суму балів за кожним показником та визначає домінуючий психоемоційний стан за найбільшою сумою балів. Інтерпретація психоемоційний станів та результати дослідження подані нижче.

Тривожність - це психоемоційний стан, що викликається можливими та ймовірними неприємностями, різкими змінами у звичній ситуації,

проявляється у специфічних переживаннях (хвилюванні, порушенні спокою, смутку). причинами виникнення тривожного стану є емоційна нестійкість особистості.

Результати подані на рисунку 2.1.

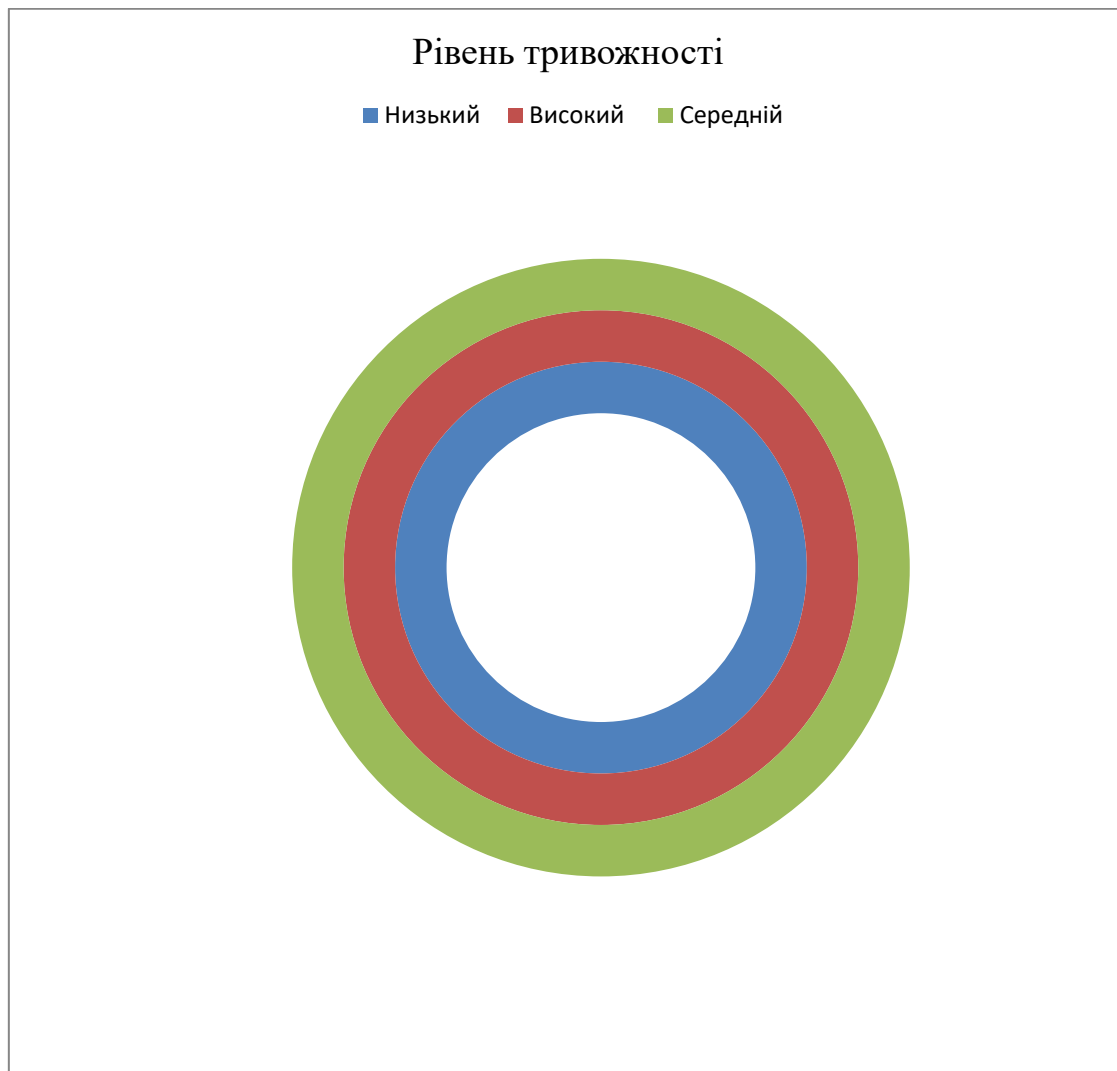


Рисунок 2.1 – Рівні тривожності

За результатами дослідження визначено такі показники тривожності:

- низький рівень тривожності - 16.7%;
- високий рівень тривожності- 26.7%;
- середній рівень тривожності - 56.6%;

Фрустрація - це негативний психоемоційний стан, що характеризується переживаннями з приводу перешкод, невдачі та труднощів досягнення планів, задумів, очікувань, справ, фрустрація призводить до дезорганізації

свідомості та проявляється у реакціях роздратування, пригніченості, повної байдужості до інших.

Результати подані на рисунку 2.2.



Рисунок 2.2 – Рівні фрустрації

За результатами дослідження визначено такі показники фрустрації:

- низький рівень фрустрації - 20.0%;
- високий рівень фрустрації - 26.7%;
- середній рівень фрустрації - 53.3%.

Агресивність - це психоемоційний стан, що викликається реакцією на дію фрустраторів та проявляється у вигляді гніву, нестриманості, роздратованості, прояву негативізму та проявами негативних почуттів.

Результати подані на рисунку 2.3.

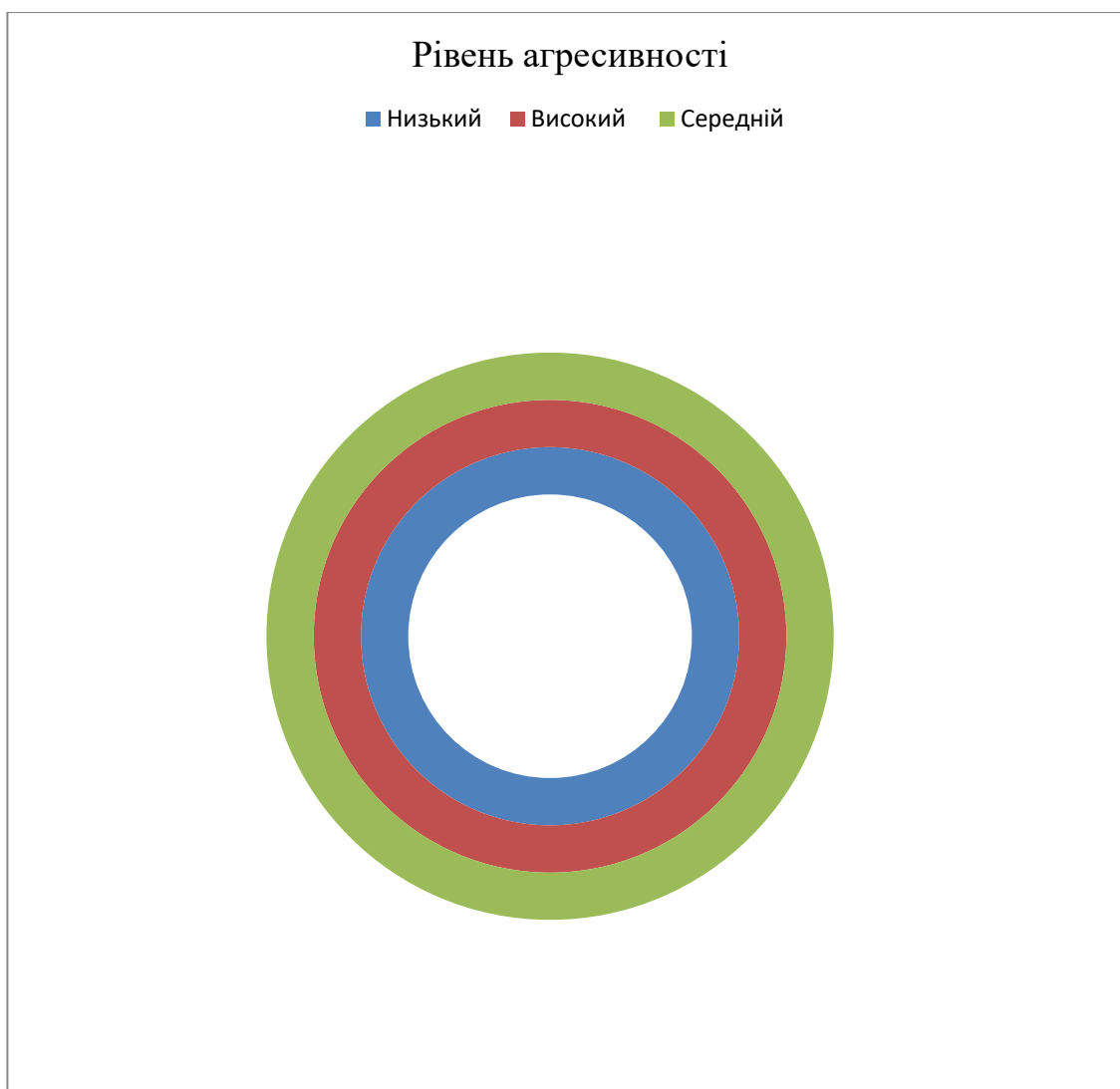


Рисунок 2.3 – Рівні агресивності

За результатами дослідження визначено такі показники агресивності:

- низький рівень агресивності - 20.0%;
- високий рівень агресивності - 23.3%.
- середній рівень агресивності - 56.7%.

Ригідність - психоемоційний, що стан характеризується впертістю, нездатністю до переключення з однієї діяльності на іншу, інертністю психічних процесів, труднощами у зміні способів переробки інформації та прийнятті рішення.

Результати подані на рисунку 2.4.

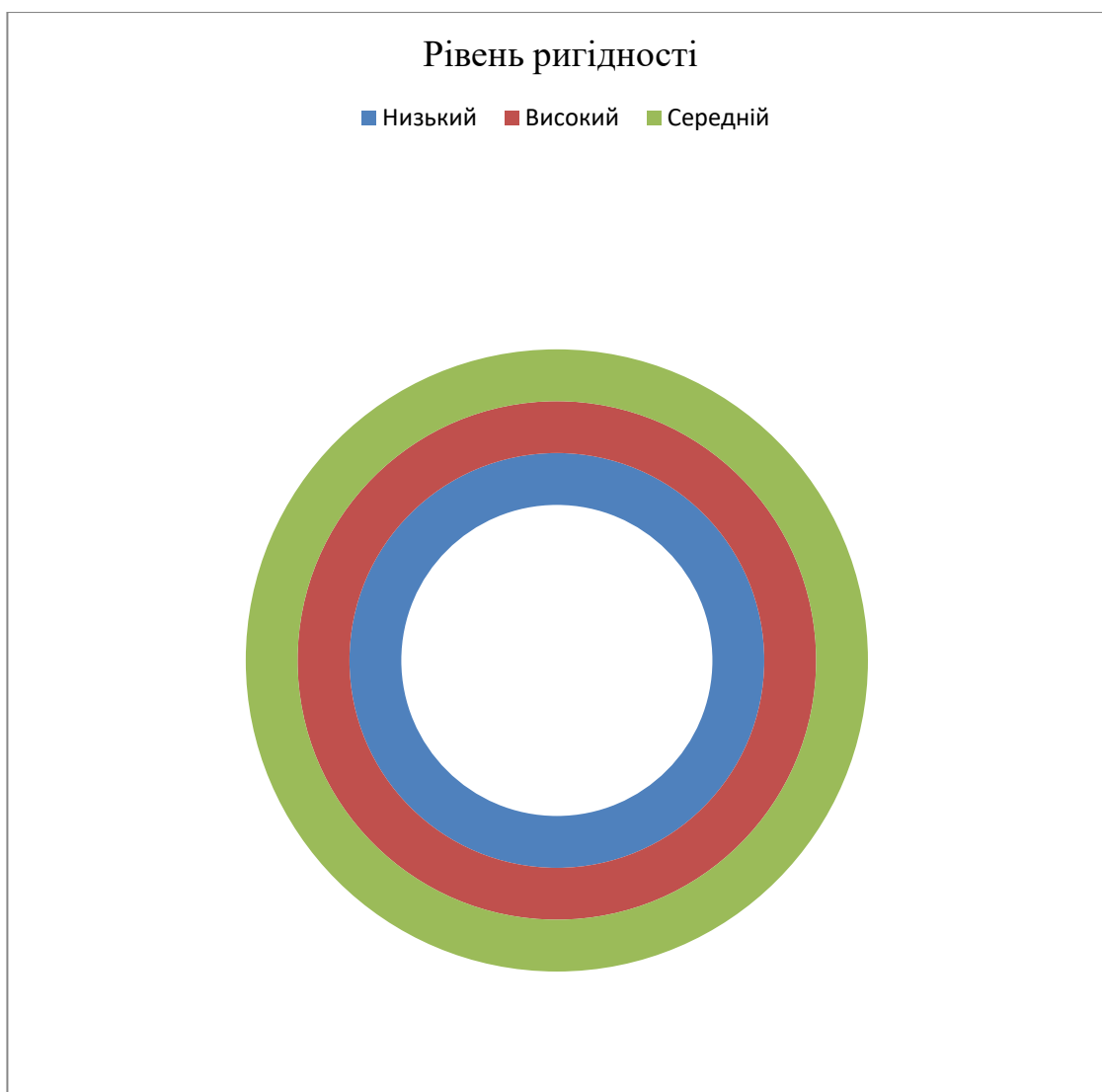


Рисунок 2.4 – Рівні ригідності

За результатами дослідження визначено такі показники ригідності:

- низький рівень ригідності – 16.7%
- високий рівень ригідності – 20.0%
- середній рівень ригідності – 63.3%.

За результатами опитувальника визначені середні показники психоемоційних станів: тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність.

Для дослідження рівня стресостійкості фахівців психологічної сфери використано «Тест стресостійкості» (Л. Бабичева). Досліджуваному необхідно вибрати твердження, що відповідають саме йому. Давати відповіді потрібно швидко та правдиво.

Результати подані на рисунку 2.5

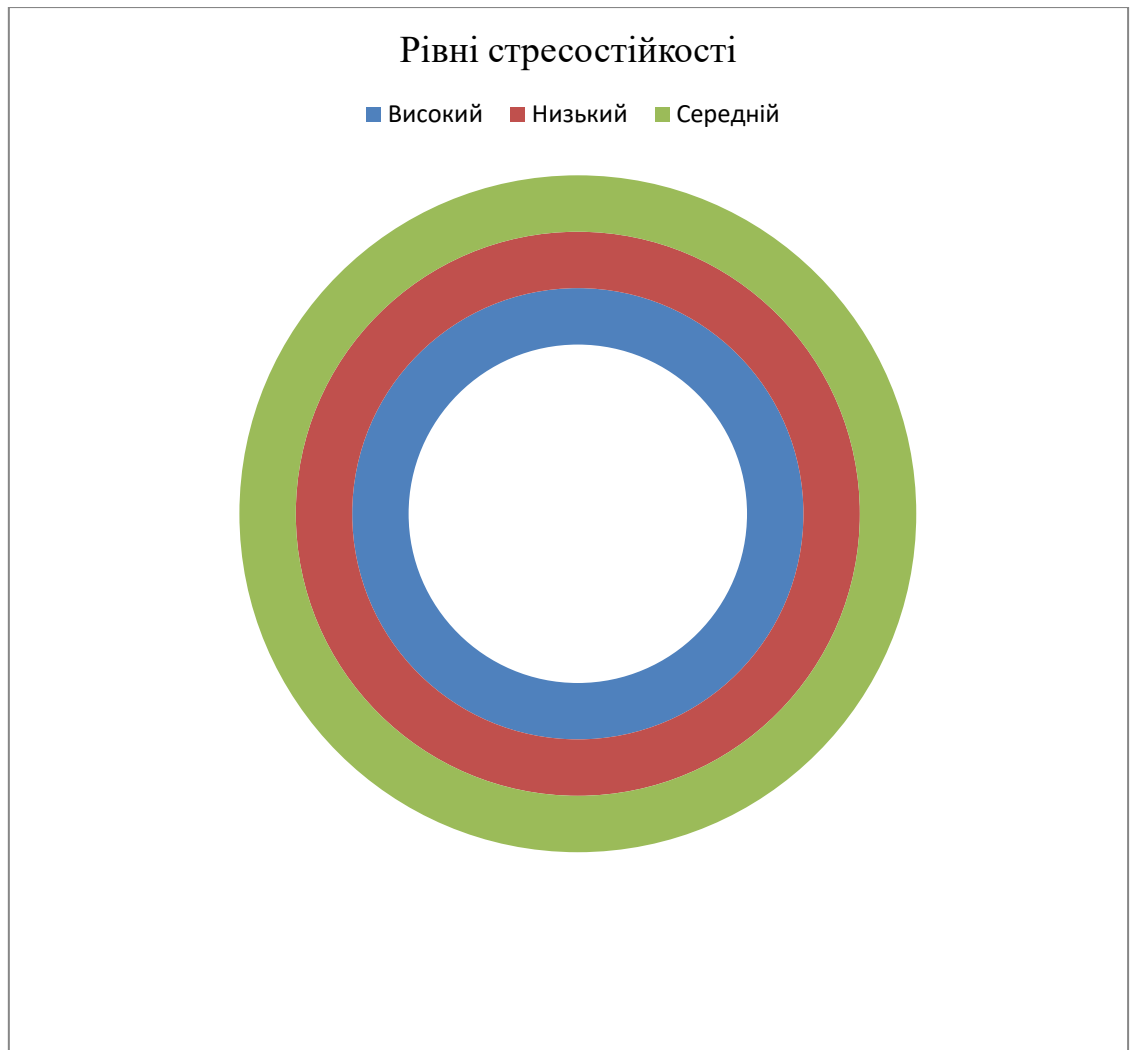


Рисунок 2.5 – Рівні стресостійкості

За результатами опитування виявлено такі показники:

- високий рівень стресостійкості - 16.7% ;
- низький рівень стресостійкості - 26.7%;
- середній рівень стресостійкості - 56.6%.

Для повторного дослідження рівня стресостійкості фахівців психологічної сфери обрано методику «Визначення стресостійкості та соціальної адаптованості» (Холмса і Раге). Респондентам пропонувалося уважно прочитати весь перелік подій для того, щоб скласти загальне уявлення про те, які саме ситуації, події та життєві обставини викликають стрес. Далі їм необхідно зазначити ті події і ситуації, які сталися у їхньому житті за останній рік.

У разі того, якщо яка-небудь ситуація виникала у них більше одного разу, то додатково зазначалася відповідна кількість таких подій. Підсумкова сума відображає (в цифрах) рівень стресового навантаження та одночасно визначає рівень опірності стресу:

- 50-199 балів – високий рівень;
- 200-299 балів – пороговий (середній) рівень;
- 300 і більше балів – низький рівень (вразливість).

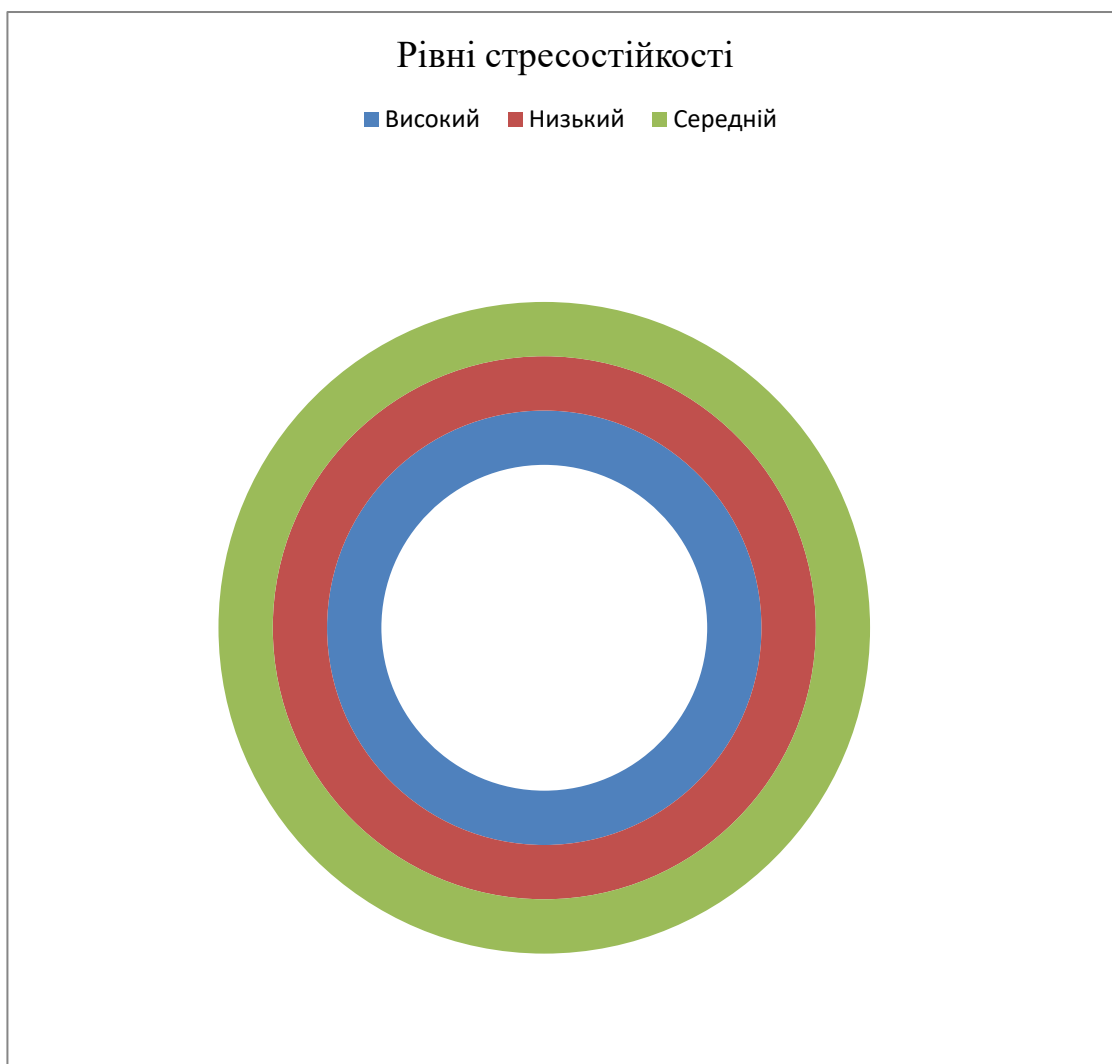


Рисунок 2.6 – Рівні стресостійкості

За результатами методики виявлено такі показники:

- високий рівень стресостійкості наявний у 20.0% респондентів, що вказує на високі адаптивні ресурси до стрес-ситуацій фахівців психологічної сфери та до управління власними діями, емоціями, почуттями та поведінкою;

- низький рівень стресостійкості наявний у 26.7% респондентів, що вказує на дезадаптацію ресурсів до стрес-ситуацій фахівців психологічної сфери та свідчить, про сильне психоемоційне напруження;

- середній рівень стресостійкості наявний у 53.3% респондентів, що вказує на середні адаптивні ресурси до стрес-ситуацій фахівців психологічної сфери та до управління власними діями, емоціями, почуттями та поведінкою;

Для дослідження «перешкод» у встановленні емоційних контактів обрано «Методику діагностики ««перешкод» у встановленні емоційних контактів (В. Бойко). Головним завданням даної методики є дослідити емоційні перешкоди у встановленні емоційних контактів та визначити чинники комунікативних бар'єрів, що пов'язані з емоційною сферою.

Дана методика дозволить виявити «перешкоди» у встановленні емоційних контактів, а саме:

- невміння керувати емоціями та дозувати їх;
- неадекватний прояв емоцій;
- негнучкість, нерозвиненість та невиразність емоцій;
- домінування негативних емоцій;
- небажання зближатися з іншими на емоційній основі.

Сума отриманих балів може коливатися в межах від 0 до 25. За результатами дослідження чим вища сума балів, тим вірогідніша емоційна проблема особистості у повсякденному спілкуванні. Якщо досліджуваний набрав 0-2 бали, то це свідчить про нещирість у даних відповідях або неадекватне оцінювання себе.

Результати подані на рисунку 2.5

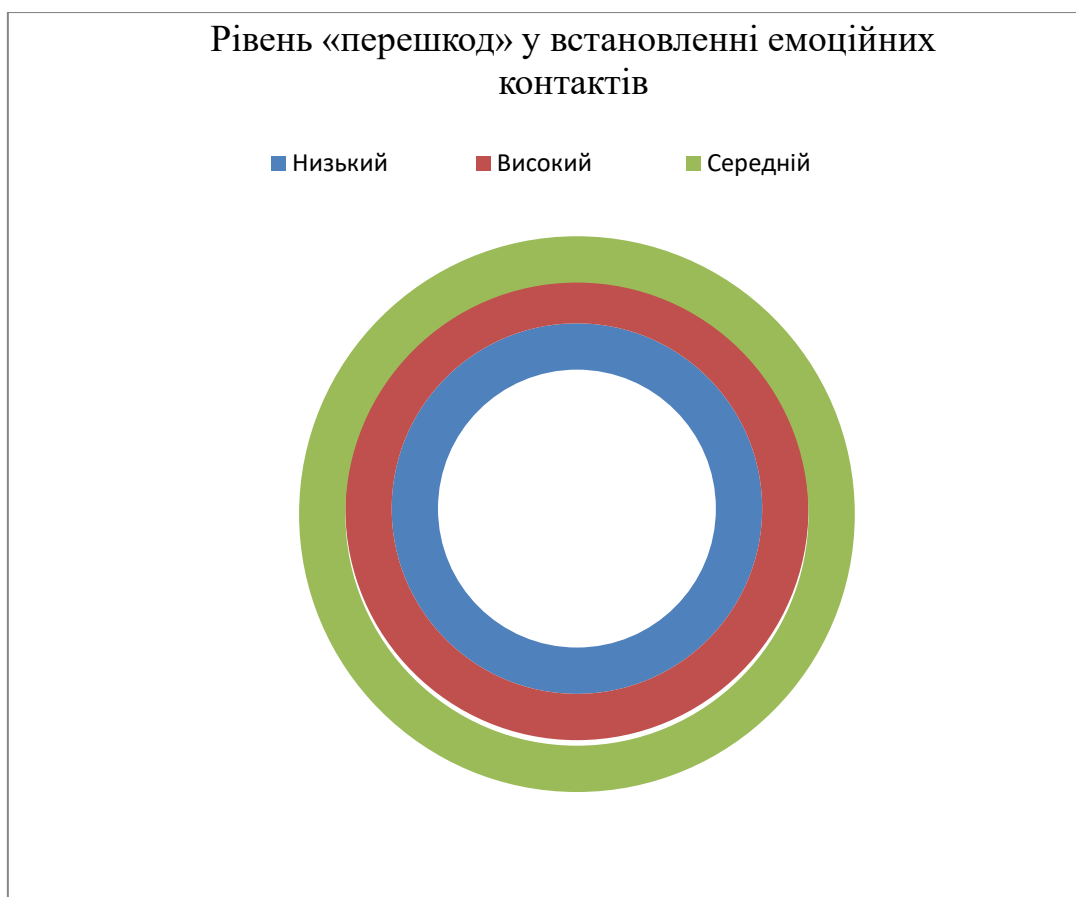


Рисунок 2.7 – Рівні «перешкод» у встановленні емоційних контактів

За результатами методики виявлено такі показники:

- низький рівень проблем в установленні емоційного контакту (13.3%) свідчить, що фахівцям психологічної сфери емоції зазвичай не заважають спілкуватися з іншими;

- високий рівень проблем в установленні емоційного контакту (26.7%) свідчить, що фахівцям психологічної сфери емоції явно заважають встановлювати контакти з іншими, такі фахівці схильні до певних дезорганізуючих реакцій або станів;

- середній рівень проблем в установленні емоційного контакту (60.0%) свідчить, що фахівцям психологічної сфери емоції частково ускладнюють взаємодію з партнерами.

За результатами емпіричного дослідження особливостей розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери переважають середні показники: психоемоційних станів, стресостійкості та проблем в установленні емоційного контакту.

## 2.2 Психологічний супровід розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери

Сьогодні має важливе значення емоційна стійкість особистості, що відіграє значну роль у підвищенні ефективності її професійної діяльності. Це зумовлено вимогами до професій психологічної сфери, що передбачають здатність до емоційної стійкості та вимагають адаптованості від фахівців, їх здатності долати негативні емоції та перешкоди. Все це зумовлює потребу в розробці комплексної системи психологічного супроводу розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери з метою впровадження ефективних інноваційно-психологічних засобів щодо підвищення рівня емоційної стійкості фахівців психологічної сфери.

Розробка психологічного супроводу розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери визначається такими аспектами:

- по-перше, систематичністю розвитку емоційної стійкості спрямованою на удосконалення особистості та усвідомлення соціально-психологічних умов для її розвитку;

- по-друге, мультидисциплінарністю, що забезпечує взаємозв'язок ресурсів фахівців психологічної сфери, що спрямований на розвиток особистості;

- по-третє, суб'єктно-суб'єктною взаємодією учасників, що ґрунтується на таких принципах роботи, як: активність, взаємодія, взаємодовіра та результативність.

Психологічний супровід розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери визначено як систему інноваційно-психологічних заходів, що спрямовані на створення спеціальних умов для подальшого розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери.

Психологічний супровід виступає як комплекс психологічних заходів, інноваційно-психологічних форм та методів щодо розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери.

Психологічний супровід розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери включає в себе такі компоненти:

1. Діагностику рівня розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери, що дозволить визначити зміни особистісно-професійного розвитку та допоможе відреагувати на психологічні зміни у їх розвитку. Діагностичне дослідження ґрунтується на методах психодіагностики та спрямоване на вивчення індивідуально-психологічних особливостей емоційної стійкості особистості фахівців психологічної сфери.

2. Психологічну просвіту, що сприятиме надбанню психологічних знань фахівців психологічної сфери, які необхідні для усвідомлення та розвитку емоційної стійкості. Психологічну просвіту доцільно організовувати за допомогою психологічних спецкурсів, семінарів, заходів, неформальним спілкуванням із фахівцями психологічної сфери.

3. Психологічну допомогу фахівцям психологічної сфери, що спрямована на подолання професійних криз, дисгармоній та труднощів у процесі особистісного зростання.

Методами психологічної допомоги визначають:

- психологічну профілактику;
- психокорекцію;
- психологічне консультування.

Методи психологічної допомоги сприятимуть розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери.

Методами психологічного супроводу розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери визначають наступні:

- психодіагностику;
- соціально-психологічні тренінги;
- індивідуальне та групове консультування;
- участі у психологічних спецкурсів та майстер класах.

Метою психологічного супроводу розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери є створення сприятливих психологічних умов,

що підвищать рівень розвитку їх емоційної стійкості до стрес-ситуацій у професійній діяльності.

Цільовою аудиторією психологічного супроводу розвитку емоційної стійкості є фахівці психологічних професій.

Завданнями психологічного супроводу розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери є:

- психодіагностика психоемоційного стану та рівня емоційної стійкості;
- розвиток адаптації до стрес-ситуацій;
- психокорекція негативних проявів у поведінці;
- психологічне оздоровлення з використанням психотехнік;
- розширення інтелектуальної та емоційної сфери;
- розвиток комунікативних здібностей та здібностей керування власними емоціями;
- розвиток здатності до емоційної стійкості та стійкості до стресу;
- розвиток емоційного потенціалу та психологічних ресурсів особистості;
- розвиток копінг-стратегій та моделей у стрес- ситуаціях;
- психологічна підтримка у вирішенні стрес-ситуацій.

Для здійснення психологічного супроводу розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери необхідно використовувати індивідуальні та групові форми роботи.

Напрямами психологічного супроводу розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери визначено:

- психодіагностичний;
- соціально-адаптаційний;
- профорієнтаційний;
- психоконсультативний.

Психологічний супроводу розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери включає:

- соціально-психологічну адаптацію до стрес-чинників;
- ідентифікацію себе та розвиток здатності до емоційної стійкості;
- корекцію поведінки та негативних емоцій;
- психологічну допомогу для подолання професійних криз особистості;
- психологічну підтримку у розв'язанні стрес-ситуацій;
- усвідомлення власних психологічних проблем та труднощів у діяльності;
- психологічну допомогу у розв'язанні внутрішньо-особистісних конфліктів;
- розвиток емоційної та психологічної компетентності особистості;
- розвиток самоконтролю та саморегуляції в стрес-ситуаціях.

Психологічний супровід розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери включає в себе групові та індивідуальні форми:

- індивідуальні форми передбачають індивідуальне психологічне консультування слухачів;
- групові форми передбачають роботу з усіма учасниками та здійснюються у три етапи (діагностичний, інформаційний, рефлексивний).

1. Діагностичний етап здійснюється через:

- дослідження індивідуально-психологічних якостей емоційної стійкості фахівців;
- дослідження психологічних особливостей характеру, темпераменту, потенціалу, мотивації, здібностей;
- дослідження психологічних проблем та труднощів у стрес-ситуаціях;
- проведення групової психодіагностики;
- проведення індивідуального психологічного консультування;
- дослідження розвитку самоконтролю, самоусвідомлення та саморефлексії.

2. Інформаційний етап здійснюється через:

- підвищення рівня знань щодо емоційної стійкості та механізмів захисту від стресу;
- методологічні семінари та психологічні заходи;
- реалізацію психологічних засобів (тренінгових занять, майстер-класів, рольових ігор, перегляду відеоматеріалів).

2. Рефлексивний етап здійснюється через:

- ознайомлення фахівців із копінг-стратегіями та розвиток у них здатності до емоційної стійкості;
- реалізацію методів психологічного консультування.

Психологічний супровід розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери включає в себе соціально-психологічний тренінг. Пропонуємо орієнтовну тематику питань, що слід розглянути на соціально-психологічному тренінгу:

- поняття «стійкість», «емоційна стійкість» та «емоційна стабільність»;
- психологічні механізми емоційної стійкості;
- психологічні закономірності емоційної стійкості;
- психологічні чинники емоційної стійкості;
- психологічні умови емоційної стійкості;
- психологічні якості емоційної стійкості;
- психологічні характеристики емоційної стійкості;
- психологічні компетентності емоційної стійкості;
- психологічні ресурси емоційної стійкості;
- стратегії поведінки та тактики у стрес-ситуаціях;
- стратегії та механізми захисту у стрес-ситуаціях;
- прояви негативних та позитивних емоцій;
- структурні складові емоційної стійкості;
- емоційну компетентність;
- психологічну компетентність;

- психотехніки розвитку емоційної стійкості;
- діагностичний інструментарій емоційної стійкості;
- техніки саморегуляції та самоконтролю.

Соціально-психологічний тренінг розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери передбачає розробку та проведення:

- лекцій щодо вивчення особливостей емоційної стійкості;
- психологічних рекомендацій щодо розвитку емоційної стійкості;
- майстер-класів щодо визначення позитивних та негативних емоцій;
- кейс ситуацій;
- мозкового штурму;
- дискусій;
- круглого столу;
- творчих проектів;
- відео фрагментів та фільмів;
- рольових ігор та імпровізацій;

Соціально-психологічний тренінг розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери дозволить:

- аналізувати особливості власної поведінки у стрес-ситуації;
- здійснити психологічну корекцію поведінки учасників
- розвине навички саморегуляції на основі своєї поведінки

Проведення соціально-психологічного тренінгу емоційної стійкості фахівців психологічної сфери включає такі завдання:

- формування мотивації до самопізнання, самовдосконалення, саморозвитку;
- формування навичок саморефлексії та стійкості до стресу;
- формування позитивного мислення;
- розвиток позитивних почуттів та емоцій;
- розвиток здатності до адекватного самооцінювання та самоконтролю;
- розвиток навичок копінг-поведінки та корекцію деструктивних рис;

- розвиток здатності до самоактуалізації та самовдосконалення особистості.

Соціально-психологічний тренінг розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери включає в себе два модулі:

Модуль I: «Розвиток емоційної стійкості особистості».

Модуль II «Стратегії поведінки особистості у стрес-ситуаціях»

Модуль I: «Розвиток емоційної стійкості особистості» має на меті:

- активізацію та мотивацію до самопізнання емоційної стійкості;
- усвідомлення та самовдосконалення позитивних емоцій та рис характеру;
- розвиток здатності до саморефлексії та якостей стійкості до стресу;
- розвиток здатності до емоційної стійкості та розуміння своїх помилок у стрес-ситуаціях.

В модулі II «Стратегії поведінки особистості у стрес-ситуаціях» увага приділена:

- формуванню саморегуляції на основі власного досвіду у стрес-ситуаціях;
- розвитку позитивних емоцій та рис особистості;
- розвитку здатності до самоконтролю негативних емоцій та проявів їх у поведінці;
- навчання технікам копінг-поведінки в стрес-ситуаціях.

В результаті соціально-психологічного тренінгу розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери учасники мають вміти:

- визначати свої позитивні та негативні якості характеру;
- визначати свої психологічні стани та почуття;
- застосовувати набуті знання на практиці у стрес-ситуаціях;
- володіти техніками та стилями позитивного мислення;
- володіти навичками керування своїми думками та емоціями;
- володіти навичками регуляції емоцій та поведінки;
- володіти комунікативними навичками;

- володіти навичками емоційної стійкості;
- володіти стратегіями та техніками емоційної стійкості;
- володіти адекватною самооцінкою;
- вміти використовувати власні психоемоційні ресурси;
- володіти навичками саморегуляції, самоконтролю та саморефлексії.

Запропонований психологічний супровід розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери, дозволить покращити власні можливості фахівців витримувати психоемоційні стани у стрес-ситуаціях та а також дозволить застосувати оптимальні техніки у стрес-ситуаціях для особистісного розвитку.

Психологічний супровід розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери повинен реалізовуватися соціально-психологічними тренінгами. Важливим аспектом психопрофілактичної роботи щодо розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери є навчання їх методам, що допоможуть правильно аналізувати, інтерпретувати стрес-ситуації у професійній діяльності. У ході проведення соціально-психологічних тренінгів щодо розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери доцільно використовувати інноваційно-психологічні методи (майстер-класи, рольові та інтелектуальні ігри, мозковий штурм, дискусії, метод кейсів).

Психологічна корекція направлена на розвиток емоційної стійкості фахівців психологічної сфери та пов'язана з вивченням дисбалансу між стрес-чинниками та психоемоційними ресурсами. Впровадження та реалізація психологічного супроводу сприятиме розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери.

## 2.3 Рекомендації розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери

Професійна діяльність фахівців психологічної сфери зумовлена емоціогенністю, що пов'язана з емоційними проявами. Емоційна стійкість фахівців психологічної сфери є важливою, системною, динамічною якістю особистості, яка зможе протистояти стрес-впливам та адекватно реагувати на стрес-ситуації без шкоди для власного психічного здоров'я та зберігати при цьому ефективність професійної діяльності. Враховуючи важливість означеної проблеми необхідним вбачаємо розробку рекомендацій щодо розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери.

Рекомендаціями щодо розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери виокреслено наступні:

- володіння навичками тайм менеджменту (уміти планувати свою роботу на день, на тиждень, на місяць);
- правильний розподіл робочого навантаження та планування справ за важливістю;
- використання щоденника та встановлення програм-нагадування на смартфон;
- ефективна та зручна організація робочого місця;
- підтримка порядку на робочому місці;
- дотримання встановленого режиму дня;
- активний спосіб життя та прогулянки на свіжому повітрі;
- збалансоване харчування та підтримання водного балансу;
- регулярне виконання вправ на активізацію мислення та пам'яті;
- адекватне інтерпретування власних емоцій та розвиток емпатії;
- уміння адекватного сприймання себе та інших;
- розвиток психоемоційної компетентності;
- розвиток адекватної самооцінки;
- розвиток рефлексивних здібностей;

- розвиток критичного та креативного мислення;
- розвиток навичок емоційної стійкості;
- розвиток навичок самоконтролю та саморегуляції;
- розвиток особистісного потенціалу та психологічних ресурсів стійкості до стресу.

Рекомендаціями психологу щодо розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери визначено наступні:

- діагностика психоемоційних станів та рівнів емоційної стійкості у фахівців;
- профілактика негативних емоцій та стресу, що спрямована на підвищення емоційної стійкості у фахівців;
- психологічна допомога спрямована на подолання набутих негативних емоцій та стрес-синдромів, особистісних деформацій у фахівців;
- регулярна профілактика негативних емоцій та стресу, що орієнтована на усунення потенційних стрес-факторів у діяльності фахівців;
- розвиток стійкості, емпатії та толерантності у фахівців;
- розвиток мотивації та задоволення від результату роботи;
- розвиток навичок копінг-стратегій;
- розвиток критичного та креативного стилів мислення;
- розвиток емоційної стабільності та врівноваженості;
- розвиток навичок емоційно-вольової саморегуляції;
- розвиток самоконтролю власних емоцій та поведінки у стрес-ситуаціях;
- розвиток психоемоційної компетентності;
- розвиток навичок емоційної стійкості та стресостійкості;
- оволодіння навичками самодопомоги (аутогенне тренування, медитація, рефлексивні та дихальні техніки);
- здатність відновлювати власний ресурсний стан та енергію;
- розвиток уміння керувати власним життям та його обставинами.

Виходячи з означеної проблеми, саме інтенсифікація негативних емоцій та стрес-факторів призводить до погіршення емоційного стану та психічного здоров'я фахівців психологічної сфери. Емоційна стійкість суттєво впливає на ефективність, продуктивність професійної діяльності фахівців та характеризується психоемоційними проявами. Важливим актуальним моментом є те, що не можна залишати професійний стрес без уваги, адже він проявляється психоемоційним виснаженням та погіршенням психічного здоров'я фахівців психологічної сфери, як наслідок, призводить до емоційного вигорання та деформацій у професійній діяльності.

Тому психологам необхідно здійснювати комплекс психокорекційних заходів щодо профілактики емоційної нестійкості та стресу. Запропонований психокорекційний комплекс включає в себе заходи:

- регулярне проведення соціально-психологічних тренінгів щодо розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери;
- регулярне ознайомлення з антистресовими техніками фахівців психологічної сфери;
- регулярне проведення заходів щодо профілактики стресу та емоційного вигорання у фахівців психологічної сфери;
- регулярне проведення заходів щодо психічного здоров'я та ціннісного ставлення до нього у фахівців психологічної сфери.

Для запобігання та профілактики емоційної нестійкості та стресу у фахівців психологічної сфери рекомендовано проводити такі заходи:

- психодіагностика фахівців психологічної сфери;
- психологічна допомога фахівців психологічної сфери, що піддалися стресу;
- психологічна підтримка фахівців психологічної сфери з ознаками професійної деформації;
- психоконсультативна робота щодо розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери;
- комплекс заходів щодо розвитку самоуправління та саморегуляції.

Розроблено рекомендації щодо профілактики та психокорекції емоційної нестійкості та стресу фахівців психологічної сфери, що включають в себе комплекс засобів антистресового впливу та психологічні методи нейтралізації стресу у фахівців психологічної сфери.

1. Комплекс вправ, що включає в себе аутогенне тренування. Даний комплекс застосовується та спрямовується особистістю на себе. Аутогенне тренування призначене для саморегуляції власного психоемоційного стану особистості. Під час аутотренінгових занять необхідно розслабитись, щоб звільнитись від психоемоційної напруженості та покращити психоемоційний стану центральної нервової системи в цілому.

Практики упевнені, що поглиблене м'язове розслаблення призводить до відчуття тепла у всьому тілі та сприятиме досягненню стану релаксації. Доцільно використовувати словесні формули, що мають бути свідомо спрямовані на самонавіювання особистості, впливаючи при цьому на різні функції організму з подальшим виникненням відчуття тепла й розслаблення м'язів тіла. Словесні формули необхідно використовувати в аутотренінгових заняттях, при цьому важливо описувати характер відчуттів, що впливають на тіло особистості. Аутотренінгові тренування надзвичайно корисні для фахівців психологічної сфери, що викликають у них зниження психоемоційної напруженості, так наприклад, у взаємодії психолога з клієнтами. Під час професійної діяльності фахівців психологічної сфери часто виникають стрес-ситуації, що називають конфліктними, стресовими, деструктивними, і такими, що вимагають оперативного реагування від них. Аутотренінгові тренування сприяють розвитку здатності до емоційно-вольової саморегуляції, високого рівня емоційної стійкості та самоуправління власним психоемоційним станом. Використання аутотренінгових програм допоможе фахівцям психологічної сфери ціленаправлено змінювати свій емоційний настрій і покращувати власні почуття та позитивно вплине на рівень і якість їх працездатності. Важливо розуміти, що заняття аутотренінгом повинні мати систематичний характер,

що допоможе ефективно та раціонально використовувати психоемоційні ресурси в професійній діяльності й мобілізувати їх в потрібний момент.

Аутотренінгові техніки засновані на цілеспрямованому свідомому застосуванні особистістю засобів психологічного впливу результатом чого є релаксація. Дані техніки та засоби психологічного впливу містять в собі психологічні вправи, що призначені для розслаблення м'язів тіла особистості. Важливе значення у застосуванні аутотренінгової техніки належить словесному самонавіюванню. Відпрацьовування аутотренінгових технік включає комплекс психологічних вправ, що спрямовані на самокерування увагою, уявою та диханням. Комплексна система аутогенних технік доцільна для фахівцям психологічної сфери, що перебувають у психоемоційних перевантаженнях та мають певні індивідуальні проблеми, які впливають на їх психоемоційний та психофізіологічний стан, рівень працездатності та психічне здоров'я. Аутогенне тренування покращує стан психічного здоров'я й підвищує рівень мотивації професійної віддачі, тим самим збільшує результативність виконаних професійних завдань. Аутогенне тренування відкриває перед фахівцями психологічної сфери більше потенційних резервів та можливостей. Саме техніка аутотренінгових занять розвиває навички емоційної стійкості та саморегуляції.

Структура аутотренінгових занять включає такі елементи:

- концентрація уваги та візуалізація;
- м'язова релаксація та м'язова саморегуляція;
- самонавіювання та самоналаштування;
- заключний елемент вихід з аутотренінгу.

Психологічні вправи формують:

- навички самокерування;
- навички візуалізації;
- навички саморегуляції;
- навички керування психоемоційним та психофізіологічним станом.

Запропоновані техніки виконуються комплексно.

Аутотренінгові вправи спрямовані на концентрацію уваги, розвивають чутливість до візуального сприйняття та здатність до концентрації на слабких подразниках. Розвинені навички концентрації уваги необхідні для самодіагностики, що є важливим для досягнення гармонії психоемоційного стану. Аутотренінгові вправи, що спрямовані на концентрацію уваги необхідно проводити у комфортному психоемоційному стані.

2. Система психологічних вправ на розслаблення нервово-м'язової напруги. Дана система комплексу вправ дозволить зняти інтелектуальне та емоційне перевантаження. Для системи цього тренування є послаблення м'язової напруги, що тісно пов'язана з різними стрес-чинниками, негативними емоціями та переживаннями (страх, тривожність, агресія). Розслаблення нервово-м'язової напруги допоможе у стрес-станах та стабілізує психоемоційний стан особистості. Тренеру важливо пам'ятати, що впровадження комплексу занять сприятиме зниженню психоемоційної напруги та тривожності. Розслаблення м'язів дозволить зменшити психоемоційні переживання та занепокоєння. Активна релаксація є потужним ресурсом для фахівців психологічної сфери, що дозволить їм у повній мірі розслабитися та знайти у собі внутрішню гармонію. Психологічна практика свідчить про те, що релаксація є набутою навичкою, яка вимагає систематичного та комплексного тренування.

Структура релаксації включає ряд рекомендацій:

- знайти комфортне місце у кімнаті;
- освітлення має бути теплим та приємним;
- необхідно сісти зручно та розслабитись.

Комплекс релаксаційних вправ призводить до невеликої напруги з подальшим релаксаційним розслабленням відповідної групи м'язів протягом декілька секунд (5 секунд), що необхідно повторити двічі. Якщо під час виконання вправи ви відчуєте надлишкову нервово-м'язову напругу, то необхідно дорахувати кількість м'язових скорочень до 7 раз. Слід пам'ятати, якщо ви прагнете розслабитися усім тілом, ця процедура займе

понад 20 хвилин. Важливою рекомендацією виконання релаксаційних вправ є те, щоб не затримувати подих. Необхідно вдихати під час напруженості, а видихати при м'язовому розслабленні.

3. Комплекс вправ на візуалізацію реалізується створенням позитивних уявних образів. Практика тренінгових занять показує, що візуалізація сприяє досягненню релаксації та внутрішньої гармонії. Розвинені навички візуалізації розкривають креативні можливості особистості, розвинути творчі здібності особистості та підвищують її здатність до емпатії і перцепції. Практика свідчить про сприятливий вплив візуалізаційних вправ на імунну систему людини. У зв'язку з цим рекомендовано комплексно застосовувати тренінгові вправи на візуалізацію.

4. Невміння особистістю переключатися є тим стрес-фактором, що тісно пов'язаний з інтелектуальним стресом у фахівців психологічної сфери. Адже щоденно фахівці психологічної сфери виконують різноманітні завдання професійного характеру та різного рівня складності, що спричиняє постійні стрес-ситуації. В кінцевому результаті це може призвести до психоемоційного виснаження та емоційного вигорання фахівців психологічної сфери. У цьому випадку доцільним є застосування концентраційних вправ на тренінгових заняттях чи майстер-класах.

Концентраційні вправи включають такі рекомендації :

- сядьте так як вам зручно і покладіть руки на коліна;
- закрийте очі та не відволікайтесь на сторонні звуки;
- дихайте спокійно сконцентрувавшись лише на вдиху та видиху,

повторюючи це протягом десяти хвилин.

5. Дихальні техніки є ефективним способом психофізіологічної саморегуляції. Дихальна гімнастика позитивно впливає на весь організм. Дослідження вказують на те, що подих піддається самоконтролю свідомості людини. Оптимальне застосування ритму дихання дозволить опануванню навичкам нервово-м'язової релаксації. Слід пам'ятати, що співвідношення

вдиху над видихом позитивно впливає на настрій людини. Психоемоційний стан часто відбивається на характері нашого подиху.

Рекомендаціями щодо використання антистресових технік подиху є концентрація уваги на подиху. Важливо сконцентруватися на рухах грудної клітки, яка ритмічно піднімається вгору й опускається в такт нашого подиху. При застосуванні даної техніки думки та увага переключаються з стрес-ситуації на процес подиху.

Загальними рекомендаціями застосування дихальних технік гімнастики визначено:

- провітрювання кімнати;
- сидіння в зручній позі;
- слідкування за подихом під час виконання комплексу вправ, що здійснюється через ніс;
- концентрація уваги на подиху у процесі виконання вправ;
- обережне виконання вправ, а саме прислухання до власної реакції організму;
- дихання без напруги;
- комплексне займання дихальними техніками по два рази на день: ранком та ввечері.

Запропоновані рекомендації дозволять виявити стрес-чинники, їх рівні у професійній діяльності фахівців психологічної сфери.

Рекомендаціями щодо розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери визначено:

- розвиток здатності керуванням стресом;
- вміння визначати пріоритетні цілі та завдання;
- розвиток здатності до особистісного зростання та самовдосконалення;
- розвиток психологічної культури та психологічної компетентності;
- вивчення антистресових технік.

З метою профілактики та попередження емоційної нестійкості під час стресу фахівців психологічної сфери рекомендуємо:

- проявляти зацікавленість у будь-якому професійному завданні та мотивувати себе;
- відноситись до помилок як до можливого нового досвіду;
- прагнути до співпраці та взаємодії;
- постійно самовдосконалюватися та саморозвиватися;
- розширювати свій емоційний та інтелектуальний кругозір.

Психологам рекомендовано реалізовувати психокорекційну програму профілактики нестійкості до стресу у фахівців психологічної сфери та впроваджувати ефективні антистресові техніки у практиці:

- організовувати соціально-психологічні тренінги для фахівців психологічної сфери щодо виявлення та подолання емоційної нестійкості до стресу і симптомів емоційного вигорання;
- розробка психологічної програми щодо підтримки фахівців психологічної сфери, що включає в себе психологічну консультацію;
- планування гнучкого графіка роботи для фахівців психологічної сфери, які вже мали симптоми емоційного вигорання;
- проведення семінарських занять із запрошенням компетентних психологів щодо керування стресами;
- проведення майстер-класів для розвитку навичок антистресової поведінки;
- проведення тренерів-коучерів для розвитку навичок емоційної стійкості та стійкості до стресу фахівців психологічної сфери;
- створення комфортного середовища, що сприятиме розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери;
- активізація комплексної системи мотивації та стимулювання фахівців психологічної сфери;
- розроблення психологічної програми кар'єрного зростання фахівців психологічної сфери.

Для розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери доцільно використовувати:

- рольові ігри;
- інтелектуальні ігри;
- творчі завдання;
- інтерактивні завдання;
- евристичні бесіди;
- проєктивні вправи;
- візуалізаційні вправи;
- антистресові вправи;
- аутотренінгові вправи;
- релаксаційних вправ;
- дихальні вправи;
- вправи на концентрацію;
- дискусії;
- мозковий штурм;
- коло ідей;
- метод кейсів.

Необхідно проводити психокорекцію особистості фахівців психологічної сфери, що має бути спрямована на розвиток їх емоційної стійкості та має бути пов'язана з вивченням дисбалансу між стрес-факторами та психоемоційними ресурсами. Реалізація психологічної корекції здійснюється за допомогою соціально-психологічних тренінгів та психологічного супроводу щодо розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери.

Важливим завданням психокорекції є виявлення актуальних проблем особистості фахівців психологічної сфери, що безпосередньо або ж опосередковано можуть впливати на розвиток їх емоційної стійкості.

Основними завданнями щодо розвитку емоційної стійкості у фахівців психологічної сфери визначено наступні:

- психодіагностика особистісних якостей фахівців психологічної сфери;
- ідентифікація психоемоційного стану та його врегулювання;
- визначення стрес-факторів та доцільності засобів для їх вирішення;
- розширення психоемоційних ресурсів фахівців психологічної сфери;
- розширення рівня адаптації фахівців психологічної сфери до стрес-ситуацій.

Запропоновані психологічні інструменти та рекомендації дозволять посилити власні можливості фахівців психологічної сфери та сприятимуть набуттю ними здатності до конструктивного керування стрес-ситуаціями. Дані психологічні інструменти та рекомендації дозволять застосувати антистресові техніки, як психологічні інструменти розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери. У психологічних тренінгах для фахівців психологічної сфери доцільно реалізовувати запропоновані психологічні інструменти та рекомендації, що сприятимуть їх психоемоційному розвантаженню та розвитку емоційної стійкості. Впроваджуючи запропоновані психологічні інструменти та рекомендації, важливо навчати фахівців психологічної сфери методам і технікам, що дозволять їм правильно аналізувати, адекватно оцінювати та інтерпретувати стрес-ситуації.

## Висновки до розділу

Проаналізовано структурні компоненти емоційної стійкості такі, як: психофізіологічний, що характеризується урівноваженістю, рухливістю нервових процесів психічної діяльності; емоційно-вольовий, що характеризується саморегуляцією емоційних станів; адаптивний, що характеризується особистісним адаптаційним потенціалом та нервово-психічною стійкістю; когнітивно-рефлексивний, що характеризується самопізнанням та самоусвідомленням; соціально-перцептивний, що характеризується проникливістю, емпатійністю та ідентифікованістю.

Здійснено емпіричне дослідження особливостей розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери, що передбачало підбір психодіагностичних методик та тестів. Психодіагностичне дослідження проводилось на базі Психологічного центру Хмельницького національного університету у якому взяли участь 30 фахівців психологічної сфери. За результатами психодіагностичного дослідження переважають середні показники психоемоційних станів, стресостійкості та проблем в установленні емоційного контакту.

Розроблено психологічний супровід розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери та рекомендації щодо профілактики і психокорекції емоційної нестійкості й стресу фахівців психологічної сфери, що включають в себе комплекс заходів, а саме: соціально-психологічний тренінг щодо розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери; профілактичні заходи щодо попередження емоційного вигорання та деформацій фахівців психологічної сфери; оздоровчі заходи щодо підтримки та ціннісного ставлення до власного психічного здоров'я фахівців психологічної сфери.

## ВИСНОВКИ

Проаналізовано сучасний стан проблеми розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери і визначено її як індивідуальне, інтегративне, динамічне, психоемоційне, інтегроване утворення, що є комплексною властивістю особистості та проявляється в: сприйнятливості емоційних факторів, що здійснюють вплив на психічний стан особистості; здатності контролювати та стримувати емоції, забезпечуючи при цьому успішне виконання дій; гармонійній взаємодії окремих емоційних механізмів, що сприяють успішному досягненню поставленої мети.

Визначено, що емоційна стійкість є важливою якістю сучасного фахівця психологічної сфери, що характеризується здатністю до самопізнання, самоконтролю, ефективного спілкування та являється показником ефективності їх діяльності в стрес-обставинах, що зумовлені професійною діяльністю.

Виокреслено чинники розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери такі, як: індивідуально-психологічні характеристики особистості; функціональні можливості центральної нервової системи; розвиток інтелектуальної, емоційної та мотиваційної сфер; досвід в розв'язанні стрес-проблем та прогнозування; позитивна установка на стрес-ситуації; адекватна самооцінка у стрес-ситуації; підбір стратегій та тактик у стрес-ситуаціях; психологічна підтримка з боку соціального оточення.

Проаналізовано структурні компоненти емоційної стійкості фахівців психологічної сфери такі, як: психофізіологічний, що характеризується урівноваженістю та рухливістю нервових процесів психічної діяльності; емоційно-вольовий, що характеризується саморегуляцією емоційних станів; адаптивний, що характеризується адаптаційним потенціалом та нервово-психічною стійкістю; когнітивно-рефлексивний, що характеризується самопізнанням та самоусвідомленням; соціально-перцептивний, що характеризується проникливістю, емпатійністю та ідентифікованістю.

Здійснено емпіричне дослідження особливостей розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери у якому взяли участь 30 фахівців психологічної сфери. За результатами психодіагностичного дослідження переважають середні показники психоемоційних станів, стресостійкості та проблем в установленні емоційного контакту.

Обґрунтовано психологічний супровід емоційної стійкості фахівців психологічної сфери та визначено його як систему інноваційно-психологічних заходів, що спрямовані на створення спеціальних умов для подальшого розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери. Психологічний супровід включає в себе такі компоненти, як: діагностику рівня розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери, що дозволить визначити зміни особистісно-професійного розвитку та допоможе відреагувати на психологічні зміни у їх розвитку; психологічну просвіту, що сприятиме надбанню психологічних знань фахівців психологічної сфери, які необхідні для усвідомлення та розвитку емоційної стійкості; психологічну допомогу фахівцям психологічної сфери, що спрямована на подолання дисгармоній та труднощів у процесі особистісного зростання.

Розроблено рекомендації щодо профілактики та психокорекції емоційної нестійкості та стресу фахівців психологічної сфери, що включають в себе комплекс заходів: соціально-психологічний тренінг щодо розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери; профілактичні заходи щодо попередження емоційного вигорання та деформацій фахівців психологічної сфери; оздоровчі заходи щодо підтримки та ціннісного ставлення до власного психічного здоров'я фахівців психологічної сфери.

Запропонований психологічний комплекс розвитку емоційної стійкості фахівців психологічної сфери, дозволить покращити власні можливості фахівців психологічної сфери витримувати психоемоційні стани у стрес-ситуаціях, а також дозволить застосувати оптимальні техніки у стрес-ситуаціях для особистісного розвитку.