

- наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. 2012. Вип. 16. С. 431 – 439.
4. Коломієць Л. І. Психологічний зміст і чинники самотності особистості. Психологічний часопис. 2017. № 3. С. 59-69.
 5. Михайлишин У. Б. Основні підходи дослідження поняття самотності особистості. The 4th International scientific and practical conference “Actual problems of modern science (January 31–February 3, 2023). Boston, USA. International Science Group. 2023. 492 с.
 6. Мелешенко М. О. Проблема самотності і усамітнення у сучасному місті: психологічні чинники і наслідки. У матеріалах III міжрегіон. наук.-практ. конф. Харків, 2019. С. 164–165.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ У ЖІНОК

Халаман Алевтина Олександрівна,

здобувач вищої освіти факультету публічного управління,
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія,
КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Науковий керівник: Яцюк Марія Валеріївна

ORCID ID: 0000-0002-2393-9964

кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології КЗВО «Вінницька академія безперервної
освіти»

Україна

Актуальність теми, розробка її у науковій вітчизняній та зарубіжній літературі. Відомо, що емоції мають парадоксальний характер, оскільки можуть як позитивно впливати на діяльність, так і негативно –

дезорганізуючи її. Варто підкреслити, що саме ця функціональна неоднозначність емоцій щодо доцільності поведінки та ефективності діяльності людини стала підґрунтям для поглибленого дослідження випадків їх дезорганізації, що, в свою чергу, призвело до формування проблеми емоційної стійкості. Актуальність дослідження особливостей емоційної стійкості у жінок є надзвичайно високою, враховуючи сучасні соціально-політичні обставини, особливо в умовах війни, які мають значний вплив на психологічний стан населення. Жінки, будучи часто не лише об'єктами стресу через втрату близьких або вимушену міграцію, але й активними учасницями соціальних і професійних процесів у складних умовах, виявляються в центрі уваги досліджень з питань психологічної 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.Льїн, М.С.Корольчук, В.М.Крайнюк, П.П.Криворучко, Г.С.Нікіфоров, А.Є.Ольшаннікова, С.М.Оя, В.О.Пономаренко, В.В.Стасюк, О.Я.Чебикін, О.А.Чернікова, та ін.). Лише в останні роки проблематика емоційної стійкості почала поширюватися на більш широкий професійний простір допомагаючих професій (лікаря, педагога, психолога й практичного психолога, соціального педагога).

Мета статті: теоретико експериментальне вивчення особливостей емоційної стійкості у жінок.

Виклад основного матеріалу. Очевидно, що емоції є невід'ємною частиною людського життя. Вони відіграють важливу роль у пізнавальній діяльності, мистецтві, педагогіці, медицині, на виробництві, в сімейних стосунках, творчості та під час особистісних криз. Сьогодні залишається актуальною думка В. Франкла про те, що люди часто виявляються

вразливими навіть до незначної фрустрації інстинктів і емоційної напруги, що призводить до їхньої нездатності стримувати емоції та потреби ділитися ними з іншими.

Емоційна стійкість людини визначається комплексом різних якостей індивідуальності, кожна з яких має свою домінуючу характеристику. Проте, на сьогоднішній день ще не встановлено точного набору фізіологічних, психологічних та емоційних параметрів, які б однозначно визначали рівень емоційної стійкості. Через таку різноманітність факторів, що впливають на емоційну стійкість, доцільно враховувати якомога більше з них, щоб сформувати комплекс психодіагностичних методик для оцінки рівня її розвитку.

А. Я. Чебикін, застосовуючи системний підхід, зазначає, що емоційну стійкість не слід обмежувати окремими характеристиками. Вчений підкреслює, що вона визначається комплексом психофізіологічних та інших параметрів. Згідно з його концепцією, у процесі розвитку емоційної стійкості відбуваються зміни її детермінант і системних утворень, формуються різні психофізіологічні якості, а також змінюється характер взаємодії між ними [1].

Для проведення дослідження ми організували онлайн опитування, розповсюджуючи посилання на тестування через інтернет та месенджери. Вибірку складала 56 жінок віком від 23 до 60 років. Для визначення емоційної стійкості було проведено тест «Рівень емоційної стійкості» (автор: Тарасов Є.О) отриманні результати представленні в табл. 1

Аналіз результатів дослідження показників за тестом

«Рівень емоційної стійкості» N = 56

Рівень емоційної стійкості	Абс. зн.	У %
Високий рівень	5	8,90%
Підвищений рівень	13	23,21%
Середній рівень	21	37,50%
Емоційно збудливості	17	30,35%

Згідно з отриманими даними, розподіл рівнів емоційної стійкості серед жінок виглядає наступним чином: у 8,90% жінок високий рівень емоційної стійкості виявлено це свідчить про те, що лише невелика частина жінок має сильну здатність до адаптації в стресових ситуаціях та збереження емоційної рівноваги, у 23,21% жінок підвищений рівень спостерігається вказує на здатність до емоційної адаптації, хоча й не на найвищому рівні, у 37,50% жінок середній рівень емоційної стійкості це свідчить про помірну здатність справлятися зі стресом і емоційними викликами, у 30,35% жінок, емоційна збудливість виявлена що може свідчити про схильність до емоційних реакцій, які можуть заважати ефективному вирішенню проблем. Таким чином, результати вказують на те, що більшість жінок має середній та нижчий рівні емоційної стійкості, що може впливати на їхню здатність справлятися зі стресами і викликами у повсякденному житті.

Наступним етапом нашого дослідження є визначення рівня тривожності у респондентів. Емоційна стійкість допомагає людині ефективно керувати тривогою. Люди з високою емоційною стійкістю краще справляються з тривожністю, вони можуть легше заспокоювати себе, не піддаватися паніці та зберігати раціональне мислення в умовах стресу. У той час як люди з низьким рівнем емоційної стійкості можуть бути більш вразливими до тривожних станів, їм важче контролювати свої емоції і не

піддаватися тривожним думкам. Для дослідження тривожності була методикою «Шкала тривожності» Тейлора отримані представленні в табл. 2

Таблиця 2.

Аналіз результатів дослідження показників тривожності за методикою «Шкала тривожності» Тейлора N = 56

Рівень тривожності	Абс. зн.	У %
Низький	7	12,50%
Нижче середнього	14	25,00%
Вище середнього	17	30,35%
Високий	18	32,14%

Згідно з отриманими даними, розподіл рівнів емоційної стійкості видно з таблиці 2.3 та рисунка 2.4, у більшості респондентів 12,5% виявлено низький рівень тривожності. Таким жінкам притаманні рівновага, спокій та впевненість у собі. Вони сприймають загрози для свого життя, репутації та активності лише тоді, коли ці загрози дійсно існують. Такі особи спокійно реагують на зауваження та поради на свою адресу. Тривога у них виникає тільки в особливо важливих ситуаціях, які мають особистісне значення, таких як іспити чи стресові обставини. Для 30,35% та 32,14% респондентів характерний вище середнього та високий рівні тривожності. Ці люди схильні сприймати прояви своїх якостей як потенційну загрозу їх престижу та самооцінці, вважаючи складні ситуації загрозливими або катастрофічними. Водночас 12,5% та 25,% опитаних жінок мають нижче середнього та низький рівні тривожності, що свідчить про їх значний спокій. Вони не сприймають загрози для свого престижу та самооцінки, навіть коли такі загрози насправді присутні. Такі жінки вважають, що у них немає причин хвилюватися про своє життя, репутацію чи діяльність.

Наступною був використаний опитувальник психологічної ресурсності особистості О. Штепа. Отримані результати представленні в табл. 3

**Аналіз результатів дослідження психологічної ресурсності
особистості за опитувальником О. Штепа N = 56**

Шкала	Абс. зн.	У %
Відстороненість	21	37,50%
Позитивна дисоціац	39	68,64%
Гностична компетентність	21	37,50%
Артикульованість	14	25%
Лабільність	18	32,14%
Оригінальність	37	66,07%
Критичність	48	85,71%
Когнітивність	47	83,92%

Згідно з отриманими даними, розподіл рівнів емоційної стійкості за методикою О. Штепи: *відстороненість* (83,92%): отримані результати даного компонента свідчать про здатність респондентів емоційно віддалятися від ситуацій. Це може вказувати на їх уміння об'єктивно оцінювати події, не піддаючись емоціям, що сприяє прийняттю раціональних рішень; *позитивна дисоціація* (68,64%): результати за даною шкалою свідчать про те, що респонденти здатні сприймати себе з боку, що допомагає їм одночасно бути як об'єктом, так і суб'єктом спостереження. Це може сприяти кращому розумінню своїх реакцій і поведінки; *гностична компетентність* (37,50%) результати за даною шкалою є середніми, що може свідчити про те, що респонденти мають певний обсяг знань, але, можливо, недостатній для адекватного реагування на складні проблеми, *артикульованість* (25%) низький рівень артикульованості вказує на труднощі в актуалізації адекватних знань у стресових ситуаціях. Це може ускладнити процес прийняття рішень для досліджуваних жінок, *лабільність* (32,14%) низька лабільність може вказувати на те, що респонденти не завжди здатні швидко генерувати альтернативні варіанти рішень, що є важливим для адаптивності, *оригінальність* (66,07%) отримані результати за даною шкалою свідчать про здатність респондентів знаходити

нестандартні рішення. Це важлива риса для творчого підходу до вирішення проблем, *критичність* (85,71%): рівень критичності свідчить про здатність респондентів раціонально оцінювати різні варіанти рішень, прогнозуючи їх здійсненність, що є ключовим для ефективного управління складними ситуаціями. *когнітивність* (37,50%) отримані результати вказувати на те, що хоча респонденти здатні використовувати свої знання, домінування когнітивного компонента в рішенні проблеми не завжди є очевидним. Загалом, результати показують, що респонденти мають високий рівень відстороненості, позитивної дисоціації, оригінальності та критичності, але є певні труднощі з артикульованістю, лабільністю та когнітивністю. Це може вказувати на потребу в розвитку певних навичок, щоб підвищити їхню здатність до ефективного вирішення проблем.

Аналіз показників тривожності виявив, що велика частина респонденток має високий і вище середнього рівень тривожності, що свідчить про схильність до сприйняття стресових ситуацій як загрозливих. Дослідження психологічної ресурсності особистості показало, що жінки володіють високими показниками відстороненості, позитивної дисоціації, оригінальності та критичності. Однак існують труднощі в артикульованості, лабільності та когнітивності, що вказує на потребу в розвитку навичок, які сприяють ефективному вирішенню проблем. Таким чином, результати дослідження вказують на важливість роботи над емоційною стійкістю та тривожністю для підвищення загального психологічного благополуччя жінок. Наступними кроками можуть бути розробка програм психологічної підтримки та навчання, які допоможуть покращити адаптивні стратегії та підвищити рівень емоційної стійкості.

Список використаної літератури

1. Самойленко С. В. Механізми розвитку емоційної стійкості в умовах воєнних дій і збройних конфліктів. Кривий Ріг : КДПУ, 2023. 43 с.