

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування

Кваліфікаційна робота
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ
СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Спеціальність : 053 Психологія
ОПП «Психологія»

Здобувачки першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти, групи П-45
Рогач Вікторії Олегівни

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат психологічних наук, доцент
Сіткарь Віктор Ілліч

РЕЦЕНЗЕНТ:
кандидат психологічних наук, доцент
Мешко Олександр Іванович

Тернопіль – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ 1	9
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ.....	9
1.1 Сутність, структура та основні компоненти емоційної сфери людини	9
1.2 Теоретичні підходи до вивчення емоційної сфери особистості.....	15
1.3. Особливості прояву емоційної сфери студентів психологів під час війни	18
1.4 Психологічні аспекти емоційного реагування студентів-психологів в умовах війни	21
РОЗДІЛ 2	26
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	26
2.1 Характеристика психодіагностичних методик і процедура дослідження.....	26
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	33
2.3 Організація та зміст програми зміцнення емоційної сфери студентів-психологів в умовах війни.....	48
ВИСНОВКИ	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61
ДОДАТКИ	66

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасні реалії військового стану формують особливе життєве середовище, насичене відчуттям небезпеки, страхом, незвизначеністю та непрогнозованістю майбутнього. У таких умовах спектр емоційних проявів є надзвичайно широким: від підвищеного тривожного фону та хронічного стресу до глибокого смутку або спалахів гніву, що в сукупності здатні травмувати психіку. Вивчення цих емоційних станів дає змогу глибше зрозуміти психологічний вплив війни на особистість, а також сприяє розробці дієвих інструментів підтримки психічного здоров'я та формування життєстійкості в українців.

Емоційна сфера людини тісно пов'язана з її поведінкою та здатністю до раціонального мислення. Домінування негативних емоцій, особливо тривоги й страху, значно обмежує когнітивні ресурси, послаблює увагу та ускладнює концентрацію на завданнях. У контексті війни, де постійно присутній чинник небезпеки та обмеженості вибору, ці емоційні перешкоди можуть критично впливати на ефективність діяльності, раціональність рішень і якість комунікації з оточенням.

Війна створює надзвичайно напружені умови існування, що позначаються на представниках усіх вікових груп. Проте найбільш вразливою категорією виступає молодь, адже саме в цей період відбувається становлення особистісної зрілості та професійного самовизначення. Тому емоційна сфера молодої людини, яка перебуває в умовах війни, потребує особливої уваги дослідників, оскільки вона визначає ефективність адаптаційних процесів, загальний психологічний стан та здатність до збереження професійної стійкості в майбутньому.

Студенти-психологи становлять окрему категорію досліджуваних, адже їхня майбутня професія потребує високої емпатійності та готовності працювати з травматичними переживаннями інших, водночас опрацьовуючи власний досвід. Воєнний стан додає до цього відчуття екзистенційної кризи, соціального хаосу та

інформаційного тиску, що змушує шукати нові способи саморегуляції та внутрішньої підтримки. Дослідження цього напрямку сприяє оновленню освітніх стандартів, інтеграції антикризових технік і формуванню психологічної готовності фахівців до викликів, що підвищує їхню професійну стабільність і впевненість у власних силах.

Дослідження психологічних аспектів емоційної сфери та емоційних станів студентів, які навчаються за спеціальністю «Психологія», є пріоритетним напрямом сучасної психологічної науки. Це пояснюється тим, що студентський вік припадає на період активних особистісних трансформацій, пов'язаних із необхідністю адаптації до нових умов життєдіяльності та викликів, які постають перед молодого людиною. Емоційні переживання виступають важливим чинником, що визначає успішність навчальної діяльності, характер міжособистісної взаємодії, а також загальний стан психічного здоров'я студентів. Вивчення емоційної сфери дає змогу виявити та проаналізувати вплив різноманітних детермінант, зокрема соціокультурних умов, рівня академічних навантажень, особливостей способу життя та соціальних обставин (зокрема, воєнних дій), на емоційне самопочуття та психологічний комфорт особистості.

У цьому контексті обрана тема набуває безсумнівної практичної значущості, оскільки отримані результати можуть бути використані як основа для розробки дієвих програм психологічного супроводу студентів, спрямованих на збереження їхнього емоційного балансу, підтримку особистісного розвитку та досягнення академічної успішності. Таким чином, глибоке та всебічне вивчення особливостей емоційної сфери студентів є необхідною умовою для забезпечення їхнього гармонійного психологічного зростання та ефективної професійної підготовки.

Актуальність означеної теми визначається кількома ключовими чинниками. По-перше, період навчання у університеті характеризується підвищеним рівнем стресового навантаження, що актуалізує потребу у вивченні емоційної сфери для пошуку та впровадження стратегій подолання стресу та підвищення рівня психологічного благополуччя здобувачів освіти.

По-друге, одним із визначальних та найбільш впливових факторів, що на сьогодні суттєво модифікує емоційний стан студентів, є військовий стан в країні. Воєнний стан породжує додаткові стресові імпульси, які здатні посилювати прояви тривожності, страхів, емоційного виснаження та ускладнювати адаптацію до освітнього середовища. Студенти-психологи у цьому контексті перебувають у подвійній площині впливу: з одного боку, вони особисто зазнають цих впливів, а з іншого – вимушені враховувати та аналізувати їх у межах свого професійного становлення. Війна трансформує систему життєвих пріоритетів, посилює значущість емоційної стійкості та актуалізує запит на психологічну допомогу як для студентів, так і для всього суспільства загалом.

По-третє, емоційні стани безпосередньо впливають на когнітивні процеси, зокрема на увагу, пам'ять та прийняття рішень, тому розуміння характеру цього впливу є необхідною передумовою для оптимізації навчального процесу. Окрім того, емоційна сфера має прямий зв'язок із ментальним здоров'ям особистості, а отже, її вивчення сприяє своєчасному виявленню та попередженню можливих психічних порушень, що має важливе профілактичне значення.

Сукупність зазначених чинників обумовлює високу актуальність дослідження психологічних характеристик емоційних станів студентів-психологів у період воєнних дій, що має вагоме значення для вдосконалення освітніх підходів та організації ефективної психологічної допомоги здобувачам вищої освіти.

Вивчення емоційно-особистісної сфери набуває критичної ваги в умовах війни, оскільки дає змогу зберігати психічне здоров'я студентів за умов хронічного стресу, невизначеності та ймовірності травматичних подій. Знання про домінуючі емоційні стани дозволяє проводити ранню діагностику та запобігати виникненню психічних порушень, спричинених воєнними загрозами, втратами близьких або вимушеною зміною місця проживання.

Крім того, отримані результати дають можливість коригувати освітній процес з урахуванням реалій сьогодення, які передбачають підвищену емоційну напруженість та утруднення зосередження уваги, а також створювати дієві моделі

психологічного супроводу. Сприяння розвитку комунікативних здібностей і формування безпечного освітнього простору позитивно впливає на згуртованість студентської групи, допомагає долати життєві труднощі та віднаходити опору в кризових ситуаціях. Отже, аналіз емоційної сфери студентів у воєнний період виступає не тільки засобом забезпечення їхньої резильєнтності, але й інструментом трансформації освітньої системи відповідно до складних суспільних викликів.

Таким чином, емоційний комфорт студентів-психологів у період воєнного стану є визначальним чинником, що впливає на їхнє загальне функціонування, стан психіки та задоволеність життям.

Теоретичне підґрунтя дослідження складають роботи низки вітчизняних та зарубіжних науковців. Питання природи емоцій, емоційних реакцій і станів знайшли відображення у працях П. Екмана, Р. Плутчика, К. Ізарда, С. Томкінса, А. Дамасіо, Ж. Годфруа, К. Роджерса, А. Маслоу, М. Чіксентміхайї, Н. Фокса, Е. Тінгер-Блек, Дж. Ледер, Б. Фредріксон, Д. Гоулмена, Дж. Мейєра, П. Соловея, Р. Бар-Она, К. Стейнера, а також українських дослідників – М.Й. Боришевського, О.М. Кочубей, Н.Є. Завацької, В.В. Клименка, О.В. Максименка, С.Д. Максименка, Т.С. Яценко, Л.З. Сердюк, Н.А. Побірченко, І.П. Манохи, О.П. Саннікової, В.О. Моляко, Ю.З. Гільбуха, О.Я. Чебикіна, О.М. Ічанської.

Проблематику психологічного впливу екстремальних ситуацій, зокрема воєнних дій, на особистість досліджували Дж. Херман, Б. ван дер Колк, Е. Фоа, Р. Янофф-Булман, С. Гобфолл, Ч. Фіглі, Р. Тедскі, Л. Калхун, Р. Клафтер, Е. Вінубст, С. Джозеф, Д. Фельдман, М. Фрідман, а також українські науковці – Н. Пророк, Т. Титаренко, О. Блінов, В. Дзюба, Н. Бойко, Г. Ложкін, О. Кочарян, Н. Тавровецька, С. Копилова, В. Абрамов, І. Ващенко, Л. Долинська, І. Горелова, О. Тищенко, Р. Каламаж.

Об'єкт дослідження – психологічне підґрунтя особливостей прояву емоційних станів студентів-психологів у період війни.

Предмет дослідження - специфіка емоційних проявів, адаптивних механізмів та впливу екстремальних умов на психологічний статус студентів-психологів.

Мета дослідження полягає у визначенні особливостей функціонування емоційної сфери студентів-психологів в умовах воєнного стану. Поставлена мета передбачає виявлення своєрідності емоційних реакцій досліджуваної групи, встановлення провідних психологічних стратегій адаптації до кризових обставин, а також підготовку практичних рекомендацій щодо профілактики та корекції можливих емоційних порушень з метою зміцнення психологічної стійкості та збереження ментального здоров'я молоді.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз наукової літератури та наявних емпіричних досліджень із проблематики емоційної сфери студентів-психологів.
2. Визначити характер впливу воєнного стану на емоційне самопочуття студентів, зокрема щодо показників стресу, рівня тривожності та емоційної лабільності.
3. Охарактеризувати основні механізми адаптації студентів-психологів до умов підвищеного соціального та емоційного тиску.
4. Розробити практичні рекомендації та корекційну програму спрямовану на зміцнення емоційної сфери студентів-психологів в умовах війни та посилення їхньої професійної готовності до діяльності у кризових умовах.

Теоретичне опрацювання матеріалу здійснювалося із застосуванням таких методів, як аналіз, синтез, узагальнення, порівняльний аналіз, систематизація джерельної бази, дедуктивний та індуктивний методи.

Емпіричний блок дослідження передбачав використання опитувальних методик, тестових завдань та анкетування, проведеного за допомогою платформи Google Forms. З метою врахування індивідуально-типологічних особливостей досліджуваних було застосовано:

1. Тест САН (самопочуття, активність, настрої), який належить до групи опитувальників для оцінки поточних станів та настроїв.
2. Методика «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл), що дозволяє визначити загальний рівень емоційного інтелекту та його парціальні складові.
3. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10), призначена для вимірювання життєстійкості та професійної адаптованості.
4. Методика «Дослідження рівня емоційності особистості».
5. Методика діагностики емоційного вигорання В. Бойко.

Експериментальна база дослідження: дослідження проводилося на базі Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (кафедра психології розвитку та консультування) упродовж 2025–2026 навчального року. Вибірку склали 52 студенти спеціальності 053 «Психологія», з яких 34 дівчат та 18 хлопців віком від 17 до 24 років.

Практичне значення отриманих результатів. Отримані результати можуть бути використані в таких напрямках:

- *у навчальному процесі* – при викладанні курсів «Вікова психологія», «Психологія стресу», «Психологічна саморегуляція», «Кризова психологія» для студентів психологічних спеціальностей;
- *у практичній діяльності психологічної служби ЗВО* – для розробки та впровадження програм психопрофілактики емоційного вигорання, тренінгів резильєнтності та груп емоційної підтримки студентів в умовах воєнного стану;
- *в індивідуальному консультуванні* – отримані дані про співвідношення рівнів самопочуття, активності, настрою та емоційних модальностей дозволяють психологам-практикам більш точно діагностувати актуальний стан студента та обирати адекватні стратегії втручання;
- *у волонтерській та просвітницькій роботі* – запропонований у розділі 2.4 комплекс заходів щодо зміцнення емоційного здоров'я молоді може бути впроваджений у роботу громадських організацій, волонтерських штабів та студентських самоврядних структур.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, загального висновку, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 63 сторінки друкованого тексту (без урахування додатків). Основний текст викладено на 60 сторінках. Робота містить 8 таблиць, 5 рисунків, 6 додатків. Список використаних джерел налічує 44 найменування.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ ОСОБИСТОСТІ

1.1 Сутність, структура та основні компоненти емоційної сфери людини

Емоційна сфера особистості охоплює сукупність переживань і почуттів, виступаючи одним із ключових складників психічного життя людини та відіграючи провідну роль у регуляції поведінкових актів і діяльності загалом [37, с. 112]. До її складу входять різноманітні емоційні прояви – власне емоції, почуття, настрої, що виникають як реакція на дію зовнішніх і внутрішніх стимулів. Емоції розуміються як суб'єктивні переживання, які супроводжуються фізіологічними зрушеннями в організмі та знаходять зовнішнє вираження у вигляді мімічних рухів, жестів, інтонаційних характеристик мовлення тощо [37, с. 112].

Структурна організація емоційної сфери вирізняється складністю та багаторівневістю. У науковій літературі представлено різні підходи до виокремлення її компонентів. Зокрема, О. Цигипало і Р. Павелків відносять до емоційної сфери такі види емоційних явищ, як афекти, емоції, настрої, стресові стани, почуття та фрустрації. Кожне перелічене явище характеризується власними особливостями виникнення, динамікою перебігу та специфікою впливу на поведінку індивіда.

У психологічних дослідженнях прийнято виокремлювати в структурі емоційної сфери такі компоненти: емоційні реакції, емоційний тон, емоційні властивості та емоційні стани [12, с. 47]. Зупинимося на їхній характеристиці детальніше.

Емоційний тон являє собою найпростіший і найбільш елементарний структурний елемент емоційної сфери, який відображає загальну емоційну

спрямованість особистості. Він може набувати позитивного, негативного або нейтрального забарвлення, забезпечуючи енергетичне підґрунтя для формування складніших емоційних утворень та суттєво впливаючи на загальне самопочуття індивіда.

Емоційні реакції, на відміну від емоційного тону, вирізняються більшою диференційованістю та конкретністю; вони виникають як відповідь на дію певних подразників або в конкретних ситуаційних контекстах. За знаком ці реакції поділяються на:

- позитивні (радість, зацікавленість, задоволення) та негативні (переляк, гнів, огида);
- за інтенсивністю – на сильні та слабкі;
- за тривалістю – на короткотривалі та пролонговані [12, с. 47].

Емоційні стани належать до категорії відносно стабільних і пролонгованих емоційних утворень, що відображають загальний емоційний фон і самопочуття індивіда впродовж певного часового проміжку. До їхнього числа відносять тривогу, депресивні прояви, ейфоричні реакції, апатичні стани, фрустраційні переживання та інші. Такі стани можуть детермінуватися як екзогенними, так і ендогенними чинниками й здатні чинити вплив на різні сфери життєдіяльності особистості [37, с. 115].

Емоційні властивості особистості становлять найбільш усталені й інтегративні характеристики емоційної сфери, які відбивають індивідуально-психологічні особливості реагування, саморегуляції та поведінкових проявів у сфері емоцій. Серед них виокремлюють емоційну чутливість, стійкість до емоційних впливів, емоційну зрілість, здатність до співпереживання, експресивність тощо. Емоційні властивості формують типовий для особистості стиль емоційного життя, розвиваючись у ході онтогенетичного розвитку під впливом біологічних передумов і соціальних чинників, а також зберігаючи здатність до трансформацій упродовж життєвого шляху [37, с. 116].

Структура емоційної сфери має ієрархічну будову та динамічний характер, що виявляється у взаємодії та взаємовпливі різних її компонентів, а також у їхній здатності до змін під дією внутрішніх і зовнішніх факторів. Ілюстрацією цього може слугувати те, що емоційні властивості зумовлюють специфіку емоційних реакцій і станів, а емоційні стани, своєю чергою, здатні модифікувати загальний емоційний тон особистості.

Емоційна сфера виконує низку фундаментальних функцій, які детально висвітлені в науковій літературі [37, с. 120–121]:

Регулятивна функція – забезпечує керування спрямованістю та вираженістю поведінкових актів узгоджено з емоційними станами й внутрішніми настановами особистості.

Адаптаційна функція – полегшує процеси пристосування до змінних умов зовнішнього середовища та внутрішніх переживань. Негативно забарвлені емоції сигналізують про наявність перешкод або небезпек, тоді як позитивні вказують на сприятливі умови, що уможлиблює своєчасну корекцію поведінкових стратегій.

Комунікативна функція – реалізується через передачу емоційних станів та ставлень у процесі міжособистісної взаємодії. Експресивні засоби (мімічні патерни, жестикуляція, просодичні характеристики мовлення) дають змогу транслювати власні емоційні переживання та інтерпретувати стан партнера по спілкуванню, що сприяє ефективності комунікації та побудові міжособистісних стосунків.

Сигнальна функція – проявляється в здатності емоцій виступати індикаторами значущості подій, об'єктів і ситуацій щодо актуальних потреб і мотиваційних орієнтирів особистості.

Мотиваційна функція – виявляється у спонуканні до активності, спрямованої на задоволення актуальних потреб і досягнення особистісно значущих цілей, надаючи поведінці емоційного забарвлення та енергетичного тону.

У сучасних наукових розвідках усе більш детального розгляду потребує проблема поглибленого вивчення емоційної сфери особистості з огляду на її структурну організацію, функціональні механізми та закономірності становлення. Особливу увагу дослідників привертають нейробіологічні кореляти емоційних явищ, а також проблема впливу емоційного інтелекту на ефективність професійної діяльності та якість особистого життя.

Емоційні процеси перебувають у тісному взаємозв'язку з іншими психічними сферами – мотиваційною, когнітивною та вольовою. Вони модулюють перцептивні, розумові, мнестичні й увагові процеси, впливають на поведінкові патерни та мотиваційні тенденції. Водночас когнітивний рівень визначає змістове наповнення та динамічні характеристики емоційних переживань, а вольові механізми забезпечують контроль над емоційними станами та їхнє вираження в соціально прийнятних формах.

Особливого значення набуває питання гармонізації емоційної сфери, що може досягатися із застосуванням різноманітних психокорекційних засобів, зокрема методів арттерапії. Такий підхід сприяє підтримці психологічного благополуччя, успішному пристосуванню до мінливих умов і повноцінній самореалізації особистісного потенціалу.

Становлення емоційного інтелекту визначається умовами сімейного виховання, освітнім контекстом і соціальним оточенням. Емоційна стійкість формується завдяки атмосфері підтримки, безпечному простору для вільного самовираження та набуттю навичок ефективної саморегуляції.

Не менш важливо зазначити, що в сучасних психологічних дослідженнях дедалі частіше порушується питання про взаємозв'язок емоційної сфери з адаптаційними ресурсами особистості. Адаптаційні можливості людини значною мірою визначаються її здатністю розпізнавати, диференціювати та регулювати власні емоційні стани. Чим вищим є рівень усвідомлення емоційних переживань, тим ефективніше особистість справляється з життєвими труднощами, зберігає внутрішню рівновагу та успішно функціонує в умовах невизначеності [12, с. 34].

Відповідно, недостатній розвиток емоційної сфери або дисбаланс у ній можуть стати чинниками, що знижують адаптивний потенціал та підвищують ризик виникнення психосоматичних порушень і психічних розладів [37, с. 98].

Окремої уваги заслуговує проблема емоційного інтелекту як інтегральної характеристики, що поєднує здатність до розпізнавання, розуміння та управління як власними емоціями, так і емоціями інших людей. Концепція емоційного інтелекту, розроблена Дж. Мейером, П. Соловєєм і Д. Каррузо, а також популяризована Д. Гоулменом, передбачає, що успішність особистості в різних сферах життя визначається не лише рівнем когнітивного розвитку, але й здатністю ефективно оперувати емоційною інформацією [27, с. 22–25]. В умовах підвищеного стресу, зокрема в період воєнних дій, значення емоційного інтелекту суттєво зростає, оскільки він виступає своєрідним буфером, що пом'якшує негативний вплив зовнішніх загроз на психічне здоров'я.

Емоційна сфера тісно пов'язана зі стресостійкістю, яка розглядається як здатність особистості зберігати оптимальне функціонування за умов дії психотравмуючих чинників. Стресостійкість не є вродженою якістю; вона формується в результаті взаємодії біологічних передумов, життєвого досвіду, особливостей виховання та набутих навичок саморегуляції [28, с. 56]. Особи з розвиненою стресостійкістю демонструють здатність до швидкого відновлення після стресових впливів, зберігають позитивне світосприйняття навіть у складних життєвих обставинах та здатні конструктивно переосмислювати негативні події. Це особливо актуально для студентів-психологів, які, з одного боку, є суб'єктами освітнього процесу з властивими йому навантаженнями, а з іншого – майбутніми фахівцями, котрі вже на етапі навчання стикаються з професійними викликами, пов'язаними з опрацюванням важких емоційних матеріалів.

У науковій літературі також широко обговорюється проблема професійного вигорання, яке часто розглядається як наслідок тривалої емоційної напруги, особливо у сферах, пов'язаних із діяльністю типу «людина–людина» [28, с. 72]. До групи ризику традиційно належать психологи, педагоги, соціальні працівники,

медики. Студенти-психологи, перебуваючи на етапі професійного становлення, потенційно вразливі до розвитку симптомів емоційного виснаження, що зумовлено не лише академічним навантаженням, але й необхідністю вже на початкових етапах навчання стикатися з чужими емоційними переживаннями у рамках практичної підготовки. У зв'язку з цим особливого значення набуває розвиток навичок самодопомоги та профілактики вигорання, що передбачає формування в майбутніх психологів уміння розпізнавати ранні ознаки власного емоційного дискомфорту та вчасно вживати заходів для його подолання.

Сучасні дослідження підтверджують, що тривала дія воєнних факторів (звуки вибухів, повітряні тривоги, інформаційний тиск, загроза життю, втрати серед близьких) спричиняє суттєві трансформації в емоційній сфері особистості. Зокрема, спостерігається підвищення рівня загальної тривожності, зниження толерантності до невизначеності, поява станів емоційної лабільності, порушення сну та апетиту, ускладнення в концентрації уваги та пам'яті [30, с. 45–48]. Ці прояви можуть набувати як транзиторного (минущого), так і хронічного характеру, що зумовлює потребу в системному психологічному супроводі студентської молоді в умовах воєнного стану.

Не менш важливим є й той аспект, що емоційні стани студентів-психологів у воєнний час мають подвійну детермінацію. З одного боку, вони зазнають тих самих стресових впливів, що й решта населення; з іншого – професійна підготовка передбачає розвинену рефлексію, що часто призводить до посиленого аналізу власних емоційних реакцій, а отже, до потенційно більшого рівня їх усвідомлення, але водночас – до можливого «застрягання» на негативних переживаннях у випадку недостатньо сформованих навичок саморегуляції. Таким чином, емоційна сфера студентів-психологів потребує окремого дослідницького фокусу, що враховує специфіку їхнього професійного статусу [37, с. 215–218].

Крім того, у вітчизняній психології активно розвивається напрям, пов'язаний із вивченням психологічних ресурсів особистості як чинника збереження психічного здоров'я в кризових умовах. До таких ресурсів, зокрема, належать:

оптимістичне світосприйняття, розвинена соціальна підтримка, гнучкість мислення, здатність до пошуку сенсу в складних життєвих обставинах. Саме ці якості визначають здатність особистості успішно адаптуватися до викликів воєнного часу, підтримувати адекватний рівень емоційного функціонування навіть за умов високого ступеня невизначеності. Актуалізація та розвиток зазначених ресурсів можливі за умови системного психологічного втручання, що включає індивідуальну та групову роботу, інформаційно-просвітницькі заходи, тренінги розвитку емоційного інтелекту та стрес-менеджменту.

Узагальнивши, теоретичний аналіз літературних джерел засвідчує, що емоційна сфера особистості є складним, багатовимірним і динамічним психічним утворенням, яке виконує ключову роль у регуляції життєдіяльності людини. Розуміння структурних компонентів, функціональних механізмів, вікових та індивідуальних особливостей емоційної сфери, а також характеру впливу на неї екстремальних чинників, зокрема воєнних, створює необхідне теоретичне підґрунтя для подальшого вивчення специфіки проявів емоційних станів саме у студентів-психологів та розробки адресних заходів їхньої психологічної підтримки.

1.2 Теоретичні підходи до вивчення емоційної сфери особистості

Проблематика емоційної сфери особистості належить до числа традиційних і водночас дискусійних питань психологічної науки, інтерес до яких не згасає впродовж багатьох десятиліть. Перші теоретичні розвідки у цій царині з'явилися ще у XIX столітті, і з того часу науковий пошук пройшов шлях від класичних теоретичних конструкцій до сучасних прикладних досліджень, орієнтованих на оптимізацію професійної діяльності та підвищення якості життя особистості [37, с. 105]. Практично кожен із провідних представників психологічної думки так чи інакше звертався до проблеми людських емоцій і почуттів, пропонуючи власне

тлумачення їхньої природи й механізмів функціонування. Попри значний інтерес, тривалий час залишалися невирішеними питання розробки надійних методів об'єктивного вивчення емоційних явищ, що зумовило поступове звуження кола дослідницьких завдань – основна увага зосереджувалася на зовнішніх проявах емоцій та їхньому впливі на поведінкові патерни.

На сучасному етапі особливої актуальності набуває питання формування емоційної сфери майбутніх фахівців, зокрема студентів психологічних спеціальностей, що визначається як одна з найбільш складних і маловивчених проблем у структурі психолого-педагогічних досліджень. Незважаючи на значний науковий доробок, ця проблема не втрачає своєї гостроти й потребує подальшого ґрунтовного вивчення.

Дослідження емоційних явищ розгортаються в межах різних теоретичних підходів та наукових шкіл. Серед фундаментальних концепцій, які зробили вагомий внесок у розуміння природи емоцій, варто відзначити периферичну теорію У. Джемса та К. Ланге, когнітивну теорію С. Шехтера, а також еволюційний підхід Ч. Дарвіна [43]. Вагомим є внесок В. Вундта, Е. Тітченера, Р. Вудвортса, Д. Вотсона, К. Роджерса, А. Маслоу, Г. Олпорта, Г. Айзенка, Р. Кеттела, а також українських дослідників – О.В. Запорожця, В.П. Зінченка, Б.В. Зейгарник, Г.С. Костюка, М.В. Гамезо, О.М. Матюшкіна, В.А. Роменця, М.Й. Боришевського, Н.П. Діденко, О.Є. Мітіної. Значний внесок у вивчення взаємозв'язку емоційної сфери з когнітивними та вольовими процесами зробили Р. Лазарус, М. Арнольд, А. Елліс, а також Дж. Грей, Р. Девідсон, Д. Канеман, К. Шерер, Б. Лівенворт, Г. Кларк, українські дослідники М.Й. Боришевський, В.М. Гриньова, О.С. Кочарян, Г.О. Балл, І.П. Маноха, Н.Ю. Максимова [37, с. 110].

Останніми роками в науковій літературі активно розглядаються питання психологічних особливостей компонентів емоційної сфери студентської молоді, їхньої готовності до майбутньої професійної діяльності та проблематика формування емоційної стійкості в умовах підвищених навантажень. У цьому контексті варто згадати дослідження Ю.Г. Єфименко, О.В. Клименко, Н.О. Коваль,

С.М. Коробчиної, В.О. Кульганової, Т.О. Мельничук, С.О. Назаренко, В.С. Нікітюк, В.М. Оржеховської, Н.В. Пархоменко, І.А. Самойлової, Г.В. Сорокіної, які висвітлюють різноманітні аспекти означеної проблематики, зокрема вплив емоційної сфери на ефективність професійного становлення студентів [5; 4].

Попри вагомий внесок зазначених авторів у дослідження емоційної сфери студентів у системі вищої освіти, наявні наукові розробки не вичерпують усіх аспектів цієї проблеми. Особливо гостро постає потреба в подальших дослідженнях, спрямованих на аналіз специфіки функціонування емоційної сфери студентів-психологів у сучасних умовах воєнного стану, коли рівень емоційного навантаження суттєво зростає, а молодь стикається з комплексом додаткових психологічних викликів – від невизначеності й соціальної дезінтеграції до безпосереднього впливу травматичних подій [2, с. 10].

Аналіз наукової літератури засвідчує наявність значного масиву праць, присвячених загальним проблемам формування емоційної сфери особистості. Водночас питання її становлення у контексті закладів вищої освіти залишається фрагментарно вивченим, а вплив воєнних чинників на когнітивну та емоційну сфери студентів потребує окремого системного аналізу. У працях сучасних науковців (О.С. Савченко, О.В. Мартинюк, Н.Г. Федорової, С.І. Ємельянова, Т.В. Герасименко, Ю.І. Калюжної, І.С. Шепеленко) наголошується на важливості цілеспрямованого формування емоційної сфери майбутніх фахівців, зокрема акцентується роль адаптаційних механізмів і копінг-стратегій у кризових ситуаціях.

Водночас питання розвитку психологічної стійкості студентів-психологів, які не лише перебувають у складних життєвих обставинах, але й у майбутньому будуть залучені до роботи з особами, що пережили психотравмуючі події, залишається недостатньо дослідженим. Різноманітність визначень поняття «емоційна сфера» створює додаткові труднощі для виокремлення ключових професійно значущих якостей майбутніх фахівців, що може знижувати

ефективність заходів, спрямованих на підвищення їхньої професійної компетентності, збереження психічного здоров'я та стабілізацію емоційного стану.

Таким чином, дослідження емоційної сфери студентів в умовах воєнного стану визначається як пріоритетний напрям сучасної психологічної науки, оскільки розробка дієвих стратегій психологічної підтримки та ефективних методів регуляції емоційних станів є обов'язковою передумовою для збереження психологічного благополуччя студентської молоді та забезпечення їхньої професійної готовності до діяльності в кризових умовах.

1.3. Особливості прояву емоційної сфери студентів психологів під час війни

Психологи вивчають війну як складний соціальний феномен і досліджують її вплив на психологічний стан людей. Основні аспекти дослідження включають реакції людей на стрес, посттравматичний стресовий синдром, взаємодію в рамках конфлікту та стратегії подолання травматичних подій [26, с. 37-38].

3. Фрейд висловлював думку про те, що війна є виразом колективного безсилля та безпорадності людства перед внутрішніми конфліктами та необмеженою агресією. Вчений вважав, що війна виникає з примітивних інстинктів людини, а також з потреби проєкції внутрішніх конфліктів на зовнішній світ. В психологічній науці зазначається, що війна це складне явище, на яке впливають численні фактори, включаючи примітивні інстинкти та проєкцію внутрішніх конфліктів на зовнішні цілі.

Водночас вказується, що оскільки агресія та деструктивні нахили є вродженими для людини, то війну можна розглядати як прояв цих агресивних інстинктів. Деякі вчені вважали, що суспільні та індивідуальні розчарування та конфлікти можуть знайти вихід у зовнішній агресії, що призводить до воєн. Так, у класичному психоаналізі наголошувалось на ролі несвідомих процесів у

формуванні людської поведінки, припускаючи, що несвідомі бажання та потяги можуть сприяти спалаху насильства та війни.

Сучасне розуміння війни та її причин передбачає мультидисциплінарні перспективи та враховує широкий спектр соціально-політичних, економічних та історичних факторів. В режимі військового стану люди відчують низку психологічних особливостей і реакцій. Емоційний стан людей у таких обставинах може бути складним і різноманітним.

У період військового конфлікту емоційна сфера людини зазнає значних змін, що впливає на її психологічний стан, поведінкові реакції та механізми адаптації. Воєнний стан характеризується постійним відчуттям небезпеки, нестабільності та невизначеності, що може провокувати різноманітні емоційні переживання, починаючи від тривоги й страху, закінчуючи розчаруванням, горем або психологічним відстороненням [26, с. 39].

Одним із найбільш поширених проявів у цей період є відчуття страху та тривоги, які виникають через загрозу фізичної безпеки, нестабільність у життєвих обставинах та відсутність впевненості у майбутньому. Люди можуть відчувати постійний страх за себе і своїх близьких, особливо якщо вони перебувають у зонах активних бойових дій [26, с. 40]. Висока невизначеність щодо тривалості та наслідків військового конфлікту сприяє розвитку емоційної напруженості, що може проявлятися у стані емоційного виснаження, порушеннях сну, нав'язливих тривожних думках.

Ще одним характерним емоційним проявом є гіперзбудження, що супроводжується підвищеною фізичною та психологічною напругою. Люди можуть перебувати в стані постійної пильності, що змушує їх швидко реагувати на потенційні загрози. Це може призводити до хронічного стресу, труднощів з концентрацією та дратівливості.

Воєнні обставини нерідко стають причиною травматичного стресу, особливо у тих, хто безпосередньо стикається з насильством, втратами чи руйнуванням звичного способу життя. Симптоми посттравматичного стресового розладу

можуть включати емоційне напруження, повторювані спогади про травматичні події, порушення сну, почуття пригніченості та емоційного виснаження [25, с. 144].

Серед поширених емоційних реакцій зустрічається гнів та розчарування, які можуть бути спрямовані як на зовнішні чинники, так і на себе. Люди можуть відчувати фрустрацію через неможливість контролювати ситуацію, а також через руйнування їхнього звичного життя [26, с. 41]. Це може призводити до імпульсивної поведінки, конфліктності та різких змін настрою.

Не менш значущою емоційною реакцією є горе та відчуття втрати, оскільки військові дії часто супроводжуються руйнуванням осель, втратою близьких, розпадом соціальних зв'язків. Переживання таких втрат може призводити до глибокого смутку, відчуття ізоляції та порушень у емоційному стані, що впливає на загальне психологічне благополуччя.

Проте, попри всі труднощі, багато людей також демонструють солідарність та емоційну стійкість. Колективна підтримка, відчуття єдності, активна взаємодія у волонтерських рухах сприяють стабілізації емоційного стану та формуванню психологічної витривалості [2, с. 15].

Однак важливим елементом переживання стресу є психологічне відсторонення, коли люди намагаються зменшити емоційне навантаження шляхом дистанціювання від подій, що викликають сильні переживання. Така реакція може проявлятися у зниженій соціальній активності, небажанні говорити про війну або униканні інформації, яка викликає стрес.

Емоційні реакції на воєнний стан значною мірою залежать від індивідуальної психологічної стійкості, соціальної підтримки та особистого досвіду. Важливим завданням залишається забезпечення психологічної допомоги та створення умов для стабілізації емоційної сфери, що допоможе людям краще адаптуватися до змін та знизити негативний вплив воєнних обставин на психіку [2, с. 22].

1.4 Психологічні аспекти емоційного реагування студентів-психологів в умовах війни

У сучасній психологічній науці війна розглядається як складний багатовимірний феномен, що охоплює не лише соціально-політичні, але й глибинні психологічні аспекти функціонування особистості та соціальних груп. Дослідницький інтерес у цьому напрямі зосереджується на вивченні стресових реакцій, посттравматичних станів, особливостей міжособистісної взаємодії в умовах конфлікту, а також на пошуку ефективних стратегій подолання травматичного досвіду [26, с. 37–38]. Важливо зазначити, що військова реальність висуває підвищені вимоги до психологічної стійкості особистості, актуалізує її адаптаційні ресурси та водночас створює умови для виникнення глибоких емоційних трансформацій.

Теоретичне осмислення природи війни в психологічному дискурсі має тривалу традицію. Представники різних наукових шкіл пропонували власні інтерпретації цього феномену, акцентуючи увагу на різних аспектах його детермінації. Так, К. Лоренц у межах етологічного підходу наголошував на вродженій природі агресивних імпульсів, які за певних умов можуть набувати форми колективного насильства. Дж. Доллард і Л. Берковіц у своїх теоріях фрустраційної агресії розглядали війну як наслідок блокування базових потреб і неможливості їх задоволення в соціально прийнятний спосіб. М. Шеріф, С. Милграм та інші дослідники соціальної психології акцентували роль групових процесів, міжгрупової ворожнечі та механізмів соціального впливу у формуванні конфліктної поведінки.

У психоаналітичній традиції (Е. Фромм, В. Райх, К. Хорні, Г. Салліван) війна інтерпретувалася як прояв несвідомих деструктивних тенденцій, проекція внутрішніх конфліктів на зовнішнє середовище та спроба подолання екзистенційної тривоги через утвердження власної ідентичності [43, с. 25–27]. Сучасні дослідники, зокрема українські науковці О.М. Кочубей, Н.Є. Завацька,

В.А. Роменець, Г.О. Балл, О.С. Кочарян, І.П. Маноха, Н.Ю. Максимова, О.Я. Чебикін, М.Й. Боришевський, Н.В. Пророк, Т.М. Титаренко, підкреслюють необхідність комплексного міждисциплінарного підходу до вивчення воєнних конфліктів, що враховує соціально-політичні, економічні, культурні та історичні контексти їх виникнення.

Перебування в умовах воєнного стану суттєво модифікує емоційну сферу особистості, зумовлюючи появу низки специфічних психологічних реакцій та станів. Воєнна реальність характеризується хронічним відчуттям загрози, високим рівнем невизначеності, руйнацією звичних життєвих орієнтирів і соціальних зв'язків. Ці чинники провокують широкий спектр емоційних переживань – від гострої тривоги та страху до глибокого розчарування, горя або захисного емоційного заціпеніння [26, с. 39]. Особливістю емоційного реагування в таких умовах є його динамічність і залежність від багатьох змінних: актуальної безпекової ситуації, наявності або відсутності соціальної підтримки, індивідуальних копінг-стратегій, вікових та особистісних характеристик.

Однією з найбільш поширених емоційних реакцій на воєнні обставини є страх і тривога, які актуалізуються через реальну загрозу фізичному існуванню, непередбачуваність подальшого розвитку подій і відсутність гарантованої безпеки. Найвищої інтенсивності ці стани досягають у осіб, які безпосередньо перебувають у зонах активних бойових дій або зазнали травматичних подій [26, с. 40]. Тривога може виникати не лише як реакція на конкретну загрозу, але й набувати дифузного характеру, охоплюючи різні сфери життя – стосунки з близькими, професійні плани, матеріальний статус, здоров'я. Невизначеність щодо тривалості конфлікту та його наслідків провокує хронічне психоемоційне напруження, що виявляється у формі емоційного виснаження, порушень циклу сну та неспання, нав'язливих негативних думок, зниження толерантності до фрустрації.

Іншим характерним емоційним станом є гіперзбудження, що виникає як мобілізаційна реакція організму на загрозові стимули. Цей стан супроводжується

підвищенням рівня психофізіологічної активації, постійною готовністю до дії, загостренням сенсорної чутливості. Водночас тривале перебування в такому режимі призводить до виснаження адаптаційних ресурсів, порушень когнітивного функціонування (зниження концентрації, утруднення прийняття рішень), підвищеної дратівливості та емоційної лабільності. Хронічне гіперзбудження може стати основою для розвитку дисфункціональних поведінкових патернів і психосоматичних порушень.

Особливої уваги заслуговує проблема травматичного стресу, що виникає внаслідок безпосереднього зіткнення з насильством, втратою близьких, руйнуванням життєвого простору. Симптоматика посттравматичного стресового розладу (ПТСР) охоплює емоційне напруження, інтрузивні спогади про травматичні події, стійкі порушення сну, почуття емоційної онімілості, уникнення стимулів, пов'язаних із травмою, а також підвищену пильність і реагування на несподівані стимули [25, с. 144]. Дослідження свідчать, що студенти-психологи, які навчаються в умовах війни, є особливо вразливою групою щодо розвитку травматичних реакцій, оскільки їхня професійна підготовка передбачає глибоке занурення в емоційні стани, що може посилювати чутливість до стресових впливів.

Гнів і розчарування належать до числа найбільш інтенсивних емоційних проявів, що виникають у відповідь на воєнні обставини. Ці реакції можуть бути спрямовані на зовнішні об'єкти (агресорів, представників влади, окремих осіб) або на самого себе, що проявляється в аутоагресії, самозвинуваченні, рефлексії власної безпорадності. Неможливість контролювати перебіг подій, усвідомлення незворотності втрат, руйнація життєвих планів викликають стан фрустрації, який супроводжується імпульсивними поведінковими актами, конфліктністю, різкими коливаннями настрою [26, с. 41]. У студентів-психологів зазначені реакції можуть посилюватися через внутрішній конфлікт між професійною потребою зберігати емоційну стійкість і реальними емоційними труднощами, які вони переживають.

Горе та переживання втрати є одними з найбільш глибоких і психологічно виснажливих емоційних станів, спричинених війною. Втрата близьких, зруйновані домівки, вимушене переміщення, розрив соціальних зв'язків – усе це супроводжується переживаннями смутку, туги, відчаю, почуття порожнечі та соціальної ізоляції. Специфіка горя в умовах війни полягає в його хроніфікації та ускладненості, оскільки людина не завжди має можливість завершити процес оплакування через триваючу загрозу та відсутність безпечного простору [2, с. 18–20]. Наслідками таких переживань можуть бути депресивні стани, порушення соціального функціонування, зниження загальної якості життя.

Водночас, поряд із негативними емоційними реакціями, воєнні умови можуть актуалізувати ресурсні стани особистості, такі як солідарність, взаємопідтримка, відчуття єдності з громадою. Залученість до волонтерської діяльності, групові форми взаємодопомоги, спільна боротьба за виживання виступають потужними чинниками психологічної стабілізації, сприяють формуванню відчуття сенсу та контролю над ситуацією [2, с. 15]. У студентів-психологів активна соціальна позиція може стати додатковим ресурсом для подолання власних емоційних труднощів і водночас – основою для формування професійної ідентичності.

Психологічне відсторонення є ще одним захисним механізмом, який виникає як реакція на надмірне емоційне навантаження. Особи, які перебувають у стані хронічного стресу, можуть свідомо чи несвідомо дистанціюватися від подій, що викликають сильні переживання, знижувати соціальну активність, уникати інформації про війну та обговорення пов'язаних із нею тем. Така стратегія, попри її захисну функцію, може призводити до посилення соціальної ізоляції, збіднення емоційних контактів і поглиблення дезадаптаційних тенденцій [25, с. 148].

Індивідуальна психологічна стійкість, соціальна підтримка, особистий досвід, особливості копінг-поведінки є ключовими детермінантами, що опосередковують вплив воєнних факторів на емоційну сферу. У зв'язку з цим одним із пріоритетних завдань психологічної практики є створення умов для

своєчасної діагностики емоційних порушень, організації психологічної допомоги та формування ефективних стратегій саморегуляції. Важливо також забезпечувати можливості для відновлення емоційної рівноваги через групові форми роботи, тренінги з розвитку емоційної компетентності, індивідуальне консультування та психоедукаційні заходи [2, с. 22].

Перспективним напрямом є також дослідження позитивних психологічних змін, які можуть виникати внаслідок подолання травматичного досвіду, зокрема феномену посттравматичного зростання. Це явище передбачає позитивні трансформації особистості, такі як переоцінка життєвих пріоритетів, поглиблення міжособистісних зв'язків, зміцнення віри у власні ресурси, формування нових життєвих смислів [30, с. 55]. Для студентів-психологів актуалізація цих процесів може стати основою для професійного зростання, підвищення рівня емпатійності та розвитку здатності до ефективної допомоги іншим у кризових ситуаціях.

Узагальнивши, стає зрозумілим, вивчення особливостей емоційних станів студентів-психологів у період воєнного конфлікту є необхідною умовою для розробки адресних програм психологічного супроводу, спрямованих на збереження їхнього емоційного здоров'я, підтримку професійної мотивації та підготовку до майбутньої діяльності в умовах підвищеного емоційного навантаження.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ- ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1 Характеристика психодіагностичних методик і процедура дослідження

Емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційної сфери студентів-психологів в умовах воєнного стану ґрунтувалося на комплексному застосуванні загальнонаукових та спеціальних психодіагностичних методів. До складу дослідницького інструментарію увійшли як опитувальні методики, так і тестові завдання, що дозволило отримати багатовимірну характеристику емоційних станів респондентів. Збір емпіричних даних здійснювався за допомогою платформи Google Forms, що забезпечило зручність доступу учасників до опитувальних матеріалів та оперативність отримання результатів у дистанційному форматі. Такий підхід був особливо доцільним з огляду на обмеження, пов'язані з воєнним станом, які унеможливлювали проведення очних дослідницьких процедур [12, с. 82].

Для досягнення поставленої мети та розв'язання дослідницьких завдань було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення різних аспектів емоційної сфери:

1. Тест САН (самопочуття, активність, настрій).
2. Методика «Дослідження рівня емоційності особистості» (Т. Зелінська, І. Михайлова).
3. Шкала резильєнтності Коннора-Девідсона (CD-RISC-10).
4. Методика діагностики емоційного вигорання (В. Бойко).
5. «Чотирьохмодальний емоційний опитувальник» (Л.А. Рабіновича).

Комплекс обраних психодіагностичних засобів зумовлювався необхідністю розв'язання конкретних дослідницьких завдань. На етапі планування емпіричного дослідження враховувалися такі критерії, як чутливість методик до вимірюваних параметрів, їхня стандартизованість, можливість застосування в дистанційному форматі та попередня апробація на студентських вибірках.

Оскільки метою роботи було вивчення різнорівневих характеристик емоційної сфери, методики підбиралися таким чином, щоб охопити як ситуативні зміни емоційного фону, так і більш стабільні особистісні диспозиції, зокрема резильєнтність, рівень емоційності та схильність до вигорання. Вибір саме цього інструментарію також зумовлений потребою виявити ті аспекти емоційного функціонування, які є найбільш вразливими до впливу воєнних чинників, що дозволяє надалі окреслити напрями психологічної підтримки студентської молоді [12, с. 80–82]. Доцільно розглянути змістові характеристики застосованих діагностичних процедур детальніше.

Особливе місце в дослідницькій програмі посіли проєктивні методики, які уможливають глибинне вивчення емоційно-особистісної сфери респондентів. Застосування таких інструментів дає змогу виявити неусвідомлювані аспекти емоційного реагування, дослідити вплив тривожних переживань на формування індивідуально-типологічних особливостей особистості, а також оцінити адаптивний потенціал та способи взаємодії з навколишнім середовищем. У контексті воєнних реалій проєктивні техніки набувають особливої значущості, оскільки вони дозволяють фіксувати рівень емоційної напруги, здатність до саморегуляції та ставлення до соціальних викликів, що є критично важливим для розуміння психологічного стану студентської молоді в умовах нестабільності та невизначеності.

Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій) є експрес-методикою, спрямованою на оперативну оцінку поточного психоемоційного стану респондента. Діагностичний інструмент містить 30 пар антонімічних характеристик, розподілених за трьома шкалами: самопочуття, активність і

настрій. Кожному учаснику пропонується обрати позицію на семибальній шкалі між протилежними твердженнями, що відображає інтенсивність переживання певного стану на момент опитування. Обробка результатів передбачає перекодування негативних полюсів пар у мінімальний бал (1), а позитивних – у максимальний (7). Після цього бали підсумовуються згідно з ключем, і отримані сумарні показники співвідносяться з нормативними значеннями для кожної з трьох шкал. На основі цих даних робиться висновок про загальний функціональний стан досліджуваного [12, с. 85].

Методика «Дослідження рівня емоційності особистості», розроблена Т. Зелінською та І. Михайловою, являє собою надійний діагностичний інструмент для оцінки інтенсивності емоційного реагування. Методика складається з 26 запитань, на які респондент дає відповіді за принципом «так – ні». Кожна стверджувальна відповідь оцінюється в один бал, а сумарний показник визначає загальний рівень емоційності особистості. Додатковий аналіз відповідей за окремими змістовими категоріями дає змогу виявити специфічні особливості емоційного реагування, зокрема чутливість до зовнішніх стимулів, гнучкість у регуляції емоцій та здатність до адаптації в умовах змін.

Результати застосування методики Зелінської та Михайлової можуть бути використані для розробки програм психологічної підтримки студентів у період воєнного стану. Зокрема, отримані дані допоможуть визначити потребу у психологічному супроводі, створити стратегії емоційної регуляції та адаптації, а також розробити рекомендації для підтримки психологічного здоров'я молоді.

«Чотирьохмодальний емоційний опитувальник» (авторська розробка Л.А. Рабіновича) є психодіагностичним інструментом, орієнтованим на вивчення індивідуально-типологічних особливостей емоційного реагування особистості. Застосування цієї методики дозволяє визначити домінуючий емоційний фон, оцінити вираженість стійких емоційних переживань, а також виміряти інтенсивність чотирьох базових емоційних станів – радості, гніву, страху та смутку. Методика ґрунтується на концепції чотирьох модальностей емоційного

сприйняття: внутрішньої, зовнішньої, позитивної та негативної. Опитувальник складається з 46 тверджень, кожне з яких описує певну життєву ситуацію, а респондент оцінює свої типові реакції в подібних обставинах за чотирибальною шкалою, де:

- 0 балів – «безумовно, ні»;
- 1 бал – «швидше ні, ніж так»;
- 2 бали – «швидше так, ніж ні»;
- 3 бали – «безумовно, так».

Після завершення опитування проводиться підрахунок сумарних балів за кожною з чотирьох модальностей, що дає змогу встановити відсоткове співвідношення різних емоційних станів, визначити провідний тип емоційного реагування та оцінити загальну гармонійність емоційної сфери досліджуваного. Застосування цієї методики в умовах воєнного конфлікту є особливо доцільним, оскільки вона дозволяє зафіксувати зрушення в емоційному фоні респондентів, спричинені хронічним стресом та загрозою життю [43, с. 112–114].

Шкала резильєнтності, розроблена Гейл М. Вагнільдом та Гезер М. Янгом, є одним із найбільш поширених і надійних інструментів для оцінки психологічної стійкості особистості. Методика містить 25 тверджень, кожне з яких оцінюється за семибальною шкалою від 1 («повністю не згоден») до 7 («повністю згоден»). Шкала має двофакторну структуру, яка включає дві основні субшкали: «особистісна компетентність» (здатність покладатися на власні сили, впевненість у своїх можливостях) та «прийняття себе і власного життя» (здатність сприймати життєві виклики як невід'ємну частину свого досвіду). Сумарний бал може варіюватися в діапазоні від 25 до 175 – чим вищий підсумковий показник, тим вищий рівень психологічної стійкості респондента. Методика демонструє високу внутрішню узгодженість: коефіцієнт альфа Кронбаха становить 0,91, що свідчить про надійність інструменту та добру кореляцію між усіма пунктами шкали [14, с. 32–33].

У контексті дослідження студентів-психологів застосування цієї методики дозволяє виявити адаптаційні ресурси особистості, оцінити здатність до відновлення після стресових впливів і визначити фактори, що сприяють збереженню психічного здоров'я в умовах воєнного стану.

Не менш важливу роль у проведенні дослідження, що демонструється у даній роботі є **методика «Діагностики рівня емоційного вигорання» В. В. Бойка**. Авторський інструментарій тестування передбачає оцінку трьох основних шкал.

Перша – «психічне виснаження» – визначає рівень зниженого емоційного тону та загальної втоми від діяльності.

Друга шкала – «особистісне віддалення» (деперсоналізація) – фіксує появу черствості чи цинізму у ставленні до суб'єктів праці.

Третя – «професійна мотивація» (редукція досягнень) – оцінює знецінення власних успіхів та втрату сенсу у виконуваній роботі.

Кожна шкала містить низку тверджень, на які респондент дає відповіді за частотною градацією («ніколи» – «завжди»).

Емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційної сфери студентів-психологів в умовах воєнного стану проводилося з метою виявлення специфіки емоційного реагування, визначення домінуючих емоційних станів, а також оцінки адаптаційних ресурсів та схильності до емоційного вигорання серед майбутніх фахівців у сфері психології. Дослідницька процедура реалізовувалась на базі Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка, що забезпечило доступ до цільової вибірки – студентів, які здобувають вищу освіту за спеціальністю «Психологія».

Загальна кількість учасників емпіричного дослідження становила 52 особи. Усі респонденти були залучені до участі на добровільних засадах, попередньо ознайомлені з цілями та завданнями роботи, а також із форматом проведення опитування. Дослідження проводилося в анонімному режимі з використанням дистанційної форми збору даних через платформу Google Forms, що дало змогу

забезпечити комфортні умови для учасників та підвищити рівень відвертості їхніх відповідей.

Важливо зазначити, що анонімність процедури виступала додатковим чинником, який сприяв зниженню ризику прояву ефекту соціальної бажаності, що особливо актуально при дослідженні емоційної сфери, де респонденти можуть схильні применшувати негативні або підкреслювати позитивні переживання.

Вікові характеристики досліджуваної групи охоплювали діапазон від 17 до 24 років. Такий віковий проміжок відповідає періоду активного професійного становлення, завершення формування особистісної ідентичності та переходу від навчально-професійної діяльності до самостійної фахової практики. Саме в цей період відбувається інтенсивний розвиток емоційного інтелекту, формування стресостійкості та засвоєння професійних цінностей, що робить зазначену вікову категорію особливо цікавою для психологічного дослідження в умовах війни.

За гендерним складом вибірка розподілялася наступним чином: 34 учасниці жіночої статі та 18 учасників чоловічої статі, див. рис. 2.1.

Статевий розподіл досліджуваних

■ Жіноча ■ Чоловіча

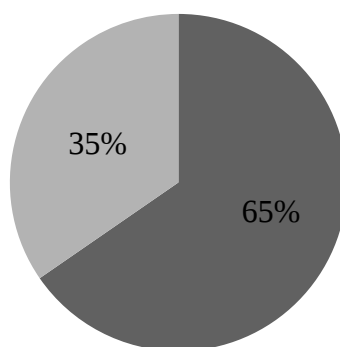


Рис. 2.1 Статевий розподіл досліджуваних

Така гендерна асиметрія відображає загальну тенденцію вищої психологічної освіти в Україні, де кількість студенток-психологів традиційно переважає над кількістю студентів-чоловіків. Варто зазначити, що гендерний дисбаланс може мати певний вплив на результати дослідження, оскільки

дослідження підтверджують наявність відмінностей у способах емоційного реагування та переживання стресу між чоловіками та жінками. Зокрема, жінки зазвичай демонструють вищі показники емоційної чутливості, тривожності та схильності до інтерналізованих форм реагування на стрес, тоді як чоловіки частіше використовують активні копінг-стратегії.

Студенти брали участь в опитуванні, навчаючись на різних курсах бакалаврату в межах спеціальності «Психологія». В основному це студенти III-IV курсів, які вже мають базові знання з психологічних дисциплін, ознайомлені з етичними принципами професії та поступово залучаються до практичної діяльності. Університетське середовище, в якому вони навчаються, забезпечує необхідну теоретичну базу, однак водночас саме в цей період студенти найактивніше взаємодіють із реальними психологічними викликами через різноманітні практики, стажування та волонтерську діяльність.

Варто зазначити, що багато студентів, які взяли участь у дослідженні, мають досвід волонтерської роботи в умовах воєнного стану — як у межах закладу освіти, так і за його межами. Залучення до різноманітних видів активності в кризових умовах, як-от допомога внутрішньо переміщеним особам, психологічна підтримка постраждалих, дозволяє їм не лише застосовувати теоретичні знання, а й формувати емоційну стійкість, необхідну для майбутньої професійної діяльності.

Формування дослідницької вибірки здійснювалося з урахуванням низки критеріїв включення та виключення, що дозволило забезпечити однорідність групи респондентів і валідність отриманих даних.

До критеріїв включення належали:

- вік учасників не менше 17 років (що відповідає мінімальному віку вступу до закладу вищої освіти);
- наявність психологічної освіти або перебування в процесі її здобуття;

- наявність досвіду волонтерської діяльності (як під час воєнного стану, так і до нього), що дало змогу дослідити взаємозв'язок між емоційним станом і активною соціальною позицією студентів.

Таким чином, описаний склад групи досліджуваних (за віком, статтю, рівнем освіти та досвідом волонтерської діяльності) дозволяє вважати вибірку достатньо репрезентативною для вивчення психологічних особливостей емоційних станів студентів-психологів у воєнний період. Отримані емпіричні дані, зібрані на цій вибірці, лягли в основу подальшого аналізу, представленого в наступних підрозділах роботи.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

У ході емпіричного дослідження із застосуванням **«Чотирьохмодального емоційного опитувальника»** (розробка Л.А. Рабіновича) було встановлено домінуючі емоційні стани, характерні для студентської вибірки. Опитувальник спрямований на вимірювання чотирьох основних емоційних модальностей – радості, гніву, страху та смутку, максимальний показник за кожною з яких становить 48 балів. Отримані в результаті опитування дані узагальнено та представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Результати респондентів за методикою «Чотиримодальний емоційний опитувальник»

Респондент	Радість	Гнів	Страх	Печаль	Провідний стан
1.	35	17	25	14	Радість
2.	19	31	22	12	Гнів
3.	31	13	38	20	Страх

Продовження таблиці 2.1

4.	16	28	15	32	Печаль
5.	40	19	18	21	Радість
6.	27	25	30	16	Страх
7.	22	33	14	18	Гнів
8.	33	20	24	27	Радість
9.	18	15	28	30	Печаль
10.	38	26	20	13	Радість
11.	24	30	17	22	Гнів
12.	29	21	33	19	Страх
13.	21	18	13	35	Печаль
14.	34	22	26	11	Радість
15.	26	35	19	15	Гнів
16.	30	16	31	24	Страх
17.	17	29	20	28	Печаль
18.	36	23	27	14	Радість
19.	23	32	16	18	Гнів
20.	28	14	34	26	Страх
21.	32	27	21	16	Радість
22.	15	22	30	34	Печаль
23.	37	18	29	17	Радість
24.	27	15	20	18	Радість
25.	21	30	12	16	Гнів
26.	35	20	18	22	Радість
27.	22	13	15	28	Печаль

Продовження таблиці 2.1

28.	26	28	11	14	Гнів
29.	31	18	24	20	Радість
30.	34	17	19	23	Радість
31.	20	31	13	12	Гнів
32.	29	14	21	17	Радість
33.	23	16	12	26	Печаль
34.	33	22	25	19	Радість
35.	24	33	10	15	Гнів
36.	38	19	27	21	Радість
37.	26	15	14	22	Радість
38.	22	29	16	11	Гнів
39.	30	20	23	18	Радість
40.	35	18	17	24	Радість
41.	19	32	12	13	Гнів
42.	28	17	15	27	Печаль
43.	37	21	26	20	Радість
44.	24	30	11	14	Гнів
45.	31	16	20	23	Радість
46.	34	14	18	25	Радість
47.	21	28	13	15	Гнів
48.	27	19	22	18	Радість
49.	29	14	15	29	Печаль
50.	32	22	24	17	Радість

51.	23	31	10	16	Гнів
52.	36	20	28	22	Радість

З метою впорядкування отриманих емпіричних показників і виокремлення сталих закономірностей у розподілі емоційних переваг, індивідуальні результати учасників було систематизовано на основі критерію провідної емоційної модальності. Аналіз наведених даних свідчить про виражену варіативність домінуючих афективних патернів у межах досліджуваної групи, що підтверджує відсутність єдиного уніфікованого типу реагування на стресові чинники воєнного часу. Така різноманітність емоційних профілів може бути пояснена як індивідуально-психологічними особливостями респондентів, так і різним ступенем залученості до травматичних подій, що актуалізує потребу в більш детальному диференційованому аналізі.

З огляду на зазначене, видається доцільним розглянути характер розподілу емоційних станів крізь призму гендерного чинника, що уможливить верифікацію потенційних відмінностей між групами чоловічої та жіночої статі. Такий підхід дозволяє не лише констатувати кількісні показники, але й виявити якісну своєрідність емоційного реагування, зумовлену соціокультурними, біологічними та психологічними чинниками, які традиційно диференціюють чоловічі та жіночі стратегії переживання стресу.

Узагальнені результати, представлені в таблиці 2.2, дозволяють не тільки оцінити частоту виявлення кожної з досліджуваних емоцій, але й простежити специфіку їхнього домінування у розрізі статевої належності респондентів. Аналіз наведених даних передбачає зосередження уваги на співвідношенні відсоткових величин у межах кожної групи, що забезпечує наочність порівняння вираженості позитивних (радість) та негативних (гнів, смуток, страх) емоційних станів залежно від статі досліджуваних.

Обґрунтованість такого підходу підтверджується численними науковими джерелами, які засвідчують наявність сталих гендерних відмінностей у способах

емоційного реагування на стресові ситуації: жінки, як правило, демонструють більш виражену схильність до інтерналізованих форм переживань, тоді як чоловіки частіше обирають активні зовнішні стратегії подолання. У зв'язку з цим звернення до гендерного аспекту набуває особливої значущості в контексті дослідження студентів-психологів, оскільки саме ця категорія респондентів перебуває на етапі активного формування професійної ідентичності та потребує врахування власних емоційних особливостей для подальшої ефективної діяльності в умовах кризи.

Таблиця 2.2

**Загальні результати виявлених емоційних станів
у студентів-психологів**

Провідний стан	Чоловіки (n=18)	Жінки (n=34)	Разом (%)
Радість	6 (33,3%)	21 (61,8%)	51,9%
Гнів	9 (50,0%)	5 (14,7%)	26,9%
Печаль	1 (5,6%)	6 (17,6%)	13,5%
Страх	0 (0%)	2 (5,9%)	3,8%
Радість+Страх	1 (5,6%)	1 (2,9%)	3,8%

Отже, узагальнюючи результати, отримані за першою методикою, можна констатувати, що переважна більшість першокурсників (51,9% від загальної кількості опитаних) демонструють домінування позитивного настрою, що визначається як провідний емоційний стан «**Радість**».

Наведений показник може розглядатися як індикатор наявності сформованих механізмів довільної регуляції емоцій, достатнього рівня внутрішніх адаптаційних ресурсів, а також психологічної резильєнтності, що є важливими складниками професійної готовності майбутніх фахівців психологічного профілю [27, с. 45].

Водночас у 26,9% респондентів (14 осіб) домінуючим емоційним фоном виступає **гнів**. Появу цього стану, найімовірніше, зумовлено хронічним перебігом стресових реакцій, спричинених тривалою невизначеністю, порушенням відчуття базової безпеки та загальним психоемоційним напруженням, що є типовими наслідками воєнної ситуації.

Печаль як провідний емоційний стан зафіксована у 7 респондентів (13,5%). Ця категорія учасників демонструє підвищену сенситивність до травматичних подій, схильність до переживання втрат (власних або близьких людей) та фіксацію на сумних аспектах дійсності. У контексті військового часу такий стан може бути нормативною реакцією на горе, розлуку, вимушене переселення або втрату звичного способу життя.

Найменш поширеними виявилися домінування **страху** (2 особи, 3,8%) та змішаний стан «**радість + страх**» (також 2 особи, 3,8%). Варто звернути увагу на те, що комбінований емоційний патерн може свідчити про внутрішньоособистісний конфлікт, коли одночасно присутні як позитивне очікування, так і тривожне передчуття. Така амбівалентність характерна для ситуацій невизначеності, коли людина водночас сподівається на покращення та побоюється негативного розвитку подій.

Детальніший аналіз отриманих результатів із урахуванням статевої належності досліджуваних дає змогу поглибити розуміння виявлених емоційних патернів. Розглянемо ці особливості окремо для чоловічої та жіночої вибірок.

Для поглибленого розуміння емоційного профілю досліджуваної групи доцільно розглянути розподіл домінантних станів окремо за статтю.

Серед **чоловіків** (18 осіб) найчастіше діагностується **гнів** — 9 респондентів (50%). Радість виявлена у 6 чоловіків (33,3%). Печаль — лише в 1 особи (5,6%), ще один чоловічий респондент (5,6%) продемонстрував змішану реакцію радості та страху. Жоден чоловік не мав провідним станом чистий страх.



**Рис. 2.2 Гендерні особливості провідних емоційних станів
серед осіб чоловічої статі**

Таким чином, чоловіча частина вибірки характеризується перевагою екстернально-спрямованих емоційних реакцій (гнів), що може бути зумовлено як соціокультурними очікуваннями щодо маскулінних моделей поведінки, так і специфікою реагування на стрес у чоловіків.

Жіноча вибірка (34 особи) демонструє зовсім інший профіль: тут домінує **радість** — 21 особа (61,8%). Гнів виявлено лише у 5 жінок (14,7%). Печаль зустрічається частіше, ніж у чоловіків — 6 осіб (17,6%). Крім того, страх зафіксовано у 2 жінок (5,9%), а комбінацію радості та страху — ще в однієї (2,9%).

Жінки виявили ширший спектр домінантних емоційних станів, включно з внутрішньо-спрямованими переживаннями (печаль, страх). Це узгоджується з даними про більшу емоційну диференційованість та відкритість до рефлексії власних станів у жіночій частини молоді.

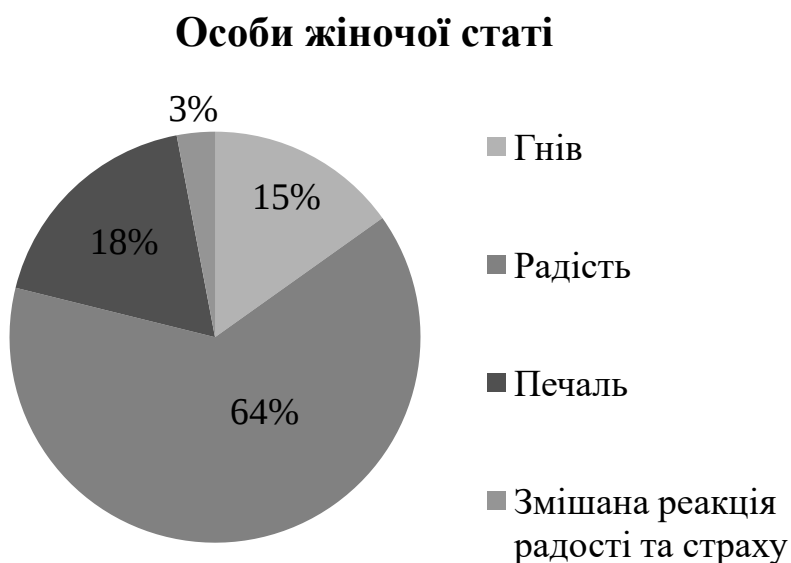


Рис. 2.3 Гендерні особливості провідних емоційних станів серед осіб жіночої статі.

У підсумку, проаналізувавши отримані дані, можна резюмувати, що, попри дію значного спектра психотравмуючих факторів, зумовлених воєнною агресією та соціально-політичною кризою, у переважної частини студентів-психологів фіксується збережений позитивний емоційний тонус. Таку динаміку, ймовірно, варто пов'язувати зі специфікою професійної підготовки, яка передбачає поглиблене опрацювання власних психологічних процесів, розвиток саморефлексії та готовність до підтримки інших осіб, що перебувають у кризовому стані.

Виявлений рівень емоційної стійкості є важливим ресурсом, який забезпечує успішність адаптаційних процесів і сприяє становленню особистісної зрілості навіть за умов систематичного стресового впливу, що об'єктивно становить невід'ємну характеристику сучасного воєнного контексту.

Наступний етап аналітичної роботи передбачає інтеграцію отриманих даних, їх якісну інтерпретацію, виокремлення ключових тенденцій та встановлення смислових зв'язків між різними вимірюваними параметрами. Такий підхід дає змогу перейти від констатації окремих фактів до глибшого розуміння

психологічних механізмів, що лежать в основі виявлених емоційних проявів студентів-психологів в умовах війни.

Перше дослідження проводилося за допомогою **діагностичного інструменту САН**, який вимірює рівень самопочуття, активності та настрою. Методика дозволила нам побачити рівень цих чотирьох психічних станів у респондентів (див. таблицю 2.3).

Таблиця 2.3

Узагальнені показники за методикою «Тест САН»

Шкали	Низький показник	Середній показник	Високий показник
Самопочуття	20 респондентів (38,5%)	15 респондентів (28,8%)	17 респондентів (32,7%)
Активність	18 респондентів (34,6%)	12 респондентів (23,1%)	22 респонденти (42,3%)
Настрій	15 респондентів (38,8%)	22 респонденти (42,3%)	15 респондентів (28,8%)

Аналіз результатів, отриманих за даною методикою, засвідчив, що серед обстежуваної вибірки студентів-психологів переважають респонденти з низькими показниками самопочуття – таких виявилось 20 осіб, що становить 38,5% від загальної кількості учасників. Щодо параметра активності, то тут домінують високі значення: їх зафіксовано у 22 опитаних (42,3%). Аналогічна кількість студентів (22 особи, 42,3%) продемонструвала середній рівень настрою, який виявився найбільш типовим для досліджуваної групи.

Отримана картина дає підстави стверджувати, що, незважаючи на окремі прояви фізичного чи емоційного виснаження, студенти загалом зберігають достатню психічну активність і здатність до виконання навчальних і соціальних функцій. Переважання середніх і високих градацій за шкалою настрою свідчить про функціонування компенсаторних механізмів, що дозволяють адаптуватися до дії хронічних стресових чинників, зокрема тих, що зумовлені воєнним станом.

Водночас суттєва частка респондентів із низьким рівнем самопочуття привертає увагу до можливих негативних наслідків тривалого перебування в умовах соціальної нестабільності, інформаційного перенасичення та підвищених академічних навантажень у кризовий період. Це актуалізує необхідність упровадження комплексних заходів психоемоційної підтримки студентської молоді в сучасних умовах.

Окрім того, у межах емпіричного дослідження було проведено **діагностику за скороченою версією шкали резильєнтності Коннора–Девідсона (CD-RISC-10)**, результати якої відображено на рисунку 2.4 «Показники рівня стресостійкості за шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10». Цей інструмент дає змогу оцінити спроможність особистості до відновлення після стресових впливів, підтримання внутрішньої стабільності та продуктивного функціонування в умовах підвищеної складності. До участі в опитуванні було залучено 52 респонденти, чії результати класифіковано за п'ятьма градаціями: низький, нижче середнього, середній, вище середнього та високий рівень резильєнтності.

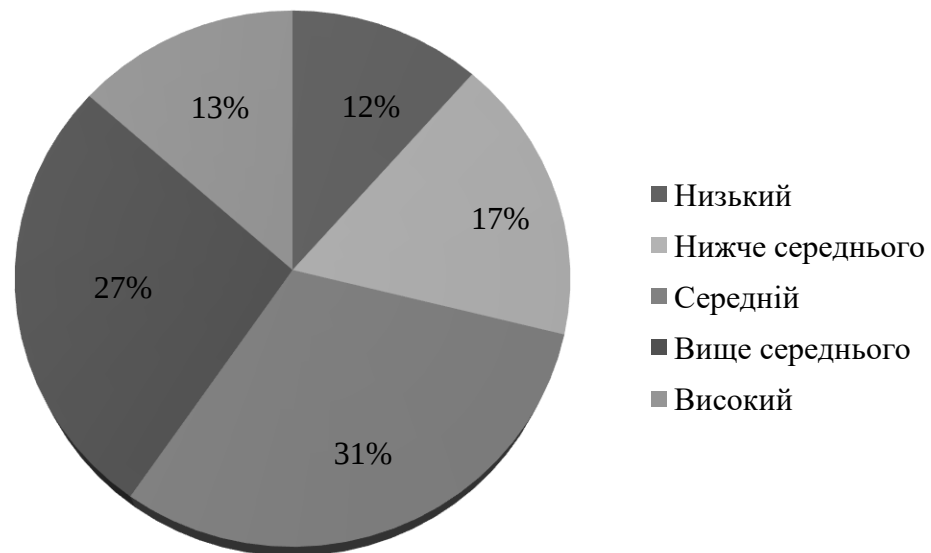


Рис. 2.4 «Показники рівня стресостійкості Шкалою резильєнтності Коннора-Девідсона-10»

Аналіз отриманих даних засвідчив, що найбільшу частку вибірки становлять студенти із середнім рівнем психологічної стійкості – 16 осіб (30,8%), що вказує на їхню здатність долати емоційні навантаження та зберігати адаптаційні можливості в умовах пролонгованого стресового впливу. Дещо менша кількість опитаних – 14 осіб (26,9%) – показала результат, що перевищує середні значення. Це свідчить про сформованість у цих студентів потужних внутрішніх опор, ефективних стратегій саморегуляції та здатності зберігати високу працездатність навіть у складних життєвих обставинах, зокрема в період війни.

У 9 респондентів (17,3%) зафіксовано рівень резильєнтності, нижчий за середній, що дає підстави припускати наявність певних труднощів у подоланні емоційного напруження або недостатню впевненість у власних силах. Високі показники стресостійкості виявлено у 7 студентів (13,5%), що є сприятливим сигналом, оскільки такі особи не лише успішно адаптуються до критичних умов, але й здатні виступати джерелом емоційної підтримки для оточуючих, що має особливе значення для майбутніх психологів.

Водночас 6 опитаних (11,5%) продемонстрували низький рівень резильєнтності, що вимагає підвищеної уваги з боку практичних психологів, оскільки може свідчити про підвищену чутливість до психотравмуючих впливів і ймовірність емоційного виснаження. З огляду на те, що дослідження здійснювалося в умовах воєнного стану, отримані показники резильєнтності можуть слугувати індикаторами адаптивного потенціалу студентів до хронічного емоційного напруження та впливу небезпечного зовнішнього середовища. Переважання середнього та вищого за середній рівнів (57,7% у сукупності) свідчить про достатньо стабільний психоемоційний фон і наявність ресурсів для протидії стресовим чинникам. Разом із тим, виявлена частка студентів із низькими показниками (низький + нижче середнього – 28,8%) акцентує необхідність упровадження психопрофілактичних заходів, спрямованих на

розвиток навичок саморегуляції, емоційної гнучкості та формування конструктивних копінг-стратегій у кризовий період.

Діагностика рівня емоційності здійснювалася за однойменною методикою (автори – Т. Зелінська, І. Михайлова), яка дає змогу кількісно визначити інтенсивність афективних проявів, характерних для досліджуваних. Вибір цього інструменту зумовлений необхідністю встановити не лише наявність тих чи інших емоційних реакцій, але й ступінь їх вираженості, що є важливим індикатором психоемоційного благополуччя студентів в умовах хронічного стресу. Результати опитування систематизовано в таблиці 3.4.

Таблиця 2.4

Рівні вираженості емоційності у студентів-психологів

Шкала	Слабо виражена	Помірно виражена	Яскраво виражена
Рівень емоційності особистості	5 студентів (9,6%)	16 студентів (30,8%)	31 студент (69,6%)

Діагностика за методикою дослідження рівня емоційності (Т. Зелінська, І. Михайлова) засвідчила, що переважна більшість опитаних студентів-психологів – 31 респондент (59,6%) – мають підвищений рівень емоційності. Це вказує на виражену емоційну чутливість, інтенсивність переживань, активну емоційну реактивність і сформовану здатність до співпереживання, що є важливими складниками професійної компетентності майбутніх фахівців психологічного профілю.

Середні значення за цим показником виявлено у 16 учасників (30,8%), що свідчить про гармонійне поєднання емоційної виразності та здатності до саморегуляції, а також про вміння підтримувати психологічну рівновагу.

Найменша кількість респондентів – 5 осіб (9,6%) – продемонстрували знижений рівень емоційності, що може розглядатися як схильність до емоційної стриманості, обережності у вираженні почуттів або як наслідок тимчасового

психоемоційного виснаження, зумовленого тривалим перебуванням у стресових умовах воєнного часу.

Отже, отримані дані свідчать про те, що більшість студентів-психологів характеризуються високою або помірною емоційністю, що є типовим для осіб, орієнтованих на професії типу «людина–людина». Це дозволяє вважати емоційну сферу учасників гнучкою, активною та відкритою до сприйняття переживань оточуючих. В умовах воєнного стану така емоційна відкритість може виступати як ресурсною характеристикою, що сприяє формуванню емпатійних зв'язків, так і фактором підвищеного ризику емоційного виснаження.

Таким чином, виявлений рівень емоційності свідчить про наявний потенціал для професійного зростання, але водночас акцентує потребу в цілеспрямованому розвитку навичок саморегуляції, психогігієнічних практик та стратегій самозбереження в умовах хронічного стресу.

Провівши наступне дослідження за методикою «Діагностика емоційного вигоряння» розробленою В. Бойком з'ясовано результати, що подані у таблиці 2.5

Таблиця 2.5

Результати за фазою напруги за методикою «Діагностика емоційного вигоряння»

«Напруга»	Кількість респондентів(%)
Сформована фаза	32,7%
Фаза в стадії формування	43,3%
Фаза не сформувалася	25%

Отримані емпіричні дані засвідчують, що у значної частини опитаних студентів-психологів спостерігаються прояви емоційного виснаження, які відповідають фазі «Напруга». Це, своєю чергою, здатне спричиняти порушення стабільності самооцінки та виникнення невдоволення власними діями й особистісними якостями.

Таблиця 2.6

Результати шкали резистенції за методикою «Діагностика емоційного вигоряння»

Резистенція	Кількість респондентів(%)
Сформована	40,4%
Фаза в стадії формування	46,2%
Фаза не сформувалася	13,5%

Отримані дані, зображені у таблиці 2.6, свідчать, що в умовах воєнного часу більшість студентів-психологів перебувають у стадії активного формування резистенції (46,2%) або вже мають сформовану фазу (40,4%). Це свідчить про те, що емоційна сфера респондентів намагається чинити опір симптомам емоційного вигоряння, однак не завжди успішно.

Лише 13,5% респондентів не мають сформованої резистенції, що робить їх найбільш вразливими до професійного вигорання.

Важливо зазначити наступне, наявність сформованої або частково сформованої резистенції не є однозначно позитивним показником. У контексті воєнного стресу це може проявлятися як неадекватне емоційне реагування — наприклад, надмірна байдужість до тривожних подій, емоційна «закритість» або перенесення власного напруження на міжособистісні стосунки.

У практичному плані це часто виглядає так:

- настрої студента суттєво впливає на стосунки в академічній групі;
- спостерігаються труднощі у комунікації з батьками чи близькими друзями;
- емоційні реакції стають менш гнучкими, іноді — неочікувано різкими або, навпаки, холодними.
- важче знаходити спільну мову з батьками;
- власний емоційний стан починає керувати стосунками, а не навпаки.

Таким чином, сформованість резистенції у 40,4% студентів може свідчити про захисну реакцію психіки на хронічний стрес, однак без належної психоедукації та розвитку навичок саморегуляції ця ж сама резистенція здатна перетворюватися на чинник дезадаптації та погіршення якості міжособистісних стосунків.

Таблиця 2.7

**Результати за фазою виснаження, використовуючи методику
«Діагностика емоційного вигорання»**

«Виснаження»	Кількість респондентів(%)
Сформована фаза	36,5%
Фаза в стадії формування	26,9%
Фаза не сформувалася	36,5%

Інтерпретуючи результати, що подані у таблиці 3.3, з'ясовано, майже кожен третій студент-психолог (36,5%) вже має сформовану фазу емоційного виснаження. Така сама кількість опитаних (36,5%) — не має її взагалі. Решта (26,9%) перебувають у перехідному стані, коли симптоми вже дають про себе знати, але ще не закріпилися повністю.

Рис.2.5 відображає розподіл студентів-психологів за трьома фазами емоційного вигорання.

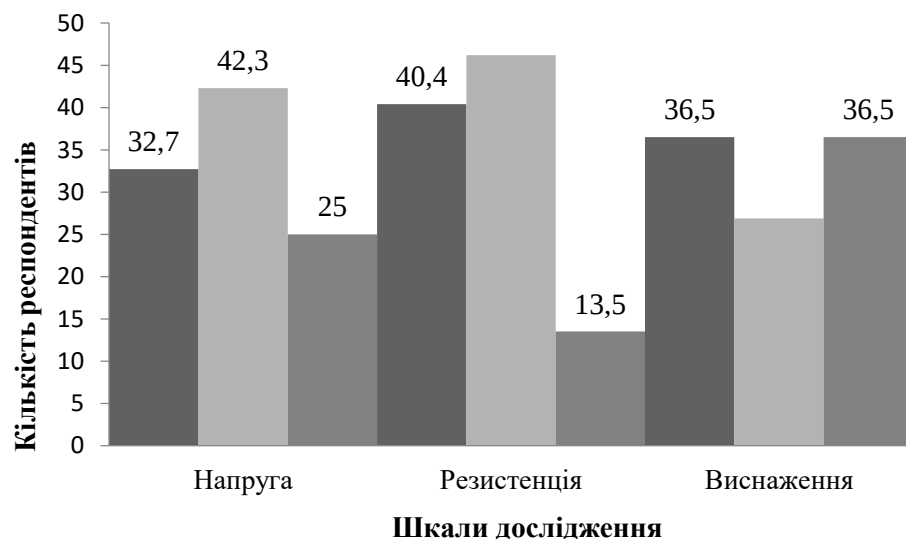


Рис. 2.5 «Фази емоційного вигорання студентів-психологів»

За шкалою «Напруга» найбільше студентів перебувають у стадії формування (42,3%), найменше — з несформованою фазою (25,0%).

За шкалою «Резистенція» домінує також стадія формування, що складає 46,2%, а найменшою є група з несформованою фазою (13,5%).

За шкалою «Виснаження» спостерігається біполярний розподіл: сформована та несформована фази мають однакові показники (36,5%), тоді як перехідна стадія є найменшою (26,9%).

Найбільший відсоток сформованої фази зафіксовано за шкалою «Резистенція» (40,4%), а найменший — за шкалою «Напруга» (32,7%). Найбільший відсоток несформованої фази виявлено за шкалою «Виснаження» (36,5%), що свідчить про те, що значна частина студентів ще не досягла критичної стадії вигоряння.

2.3 Організація та зміст програми зміцнення емоційної сфери студентів-психологів в умовах війни

Результати проведеного емпіричного дослідження засвідчили, що студенти-психологи в умовах воєнного стану перебувають під впливом значного психоемоційного навантаження, що виявляється у підвищеному рівні тривожності, емоційній лабільності, зниженні загального самопочуття та, в окремих випадках – у формуванні симптомів емоційного виснаження. Водночас отримані дані вказують на наявність у більшості студентів внутрішніх адаптаційних ресурсів, зокрема розвиненої резильєнтності, здатності до емоційної регуляції та високого рівня емпатійності. Це створює сприятливі передумови для впровадження системної психологічної роботи, спрямованої на зміцнення емоційної сфери, підвищення стресостійкості та профілактику професійного вигорання серед майбутніх фахівців психологічного профілю.

Ефективна психологічна допомога студентам у кризових умовах не може обмежуватися виключно консультативною або корекційною роботою. Вона потребує системного підходу, який передбачає поєднання просвітницьких, тренінгових, рефлексивних та практико-орієнтованих заходів, спрямованих на активізацію внутрішніх ресурсів особистості, розвиток навичок саморегуляції, формування емоційної гнучкості та здатності до відновлення після стресових впливів. Саме такий підхід було покладено в основу розробленої програми зміцнення емоційної сфери студентів-психологів.

Розроблена корекційна програма спрямована на збереження та підтримку емоційного благополуччя молоді в час війни. Вона ґрунтується на теоретичних засадах сучасної психології стресу, травми та посттравматичного зростання, а також враховує результати емпіричного дослідження, проведеного в межах цієї роботи. Програма адресована студентам-психологам, які перебувають в умовах воєнного стану, і має на меті сприяти зміцненню їхньої емоційної сфери, підвищенню психологічної стійкості, формуванню конструктивних стратегій подолання стресу та запобіганню емоційному вигоранню.

Методологічним підґрунтям програми виступають положення когнітивно-поведінкової терапії (концепція А. Бека про вплив автоматичних думок на емоційні стани), елементи тілесно-орієнтованої психотерапії, техніки усвідомленості (майндфулнес), ресурсний підхід, а також принципи групової динаміки. Особливий акцент зроблено на формуванні навичок саморегуляції в умовах хронічного стресу, що є ключовим чинником запобігання емоційному вигоранню. Вибір саме цих теоретичних орієнтирів зумовлений їхньою доведеною ефективністю в роботі з наслідками психотравмуючих подій, а також відповідністю запитам студентської аудиторії, яка перебуває в активному періоді професійного становлення.

Програма «Внутрішня опора: зміцнення емоційної сфери студентів-психологів в умовах війни» є структурованим психокорекційним втручанням, спрямованим на підвищення емоційної стійкості, зниження рівня тривожності,

формування навичок саморегуляції та актуалізацію внутрішніх ресурсів студентської молоді в умовах хронічного стресового впливу. Її створення ґрунтується на аналізі теоретичних підходів до вивчення емоційної сфери, а також на результатах власного емпіричного дослідження, яке виявило ключові «мішені» психологічного впливу: підвищену тривожність, емоційну лабільність, зниження загального самопочуття, недостатню сформованість навичок саморегуляції в окремих студентів.

Програма реалізується в груповому форматі, що забезпечує низку важливих переваг: можливість обміну досвідом між учасниками, відчуття підтримки та єдності, зниження відчуття ізоляції, що є особливо актуальним у період соціального дистанціювання або вимушеної ізоляції. Крім того, групова динаміка сприяє формуванню довірчих стосунків, розвитку комунікативних навичок і створенню безпечного простору для відвертого обговорення складних переживань.

Кожне заняття має чітку структуру: вступну частину (налагодження контакту, актуалізація), основну частину (теоретичний блок, практичні вправи, обговорення) та завершальну частину. Така побудова забезпечує поступове, послідовне засвоєння матеріалу та закріплення набутих навичок. Важливо, що всі техніки, які пропонуються в межах програми, є простими у виконанні, не потребують спеціального обладнання та можуть бути використані учасниками в будь-який момент у повсякденному житті.

Логіка програми передбачає рух від діагностики та усвідомлення власних емоційних станів до опанування конкретних технік саморегуляції, актуалізації ресурсів, і, нарешті, до закріплення навичок і оцінки досягнутих змін. Програма складається з восьми занять, які проводяться два рази на тиждень, що забезпечує оптимальний ритм для засвоєння матеріалу без перевантаження учасників.

Загальна характеристика етапів програми, їхня спрямованість та цільове призначення систематизовано в таблиці 2.8.

Таблиця 2.8

Структура та зміст програми «Внутрішня опора: зміцнення емоційної сфери студентів-психологів в умовах війни»

№	Етап	Назва заняття	Мета
1	Вхідний замір	Стартові показники	Зафіксувати вихідний стан
2	Навчання	Думки та почуття	Пояснити, як інтерпретації впливають на емоції
3	Тренування	Пауза в дії	Навчити сповільнювати реакцію на стрес
4	Тренування	Тіло як помічник	Опанувати фізіологічне заспокоєння
5	Тренування	Мої опори	Активувати внутрішні ресурси
6	Тренування	Люди поруч	Згадати соціальні зв'язки
7	Закріплення	Творчість для спокою	Інтегрувати навички через мистецтво
8	Підсумковий замір	Фінальна діагностика	Оцінити зміни та завершити роботу

Детальний зміст кожного заняття, алгоритми виконання вправ, необхідні матеріали, інструкції, а також форми для фіксації зворотного зв'язку подано безпосередньо в описі тренінгової програми, який наведено нижче.

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА

«Внутрішня опора: зміцнення емоційної сфери студентів-психологів в умовах війни»

Мета програми: підвищити емоційну стійкість студентів-психологів, зменшити тривожність та емоційне виснаження, сформувати навички саморегуляції та актуалізувати внутрішні ресурси для подолання стресових впливів воєнного часу.

Завдання програми:

1. Діагностувати вихідний стан учасників.
2. Навчити працювати з негативними думками.
3. Сформувати навички саморегуляції через дихання та тілесні практики.
4. Активувати внутрішні та зовнішні ресурси.
5. Створити безпечне групове середовище для взаємопідтримки.
6. Закріпити навички через творчість.
7. Оцінити динаміку змін.

Учасники: 52 студенти-психологи (підгрупи по 10–12 осіб)

Тривалість: 8 занять (2 рази на тиждень, тривалість 60–90 хвилин)

Матеріали: бланки методик (CD-RISC-10, шкала емоційності, опитувальник вигоряння), бланки «А-Б-В-Д», фліпчарт з маркерами, килимки для релаксації, список позитивних якостей, конверти, аркуші А4, кольорові олівці, фломастери, фарби, пензлі, склянки з водою, заготовки кіл для мандал, аркуші з написами «Сходишки» (1–5), бланки «План самодопомоги», анкети зворотного зв'язку.

ЗАНЯТТЯ №1**Вхідна діагностика (45 хв)**

Вступне слово (5 хв). Пояснення мети діагностики: отримати об'єктивну картину емоційного стану групи до початку роботи.

Заповнення бланків (30 хв). Учасники отримують три методики: CD-RISC-10 (шкала резильєнтності), шкала діагностики емоційності, опитувальник емоційного вигоряння В. Бойка.

Анонс програми (10 хв). Короткий огляд наступних занять та їхньої мети.

ЗАНЯТТЯ №2**Думки та почуття (90 хв)**

Вправа «Емоційний термометр» (10 хв). Кожен учасник оцінює свій актуальний стан за шкалою від 1 до 10. Ведучий фіксує середній показник групи.

Міні-лекція (15 хв). Пояснення схеми «Подія → Думка → Емоція → Дія» на прикладі: друг не відповідає на дзвінок. Думка «він ігнорує мене» веде до образи, а думка «у нього розрядився телефон» — до спокою.

Техніка «А-Б-В-Д» (30 хв). Учасники отримують бланк із чотирма колонками: А (подія), Б (автоматична думка), В (емоційний наслідок), Д (дискусія — заміна думки). Кожен заповнює бланк на прикладі реальної стресової ситуації.

Техніка «Стоп-думка» (15 хв). Ведучий пояснює: коли з'являється негативна думка, потрібно подумки сказати «Стоп!» або уявити червоний знак стоп. Учасники тренуються: ведучий називає тригерну фразу («Я не впораюся»), група хором каже «Стоп!».

Домашнє завдання (5 хв).

«Щоденник трьох колонок»: до наступної зустрічі записати щонайменше 3 ситуації, де вдалося помітити автоматичну думку та замінити її.

Рефлексія (5 хв). Кожен по колу завершує фразу: «Сьогодні я зрозумів(ла), що...»

ЗАНЯТТЯ №3

Пауза в дії (90 хв)

Перевірка домашнього завдання (10 хв).

Обговорення: які автоматичні думки вдалося помітити, які були найскладнішими.

Міні-лекція (10 хв) - «Чому ми реагуємо миттєво?»

Пояснення роботи лімбічної системи (мигдалеподібне тіло) та префронтальної кори.

Мета — навчитися робити паузу, щоб «включити» кору.

Техніка «S.T.O.P.» (25 хв). Учасники запам'ятовують алгоритм:

S (Stop) — зупинитися;

T (Take a breath) — зробити глибокий вдих і видих;

O (Observe) — помітити думки, тілесні відчуття, емоцію;

P (Proceed) — продовжити діяти усвідомлено.

Тренер дає несподівані команди («Плесніть!», «Встаньте!»), учасники тренують паузу.

Дихання «Квадрат» (15 хв).

Вдих на 4 рахунки → затримка на 4 → видих на 4 → затримка на 4. Виконується 10 циклів разом.

Рольова гра «Стоп-кадр» (20 хв). Один учасник отримує провокативну фразу («Ти знову помилився»), інший практикує S.T.O.P. перед відповіддю. Група дає зворотний зв'язок.

Домашнє завдання (5 хв). 3 рази на день застосовувати S.T.O.P. у побутових ситуаціях (у черзі, перед відповіддю на повідомлення).

Рефлексія (5 хв). «Що було найважчим у цій техніці?»

ЗАНЯТТЯ №4

Тіло як помічник (90 хв)

Вправа «Тіло відгукується» (10 хв). Учасники заплющують очі та відповідають собі: «Де зараз у моєму тілі я відчуваю напругу?», «Де — спокій?»

Дихання 4-7-8 (20 хв). Техніка Ендрю Вайла: вдих через ніс на 4 рахунки → затримка на 7 рахунків → видих через рот на 8 рахунків (зі звуком «с-с-с»). Повторити 5–8 разів.

Тілесне сканування (25 хв). Учасники сідають або лягають зручно.

Тренер повільно проводить уявою по тілу: «Відчуй праву стопу — пальці — п'яту — гомілку — коліно — стегно — ліву стопу — таз — живіт — грудну клітку

— плечі — ліву руку — праву руку — шию — обличчя — маківку». Завдання: не змінювати відчуття, а просто помічати.

Техніка «Тілесний якір» (20 хв). Кожен обирає місце на тілі (наприклад, долоня на грудях, стиснуте зап'ястя). Згадує приємний спогад або образ «безпечного місця» та поєднує його з дотиком до обраної ділянки. Повторює 4–5 разів для формування умовного рефлексу.

Домашнє завдання (5 хв). Щодня виконувати дихання 4-7-8 (вранці та ввечері по 5 циклів) та тілесне сканування перед сном.

Рефлексія (5 хв). «Які відчуття в тілі були найнесподіванішими?»

ЗАНЯТТЯ №5

Мої опори (90 хв)

Вправа «Мої сильні сторони» (15 хв). Учасники отримують список із 20 позитивних якостей (наполегливість, емпатія, гумор, відповідальність, гнучкість тощо). Обирають 3, які найкраще їх описують, та наводять приклад із життя. Обговорення в парах.

Вправа «Карта ресурсів» (30 хв).

Кожен отримує аркуш А4. У центрі — «Я», навколо 4 сектори: внутрішні ресурси (риса характеру, вміння, досвід), зовнішні ресурси (люди, місця, заняття), матеріальні ресурси (речі, які заспокоюють), духовні ресурси (цінності, мрії). Учасники заповнюють мапу. Декілька осіб презентують за бажанням.

Техніка «Внутрішній захисник» (20 хв).

Учасники заплющують очі. Тренер пропонує уявити образ (реальна людина, персонаж фільму, казкова істота), який може захистити в складній ситуації. «Задай цьому захиснику три запитання: "Чому ти не боїшся?", "Що я можу зробити прямо зараз?", "Про що я забуваю, коли панікую?"». Відповіді записати.

Вправа «Конверт досягнень» (15 хв). Кожен пише на окремому аркуші 5 своїх досягнень за останній рік (навіть маленьких: «склав іспит», «допоміг другові»). Аркуш складається в конверт із написом «Відкрити, коли буде важко».

Домашнє завдання (5 хв). Покласти карту ресурсів на видне місце. За наступні 3 дні додати туди щонайменше 3 нові ресурси.

Рефлексія (5 хв). «Який ресурс я відкрив(ла) у собі сьогодні?»

ЗАНЯТТЯ №6

Люди поруч (90 хв)

Вправа «Клубок» (10 хв). Група стає в коло. Ведучий тримає клубок ниток, називає своє ім'я та якість, за яку себе цінує, і кидає клубок іншому. Той робить те саме, залишаючи нитку в руках. Наприкінці утворюється «павутина» зв'язків. Символічний сенс: ми пов'язані, навіть коли цього не помічаємо.

Техніка «Коло підтримки» (30 хв). Учасники малюють три концентричних кола.

У центр — себе.

У перше коло (найближче) вписують людей, на яких можна покластися в будь-якій ситуації (3–4 особи).

У друге — тих, хто допомагає в окремих випадках.

У третє — професійних помічників (психолог, викладач, гарячі лінії). Обговорення в парах: «Хто в першому колі? Кого можна додати?»

Вправа «Лист підтримки» (20 хв). Кожен пише короткого листа (5–10 речень) комусь зі свого кола підтримки, де дякує за допомогу. Декілька учасників зачитують уголос (за бажанням).

Групова дискусія (15 хв). Запитання: «Чому нам буває складно просити про допомогу?», «Що змінилося б у житті, якби ми частіше дозволяли собі це робити?»

Домашнє завдання (5 хв). Зв'язатися з однією людиною зі свого кола підтримки — не для того, щоб поскаржитися, а щоб запитати «Як ти?» або подякувати.

Рефлексія (5 хв). «Яку людину я хотів(ла) би додати у своє коло підтримки?»

ЗАНЯТТЯ №7

Творчість для спокою (120 хв)

Вправа «Мандала спокою» (45 хв). Учасники отримують заготовки — коло на аркуші А4, поділене на 6–8 секторів. Завдання: заповнити кожен сектор кольором або візерунком, який асоціюється з безпекою, спокоєм, силою, надією. Під час малювання грає спокійна інструментальна музика. Після завершення — міні-виставка. Кожен (за бажанням) коментує: «Чому я обрав(ла) ці кольори?»

Метафорична техніка «Сходишки» (35 хв).

Тренер розкладає на підлозі 5 аркушів паперу з написами:

- 1 — «Паніка/безсилля»,
- 2 — «Тривога/напруга»,
- 3 — «Спокій/очікування»,
- 4 — «Впевненість/дія»,
- 5 — «Опора/допомога іншим».

Учасники стають на ту сходинку, яка описує їхній стан зараз. Ведучий запитує: «Що потрібно зробити, щоб піднятися на сходинку вище?» Учасники дають поради, використовуючи техніки з попередніх занять. У фіналі кожен робить крок уперед (уявний) і каже: «Я можу це зробити, тому що...»

Складання «Плану самопомоги» (25 хв). Учасники отримують бланк. Заповнюють три розділи: перша допомога (дихання, S.T.O.P., тілесний якір), короткострокові дії (прогулянка, розмова з другом), довгострокові стратегії (регулярний сон, фізична активність).

План можна сфотографувати або взяти додому.

Підсумкове коло (10 хв). Кожен дарує сусіду праворуч одне слово-побажання на майбутнє.

Анонс заключної зустрічі (5 хв). Нагадування, що наступного разу буде повторна діагностика та загальна рефлексія.

ЗАНЯТТЯ №8

Фінальна діагностика (60 хв)

Вступне слово (5 хв). Нагадування про перше заняття: що казали учасники на початку, які очікування мали.

Повторне тестування (20 хв). Ті ж самі три методики: CD-RISC-10, шкала емоційності, опитувальник вигорання.

Мета — порівняти показники з початковими та оцінити динаміку.

Анкета зворотного зв'язку (10 хв).

Запитання: яка вправа була найкориснішою; що було найскладнішим; чи плануєте використовувати техніки надалі; суб'єктивна оцінка змін (за 10-бальною шкалою); що можна покращити.

Групова рефлексія «Коло підсумків» (15 хв). Кожен завершує три речення: «До програми я часто... а тепер я більше...», «Я забираю з собою...», «Я хочу подякувати групі за...»

Заключний ритуал «Пульс групи» (5 хв). Всі стоять у колі, тримаючись за руки, заплющують очі. Три глибоких синхронних вдихи-видихи. Ведучий вимовляє фінальну фразу: «У нас є опора. Вона всередині, вона поруч. Ми впораємося».

Прощання (5 хв). Учасники можуть обмінятися контактами (за бажанням), ведучий нагадує про можливість індивідуальних консультацій.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження, присвяченого вивченню психологічних особливостей емоційної сфери студентів-психологів в умовах воєнного стану, було зроблено низку узагальнень, які відповідають поставленим завданням.

Вивчення та систематизація існуючих підходів у вітчизняній і зарубіжній психології показали, що емоційна сфера особистості є багатокомпонентним утворенням, яке охоплює емоційний тон, реакції, стани та властивості. У сучасних дослідженнях, зокрема в роботах Г. Васильєвої, Є. Шелудько, Н. Малик та О. Авдєєнко, акцент робиться на дефіцитарних станах (тривога, депресія, ПТСР). Водночас наш огляд літератури засвідчив, що проблема вивчення саме ресурсних аспектів емоційної сфери студентів-психологів, зокрема їхньої здатності до відновлення й адаптації у воєнний час, залишається недостатньо висвітленою. Це підтвердило доцільність обраного напрямку дослідження.

Аналіз емпіричних даних показав, що перебування в умовах тривалої воєнної загрози, інформаційного перевантаження, невизначеності майбутнього та змін звичного життєвого укладу суттєво позначається на психоемоційному стані студентської молоді. У досліджуваній вибірці, що складала 52 студенти-психологи було виявлено такі тенденції: низький рівень самопочуття зафіксовано у 38,5% опитаних, що може свідчити про накопичену втому та емоційне виснаження. Водночас високий рівень активності продемонстрували 42,3% респондентів, а переважання середнього та високого рівнів настрою (разом 71,1%) вказує на наявність внутрішніх адаптаційних ресурсів. Домінуючою емоційною модальністю виявилася радість (51,9% вибірки), що суперечить стереотипному уявленню про виключно негативний емоційний фон у кризових умовах.

У ході дослідження визначено, що основними механізмами, які допомагають студентам справлятися з підвищеним емоційним навантаженням, виступають: високий рівень емоційності (61,5% респондентів мають високий рівень за однойменною шкалою), середній та вище середнього рівні резильєнтності (разом

57,7%), а також сформована або така, що перебуває у стадії формування, фаза резистенції (86,6%). Це означає, що більшість студентів-психологів, попри знижене самопочуття, зберігають здатність до емоційної саморегуляції, рефлексії та пошуку внутрішніх опор. Водночас наявність значної частки осіб із несформованою резистенцією (13,5%) та низькою резильєнтністю (11,5%) вказує на групу ризику, яка потребує першочергової психологічної уваги.

На основі отриманих та проаналізованих результатів розроблено корекційну програму «Внутрішня опора», яка складається з восьми занять, об'єднаних у три етапи: вхідна діагностика, тренування навичок та закріплення через арт-терапію. Програма спрямована на зниження рівня тривожності, розвиток стресостійкості, формування навичок саморегуляції та актуалізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів студентів.

Проведене дослідження дозволяє стверджувати, що студенти-психологи, попри перебування в умовах воєнного стану, демонструють не лише ознаки емоційного виснаження та напруги, але й значний адаптаційний потенціал, високу активність і здатність до емоційної регуляції. Виявлений розподіл емоційних станів (переважання радості, значний відсоток гніву та печалі) свідчить про гетерогенність емоційного профілю групи, що вимагає диференційованого підходу в психологічному супроводі. Отримані результати можуть слугувати основою для подальших досліджень емоційної сфери студентської молоді в умовах тривалої кризи, а також для вдосконалення програм психологічної освіти та підтримки майбутніх фахівців, яким доведеться працювати з травматичним досвідом населення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Арттерапія дітей у часи війни: метод. посіб. / за заг. ред. О. Вознесенської, О. Луценко, М. Перун. Київ : ФОП Назаренко Т. В., 2023. 118 с.
2. Бондарчук О. І. Експериментальна психологія: навчально-методичний комплекс. АПН України; Центральний ін-т післядипломної педагогічної освіти. Київ : Міленіум, 2003. 24 с.
3. Бочелюк В. Й., Зарицька В. В. Психологія : вступ до спеціальності : навч. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2020. 288 с.
4. Бреус Ю. В. Емоційний інтелект як чинник професійного становлення майбутніх фахівців соціономічних професій у вищих навчальних закладах: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ, 2015. 262 с.
5. Васянович Г. П. Педагогічна етика : навч. посібник. Львів : Норма, 2005. 344 с.
6. Виноградова Л.В. Когнітивні аспекти суб'єктивного відображення емоційно важливих життєвих ситуацій : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Київ, 1995. 21 с.
7. Гринців М. В. Роль емоцій у розвитку здатності до саморегуляції. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О Сухомлинського. Серія : Психологічні науки. 2013. Т. 2, Вип. 10. С. 84-88.
8. Гуляс І. А. Емпіричне дослідження саморегуляції особистості. Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць К-ПНУ ім. Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Кам'янець-Подільський, 2015. Вип. 27. С. 196-205.
9. Дерев'янка С. П. Роль емоційної саморегуляції у подоланні професійних криз. V International Scientific Conference on New Trends in Science and Education : матеріали міжнар. наук. конф. (Rome, February 16–19, 2021). Rome, 2021. С. 556–559.

10. Дуткевич Т. В. Загальна психологія: конспект лекцій : навчальний посібник. Кам'янець-Подільський державний педагогічний університет. Кам'янець-Подільський, 2002. С. 46.

11. Жданова І. В., Буракова Н. В. Емоційна саморегуляція в контексті проблеми психічного здоров'я поліцейського. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : зб. тез III всеукр. наук.-практ. конф. (Львів, 19 жовтня 2018 р.). Львів : ЛьвДУВС, 2018. С. 134-139.

12. Копець Л. В. Теоретичні орієнтації, проблематика й основні результати експериментальних досліджень самоконтролю в західній психології ХХ століття. Наукові записки Національного університету «Києво-Могилянська академія». Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2004. Т. 33. С. 60-67.

13. Копил Г. О. Процес саморегуляції навчальної діяльності студентів у роботах деяких західних вчених. Стратегії міжкультурної комунікації в мовній освіті сучасних університетів : збірник матеріалів VII Міжнар. наук. конф. IV Міжнар. наук. конгресу Society of Ambient Intelligence 2021 (Київ, 20–21 квітня 2021 р.). Київ, 2021. С. 51-54.

14. Короцінська Ю. А. До проблеми дослідження емоційної саморегуляції в юнацькому віці. Актуальні проблеми психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2019. Т. 7 : Екологічна психологія, вип. 48. С. 124-135.

15. Кочергіна І. А. До проблеми саморегуляції емоційного стану особистості. Рівність, лідерство, спілкування в європейських прагненнях української молоді: гендерний дискурс : зб. матеріалів Всеукр. наук.-практ. конф. (Тернопіль, 5–7 жовт. 2016 р.). Тернопіль, 2016. С. 54–55.

16. Кочергіна І. А. Емоційна саморегуляція жінок, які зазнали психологічного насильства в родині. Вісник Львівського національного університету імені Івана Франка. Серія : Психологічні науки. 2018. Вип. 2. С. 56-63.

17. Кочергіна І. А. Особливості емоційної саморегуляції жінок, які зазнали психологічного насильства в родині : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Львівський національний університет імені Івана Франка. Львів, 2019. 281 с.
18. Кузнецов М. А., Діомідова Н. Ю. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту : монографія. Харків : Діса плюс, 2017. 189 с.
19. Логвись О. Психологічні особливості саморегуляції поведінки у майбутніх педагогів у процесі професійного становлення. Психологічні перспективи. 2022. Вип. 39. С. 257-269.
20. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. Вид. 2-ге, перероб. та допов. Київ : Центр навчальної літератури, 2004. 272 с.
21. Малімон Л.Я. До проблеми діагностики емоційності як властивості особистості. Практична психологія та соціальна робота. 2002. №7. С. 59-65.
22. Малімон Л.Я. Теоретико-методологічні аспекти вивчення емоційності особистості. Неперервна професійна освіта: теорія і практика : наук.-метод. журн. Київ, 2002. Вип. 4. С. 125-132.
23. Маляр О. І., Божок Н. О. Психологічний аналіз довільності емоційної регуляції та фрустраційної толерантності особистості. The Unity of Science: International scientific professional periodical journal. Prague, 2016. С. 26–28.
24. Маляр-Газда Н. М. Емоційне вигорання : актуальна проблема медицини сьогодення. Проблеми клінічної педіатрії. 2015. № 3. С. 27-31.
25. Мартинюк Ю. О., Толмачевська В. О. Особливості спрямованості емоційної реакції на екстремальні обставини життя. Журнал сучасної психології. 2022. Вип. 3. С. 86-91.
URL: <http://www.journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/2983/2835> (дата звернення: 15.05.2026).
26. Мась Н. М. Показники морально-психологічного стану особового складу військових підрозділів. Системи обробки інформації. Харків, 2017. Вип. 3. С. 143-145.

27. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності : навчально-методичний посібник. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с.
28. Мельничук І. В. Генеза емоційних особливостей у сучасних дітей. Наука і освіта. Одеса, 2002. №5. С. 42-44.
29. Молчанова А. О., Воляник І. В., Кондратьєва В. П.. О. Молчанова, І. В. Воляник, В. П. Кондратьєва / за наук. ред. А. О. Молчанової. Івано-Франківськ : Лілея-НВ, 2015. 176 с.
30. Невосенна О. А., Ярош Н. С. Особливості емоційної сфери осіб, що проживають у «гарячих точках світу». Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2014. № 1110, Вип. 55. С. 37-42.
31. Нікітенко Г. О. Особливості структури психологічної готовності в мобілізованих осіб із різним досвідом військової служби. Психологічні перспективи. 2018. Вип. 32. С. 217-231.
32. Носенко Е. Л., Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: Монографія. Київ : Вища школа, 2003. 126 с.
33. Оліферчук Б. С. Особливості емоційного інтелекту у осіб юнацького віку, що були позбавлені батьківського піклування : магістерська робота : 053 Психологія. Заклад вищої освіти «Український католицький університет». Львів, 2021. 60 с.
34. Опитувальник для знаходження життєвих ресурсів. 2021. URL: <https://sfera.org.ua/2021/10/opituvalnik-zhittevih-resursiv/> (дата звернення: 11.03.2026).
35. Основні психологічні школи і напрямки. URL: um.co.ua (дата звернення: 15.06.2026).
36. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна) : конспект лекцій. 4 с.
37. Панічна атака в умовах війни: як допомогти собі, дитині, людям поруч. Освіторія. медіа. 2022. URL: osvitoria.media (дата звернення: 15.06.2026).

38. Партико Т. Б. Саморегуляція навчальної діяльності у студентів з різною схильністю до самоактуалізації. Наука і освіта. 2010. № 9. С. 237-243. URL: <https://socialscience.uu.edu.ua/article/877> (дата звернення: 05.06.2026).
39. Партико Т. Саморегуляція навчальної діяльності у студентів з різною схильністю до самоактуалізації: веб-сайт. URL:
40. <https://socialscience.uu.edu.ua/article/877> (дата звернення: 05.06.2026).
41. Походенко С.В. Особливості соціалізації юнаків у мікросередовищі. Проблеми соціалізації сучасних підлітків. Запоріжжя, 1998. С. 6-56.
42. Савчин М. В., Василенко Л.П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2006. 238 с
43. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості : колективна монографія / відп. ред. О. Є. Блинова. Херсон: Вишемирський В. С., 2018. 427 с.
44. Депресіє, відійди! Поради психологів, як не захворіти та коли варто звернутися по допомогу Zaxid.net. 2018. URL: https://zaxid.net/yak_pozbutisya_depresiyyi_poradi_psihologiv_i_yak_viyti_z_depresiyyi_samotiyno_bez_likiv_n1467359 (дата звернення: 15.04.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А

ТЕСТ САН (Самопочуття. Активність. Настрій)

Інструкція. Слід співвіднести свій стан з ознаками за багатоступінчастою шкалою. Ви маєте вибрати і позначити цифру що найбільш точно відбиває ваш стан на даний момент.

Типова карта методики САН

Прізвище, ім'я

Стать _____, Вік

Дата _____, Час

Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Добрий настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасливий
Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий

Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Сумовитий
Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Печальний
Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
Думати важко	3 2 1 0 1 2 3	Думати легко
Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
Сповнений сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволен

**ШКАЛА СТРЕСОСТІЙКОСТІ КОННОРА — ДЕВІДСОНА-10
(CD-RISC10)**

Будь ласка, вкажіть, наскільки Ви погоджуєтеся з такими твердженнями, оцінюючи свій досвід за минулий місяць. Якщо та чи інша ситуація не мала місця останнім часом, як би Ви, на Вашу думку, почувалися за таких обставин?

Я можу адаптуватися до змін

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

Я можу впоратися з будь-якими перепонами на своєму шляху

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

Я намагаюся підходити з гумором до проблем, що виникають

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

Необхідність протистояти стресу робить мене сильнішим

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

Я швидко приходжу до норми після хвороб, травм чи інших негараздів

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

Я вважаю, що можу досягти своєї мети, навіть якщо є перешкоди

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

У стресовій ситуації я не втрачаю здатності зосереджуватись і ясно мислити

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

Я не з тих, кого зупиняють невдачі

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

Я вважаю себе сильною особистістю, коли йдеться про виклики і труднощі життя

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

Я можу справлятися з неприємними чи болісними відчуттями, такими як сум,
страх та гнів

Зовсім невірно 0 – 1 – 2 – 3 – 4 Майже завжди вірно

МЕТОДИКА «ЧОТИРЬОХМОДАЛЬНИЙ ЕМОЦІЙНИЙ ОПИТУВАЛЬНИК»

Автор: Л.А. Рабінович

Мета: виявлення переважаючих у людини емоційних настроїв. Це опитувальник, в якому 46 питань; на них випробовувані можуть дати 4 варіанти відповіді: «безумовно, так», «мабуть, так», «мабуть, немає» і «безумовно, немає».

За перший відповідь випробовуваний одержує 4 бали, за другий - 3 бали, за третій - 1 бал, за четвертий - 0. До кожної емоції (радості, гніву, страху, печалі) відноситься по 12 питань (2 питання є одночасно прямими для однієї модальності (радості або суму) і зворотними для іншої).

Процедура анкетування та обчислення індивідуальних оцінок по кожній з модальностей така. Перед анкетуванням випробовуваному вручається письмова інструкція, опитувальник і бланк для відповідей, який має 4 графи, відповідні 4 варіантам відповідей.

Згідно з інструкцією, випробовувані повинні заносити номери питань в ті графи бланка відповідей, які їм найбільше підходять. Відповіді випробовуваних оцінюються експериментатором по 4-бальній системі. Обчислення індивідуальних оцінок по кожній з модальностей полягає в підсумовуванні кількості відповідей кожного із зазначених варіантів, множенні їх на ту кількість балів, яким даний варіант відповіді оцінюється, і підсумовуванні балів всіх варіантів відповідей.

Максимально висока індивідуальна оцінка по кожній з модальностей - 48 балів, мінімальна - 0. Через складність розуміння того, як підраховувати суму балів, зараховуваних при відповідях «ні», всі питання подібного типу 52 перероблені мною з негативних відповідей на ствердні.

Інструкція. Перед Вами запитальник і бланк, на якому передбачено 4 варіанти відповідей на зазначені питання. Ваше завдання - відповісти на кожне з питань. Це робиться таким чином: Ви читаєте питання, вибираєте один з 4 запропонованих варіантів відповіді («безумовно так» «мабуть, так», «мабуть,

немає», «безумовно ні»), що відображає Вашу думку. Поставте хрестик у відповідній графі у листку для відповідей. Відповідаючи на запитання, щоразу перевіряйте, щоб номер питання збігався з таким же номером у листку для відповідей.

Оскільки в різні періоди життя Ви, можливо, відповідали б на один і той же питання по-різному, при відповіді виходите з того, що характерно для Вас зараз, в даний час. Далі Ви так само поступаєте з усіма іншими питаннями, щоразу ретельно обмірковуючи, який з 4 варіантів відповіді Вам найбільше підходить. Основна умова нашого експерименту - Ваша сумлінність і щирість. Якщо Вам незрозуміла інструкція, прочитайте її ще раз. Отже, починайте роботу!

Зміст методики

1. Ви не наважитесь піти вночі в будь-яке страшне місце, навіть на спір?
а) безумовно, так б) мабуть, так с) мабуть, ні d) безумовно, ні
2. Чи часто у вас псується настрій, знаходить хандра?
а) безумовно, так б) мабуть, так с) мабуть, ні d) безумовно, ні
3. Чи можна сказати, що ваш настрій буває найчастіше веселим і бадьорим?
а) безумовно, так б) мабуть, так с) мабуть, ні d) безумовно, ні
4. Чи страшно вам буває йти темною, безлюдною вулицею?
а) безумовно, так б) мабуть, так с) мабуть, ні d) безумовно, ні
5. Чи страшно вам дивитися вниз з великої висоти?
а) безумовно, так б) мабуть, так с) мабуть, ні d) безумовно, ні
6. Чи часто ви відчуваєте почуття невдачі, незадоволеності собою, розчарування?
а) безумовно, так б) мабуть, так с) мабуть, ні d) безумовно, ні
7. Якби над вами зло пожартували, привело б це вас у стан гніву?
а) безумовно, так б) мабуть, так с) мабуть, ні d) безумовно, ні
8. Чи опановує вами обурення, якщо не виконуються ваші вимоги?
а) безумовно, так б) мабуть, так с) мабуть, ні d) безумовно, ні

8. Чи легко ви заряджаєте радісним настроєм оточуючих?
а) безумовно, так б) мабуть, так с) мабуть, ні d) безумовно, ні
9. Чи можна про вас сказати, що ви не вірите у свої сили?
а) безумовно, так б) мабуть, так с) мабуть, ні d) безумовно, ні
10. Чи вважаєте ви, що ваші життєві обставини дають вам багато приводів для обурення?
а) безумовно, так б) мабуть, так с) мабуть, ні d) безумовно, ні
11. Чи викликають у вас страх страшні сцени у кінофільмах?
а) безумовно, так б) мабуть, так с) мабуть, ні d) безумовно, ні
12. У Вас часто з'являється бажання з кимось посваритися?
а) безумовно, так б) мабуть, так с) мабуть, ні d) безумовно, ні
13. Чи можна сказати, що у вас переважає радісне світосприйняття?
а) безумовно, так б) мабуть, так с) мабуть, ні d) безумовно, ні
14. Чи можна назвати вас не сміливою людиною?
а) безумовно, так б) мабуть, так с) мабуть, ні d) безумовно, ні
15. Чи може невелика складність викликати у вас роздратування?
а) безумовно, так б) мабуть, так с) мабуть, ні d) безумовно, ні
16. Чи відчуваєте ви страх, коли вам необхідно звернутися до начальства?
а) безумовно, так б) мабуть, так с) мабуть, ні d) безумовно, ні
17. Чи буваєте ви активним учасником веселощів у компаніях?
а) безумовно, так б) мабуть, так с) мабуть, ні d) безумовно, ні
18. Вас легко розсердити?
а) безумовно, так б) мабуть, так с) мабуть, ні d) безумовно, ні
19. Чи можна сказати про вас, що ви людина сумна?
а) безумовно, так б) мабуть, так с) мабуть, ні d) безумовно, ні
20. Чи можна про вас сказати, що у вас переважає сумний і похмурий настрій?
а) безумовно, так б) мабуть, так с) мабуть, ні d) безумовно, ні
21. Вам властивий стан задоволеності життям?

a) безумовно, так b) мабуть, так c) мабуть, ні d) безумовно, ні

22. Чи боїтеся темряви в незнайомій обстановці?

a) безумовно, так b) мабуть, так c) мабуть, ні d) безумовно, ні

23. Чи вважаєте себе веселою людиною?

a) безумовно, так b) мабуть, так c) мабуть, ні d) безумовно, ні

24. Ви не схильні вдаватися до невеселих, похмурих думок?

a) безумовно, так b) мабуть, так c) мабуть, ні d) безумовно, ні

25. Вами опановує неприємне почуття в ліфті, тунелі?

a) безумовно, так b) мабуть, так c) мабуть, ні d) безумовно, ні

26. Чи часто невдачі приводять вас до відчаю?

a) безумовно, так b) мабуть, так c) мабуть, ні d) безумовно, ні

27. Чи можете ви сказати про себе, що ви за своєю натурою оптиміст?

a) безумовно, так b) мабуть, так c) мабуть, ні d) безумовно, ні

28. Чи викликають у вас почуття туги книги з поганим кінцем?

a) безумовно, так b) мабуть, так c) мабуть, ні d) безумовно, ні

29. Чи боїтеся ви виходити на сцену, виступати перед аудиторією?

a) безумовно, так b) мабуть, так c) мабуть, ні d) безумовно, ні

30. Ви непоступливі?

a) безумовно, так b) мабуть, так c) мабуть, ні d) безумовно, ні

31. Вами опановує злість, якщо ви дуже поспішайте, а вам завадили?

a) безумовно, так b) мабуть, так c) мабуть, ні d) безумовно, ні

32. Коли на вас кричать, вам хочеться відповісти тим же?

a) безумовно, так b) мабуть, так c) мабуть, ні d) безумовно, ні

33. Чи властиво вам переживати почуття страху при сильній грозі?

a) безумовно, так b) мабуть, так c) мабуть, ні d) безумовно, ні

34. Якщо ви зазнаєте поразки в суперечці, чи опановує вами роздратування і агресія?

a) безумовно, так b) мабуть, так c) мабуть, ні d) безумовно, ні

35. Чи відчуваєте ви радість, коли знаходите вирішення важливої для вас задачі?

а) безумовно, так б) мабуть, так с) мабуть, ні d) безумовно, ні

36. Чи можете ви приєднатися до думки, що в житті більше негараздів та смутків, ніж радостей?

а) безумовно, так б) мабуть, так в) с) мабуть, ні d) безумовно, ні

37. Чи здається вам майбутнє безперспективним та похмурым?

а) безумовно, так б) мабуть, так с) мабуть, ні d) безумовно, ні

38. Чи може невелика перешкода, що заважає досягти бажаного, викликати у вас почуття пригніченості?

а) безумовно, так б) мабуть, так с) мабуть, ні d) безумовно, ні

39. Чи любите ви веселе пожвавлення і метушню навколо себе?

а) безумовно, так б) мабуть, так с) мабуть, ні d) безумовно, ні

40. Чи легко ви відчуваєте відчуття втрати чогось?

а) безумовно, так б) мабуть, так с) мабуть, ні d) безумовно, ні

41. Чи опановує вами роздратування, якщо, як вам здається, вас не розуміє близька людина?

а) безумовно, так б) мабуть, так с) мабуть, ні d) безумовно, ні

42. Зазвичай вранці у вас бадьорий і радісний настрій?

а) безумовно, так б) мабуть, так с) мабуть, ні d) безумовно, ні

43. Чи опановує вами гнів так сильно, що ви довго не можете заспокоїтися?

а) безумовно, так б) мабуть, так с) мабуть, ні d) безумовно, ні

44. Ви, ймовірно, відмовилися б займатися якимось небезпечним видом спорту?

а) безумовно, так б) мабуть, так с) мабуть, ні d) безумовно, ні

45. Чи буває у вас почуття страху при необхідності відвідати зубного лікаря або зробити укол?

а) безумовно, так б) мабуть, так с) мабуть, ні d) безумовно, ні

МЕТОДИКА. ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.

(Зелінська Т. М., Михайлова І. В.)

Мета: Дослідити рівень емоційності особистості на основі опитувальника.

Хід виконання роботи: респондентам пропонується дати відповідь на наступні запитання «так» або «ні».

Запитання:

1. Чи соромно тобі плакати при чужих людях?
2. Ти думаєш, що сльози ознака слабкості?
3. Чи повинні, на твою думку, чоловіки і хлопчики приховувати свої сльози?
4. Ти бентежишся, якщо плачеш під час демонстрації фільму або читання книги?
5. Ти станеш стримувати сльози на похоронах?
6. Ти вважаєш, що сльози – це непотрібне вираження емоцій?
7. Ти дозволяєш себе втішати?
8. Ти хвилюєшся, якщо бачиш дорослого чоловіка, який плаче?
9. Ти завжди прагнеш приховати свій гнів?
10. Ти стараєшся приховувати своє розчарування?
11. Чи трапляється, що ти не в змозі опанувати себе?
12. Чи виникали у тебе коли-небудь проблеми із-за твоєї вдачі?
13. Ти віриш, що міг би стати краще, якби тобі вдалося позбавитися від своєї гнівливості?
14. Ти схильний роздумувати про те, що тебе цього разу розсердило?
15. Ти легко дратуєшся?
16. Ти стараєшся доторкнутися до того, кого любиш, хоч би один раз?
17. Тобі подобається фізичне вираження кохання?
18. Чи з'являється у тебе батьківське відчуття, побачивши грудних дітей?
19. Тобі подобається масаж?

20. Чи була у тебе домашня тварина, яку ти дуже любив?
21. Тобі подобається, коли тебе цілують і обіймають?
22. Ти смієшся голосно, коли дивишся комедії?
23. Коли ти слухаєш музику, чи траплялося тобі притупувати або жестикулювати в такт?
24. Тобі властиво аплодувати під час концертів або спортивних видовищ?
25. Ти виражаєш вголос свою підтримку героям фільмів або спортивних змагань?
26. Ти можеш пригадати, коли востаннє сміявся?

МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ

В. БОЙКО

Інструкція. Якщо ви професіонал у будь якій галузі спілкування з людьми, то для вашої діяльності важливо, в якій мірі у вас сформований психологічний захист у формі «емоційного вигорання». Прочитайте твердження та дайте відповідь *«так»* або *«ні»*. Там, де у запропонованих твердженнях опитувальника йдеться про «партнерів», маються на увазі суб'єкти вашої професійної діяльності – клієнти, учні та інші люди, із якими ви щоденно співпрацюєте.

1. Організаційні недоліки на роботі постійно примушують нервувати, переживати, напружуватися.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар'єри.
3. Я помилився(лася) у виборі професії або профілю діяльності.
4. Мене непокоїть те, що я став(ла) гірше працювати (менш продуктивно, менш якісно, повільніше).
5. Теплота взаємодії з партнерами залежить від мого настрою.
6. Від мене як від професіонала мало залежить добробут партнерів.
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (2 – 3 години) мені хочеться побути на самоті, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому чи напруження, то намагаюся якомога швидше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодію).
9. Мені здається, що емоційно я не можу надати партнеру те, чого вимагає професійний обов'язок.
10. Моя робота не дає виражатися моїм емоціям.
11. Я відверто втомився(лася) від людських проблем, із якими доводиться мати справу на роботі.

12. Буває, я погано засинаю (сплю) через хвилювання, пов'язані з роботою.
13. Взаємодія з партнерами потребує від мене великого напруження.
14. Робота з людьми приносить все менше задоволення.
15. Я б змінив(ла) місце роботи, якби була така можливість.
16. Мене часто засмучує те, що я не можу належними чином надати партнераві професійну підтримку, допомогу.
17. Мені завжди вдається запобігти впливові поганого настрою на ділові контакти.
18. Мене дуже засмучує, якщо щось негаразд у стосунках із діловими партнерами.
19. Я настільки втомлююсь на роботі, що дома намагаюсь спілкуватися якомога менше.
20. Через брак часу, втомленість або напруження, часто приділяю партнераві менше уваги, ніж належить.
21. Інколи звичайні ситуації спілкування на роботі викликають у мене роздратування.
22. Я спокійно приймаю обґрунтовані претензії партнерів.
23. Спілкування з партнерами спонукає мене триматися осторонь від людей.
24. Коли згадую деяких колег по роботі чи партнерів, у мене псується настрій.
25. Конфлікти чи розбіжність поглядів із колегами забирають багато сил і емоцій.
26. Мені все складніше встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.
27. Обставини на роботі здаються мені дуже складними.

28. У мене часто виникають тривожні очікування, пов'язані з роботою: щось повинно статися, як би не припуститися помилки, чи зможу зробити все, як належить, чи не скоротять мене тощо.

29. Якщо партнер мені неприємний, я намагаюсь обмежити час спілкування з ним або менше приділяти йому уваги.

30. На роботі під час спілкування я дотримуюсь принципу: «Не роби людям добра, не отримаєш лиха».

31. Я охоче вдома розповідаю про свою роботу.

32. Бувають дні, коли мій емоційний стан негативно впливає на результати роботи (менше виконую, знижується якість, трапляються конфлікти).

33. Інколи я відчуваю, що треба виявити до партнера емоційну чуйність, але не можу.

34. Я дуже переживаю за свою роботу.

35. Партнерам по роботі віддаєш уваги та турботи більше, ніж отримуєш.

36. Коли думаю про роботу, мені стає не по собі: починає колоти в ділянці серця, підвищується тиск, з'являється головний біль.

37. У мене добрі стосунки з керівником.

38. Я часто радію, коли бачу, що моя робота йде на користь людям.

39. Останнім часом, мене переслідують невдачі в роботі.

40. Деякі сторони моєї роботи викликають глибоке розчарування.

41. Бувають дні, коли контакти з партнерами складаються гірше, ніж звичайно.

42. Я враховую особливості ділових партнерів гірше ніж раніше.

43. Стомленість від роботи призводить до того, що я прагну скоротити спілкування з друзями та знайомими.

44. Я зазвичай виявляю інтерес до особистості партнера, окрім того, що стосується справи.

45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочивши, зі свіжими силами, у гарному настрої.

46. Я інколи ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без натхнення, запалу, ентузіазму.
47. По роботі зустрічаються настільки неприємні люди, що мимоволі бажаєш їм чогось поганого.
48. Після спілкування з неприємними партнерами, у мене буває погіршення фізичного або психічного самопочуття.
49. На роботі я маю постійні фізичні або психологічні перевантаження.
50. Успіхи в роботі наповнюють мене натхненням.
51. Ситуація на роботі, у якій я опинився (лася), здається безвихідною.
52. Я втратив(ла) спокій через роботу.
53. Упродовж останнього року була скарга (скарги) на мою роботу з боку партнера (партнерів).
54. Мені вдається берегти нерви завдяки тому, що я не сприймаю близько до серця те, що відбувається з партнером.
55. Я часто приношу з роботи додому негативні емоції.
56. Я часто працюю понад силу.
57. Раніше я був(ла) більш чуйним(ною) і уважним(ною) до партнерів, ніж зараз.
58. У роботі з людьми керуюся принципом: не втрачай нерви, бережи здоров'я.
59. Інколи я йду на роботу з важким відчуттям: як усе набридло, нікого б не бачити і не чути.
60. Після напруженого робочого дня я відчуваюся трохи недобре.
61. Контингент партнерів, із якими я працюю, дуже важкий.
62. Інколи мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я втрачаю.
63. Якби мені поталанило з роботою, я був(ла) би(б) щасливішим(ою).
64. Я у відчаї через те, що на роботі у мене серйозні проблеми.

65. Інколи я поведжуся зі своїми партнерами так, як не хотів(ла) би(б) щоб поводитися зі мною.

66. Я засуджую партнерів, які розраховують на пільги, поблажливість, увагу.

67. Найчастіше після робочого дня у мене немає сил робити хатні справи.

68. Я постійно підганяю час: скоріше б робочий день закінчився.

69. Стан, прохання, потреби партнерів мене щиро турбують.

70. Працюючи з людьми, я ніби ставлю екран, який захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій.

71. Робота з людьми (партнерами) дуже розчарувала мене.

72. Щоб відновити сили, часто вживаю ліки.

73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.

74. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі, ніж те, чого я досягаю в силу обставин.

75. Моя кар'єра склалася вдало.

76. Я дуже нервую через все, що пов'язано з роботою.

77. Деяких із своїх постійних партнерів я не хотів(ла) би(б) бачити і чути.

78. Я схвалюю колег, які присвячують себе людям (партнерам), забуваючи про власні інтереси.

79. Моя втомленість на роботі мало впливає або зовсім не впливає на спілкування з домашніми та друзями.

80. Якщо випадає нагода, я приділяю партнераві менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.

81. Мене часто підводять нерви у спілкуванні з людьми на роботі.

82. До всього, що відбувається на роботі, я втратив(ла) цікавість.

83. Робота з людьми спричинила поганий вплив на мене, як на професіонала, зробила злим(лою), нервовим(ою), беземоційним(ою).

84. Робота з людьми підриває моє здоров'я.