

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ М. П. ДРАГОМАНОВА**

**Пилипенко Катерина Валентинівна**

УДК 371.134:159.9-051:159.942.5(043.3)

**ФОРМУВАННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ  
ЯК ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВОЇ ЯКОСТІ  
МАЙБУТНЬОГО ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА**

19.00.07 – педагогічна та вікова психологія

**Автореферат  
дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата психологічних наук**

Київ – 2010

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано на кафедрі практичної психології та психотерапії Інституту соціології, психології та управління Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, Міністерство освіти і науки України.

**Науковий керівник:** доктор психологічних наук, професор  
**Пов'якель Надія Іванівна,**  
Національний педагогічний університет  
імені М. П. Драгоманова,  
Інститут соціології, психології та управління,  
завідувач кафедри практичної психології  
та психотерапії.

**Офіційні опоненти:** доктор психологічних наук, професор  
**Саннікова Ольга Павлівна,**  
Південноукраїнський національний педагогічний  
університет ім. К. Д. Ушинського,  
завідувач кафедри загальної  
і диференціальної психології;

кандидат психологічних наук, доцент  
**Кириленко Таїса Сергіївна,**  
Київський національний університет  
імені Тараса Шевченка,  
доцент кафедри загальної  
та організаційної психології.

Захист відбудеться «20» грудня 2010 р. о 15<sup>00</sup> годині на засіданні спеціалізованої вченої ради Д 26.053.10 у Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова за адресою: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

З дисертацією можна ознайомитися в бібліотеці Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова за адресою: 01601, м. Київ, вул. Пирогова, 9.

Автореферат розісланий «\_19\_» листопада 2010 р.

**Вчений секретар**  
спеціалізованої вченої ради

Л. В. Долинська

## ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

**Актуальність теми.** Стрімкі та неоднозначні соціально-економічні, політичні та культурні перетворення, що відбуваються останнім часом в Україні, зумовлюють виникнення широкого діапазону психологічних проблем, вирішення яких потребує кваліфікованої психологічної допомоги. Професія практичного психолога сьогодні все більше привертає увагу не тільки вітчизняних науковців, але й пересічних громадян нашої держави. Водночас постійно збільшується попит на різні види психологічних послуг мало не в усіх сферах суспільної діяльності, що спричиняє зростання вимог до якості підготовки практичних психологів у вищих навчальних закладах, передусім професійно важливих якостей особистості фахівця-психолога.

Відомо, що парадоксальність емоцій полягає в тому, що вони можуть впливати на діяльність не тільки позитивно, але й негативно – дезорганізуючи її. Слід зазначити, що саме така функціональна неоднозначність впливу емоцій на доцільність поведінки і продуктивність діяльності людини стала причиною поглибленого вивчення випадків їх дезорганізації, тобто проблеми емоційної стійкості.

Проблема емоційної стійкості більшою мірою розглядалася в межах загальної психології, військової психології, інженерної психології, психології праці та психології спорту (Л. М. Аболін, І. Ф. Аршава, О. А. Блінов, Б. Х. Варданян, М. І. Дьяченко, П. Б. Зільберман, Є. П. Ільїн, М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, П. П. Криворучко, Г. С. Нікіфоров, А. Є. Ольшанникова, С. М. Оя, В. О. Пономаренко, В. В. Стасюк, О. Я. Чебикін, О. О. Черникова та інші). Лише в останні роки проблематика емоційної стійкості почала охоплювати ширший простір допоміжних професій (лікаря, педагога, психолога й практичного психолога, соціального педагога).

За наявності значної кількості різноманітних підходів до визначення поняття „емоційна стійкість” йдеться про здатність індивіда протистояти тим емоціогенним подразникам, які можуть негативно впливати на перебіг діяльності. Психологічний феномен „емоційна стійкість” належить до тих інтегративних якостей особистості, природа яких і пов’язана з нею можливість прогнозування успішності професійної діяльності людини на сьогодні недостатньо чітко визначені, хоча сучасній психологічній науці відомо, що саме емоційна стійкість забезпечує високу результативність діяльності, здійснюваної в емоціогенних умовах (Л. М. Аболін, І. Ф. Аршава, Л. І. Бучек, П. Б. Зільберман, Т. С. Кириленко, Г. В. Ложкін, В. Л. Марішук, В. О. Моляко, Н. І. Пов’якель, Я. Рейковський, О. П. Саннікова, О. Я. Чебикін та ін.).

Сучасний науковий підхід до аналізу особистості практичного психолога виявляє основні вимоги до змісту їх підготовки (В. Г. Панок); розробку концепції професійної підготовки психологів, визначення змісту поняття „психологічна готовність психолога” та „професійна компетентність” (Н. В. Челелева, Н. Ф. Шевченко); психологічні передумови здатності до професії психолога, функції та класи професійно-психологічних завдань психолога-практика й визначення основних характеристик його діяльності (Н. І. Пов’якель, Н. В. Пророк); особливості розвитку особистості психолога в процесі професійної підготовки (О. Ф. Бондаренко, І. С. Булах, Л. В. Долинська, Т. В. Зайчикова, П. В. Лушин, С. Д. Максименко, В. Л. Паньковець,

Н. І. Пов'якель, Ю. О. Приходько, О. П. Саннікова, В. М. Чорнобровкін, Т. С. Яценко та інші). Серед професійно важливих якостей та критеріїв професіоналізму практичного психолога вагоме місце належить емоційній стійкості.

Таким чином, соціальна й психологічна значущість означеної проблеми та її недостатнє вивчення зумовили вибір теми дисертаційного дослідження „Формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога”.

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Тема дослідження входить до тематичного плану науково-дослідних робіт кафедри практичної психології та психотерапії Інституту соціології, психології та управління Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова за напрямком „Теорія та технологія навчання та виховання у системі народної освіти”, затверджена вченою радою Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова (протокол № 5 від 22.12.2006 р.) та узгоджена Радою з координації наукових досліджень у галузі педагогіки та психології в Україні (протокол № 9 від 25.11.2008 р.).

*Мета* роботи – теоретичне вивчення емоційної стійкості та емпіричне дослідження стану її розвитку в майбутніх практичних психологів; обґрунтування, розробка та експериментальна апробація системи формування особистісного потенціалу емоційної стійкості в майбутніх практичних психологів.

Обрана мета зумовила такі *завдання дослідження*:

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми емоційної стійкості та підходити до експериментального вивчення емоційної стійкості як професійно важливої якості практичного психолога.
2. Визначити структурні компоненти, критерії оцінки, показники та рівні розвитку емоційної стійкості в майбутнього практичного психолога.
3. Дослідити динаміку складових структури емоційної стійкості та її видів у процесі професійної підготовки майбутніх практичних психологів.
4. Обґрунтувати, розробити й апробувати програму формування особистісного потенціалу емоційної стійкості в майбутніх практичних психологів.

В основу дослідження покладено **припущення** про те, що емоційна стійкість є динамічною інтегративною професійно важливою якістю практичного психолога, що характеризується певним особистісним потенціалом – сукупністю рис та якостей особистості, сумісність і представленість яких надають усталеності або неусталеності стану її розвитку. Формування емоційної стійкості практичного психолога може активізуватися в системі фахової підготовки у ВНЗ за умов застосування програми тренінгових психотехнологій з активізації особистісного потенціалу емоційної стійкості (ТРЕСт).

*Об'єкт дослідження* – емоційна стійкість як психологічний феномен та професійно важлива якість практичного психолога.

*Предмет дослідження* – особливості формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога.

*Методи дослідження.* У процесі дослідження для розв'язання поставлених завдань і перевірки висунутого припущення застосовано: *теоретичні методи* – теоретико-методологічний аналіз проблеми, систематизація наукової літератури з проблематики дослідження, порівняння та узагальнення даних; *емпіричні*

*методи* – анкетування, тестування, спостереження, метод експертних оцінок, індивідуальні та групові бесіди; констатувальний і формувальний експерименти.

У дослідженні для досягнення цілей застосовано комплекс психодіагностичних методик з 2 блоків: 1) блок „*Психодіагностика особливостей, характеристик та рівня розвитку емоційної стійкості*”, спрямований на визначення емоційної стійкості, склали „Методика оцінки емоційної стійкості через продуктивність та якість короткочасного запам'ятовування” О. В. Государевої, „16-факторний особистісний опитувальник” (Р. Кеттелла), метод експертних оцінок; 2) блок „*Психодіагностика психологічних складових та особистісного потенціалу емоційної стійкості*”, спрямований на визначення особистісних якостей та психофізіологічного простору різних типів емоційної стійкості, склали „Методика діагностики рівня емоційного вигорання” (В. В. Бойка), „Методика діагностики перешкод у встановленні емоційних контактів” (В. В. Бойка), тест-опитувальник для вивчення типу нервової діяльності (Я. Стреляу), „Методика самооцінки психічних станів” (Г. Айзенка), „Багаторівневий особистісний опитувальник „Адаптивність” (А. Г. Маклакова, С. П. Чермяніна), „Методика діагностики нервово-психічної стійкості, ризику дезадаптації в стресі „Прогноз” (В. А. Бодрова), „Тест-опитувальник психологічної проникливості” (О. П. Саннікової, О. А. Кісельової).

Отримані експериментальні результати опрацьовано за вимогами статистичного аналізу з якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням. У роботі використано: метод кореляційного аналізу, комп'ютерної обробки експериментальних результатів (програма SPSS 12.0) та якісної інтерпретації результатів дослідження.

**Наукова новизна та теоретична значущість** полягають у тому, що:

- *уперше* проведено теоретико-експериментальне вивчення особливостей емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутніх практичних психологів, виокремлено й описано структурні складові емоційної стійкості майбутніх практичних психологів; визначено динаміку розвитку емоційної стійкості в системі підготовки у ВНЗ; обґрунтовано специфіку типології профілів емоційної стійкості та визначено особистісний потенціал різних видів емоційної стійкості майбутніх практичних психологів; теоретично й методично обґрунтовано програму цілеспрямованого впливу на розвиток емоційної стійкості майбутніх практичних психологів з позиції активізації підструктур емоційної стійкості, підґрунтям яких мають виступати сформовані вміння рефлексії, самопізнання, адаптивності, психологічної проникливості, володіння власним тілом, саморегуляції, самоконтролю та ін., а також шляхом застосування в системі підготовки практичних психологів у ВНЗ програми ТрЕСт;

- *поглиблено та уточнено* визначення змісту феномена емоційної стійкості як професійно важливої якості практичного психолога; сутність формування емоційної стійкості майбутнього практичного психолога шляхом активізації складових особистісного потенціалу емоційної стійкості;

- *набуло подальшого розвитку* знання щодо специфіки та активізації особистісного потенціалу емоційної стійкості майбутніх практичних психологів шляхом експериментального підтвердження існування взаємозв'язку між особистісними якостями (урівноваженість нервових процесів, рухливість нервових процесів, саморегуляція емоційних станів, адаптивність, проникливість та ін.) та емоційною стійкістю.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в тому, що структурований і апробований у дисертаційному дослідженні психодіагностичний комплекс і авторська програма формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога можуть застосовуватися викладачами ВНЗ при підготовці психологів та практичних психологів. Авторська тренінгова програма ТрЕСт може бути рекомендована для підготовки майбутніх учителів, психологів, менеджерів у навчальних закладах різного рівня акредитації та підвищення їх професійної кваліфікації. Результати практичної частини дисертації можуть бути використані для самостійної роботи з особистісного зростання студентів, саморозвитку їх емоційно-вольової сфери, підвищення рівня професіоналізму практичних психологів, учителів, менеджерів, соціальних працівників, лікарів та ін.

Результати дисертації *впроваджено* автором у навчально-виховний процес підготовки майбутніх фахівців у Криворізькому державному педагогічному університеті (довідка № 29-196 від 22.04.2010 р.), на Криворізькому факультеті Запорізького національного університету (довідка № 0100 від 23.04.2010 р.), у Національному педагогічному університеті імені М. П. Драгоманова (довідка № 841 від 27.04.2010 р.).

**Апробація результатів дисертації.** Основні теоретичні й практичні положення дисертації доповідалися, обговорювалися та отримали схвалення на Міжнародній науково-практичній конференції „Генеza буття особистості” (Київ, 2006), I та II Міжнародній конференції „Методологія та технології практичної психології в системі вищої освіти” (Київ, 2007, 2009), Міжнародній науково-практичній конференції „Актуальні проблеми психології особистості та міжособистісних взаємин” (Кам’янець-Подільський, 2010), Міжнародній науково-практичній конференції молодих учених та студентів „Індивідуально-психологічні якості особистості майбутніх психологів та їх динаміка у період професійної підготовки” (Одеса, 2010), Всеукраїнській науково-практичній конференції „Психологічні проблеми адаптації особистості до змінюваних умов життєдіяльності” (Дніпропетровськ, 2008), Всеукраїнській науково-практичній конференції „Проблеми духовного оновлення особистості в трансформаційний період” (Кривий Ріг, 2010), Криворізькій міській науково-практичній конференції „Актуальні проблеми психології в закладах освіти” (Кривий Ріг, 2010), на засіданнях кафедри практичної психології та психотерапії Інституту соціології, психології та управління Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова; результати дослідження неодноразово викладалися на звітних наукових конференціях викладачів і аспірантів НПУ імені М. П. Драгоманова (Київ, 2007, 2008, 2009) та Криворізького державного педагогічного університету (Кривий Ріг, 2006, 2010).

**Публікації.** Зміст і результати теоретичного та експериментального дослідження відображено в 11 одноосібних публікаціях автора: 6 статей опубліковано в науково-фахових виданнях, затверджених переліком ВАК України, 1 – у колективній монографії, 4 – у збірниках матеріалів науково-практичних конференцій.

**Структура дисертації** зумовлена логікою дослідження. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел (307 найменувань, із них 24 іноземними мовами), 4 додатків, містить 7 таблиць і 14 рисунків на 14 сторінках. Основний зміст дисертації викладено на 171 сторінці. Загальний обсяг дисертації – 238 сторінок.

## ОСНОВНИЙ ЗМІСТ ДИСЕРТАЦІЇ

У вступі обґрунтовано актуальність проблеми, визначено об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження, сформульовано припущення, висвітлено наукову новизну, практичне значення дослідження, наведено дані про апробацію й упровадження отриманих результатів, а також про публікації та структуру роботи.

У **першому розділі** „*Теоретичні засади вивчення емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога*” подано результати теоретико-методологічного аналізу проблематики дослідження емоційної стійкості. Виходячи з цілей дослідження систематизовано теоретичні підходи до вивчення емоційної стійкості як професійно важливої якості особистості майбутнього практичного психолога. Визначено роль і характер впливу емоційної стійкості на процес становлення особистості майбутнього практичного психолога в системі фахової підготовки у вищій школі.

Теоретико-методологічний аналіз наукових першоджерел з обраної проблематики показав, що дослідження емоційної стійкості мають системний характер і відзначаються різноманітністю підходів. Вивченням емоційної стійкості займаються вчені різних галузей психологічної науки, а саме: військової, авіаційної психології (О. А. Блінов, О. Л. Злотников, М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, В. В. Стасюк), загальної психології (В. Вундт, Н. Я. Грот, Є. П. Ільїн, А. Є. Ольшанникова, Т. Рібо, П. Фресс та ін.), психології спорту, праці (Л. М. Аболін, Ю. М. Блудов, П. Б. Зільберман, Є. О. Мілерян, Т. С. Кириленко, В. В. Клименко, Г. В. Ложкін, С. М. Оя, К. К. Платонов, О. О. Сиротін, В. М. Смирнов, Ю. Л. Трофімов, О. Я. Чебикін, О. О. Черникова), психофізіології людини (І. Ф. Аршава, М. С. Корольчук, В. Д. Небиліцин, В. М. Русалов).

Більшість з визначень емоційної стійкості мають принципові відмінності. Так, деякі автори розглядають емоційну стійкість як „стійкість емоцій”, а не функціональну стійкість людини до емоціогенних умов (М. О. Амінов, Є. О. Мілерян, С. М. Оя, Т. Рібо, О. О. Черникова; Дж. Гілфорд, Р. Кеттелл, П. Фресс). При цьому під „стійкістю емоцій” розуміють і емоційну стабільність, і стійкість емоційних станів, і відсутність схильності до частоті зміни емоцій. Таким чином, в одному понятті об'єднано різні явища, які за змістом не збігаються з поняттям „емоційна стійкість”. Деякі автори розуміють під емоційною стійкістю не емоційну незворушність, а перевагу позитивних емоцій (А. Є. Ольшанникова). Інші припускають, що емоційна стійкість – це, по суті, здатність стримувати емоційні реакції, тобто „сила волі”, що має прояв у терплячості, наполегливості, самоконтролі, витримці, що веде до стабільності та ефективності діяльності (Ю. М. Блудов, В. Л. Маріщук, О. О. Сиротін, В. М. Смирнов та ін.). Емоційну стійкість також розглядають як функціональну систему емоційного регулювання діяльності (Л. М. Аболін); як інтегративну властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності індивідуума, котрі забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складних емоційних умовах (П. Б. Зільберман); як властивість особистості, що забезпечує гармонійні

відношення між усіма компонентами діяльності в емоціогенній ситуації й тим самим сприяє успішному виконанню діяльності (Б. Х. Варданян); як властивість особистості та психічний стан, що забезпечує доцільну поведінку в екстремальних ситуаціях (М. І. Дьяченко, В. А. Пономаренко).

Узагальнюючи, під емоційною стійкістю доцільно розуміти складну динамічну інтегративну властивість особистості, що забезпечує високу продуктивність та ефективність діяльності й поведінки в складних емоційно напружених умовах.

Як показало вивчення досліджуваної проблеми, емоційну стійкість вважають однією з найважливіших і необхідних для збереження психічного здоров'я та профілактики емоційного вигорання якостей фахівців допомагаючих професій. Активне цілеспрямоване формування та розвиток майбутнього професіонала починається під час первинної професіоналізації, тобто в студентському віці. З іншого боку, студентське середовище належить до таких, у яких психологічні перевантаження (іноді навіть надмірні) та підвищені вимоги виступають у всьому різноманітті.

Більшість авторів відзначають надзвичайну значущість юнацького віку для розвитку емоційної сфери особистості та вважають його віком специфічної емоційної сенситивності (О. М. Леонтьєв, В. А. Прокоф'єва, А. О. Реан, П. М. Якобсон та інші). Окрім того, формування загальної емоційної спрямованості особистості, тобто закріплення ієрархізації власної цінності тих чи інших переживань, відбувається саме в юнацькому віці. Особливої актуальності це набуває для молоді, що навчається у вищих навчальних закладах за спеціальністю „практична психологія”, адже в цей період формується особистість майбутнього фахівця, стан психічного здоров'я якого безпосередньо впливає на успішність діяльності та стиль життя в цілому, що має високе суспільне значення. Установлено, що емоційна стійкість є професійно важливою якістю майбутнього практичного психолога.

Тож процес підготовки практичного психолога актуалізує необхідність створення умов формування в студента емоційної стійкості як інтегративної динамічної особистісної якості, яка в майбутній професійній діяльності дозволить йому успішно долати негативні впливи середовища, утримувати на необхідному рівні власну працездатність, а також ефективно розв'язувати професійні завдання. Однак наразі через відсутність розроблених форм і методів попередження та подолання емоційної нестійкості в майбутній професійній діяльності така робота в процесі фахової підготовки психолога практично не здійснюється.

У **другому розділі** „Психологічні особливості та стан розвитку емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутніх практичних психологів” обґрунтовано методику та здійснено психологічний аналіз результатів констатувальної частини дослідження. Охарактеризовано психодіагностичний інструментарій, описано якісно-кількісний аналіз отриманих результатів рівня сформованості емоційної стійкості в майбутніх практичних психологів, динаміку її розвитку протягом навчання у ВНЗ, досліджено її структурні компоненти, а



також визначено типологію особистісних профілів емоційної стійкості в майбутніх практичних психологів. Дослідно-експериментальна робота проводилась на базі Криворізького державного педагогічного університету та Криворізького факультету Запорізького національного університету протягом 2006–2009 рр. Різними видами дослідно-експериментальної роботи було охоплено 273 особи, з яких 240 увійшли до основної вибірки. На констатувальному етапі з них було сформовано три групи досліджуваних: студенти 1–2 (експ. гр. 1), 3 (експ. гр. 2) та 4–5 (експ. гр. 3) років навчання, – по 80 осіб у кожній. Робота виконувалась у три етапи.

Емоційна стійкість у майбутніх практичних психологів досліджувалася за допомогою спеціально дібраного комплексу психодіагностичних методик, функціональне призначення яких відповідає висунутому припущенню дослідження. У межах I блоку діагностичного комплексу досліджувався рівень сформованості емоційної стійкості.

Установлено, що серед майбутніх практичних психологів домінує середній рівень сформованості емоційної стійкості, а також найменш представлений низький рівень емоційної стійкості. Протягом навчання у ВНЗ відбувається поступове зменшення середнього рівня емоційної стійкості разом зі стабільним збільшенням високого рівня та незначним мінливим збільшенням низького рівня емоційної стійкості.

Статистичний аналіз отриманих результатів за методом однофакторного дисперсійного аналізу (One-Way ANOVA) указав на відсутність статистично значущих відмінностей між майбутніми практичними психологами різних курсів за низьким рівнем сформованості емоційної стійкості, хоча є певна тенденція ( $p \leq 0,1$ ) таких відмінностей.

Дослідження значущої різниці між експериментальними групами за середнім рівнем емоційної стійкості підтвердило наявність відмінностей на статистично значущому рівні. Апостеріорний тест Дункана, за допомогою якого можна простежити спрямованість відмінностей між вибірками, показав, що майбутні практичні психологи перших років навчання значущо ( $p \leq 0,05$ ) відрізняються від майбутніх практичних психологів випускних курсів за середнім рівнем сформованості емоційної стійкості.

Перевірка значущої різниці між експериментальними групами за високим рівнем емоційної стійкості підтвердила наявність відмінностей на 5 % рівні значущості. Апостеріорний тест Дункана виявив, що майбутні практичні психологи випускних курсів значущо ( $p \leq 0,05$ ) відрізняються від інших вікових категорій майбутніх практичних психологів, що увійшли до вибірки дослідження, за високим рівнем емоційної стійкості.

Базуючись на основних позиціях системно-структурного підходу як одного з сучасних розширень загальної теорії систем, а також на концептуальних позиціях наукової школи Н. І. Пов'якель та за допомогою експертного оцінювання, нами була розроблена структура емоційної стійкості, кожна з підструктур якої, маючи системні зв'язки з іншими, має власну специфічну функцію. Тож структура емоційної стійкості практичного психолога складається з 5 підструктур:

психофізіологічної, що є субстратом психічної діяльності; емоційно-вольової, що включає процеси саморегуляції особистості, емоційну лабільність, адекватність прояву емоцій та ін.; когнітивно-рефлексивної, що відображає самопізнання, самоусвідомлення особистості практичного психолога; адаптивної, що презентує особистісний адаптаційний потенціал та нервово-психічну стійкість; соціально-перцептивної, що включає проникливість, емпатійність, ідентифікованість та ін.

Особливості підструктур, що представляють діагностичний потенціал емоційної стійкості, досліджувались у межах II блоку діагностичного комплексу методик (табл. 1). У результаті кореляційного аналізу встановлено взаємозв'язки показників емоційної стійкості та показників її підструктур, що підтверджує достовірність представленої структури емоційної стійкості.

Таблиця 1

**Система показників емоційної стійкості за підструктурами в досліджуваних (N=240)**

Підструктури емоційної стійкості та методики їх вивчення	Показники емоційної стійкості	Середні показники					
		Експ. гр. 1		Експ. гр. 2		Експ. гр. 3	
		$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$	$\bar{x}$	$\sigma$
Психофізіологічна підструктура (за методикою Я.Стреляу)	• Рівень процесів збудження	49,8	12,5	51,2	13,4	53	10,4
	• Рівень процесів гальмування	50,7	11,6	55,1	10,4	56,6	9,4
	• Рівень рухливості нервових процесів	58,7	10,8	57,3	11,4	59,2	12,7
	• Урівноваженості нервових процесів	0,99	0,28	0,96	0,35	0,97	0,27
Емоційно-вольова підструктура (за методиками В.В.Бойка)	• Невміння керувати емоціями	2,2	1,2	2,0	1,0	2,0	1,0
	• Неадекватний прояв емоцій	3,0	1,0	2,9	1,1	2,4	1,2
	• Негнучкість, нерозвиненість емоцій	2,4	1,3	2,0	1,4	2,0	1,4
	• Домінування негативних емоцій	1,4	1,1	1,5	1,2	1,4	1,4
	• Небажання зближуватись на емоційній основі	2,2	1,2	2,2	1,1	2,3	1,2
	• Напруження	29,6	19,5	34,4	21,7	34,9	26,1
	• Резистенція	61,8	15,8	58,6	14,7	57,7	20,1
	• Виснаження	39,3	19,3	42,7	17	42,7	22,9
Когнітивно-рефлексивна підструктура (за методикою Г. Айзенка)	• Тривожність	10,3	3,6	9,2	4,1	9,8	4,2
	• Фрустрація	10,3	4,0	8,2	4,2	9,1	4,2
	• Ригідність	11,6	3,0	10,1	3,7	10,2	4,1
Підструктура адаптивного потенціалу (за методиками В.Бодрова, Г.Маклакова, С.Чермяніна)	• Нервово-психічна стійкість	39,0	12,8	37,0	11,9	35,6	13,3
	• Особистісний адаптивний потенціал	65,1	16,5	62,8	15,1	60,9	17,9
	• Нервово-психічна стійкість	25,2	8,8	24,5	7,6	23,4	7,6
Соціально-перцептивна підструктура (за методикою О.А.Кісельової, О.П.Саннікової)	• Психологічна проникливість	18,8	2,5	19,6	2,4	19,1	2,0
	• Психологічна прозорливість	20,8	4,6	20,3	4,8	21,7	6,1
	• Соціальна інтуїція	21,6	5,0	20,6	5,0	23,0	4,9
	• Гнучкість здатності до корекції образу іншого в процесі спілкування	22,0	4,6	21,4	4,7	21,6	5,2

У ході аналізу отриманих результатів дослідження за допомогою методів математичної статистики стало очевидним, що основна частина статистично значущих ( $p \leq 0,05$ ) відмінностей в особливостях прояву різних підструктур емоційної стійкості спостерігається між експериментальною групою 1 та експериментальною групою 2 (рівень процесів гальмування, неадекватний прояв емоцій, фрустрація, ригідність), а також між експериментальною групою 1 та експериментальною групою 3 (рівень процесів гальмування, неадекватний прояв емоцій, ригідність).

Психологічний аналіз отриманих результатів щодо психологічних особливостей майбутніх практичних психологів (представленості та сумісності рис та якостей особистості, що входять до структури емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога) дозволив визначити градації особистісної типології профілів у контексті емоційної стійкості та виявити їх найбільш значущі відмінності за психологічними показниками. Виокремлено шість орієнтовних профілів емоційної стійкості майбутніх практичних психологів: гармонійний і прегармонійний (емоційно усталені), незбалансований та помірно незбалансований (емоційно хиткі), дезінтегрований і частково дезінтегрований профілі (емоційно неусталені майбутні практичні психологи).

Для гармонійного профілю емоційної стійкості значною мірою властиві: високий рівень емоційної стійкості, урівноваженість нервової системи, висока рухливість нервових процесів, високий рівень особистісного адаптаційного потенціалу, нервово-психічної стійкості, психологічна проникливість, психологічна прозорливість, соціальна інтуїція, мінімальна підвладність перешкодам у встановленні емоційних контактів, відсутність схильності до „емоційного вигорання”, низький рівень або відсутність тривожності, фрустрації та ригідності.

Водночас прегармонійний профіль відзначається високим або наближеним до високого рівня емоційної стійкості, урівноваженістю нервової системи, високою рухливістю нервових процесів, високим або середнім рівнем особистісного адаптаційного потенціалу та нервово-психічної стійкості, психологічною проникливістю, мінімальною підвладністю перешкодам у встановленні емоційних контактів, відсутністю схильності до „емоційного вигорання”, низьким рівнем тривожності, фрустрації та ригідності.

При помірно незбалансованому профілі емоційної стійкості майбутніх практичних психологів мають прояв середній рівень емоційної стійкості, урівноваженість нервової системи за силою, або незначний зсув нервових процесів у бік збудження чи гальмування, висока або помірна рухливість нервових процесів, високий або середній рівень особистісного адаптаційного потенціалу та нервово-психічної стійкості, психологічна проникливість, низький рівень підвладності перешкодам у встановленні емоційних контактів, симптоми синдрому „емоційного вигорання”, низький рівень тривожності, фрустрації та ригідності.

Незбалансований профіль емоційної стійкості тісно пов'язаний із середнім рівнем емоційної стійкості, урівноваженістю нервової системи за силою або

незначним зсувом нервових процесів у бік збудження чи гальмування, помірною рухливістю нервових процесів, середнім рівнем особистісного адаптаційного потенціалу та нервово-психічної стійкості, відсутністю психологічної проникливості, помірною підвладністю перешкодам у встановленні емоційних контактів, симптомами синдрому „емоційного вигорання”, середнім рівнем тривожності, фрустрації та ригідності.

Частково дезінтегрований профіль мають майбутні практичні психологи із середнім або низьким рівнем емоційної стійкості, зсувом нервових процесів у бік збудження або гальмування, помірною або низькою рухливістю нервових процесів, низьким рівнем особистісного адаптаційного потенціалу та нервово-психічної стійкості, відсутністю психологічної проникливості, підвладністю таким перешкодам у встановленні емоційних контактів, як невміння керувати емоціями, дозувати їх, неадекватний прояв емоцій, негнучкість, нерозвиненість емоцій, домінування негативних емоцій, небажання зближуватись на емоційній основі, симптомами та фазами синдрому „емоційного вигорання”, високим або середнім рівнем тривожності, фрустрації та ригідності.

Для дезінтегрованого профілю емоційної стійкості характерні: низький рівень емоційної стійкості, зсув нервових процесів у бік збудження або гальмування, помірна або низька рухливість нервових процесів, мінімальний рівень особистісного адаптаційного потенціалу та нервово-психічної стійкості, відсутність психологічної проникливості, висока підвладність таким перешкодам у встановленні емоційних контактів, як невміння керувати емоціями, дозувати їх, неадекватний прояв емоцій, негнучкість, нерозвиненість емоцій, домінування негативних емоцій, небажання зближуватись на емоційній основі, вираженість симптомів і фаз синдрому „емоційного вигорання”, високий рівень тривожності, фрустрації та ригідності.

Серед майбутніх практичних психологів найбільш представленими профілями емоційної стійкості є помірно незбалансований та незбалансований. Найменш вираженим є дезінтегрований профіль емоційної стійкості (рис. 1). Загалом, виявлено зростання наприкінці навчання у ВНЗ кількості емоційно усталених студентів, а також зменшення кількості емоційно хитких та емоційно неусталених студентів.

Таким чином, набуття студентами професійних знань під час навчання у ВНЗ приводить до якісних змін в особистості майбутнього практичного психолога, що спостерігаються в певному зростанні рівня емоційної стійкості студентів випускних курсів порівняно зі студентами перших курсів. Водночас було зафіксовано широке представлення навіть серед майбутніх практичних психологів випускних курсів емоційно хитких і емоційно неусталених студентів, що вказало на необхідність створення системи формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутніх практичних психологів.

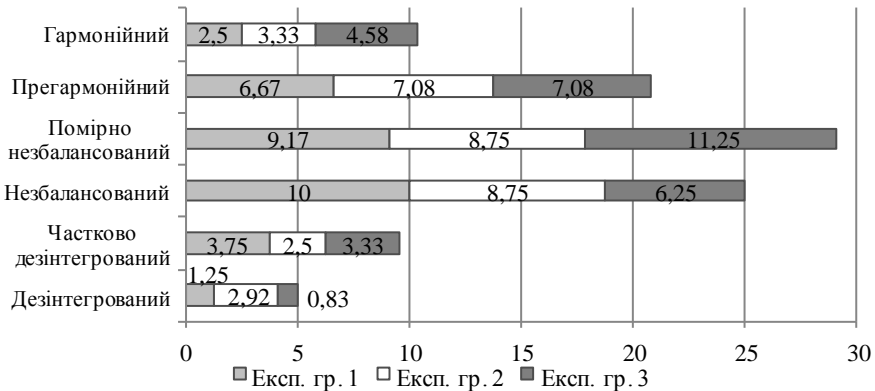


Рис. 1. Розподіл профілів емоційної стійкості в майбутніх практичних психологів за групами досліджуваних

**У третьому розділі** „Формування особистісного потенціалу емоційної стійкості майбутнього практичного психолога” обґрунтовано та презентовано методичку, зміст і основні результати формувального експерименту. Метою цього етапу дослідження є обґрунтування, визначення змісту й обробка результатів упровадження розвивальної програми, спрямованої на формування емоційної стійкості. Упровадження авторської програми ТрЕСт передбачало спрямування тренінгової роботи на активізацію підструктур емоційної стійкості майбутніх практичних психологів.

Досліджувані становили такі вибірки майбутніх практичних психологів (по 15 осіб у кожній): експериментальна група 1 (емоційно хиткі майбутні практичні психологи, упровадження програми тренінгових психотехнологій) та контрольна група 1 (емоційно хиткі майбутні практичні психологи), експериментальна група 2 (емоційно неусталені майбутні практичні психологи, упровадження програми тренінгових психотехнологій) та контрольна група 2 (емоційно неусталені майбутні практичні психологи).

Запропонована програма тренінгових психотехнологій з активізації особистісного потенціалу емоційної стійкості ТрЕСт складається з 5 основних блоків. Метою 1) „Психофізіологічного блоку” стало оволодіння уміннями нормалізації психоемоційного стану через фізичний стан власного тіла, тобто засобами психофізичного, аутогенного тренування; 2) „Емоційно-вольового блоку” – надання майбутнім практичним психологам системи базових знань з існуючих систем саморегуляції, формування в них системи усвідомлених умінь створення власної системи емоційної саморегуляції, що закладає основи регулятивної культури особистості; 3) „Когнітивно-рефлексивного блоку” – набуття майбутніми практичними психологами умінь рефлексії, самосприйняття, власної чутливості, індивідуальних особливостей спілкування, розвиток впевненості в собі; 4) „Адаптивного блоку” – усвідомлення учасниками своїх особистісних якостей та набуття ними умінь, що забезпечують толерантність до

стресогенних факторів та легкість у пристосуванні до мінливих обставин; 5) „Соціально-перцептивного блоку” – удосконалення студентами власних навичок соціальної перцепції та формування вмінь і навичок психологічної проникливості. Тренінгова програма розрахована на 22 заняття й реалізовувалася поетапно: перший етап – *орієнтувальний* – розрахований на одне заняття тривалістю 2 години; другий етап – *основний, розвивальний* – включає 20 занять загальною тривалістю 30 годин; третій етап – *заключний* – розрахований на 1 заняття тривалістю 2 години.

Критеріями ефективності застосованої програми виступили: показники прагнення до професійного й особистісного зростання, позитивна самооцінка фахової спроможності, показники підвищення рівня емоційної стійкості, зниження рівня тривожності, фрустрації, ригідності; зниження підвладності перешкодам у встановленні емоційних контактів особистості (невміння керувати емоціями, дозувати їх, негнучкості, нерозвиненості, невиразності емоцій, домінування негативних емоцій, небажання зближатися з людьми на емоційній основі); зниження рівня напруження, резистенції, виснаження; підвищення особистісного адаптаційного потенціалу й нервово-психічної стійкості та рівня психологічної проникливості, психологічної прозорливості, соціальної інтуїції, гнучкості в здатності до корекції образу іншого в процесі спілкування – завдяки розвитку механізмів самопізнання, самоусвідомлення, самоктуалізації, самореалізації та саморозвитку власного особистісного потенціалу емоційної стійкості.

Завершальним етапом дисертаційного дослідження стало проведення контрольної частини формувального експерименту, метою якої було визначення ефективності застосованої програми. Через аналіз результатів формувальної частини дослідження простежено розвиток емоційної стійкості як професійно важливої якості в майбутніх практичних психологів, визначено й перевірено її динаміку в умовах вищої школи до та після застосування програми тренінгу. Отримані результати вказують на зростання емоційної стійкості в експериментальних групах (табл. 2).

Таблиця 2

**Динаміка рівнів емоційної стійкості в майбутніх практичних психологів  
у результаті формувального експерименту (за методикою О. В. Государєвої)**

Рівні емоційної стійкості	Досліджувані (N = 60)											
	Емоційно хиткі						Емоційно неусталені					
	Експ. гр. 1			Контр. гр. 1			Експ. гр. 2			Контр. гр. 2		
	До ТрЕст	Після ТрЕст	t-критерій Стьюдента / рівень значущості	До ТрЕст	Після ТрЕст	t-критерій Стьюдента/ рівень значущості	До ТрЕст	Після ТрЕст	t-критерій Стьюдента/ рівень значущості	До ТрЕст	Після ТрЕст	t-критерій Стьюдента / рівень значущості
Високий	–	60	6,5/	–	13	0,89/	–	7	5,8/	–	–	0,73/
Середній	100	40	0,001	100	87	0,25	–	47	0,001	–	7	0,15
Низький	–	–		–	–		100	46		100	93	

Так, суттєво підвищився загальний рівень сформованості емоційної стійкості: в експ. гр. 1 – емоційно хитких – зменшилась кількість студентів із середнім рівнем емоційної стійкості (100% – до формувального експерименту, 40% – після формувального експерименту) та з'явилися студенти з високим рівнем емоційної стійкості (60% – після формувального експерименту), ( $t = 6,5$ ,  $p \leq 0,001$ ); в експ. гр. 2 – емоційно неусталених – зменшилась кількість студентів з низьким рівнем емоційної стійкості (100% – до формувального експерименту, 46% – після формувального експерименту), а також з'явилися студенти із середнім (47% – після формувального експерименту) та невелика кількість з високим рівнем емоційної стійкості (7% – після формувального експерименту), ( $t = 5,8$ ,  $p \leq 0,001$ ).

Для уточнення й поглиблення вивчення емоційної стійкості в майбутніх практичних психологів, як і на констатувальному етапі, окрім вищезазначеної методики О. В. Государевої було застосовано методику Р. Кеттелла „16-факторний особистісний опитувальник” (шкалу „Емоційна стійкість”) і метод експертних оцінок. Аналіз отриманих результатів підтвердив дані за методикою О. В. Государевої. Виявлено значущі кореляційні зв'язки між результатами, отриманими за всіма трьома методиками.

Узагальнення отриманих результатів з вивчення психологічних підструктур емоційної стійкості в майбутніх практичних психологів після впровадження програми формувального експерименту показало, що відбулася позитивна динаміка в підструктурах емоційної стійкості. Констатовано нерівномірність процесу розвитку. Найбільш суттєвими виявилися зміни в емоційно-вольовій та адаптивній підструктурах. Найменш статистично значущими виявилися зміни у психофізіологічній підструктурі емоційної стійкості майбутніх практичних психологів. Крім того, з більшими труднощами відбувались і були кількісно дещо меншими зміни в емоційно неусталених майбутніх практичних психологів. Це засвідчує, що емоційно неусталеним особам важче, ніж емоційно хитким, набувати вміння й навички емоційної стійкості.

Значними та суттєвими виявились результати змін у профілях емоційної стійкості в експериментальних групах досліджуваних у результаті формувального експерименту (рис. 2).

Виявлено, що загалом емоційно хиткі та емоційно неусталені студенти досить успішно проходять процес формування емоційної стійкості. Однак, можна спостерігати деякі суттєві труднощі, які постають саме перед емоційно неусталеними майбутніми практичними психологами, особливо студентами з дезінтегрованим профілем емоційної стійкості. Саме в таких студентів відсутній перехід на найвищий рівень сформованості емоційної стійкості та набуття гармонійного профілю, хоча в невеликої кількості емоційно неусталених студентів особистісний профіль набуває психологічних характеристик прегармонійного профілю. Тобто можна відзначити, що майбутні практичні психологи з означеним типом емоційної стійкості пройшли цикл формування емоційної стійкості неповно та недостатньою мірою.

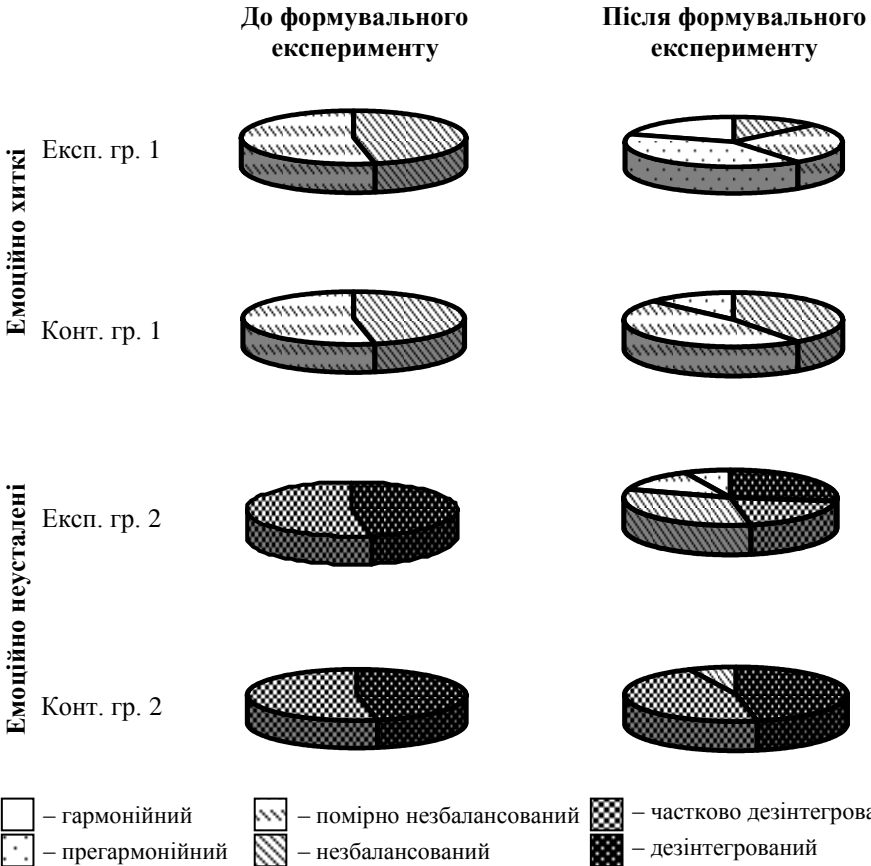


Рис. 2. Динаміка змін у профілях емоційної стійкості майбутніх практичних психологів до і після формувального експерименту

Необхідність сформованості емоційної стійкості для оптимізації ефективності професійної діяльності майбутнього практичного психолога вже на етапі первинної професіоналізації, а також для збереження психічного здоров'я особистості засвідчує актуальність і високу практичну значущість упередження розвитку емоційної хиткості та емоційної неусталеності. Тож, у роботі запропоновано комплекс прийомів та методів психопрофілактики емоційної нестійкості в майбутніх практичних психологів, серед яких застосування арт-технологій (колажування), квазіпрофесійна діяльність з використанням навчально-професійних задач, спостереження та самоспостереження, музично-медитативні вправи, оптимальна організація дозвілля тощо. Усі названі методи й прийоми психологічного впливу доповнюють один одного.

Таким чином, результати формувальної частини дослідження загалом підтвердили гіпотезу дослідження. Установлено структурні складові емоційної



стійкості, а також ефективність впливу на їх активізацію тренінгових психотехнологій, що зумовлює стабілізацію й гармонізацію психологічних якостей у майбутніх практичних психологів, і зокрема підвищення рівня сформованості емоційної стійкості в майбутніх практичних психологів.

## ВИСНОВКИ

У дисертації наведено теоретичне узагальнення та нові емпіричні шляхи вирішення проблеми формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога, які виявляються у вивченні тенденцій розвитку цієї особистісної якості, а також у виокремленні особистісних профілів емоційної стійкості. Розроблено й упроваджено інтегровану програму з активізації особистісного потенціалу емоційної стійкості шляхом формування базових умінь і навичок емоційної стійкості; на основі отриманих результатів вироблено шляхи та технології психопрофілактики емоційної нестійкості в студентів психологічних спеціальностей.

1. Проблема емоційної стійкості зумовлена дезорганізуючим впливом емоцій на діяльність і поведінку людини в емоціогенних ситуаціях, а в контексті первинної професіоналізації особистості здійснюється розвиток і становлення емоційної сфери особистості, що є психологічним підґрунтям якості майбутньої професійної діяльності фахівця. Емоційна нестійкість є наслідком порушення механізмів саморегуляції особистості під впливом емоціогенних чинників та за умов значної довготривалої дії спричиняє порушення в ефективності діяльності й позначається на психічному здоров'ї особистості. Теоретичний аналіз досліджуваної проблеми дозволив установити, що емоційна стійкість займає особливе місце в психологічному просторі професійно важливих якостей майбутнього практичного психолога.

2. Обґрунтовано й розроблено концептуальну структуру емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога, котра включає 5 підструктур: психофізіологічну, що є субстратом психічної діяльності (урівноваженість, рухливість нервових процесів та ін.), емоційно-вольову (саморегуляція емоційних станів, емоційна лабільність, адекватність прояву емоцій, та ін.), адаптивну (особистісний адаптаційний потенціал, нервово-психічна стійкість та ін.), когнітивно-рефлексивну (самопізнання, самоусвідомлення та ін.), соціально-перцептивну (проникливість, емпатійність, ідентифікованість та ін.).

3. У майбутніх практичних психологів виявлено домінування середнього рівня сформованості емоційної стійкості, а також незначну представленість низького рівня емоційної стійкості, причому як на перших, так і на випускних курсах. Констатовано, що протягом навчання у ВНЗ у майбутніх практичних психологів відбувається поступове зменшення середнього рівня емоційної стійкості разом зі стабільним збільшенням високого рівня, а також незначне мінливе збільшення низького рівня емоційної стійкості. Загалом, спостерігається

позитивна динаміка розвитку емоційної стійкості в майбутніх практичних психологів протягом навчання.

4. Характерологічні особливості майбутніх практичних психологів (представленість та сумісність рис і якостей особистості, що входять до структури емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога) зумовили градацію типології особистісних профілів у контексті емоційної стійкості: емоційно усталені майбутні практичні психологи – гармонійний та прегармонійний профілі; емоційно хиткі майбутні практичні психологи – помірно незбалансований та незбалансований профілі; емоційно неусталені майбутні практичні психологи – частково дезінтегрований та дезінтегрований профілі. Виявлено, що серед майбутніх практичних психологів найбільш представленими профілями емоційної стійкості є помірно незбалансований та незбалансований, тобто профілі емоційно хиткого типу. Найменш вираженим є дезінтегрований профіль емоційної стійкості, тобто профіль емоційно неусталеного типу. Окрім того, спостерігається природна позитивна динаміка типів емоційної стійкості майбутніх практичних психологів. Так очевидним є зростання до закінчення навчання у ВНЗ кількості емоційно усталених студентів, а також зменшення кількості емоційно хитких та емоційно неусталених студентів. Але широке представлення навіть серед майбутніх практичних психологів випускних курсів емоційно хитких і емоційно неусталених студентів указало на необхідність створення системи формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутніх практичних психологів.

5. Основними детермінантами формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога є ресурси підструктур емоційної стійкості: психофізіологічної (урівноваженість та рухливість нервових процесів), емоційно-вольової (непідвладність перешкодам у встановленні емоційних контактів, відсутність формування симптомів емоційного вигорання), когнітивно-рефлексивної (низький рівень тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності), адаптивної (нервово-психічна стійкість, розвиненість особистісного адаптивного потенціалу) та соціально-перцептивної (психологічна проникливість, психологічна прозорливість, соціальна інтуїція, гнучкість здатності до корекції образу іншого в процесі спілкування).

6. Ефективність психологічного супроводу формування емоційної стійкості досягається через систему методів, прийомів, засобів та психотехнологій. Запропонована в роботі програма тренінгових психотехнологій (ГрЕСт) дозволяє активізувати особистісний потенціал емоційної стійкості, завдяки чому спостерігається підвищення рівня емоційної стійкості, тобто здійснюється формування досліджуваної професійно важливої якості майбутнього практичного психолога. З метою упередження й запобігання емоційної нестійкості та емоційної хиткості в майбутніх практичних психологів доречно застосовувати запропонований комплекс психопрофілактичних методів та прийомів, який включає застосування арт-технологій (колажування), квазіпрофесійну діяльність з використанням навчально-професійних задач, спостереження та самоспостереження, музично-медитативні вправи, оптимальну організацію дозвілля тощо.

Надійність і вірогідність результатів дослідження забезпечувалися послідовною реалізацією теоретичних положень у вирішенні завдань емпіричного дослідження; застосуванням системи методів та прийомів, адекватних об'єкту, предмету, меті та завданням дослідження; проведенням дослідно-експериментальної роботи з дотриманням вимог надійності та валідності; репрезентативністю вибірки та використанням методів математичної статистики для обробки отриманих даних.

Проведене дослідження не вичерпує усієї глибини поставленої проблеми. Перспективи подальшої науково-дослідної роботи полягають у вивченні розвитку емоційної стійкості в процесі реалізації завдань професійної діяльності як чинника особистісного самовдосконалення та професійного зростання в межах навчально-професійної діяльності практичного психолога, а також у поглибленому вивченню динаміки й специфіки формування емоційної стійкості у фахівців системи „людина-людина”.

### **Основний зміст роботи відображено в таких публікаціях:**

1. Пилипенко К. В. Психологічна специфіка емоційної усталеності як професійно важливої якості фахівців допомагаючих професій / К. В. Пилипенко // Наукові записки : [зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка АПН України] / ред. С. Д. Максименко. – К. : Міленіум, 2006. – Вип. 28. – С. 314–320.

2. Пилипенко К. В. Характеристика емоційної стійкості як чинника психологічного здоров'я студентів / К. В. Пилипенко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова : [зб. наукових праць]. – К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2007. – № 17 (41). – Ч. 2. – С. 45–50. – (Серія № 12. „Психологічні науки”).

3. Пилипенко К. В. Психологічні особливості емоційної стійкості як чинника оптимального розв'язання професійних задач практичної психології / К. В. Пилипенко // Проблеми загальної та педагогічної психології : [зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України] / ред. С. Д. Максименко. – К. : Міленіум, 2008. – Т. 10. – Ч. 5. – С. 456–464.

4. Пилипенко К. В. Психологічні особливості емоційної усталеності та стресоусталеності в студентському віці / К. В. Пилипенко // Актуальні проблеми психології. Етнічна психологія. Психолінгвістика : [зб. наук. праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України] / ред. С. Д. Максименко, М.-Л. А. Чапа. – К. : ДП „Інформаційно-аналітичне агентство”, 2008. – Т. 9. – Ч. 3. – С. 375–386.

5. Пилипенко К. В. Емоційна стійкість як умова успішного управління конфліктом у професійній діяльності практичного психолога / К. В. Пилипенко // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова : зб. наукових праць. – К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – № 26 (50). – Ч. 2. – С. 111–117. – (Серія № 12. „Психологічні науки”).

6. Пилипенко К. В. Психологічні особливості підструктур та професійно важливих характеристик емоційної стійкості студентів – майбутніх практичних психологів / К. В. Пилипенко // Проблеми сучасної психології : збірник наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2010. – Вип. 9. – С. 284–295.

7. Пилипенко К. В. Емоційна стійкість як професійно важлива якість майбутнього психолога-практика / К. В. Пилипенко // Практична психологія в системі вищої освіти: теорія, результати досліджень, технології : колективна монографія / ред. проф. Н. І. Пов'якель. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. – С. 137–147.

8. Пилипенко К. В. Емоційна стійкість як умова ефективної адаптації в процесі первинної професіоналізації / К. В. Пилипенко // Психологічні проблеми адаптації особистості до змінюваних умов життєдіяльності : тези доповідей всеукраїнської науково-практичної конференції „Психологічні проблеми адаптації особистості до змінюваних умов життєдіяльності” (Дніпропетровськ, 13–14 листопада 2008 р.). – Д. : ДНУ, 2008. – С. 125–126.

9. Пилипенко К. В. Стан розвитку та динаміка емоційної стійкості студентів майбутніх практичних психологів в системі ВНЗ / К. В. Пилипенко // Актуальні проблеми психології в закладах освіти : матеріали міської науково-практичної конференції : до 80-річчя Криворізького державного педагогічного університету та 20-річчя кафедри психології КДПУ, Кривий Ріг, 12 березня 2010 р. – Кривий Ріг : КДПУ, 2010. – С. 65–72.

10. Пилипенко К. В. Особистісний простір різних типів емоційної стійкості у студентів-майбутніх практичних психологів / К. В. Пилипенко // Актуальні проблеми практичної психології : збірник наукових праць, за матеріалами міжнародної науково-практичної конференції, 22–23 квітня 2010 р. – Ч. 1. – Херсон : ПП Вишемирський В. С., 2010. – С. 321–325.

11. Пилипенко К. В. Формування емоційної стійкості у майбутніх практичних психологів засобами тренінгових психотехнологій / К. В. Пилипенко // Особистість: проблеми та перспективи : [зб. наук. праць за матеріалами конференції „Проблеми духовного оновлення особистості в трансформаційний період”], Кривий Ріг, 24 квітня 2010 р. – Кривий Ріг : КФ ЗНУ, 2010. – С. 13–17.

## АНОТАЦІЇ

**Пилипенко К. В. Формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога.** – Рукопис.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. – Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова, Київ, 2010.

Дисертаційне дослідження присвячено теоретико-експериментальному вивченню проблеми емоційної стійкості як феномену підготовки майбутніх практичних психологів. Розкрито сутність поняття „емоційна стійкість” як емоційної якості. Вивчено зміст та структуру емоційної стійкості в майбутніх практичних психологів, що має: психофізіологічну, емоційно-вольову, когнітивно-рефлексивну, адаптивну та соціально-перцептивну підструктури. Здійснено диференціацію особистісних профілів майбутніх практичних психологів у контексті емоційної стійкості: емоційно усталені (гармонійний та прегармонійний профілі), емоційно хиткі

(незбалансований і помірно незбалансований профілі) та емоційно неусталені (дезінтегровані й частково дезінтегровані профілі). Визначено психологічні детермінанти формування емоційної стійкості в майбутніх практичних психологів, серед яких: ресурси психофізіологічної, емоційно-вольової, когнітивно-рефлексивної, адаптивної та соціально-перцептивної підструктури емоційної стійкості. Розроблено й апробовано програму тренінгових психотехнологій з активізації особистісного потенціалу емоційної стійкості (ТрЕСт) у майбутніх практичних психологів, а також розроблено комплекс методів психопрофілактики та упередження емоційної нестійкості в майбутніх практичних психологів.

**Ключові слова:** емоційна стійкість, професійно важливі якості, психопрофілактика емоційної нестійкості, структура емоційної стійкості майбутніх практичних психологів, типологія профілів емоційної стійкості, тренінгові психотехнології.

**Пилипенко Е. В. Формирование эмоциональной устойчивости как профессионально важного качества будущего практического психолога.** – Рукопись.

Диссертация на соискание учёной степени кандидата психологических наук по специальности 19.00.07 – педагогическая и возрастная психология. – Национальный педагогический университет имени М. П. Драгоманова, Киев, 2010.

В контексте изучения проблемы эмоциональной устойчивости в сфере подготовки будущих практических психологов особое внимание было сконцентрировано на исследовании специфики эмоционально-волевой сферы личности студенческого возраста, на психологии здоровья студентов, а также на специфике профессионально важных качеств практических психологов.

Теоретический анализ проблемы позволяет констатировать неоднозначность и противоречивость дефиниции понятия эмоциональная устойчивость как эмоционального свойства личности. Эмоциональная устойчивость рассмотрена как сложное динамическое интегративное качество личности, которая обеспечивает высокую продуктивность деятельности и поведения в сложных эмоционально напряженных условиях. Экспериментальное исследование проблемы эмоциональной устойчивости реализовывалось с позиции структурно-системного подхода. Методика психодиагностического исследования уровня сформированности, динамики развития и личностного пространства эмоциональной устойчивости предусматривала комплексную диагностику личности будущего практического психолога. В результате было установлено, что эмоциональная устойчивость имеет структурную организацию, которую составляют: психофизиологическая подструктура, эмоционально-волевая подструктура, когнитивно-рефлексивная подструктура, адаптивная подструктура и социально-перцептивная подструктура. Интеграция, совместимость и представленность данных структурных компонентов придает устойчивость, шаткость либо неустойчивость развитию данного эмоционального свойства. Экспериментальное исследование подструктур эмоциональной устойчивости позволяет констатировать взаимосвязь и взаимовлияние эмоциональной устойчивости с ее подструктурами, что позволило выделить личностный потенциал эмоциональной устойчивости.

Обобщенный анализ полученных результатов исследования уровня сформированности эмоциональной устойчивости и представленности ее компонентов

позволил установить типологию личностных профилей эмоциональной устойчивости у будущих практических психологов: эмоционально устойчивые (гармоничный и прегармоничный профили), эмоционально шаткие (умеренно несбалансированный и несбалансированный) и эмоционально неустойчивые (частично дезинтегрированный и дезинтегрированный профили).

Формирование эмоциональной устойчивости возможно путем внедрения в процесс подготовки будущих практических психологов психологической коррекции с эмоционально шаткими и эмоционально неустойчивыми студентами. Формирование эмоциональной устойчивости представлено программой тренинговых психотехнологий по активизации личностного потенциала эмоциональной устойчивости (ТрЭУст). Данная комплексная программа активизирует подструктуры эмоциональной устойчивости, что обуславливает повышение уровня эмоциональной устойчивости, то есть способствует формированию данного профессионально важного качества практического психолога. Разработан комплекс методов психопрофилактики эмоциональной неустойчивости у будущих практических психологов.

**Ключевые слова:** эмоциональная устойчивость, профессионально важные качества, психопрофилактика эмоциональной неустойчивости, структура эмоциональной устойчивости будущих практических психологов, типология профилей эмоциональной устойчивости, тренинговые психотехнологии.

**Pylypenko K. V. Forming of emotional stability as professionally important quality of future practical psychologist.** – Manuscript.

Thesis for the scientific degree of the Candidate of Psychological Sciences in a specialty 19.00.07 – Pedagogical and Developmental Psychology. – National Pedagogical University named after M. P. Dragomanov, Kyiv, 2010.

The thesis is devoted to the semitheoretical study case of emotional stability as a phenomenon of future practical psychologists training. The concept of “emotional stability” as the emotional property has been cleared up. Future practical psychologists’ emotional stability content and structure including psycho-physiological, emotionally-volitional, cognitive-reflexive, adaptive and socially-perceptual substructures have been investigated. The differentiation of future practical psychologists’ personal profiles is performed in the context of emotional stability: emotionally stable (harmonious and preharmonious profiles), emotionally unstable (unbalanced and moderately unbalanced profiles) and emotionally unstable (disintegrative and partly disintegrative profiles). Psychological determinants of emotional stability formation for future practical psychologists among which are resources of psycho-physiological, emotionally-volitional, cognitive-reflexive, adaptive and social-perceptual substructures of emotional stability have been determined. The program of training psychotechnologies on activation of personal emotional stability potential (TrESt) for future practical psychologists has been developed and tested, as well as the battery of psycho-prophylaxis methods of emotional instability has been developed for the future practical psychologists.

**Keywords:** an emotional stability, professionally important qualities, a psycho-prophylaxis of emotional instability, the structure of emotional stability of future practical psychologists, emotional stability profiles typology, training psychotechnologies.

Пилипенко Катерина Валентинівна  
**Формування емоційної стійкості  
як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога**

*Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня  
кандидата психологічних наук  
за спеціальністю 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія*

Підписано до друку 15.11.2010.  
Формат 60х90/16. Папір офсетний. Друк офсетний.  
Ум. др. арк. – 0,9. Авт. арк. – 0,9.  
Тираж – 100 прим.  
Замовлення № 11-106.

Друкарня СПД Щербенок С. Г.  
Свідоцтво ДП № 126-р від 12.10.04.  
вул. Рокоссовського, 5/3, м. Кривий Ріг, 50027  
тел.: (0564) 92-20-77