

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО «ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ
ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ
ПЕРСОНАЛОМ»**

Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук
Кафедра психології

КУРСОВА РОБОТА

з дисципліни «Психологія особистості»

на тему: **«Психологічні особливості емоційної сфери студентів-
психологів»**

Виконала : студентка групи С -9-24-Б1ПС(4.0д)
освітньо-професійної програми «Психологія»
Огурек Катерина Ігорівна

Керівник: к. психол .н.,
доцент кафедри психології
Раєвська Яна Миколаївна

Результат _____; дата _____
Перевірив _____
(Підпис) ПІБ викладача

Київ 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ.....	6
1.1. Психологічні особливості розвитку особистості у студентському віці..	6
1.2. Специфіка формування особистості студентів-психологів: психологічні особливості та професійно значущі якості.....	11
Висновки до першого розділу.....	18
 РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ...20	
2.1. Організація та методи дослідження психологічних особливостей емоційної сфери студентів-психологів.....	20
2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей та професійно значущих якостей емоційної сфери студентів-психологів.....	22
2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційної стійкості студентів-психологів.....	31
Висновки до другого розділу.....	34
ВИСНОВОК.....	36
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	39
ДОДАТКИ.....	42

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні умови розвитку суспільства, реформування освіти та зростання ролі психологічної допомоги зумовлюють підвищений інтерес до вивчення особистості майбутніх фахівців-психологів. Підготовка студентів-психологів передбачає не лише засвоєння теоретичних знань і професійних умінь, а й формування особистісних якостей, які забезпечують ефективність їхньої майбутньої діяльності. До таких якостей належать емпатія, рефлексивність, емоційна стійкість, здатність до саморегуляції та відповідальність.

Разом з тим, сучасні соціальні реалії, зокрема воєнний стан, нестабільність та високий рівень стресових впливів, суттєво впливають на психоемоційний стан молоді. Це проявляється у підвищенні тривожності, емоційної напруги, невпевненості у майбутньому, що, у свою чергу, позначається на формуванні особистісних характеристик студентів. У таких умовах особливого значення набуває дослідження психологічних ресурсів особистості, її здатності до адаптації та подолання труднощів.

Важливо зазначити, що студенти-психологи є особливою категорією, оскільки в майбутньому вони виконуватимуть функції психологічної підтримки інших людей. Це висуває підвищені вимоги до рівня їхньої особистісної зрілості, емоційної компетентності та професійної готовності. Недостатній розвиток цих якостей може ускладнювати як процес навчання, так і подальшу професійну діяльність.

Разом з тим, аналіз наукових досліджень свідчить про недостатню розробленість питання комплексного вивчення психологічних особливостей

особистості студентів-психологів у сучасних умовах. Потребують подальшого дослідження їхні індивідуально-психологічні характеристики, мотиваційна сфера, емоційна стійкість та особливості самосвідомості.

Таким чином, дослідження психологічних особливостей особистості студентів-психологів є своєчасним і важливим, оскільки сприяє глибшому розумінню процесів їхнього розвитку, підвищенню якості професійної підготовки та формуванню компетентного фахівця, здатного ефективно діяти в сучасних складних умовах.

Проблему психологічних особливостей особистості досліджували як класики психологічної науки, так і сучасні вітчизняні й зарубіжні вчені. Зокрема, загальнотеоретичні засади вивчення особистості розробляли Г. Костюк, С.Рубінштейн, які розглядали особистість як цілісну систему психічних властивостей, що формується у діяльності та спілкуванні.

Психологічні особливості студентів-психологів та їх професійно значущі якості розглядали О. Савченко, О. Пометун, Л. Пироженко, О. Шпортун, К. Шадий, які досліджували розвиток емпатії, рефлексивності, мотивації та професійної спрямованості майбутніх фахівців. Проблеми психологічної стійкості, адаптації та впливу стресових і кризових умов на особистість висвітлювали О. Василенко, А. Буровицька, Н. Калька, О. Халік, які підкреслювали роль резильєнтності та внутрішніх ресурсів у подоланні труднощів.

Водночас аналіз наукової літератури свідчить про те, що проблема психологічних особливостей особистості студентів-психологів залишається недостатньо вивченою у комплексному аспекті. Зокрема, недостатньо дослідженими є взаємозв'язки між окремими компонентами особистості, вплив сучасних соціальних умов на їх формування, а також динаміка змін психологічних характеристик у процесі професійної підготовки.

Об'єкт дослідження – емоційна сфера студентів-психологів.

Предмет дослідження – психологічні особливості емоційної сфери студентів-психологів.

Мета роботи – теоретично обґрунтувати та експериментально дослідити психологічні особливості емоційної сфери студентів-психологів.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу наукової літератури розкрити психологічні особливості розвитку особистості у студентському віці та специфіку формування особистості студентів-психологів, зокрема їх професійно значущі якості.

2. Емпіричним шляхом дослідити психологічні особливості емоційної сфери студентів-психологів, проаналізувати отримані результати та розробити практичні рекомендації щодо розвитку їх емоційної стійкості..

У ході дослідження було використано такі методи:

– **Теоретичні:** аналіз, синтез та узагальнення психологічної літератури з проблеми психологічних особливостей особистості студентів-психологів;

– **Емпіричні:** психологічне тестування з використанням психодіагностичних методик, спрямованих на вивчення особистісних характеристик студентів-психологів (рівня самооцінки, особливостей самоставлення, емоційної сфери, рефлексивності та інших індивідуально-психологічних якостей);

– **Методи математико-статистичної обробки:** кількісний і якісний аналіз отриманих результатів, їх інтерпретація та узагальнення.

Експериментальна база досліджень.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи складає __ сторінок, з них основного тексту __ - сторінок. Робота містить __ таблиць та __ рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

1.1. Психологічні особливості розвитку особистості у студентському віці

Студентський вік у психологічній науці розглядається як один із найбільш чутливих періодів розвитку особистості, що характеризується інтенсивними змінами у когнітивній, емоційній, мотиваційній та ціннісно-смысловій сферах. Це етап завершення юності та переходу до ранньої дорослості, у межах якого відбувається становлення професійної ідентичності, формування Я-концепції, розвиток самосвідомості та емоційної зрілості.

Згідно з концепцією особистості С. Д. Максименка, особистість є складною системою психічних властивостей, що формується в процесі активної взаємодії індивіда з соціальним середовищем. Дослідник підкреслює, що розвиток особистості відбувається через внутрішню активність суб'єкта, його здатність до саморегуляції та саморозвитку, що особливо актуально у студентському віці, коли людина свідомо обирає професійний шлях і формує життєві цілі [15].

У межах сучасної психології студентський вік розглядається як період становлення професійного самовизначення. Т. М. Титаренко визначає життєвий світ особистості як систему індивідуальних смислів, цінностей і переживань,

що структурують досвід людини та визначають її поведінку. У студентському віці, за Титаренко, відбувається інтенсивне формування життєвих стратегій, переосмислення минулого досвіду та проєктування майбутнього [26].

У науковій літературі студентський вік (приблизно 17–23 роки) розглядається як період переходу від дитячої залежності до дорослої автономії. Це час активного розвитку самосвідомості, формування відповідальності за власні рішення та поведінку.

На думку О. Медяної, студент-психолог характеризується підвищеною чутливістю до соціальних впливів, схильністю до рефлексії та аналізу власних переживань, а також прагненням до професійного самовдосконалення [16]. Авторка підкреслює, що саме в цей період відбувається інтенсивне становлення індивідуально-психологічних особливостей, які визначають подальшу професійну ефективність.

Ж. Новікова у своїх дослідженнях зазначає, що студенти першого року навчання переживають адаптаційний стрес, пов'язаний із переходом до нової освітньої системи, зміною соціального оточення та підвищенням вимог до самостійності [18]. Це супроводжується емоційною нестабільністю, підвищеною тривожністю та необхідністю розвитку механізмів саморегуляції.

Особистісний розвиток у студентському віці є багатовимірним процесом, що включає когнітивні, емоційні та соціальні зміни.

С. Д. Максименко підкреслює, що розвиток особистості відбувається через внутрішні суперечності між наявним рівнем розвитку та новими соціальними вимогами, що стимулює формування нових психічних утворень [15]. У студентському віці ці суперечності проявляються у необхідності поєднання навчальної діяльності, особистісного самовизначення та професійної підготовки.

О. Ольхова розглядає становлення суб'єктності студента як процес формування здатності до самостійного вибору, відповідальності та усвідомленого управління власною поведінкою. Суб'єктність виступає

ключовою характеристикою зрілої особистості, що формується саме в студентському віці [19].

Одним із центральних утворень особистості у студентському віці є Я-концепція.

Н. Волинець визначає Я-концепцію як цілісну систему уявлень людини про себе, яка включає когнітивний (знання про себе), емоційний (ставлення до себе) та поведінковий компоненти [3]. У студентському віці Я-концепція зазнає суттєвих змін, оскільки особистість активно переосмислює власні можливості, здібності та професійні перспективи.

Важливою є думка, що розвиток Я-концепції тісно пов'язаний із процесом самовизначення. Студенти-психологи особливо схильні до рефлексії, що сприяє глибшому усвідомленню власних емоційних станів та поведінкових реакцій.

Емоційна сфера студентів є однією з найбільш динамічних і чутливих до зовнішніх впливів.

Д. Ю. Бриль зазначає, що емоційна сфера студентів-першокурсників характеризується високим рівнем емоційної лабільності, підвищеною тривожністю та нестабільністю настрою, що зумовлено адаптацією до нових умов навчання [1].

Г. Гасанов та О. Чернякова підкреслюють, що в умовах воєнного стану емоційна сфера студентів зазнає додаткового навантаження, що проявляється у підвищеному рівні стресу, емоційного виснаження та зниженні психологічного благополуччя [5].

У цьому контексті важливим є розвиток емоційної саморегуляції. О. Гавриленко визначає емоційну саморегуляцію як здатність особистості усвідомлювати, контролювати та змінювати власні емоційні стани відповідно до вимог ситуації [4]. Для студентів-психологів ця здатність є професійно значущою, оскільки вона безпосередньо впливає на ефективність майбутньої практичної діяльності.

Однією з ключових характеристик особистості студента є психологічна стійкість.

О. Василенко та О. Наумова визначають психологічну стійкість як інтегративну властивість особистості, що забезпечує здатність ефективно функціонувати в умовах стресу, зберігати внутрішню рівновагу та адаптивність [2].

К. Пилипенко також зазначає, що психологічна стійкість студентів-психологів пов'язана з рівнем розвитку саморегуляції, емоційного інтелекту та здатності до рефлексії [20].

У сучасних умовах (зокрема воєнних) проблема психологічної стійкості набуває особливої актуальності. В. Москалець та О. Федик підкреслюють, що студенти змушені адаптуватися до хронічного стресу, що впливає на їхню навчальну мотивацію та емоційний стан [17].

Важливою складовою розвитку особистості студента є емоційний інтелект.

О. Туриніна та С. Хілько визначають емоційний інтелект як здатність розпізнавати власні емоції та емоції інших людей, використовувати їх для ефективної взаємодії та регуляції поведінки [29]. У студентів-психологів розвиток емоційного інтелекту є критично важливим, оскільки він визначає якість майбутньої професійної діяльності.

Т. Комар та М. Горенко наголошують, що психологічна готовність до професійної діяльності включає не лише знання та навички, а й емоційну зрілість, стійкість до стресу та сформовану професійну мотивацію [14].

Сучасні студенти розвиваються в умовах високої соціальної невизначеності, інформаційного перевантаження та кризових явищ.

З. Топорецька та В. Важинський зазначають, що воєнні загрози суттєво впливають на здатність студентів до навчання, знижуючи концентрацію уваги, підвищуючи тривожність і порушуючи емоційну стабільність [28].

Водночас, як зазначає Г. Ткаченко, у студентської молоді формується громадянська ідентичність, що проявляється у посиленні соціальної активності, емпатії та відповідальності за суспільні процеси [27].

Таблиця 1

Психологічні особливості розвитку особистості у студентському віці

Психологічна сфера	Основні характеристики	Особливості прояву у студентів-психологів	Розвивальне значення
Когнітивна	Розвиток абстрактного мислення, рефлексії, критичності	Підвищена схильність до аналізу власних і чужих психічних станів	Сприяє формуванню професійного мислення
Мотиваційна	Переорієнтація з навчальної професійну мотивацію	Формування внутрішньої мотивації до допомагаючих професій	Забезпечує професійне самовизначення
Емоційна	Емоційна нестабільність, висока чутливість	Посилене переживання емоцій клієнтів, емпатійність	Розвиток емоційної компетентності
Регулятивна	Формування самоконтролю та саморегуляції	Усвідомлене управління власними емоційними станами	Підвищення професійної ефективності
Соціальна	Розширення соціальних ролей,	Активна взаємодія в	Формування комунікативної

	адаптація до нових груп	навчальних і професійних середовищах	компетентності
Ціннісно-смилова	Формування життєвих і професійних цінностей	Орієнтація на допомогу, гуманістичні цінності	Становлення професійної ідентичності
Особистісна (Я-концепція)	Активний розвиток самосвідомості	Поглиблена рефлексія щодо власних якостей як майбутнього психолога	Формування зрілої особистості

Отже, студентський вік є важливим етапом становлення особистості, який характеризується інтенсивним розвитком самосвідомості, емоційної сфери, професійної ідентичності та психологічної зрілості. У цей період відбувається формування Я-концепції, розвиток емоційного інтелекту, становлення психологічної стійкості та здатності до саморегуляції.

Особливе значення має те, що студенти-психологи проходять подвійний процес розвитку: як особистості та як майбутні фахівці, що зумовлює підвищені вимоги до їхньої емоційної стабільності, рефлексивності та професійної готовності.

1.2. Специфіка формування особистості студентів-психологів: психологічні особливості та професійно значущі якості

Уважного ставлення дослідників останнім часом вимагає питання формування особистості майбутніх психологів, оскільки саме в студентському віці закладаються основи професійної ідентичності, емоційної компетентності та системи професійно значущих якостей. Необхідно підкреслити, що студент-

психолог виступає не лише об'єктом освітнього впливу, а й активним суб'єктом власного професійного становлення.

У сучасному науковому знанні все більше утверджується поняття особистості як динамічної системи, що розвивається в процесі соціальної взаємодії та професійного становлення. У концепції С. Д. Максименка особистість розглядається як цілісне утворення, яке формується у процесі активної діяльності та саморозвитку індивіда [15]. Дослідник наголошує, що розвиток особистості відбувається через внутрішні суперечності, які стимулюють появу нових психологічних якостей.

У цілому, можна констатувати, що формування особистості студента-психолога є багаторівневим процесом, який охоплює когнітивну, емоційну, мотиваційну та поведінкову сфери.

У концепції Т. М. Титаренко життєвий світ особистості розглядається як система смислів і цінностей, що визначають поведінку людини [26]. У цьому контексті важливо зазначити, що студент-психолог формує не лише професійні знання, а й власну систему життєвих орієнтирів, які впливають на стиль його майбутньої професійної діяльності.

На думку Г. Ложкіна, професійне становлення майбутнього фахівця пов'язане з формуванням професійної ідентичності, яка включає усвідомлення себе як представника певної професії, прийняття її цінностей та норм поведінки [14].

Аналіз наукових праць, присвячених проблемі психологічних особливостей студентів-психологів, свідчить про багатогранність та складність цього феномену. Дослідники дійшли висновку, що студенти-психологи відрізняються підвищеним рівнем рефлексії, емпатійності та чутливості до емоційних станів інших людей.

На думку О. Медянової, індивідуально-психологічні особливості студентів-психологів проявляються у схильності до самоаналізу, високому рівні самосвідомості та прагненні до самовдосконалення [16].

Можна виокремити досить значну кількість психологічних досліджень, у яких підкреслюється, що студенти-психологи мають специфічні особливості емоційної сфери, зокрема підвищену чутливість до міжособистісних взаємодій.

Слід також зауважити, що відповідно до досліджень І. Соколової та В. Горбенка, важливим компонентом особистості майбутнього психолога є самоставлення, яке визначає рівень його професійної впевненості та здатності до самоприйняття [25].

У сучасних умовах значного впливу зовнішніх факторів, зокрема воєнних подій, особливої актуальності набуває питання психологічного стану студентської молоді. Як зазначає Л. Прокоф'єва, студенти перебувають у стані підвищеного психоемоційного напруження, що впливає на їхню навчальну мотивацію та здатність до адаптації [22].

Необхідно зазначити, що центральним компонентом формування особистості студента-психолога є Я-концепція.

О. Є. Гуменюк визначає Я-концепцію як систему уявлень людини про себе, яка включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти [10]. Було встановлено, що Я-концепція є динамічною структурою, яка активно змінюється у процесі навчання та професійного розвитку.

На думку В. М. Колесніченка, формування Я-концепції студентів відбувається під впливом соціального середовища, навчальної діяльності та професійного самовизначення [12].

Слід підкреслити, що у студентів-психологів Я-концепція має професійно орієнтований характер, оскільки вона включає уявлення про себе як про майбутнього фахівця.

У сучасному науковому знанні все більше утверджується поняття професійної ідентичності як складової Я-концепції. В. І. Шахов зазначає, що професійна ідентичність формується через прийняття професійних ролей, норм і цінностей [32].

Слід зазначити, що емоційна сфера студентів-психологів є однією з ключових у їхньому професійному становленні.

Ю. Цьось підкреслює, що емоційна сфера студентів характеризується високою чутливістю, емоційною лабільністю та залежністю від соціальних умов [30].

При цьому слід зауважити, що для майбутніх психологів особливо важливим є розвиток емоційного інтелекту. О. Туриніна та С. Хілько визначають емоційний інтелект як здатність розпізнавати, розуміти та регулювати власні емоції, а також емоції інших людей [29].

Отже, на сьогодні досить поширеною є думка про те, що високий рівень емоційного інтелекту є необхідною умовою професійної ефективності психолога.

У зв'язку з цим цікавими є результати дослідження К. Пташенчук та Е. Балашова, які встановили, що розвиток емоційного інтелекту позитивно впливає на міжособистісну взаємодію студентів та їхню здатність до емпатії [23].

Слід також зауважити, що важливою професійно значущою якістю майбутніх психологів є психологічна стійкість, яка забезпечує ефективне функціонування особистості в умовах підвищеного емоційного навантаження, стресу та невизначеності. У сучасних умовах професійної підготовки студентів-психологів саме ця характеристика набуває особливого значення, оскільки майбутня професійна діяльність безпосередньо пов'язана з роботою в емоційно складних ситуаціях.

І. Гуляс визначає психологічну стійкість як здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу в умовах стресу та невизначеності, підтримувати ефективність діяльності та адаптивну поведінку навіть за наявності дестабілізуючих факторів [9]. При цьому слід підкреслити, що психологічна стійкість не є вродженою рисою, а формується в процесі соціалізації, навчання та набуття життєвого досвіду.

На сьогодні багато дослідників (зокрема З. Топорецька та В. Важинський) підкреслюють, що сучасні студенти стикаються з підвищеним рівнем стресових факторів, що впливають на їхню навчальну діяльність та емоційний стан [28].

До таких факторів належать: інтенсивне навчальне навантаження, необхідність швидкої адаптації до нових освітніх умов, соціально-економічна нестабільність, а також вплив кризових ситуацій у суспільстві.

При цьому слід зауважити, що в умовах професійної підготовки майбутніх психологів стресові чинники набувають специфічного характеру, оскільки студенти не лише переживають власні емоційні стани, а й навчаються аналізувати та розуміти переживання інших людей. Це підвищує вимоги до їхньої емоційної витривалості та здатності до саморегуляції.

Було встановлено, що психологічна стійкість тісно пов'язана з рівнем розвитку саморегуляції та копінг-стратегій. Зокрема, студенти з високим рівнем психологічної стійкості демонструють більш ефективні способи подолання стресу, використовують конструктивні копінг-стратегії (планування, пошук соціальної підтримки, позитивне переосмислення ситуації), тоді як студенти з низьким рівнем стійкості частіше схильні до уникання проблем або емоційного реагування.

Слід також зазначити, що важливим компонентом адаптаційних можливостей студентів є здатність до швидкого пристосування до нових умов навчання та соціальної взаємодії. Адаптація у студентському середовищі передбачає не лише зовнішнє пристосування, а й внутрішню перебудову ціннісно-смислової сфери, що дозволяє особистості ефективно функціонувати в нових умовах.

Отже, психологічна стійкість у поєднанні з адаптаційними можливостями виступає базовою умовою професійного становлення майбутнього психолога, оскільки забезпечує стабільність його емоційного стану, ефективність навчальної діяльності та готовність до майбутньої практичної роботи.

Аналіз наукових праць свідчить про те, що формування професійно значущих якостей студентів-психологів є складним і багаторівневим процесом, який охоплює розвиток особистісних, когнітивних та соціально-психологічних характеристик.

До професійно значущих якостей студентів-психологів належать:

- емпатійність;
- рефлексивність;
- емоційна стабільність;
- комунікативні здібності;
- здатність до саморегуляції;
- толерантність;
- відповідальність.

Слід підкреслити, що емпатійність виступає однією з ключових професійних якостей психолога, оскільки вона забезпечує здатність розуміти емоційні стани іншої людини, співпереживати їй та адекватно реагувати на її переживання. У професійній діяльності психолога емпатія є основою ефективної міжособистісної взаємодії та побудови довірливого контакту з клієнтом.

Рефлексивність як професійно значуща якість забезпечує здатність особистості до аналізу власних думок, почуттів і дій. Необхідно підкреслити, що для майбутніх психологів рефлексія є не лише особистісною характеристикою, а й професійним інструментом, який дозволяє оцінювати ефективність власної діяльності та коригувати поведінку.

Емоційна стабільність є важливою умовою ефективної професійної діяльності психолога. Вона передбачає здатність зберігати внутрішню рівновагу в емоційно складних ситуаціях, уникати імпульсивних реакцій та підтримувати професійну об'єктивність. Слід також зауважити, що емоційна стабільність тісно пов'язана з рівнем розвитку психологічної стійкості.

Комунікативні здібності є невід'ємною складовою професійної компетентності психолога. Вони включають уміння встановлювати контакт, слухати, вести діалог, інтерпретувати невербальні сигнали та будувати ефективну міжособистісну взаємодію. У сучасних умовах важливо зазначити, що комунікативна компетентність є основою психологічного консультування та психотерапевтичної діяльності.

Здатність до саморегуляції забезпечує контроль над емоційними станами, поведінкою та когнітивними процесами. Було встановлено, що студенти з високим рівнем саморегуляції демонструють більш високі показники успішності, стресостійкості та професійної мотивації.

Толерантність як професійно значуща якість передбачає прийняття індивідуальних відмінностей інших людей, відсутність упереджень та здатність до конструктивної взаємодії в умовах різноманітності. Для майбутніх психологів ця якість є особливо важливою, оскільки їхня діяльність пов'язана з роботою з різними категоріями клієнтів.

Відповідальність виступає інтегративною характеристикою особистості, яка визначає готовність студента брати на себе відповідальність за власні рішення, дії та професійні результати. У зв'язку з цим цікавими є результати досліджень, які свідчать про те, що високий рівень відповідальності корелює з професійною зрілістю майбутнього психолога.

Отже, на сьогодні досить поширеною є думка про те, що професійно значущі якості формуються у процесі навчання, практичної підготовки та особистісного розвитку студента. У цілому, можна констатувати, що інтеграція зазначених якостей забезпечує ефективне становлення майбутнього психолога як професіонала, здатного до успішної практичної діяльності.

Отже, формування особистості студентів-психологів є складним і багатовимірним процесом, що включає розвиток Я-концепції, емоційної сфери, професійної ідентичності та психологічної стійкості. Важливо підкреслити, що саме в студентському віці закладаються основи професійно значущих якостей, які визначають ефективність майбутньої діяльності психолога.

Висновки до першого розділу

На основі аналізу наукової літератури встановлено, що студентський вік є одним із найбільш значущих етапів становлення особистості, який характеризується інтенсивними змінами в емоційній, когнітивній, мотиваційній та ціннісно-смысловій сферах. У цей період відбувається активне формування самосвідомості, Я-концепції, професійної ідентичності та базових механізмів емоційної регуляції, що визначає подальший розвиток особистості як майбутнього фахівця.

У сучасному науковому знанні все більше утверджується поняття студентського віку як сенситивного періоду професійного становлення, під час

якого відбувається інтеграція особистісного та професійного розвитку. Слід підкреслити, що саме в цей час закладаються основи професійно значущих якостей майбутніх психологів, зокрема емпатійності, рефлексивності, емоційної стабільності, комунікативної компетентності, здатності до саморегуляції та відповідальності.

При цьому слід зауважити, що формування особистості студентів-психологів відбувається в умовах підвищеного емоційного навантаження та впливу різноманітних стресових факторів, що зумовлює особливу роль психологічної стійкості та адаптаційних можливостей. Було встановлено, що саме рівень розвитку саморегуляції, копінг-стратегій та емоційного інтелекту значною мірою визначає ефективність подолання навчальних і життєвих труднощів.

Необхідно зазначити, що емоційна сфера студентів-психологів характеризується високою чутливістю, рефлексивністю та схильністю до глибокого переживання як власних емоцій, так і емоцій інших людей. Це створює передумови для розвитку професійно важливих якостей, однак водночас може підвищувати ризик емоційного виснаження за умов недостатньої сформованості механізмів психологічного захисту.

Отже, у цілому можна констатувати, що формування особистості студентів-психологів є складним, багаторівневим і динамічним процесом, який визначається взаємодією внутрішніх психологічних ресурсів та зовнішніх соціально-освітніх умов. Ефективність цього процесу значною мірою залежить від розвитку психологічної стійкості, емоційної зрілості та професійної мотивації, що є основою успішного становлення майбутнього психолога як фахівця.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

2.1. Організація та методи дослідження психологічних особливостей емоційної сфери студентів-психологів

Емпіричне дослідження проводилося з метою виявлення психологічних особливостей емоційної сфери студентів-психологів та визначення основних емоційних характеристик, які впливають на їхню професійну підготовку, міжособистісну взаємодію та здатність до саморегуляції в умовах навчальної діяльності.

Дослідження здійснювалося у три етапи:

Підготовчий етап. На цьому етапі було здійснено теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми емоційної сфери особистості, зокрема студентського віку та специфіки підготовки майбутніх психологів. Було визначено основні компоненти емоційної сфери, до яких віднесено емоційну стабільність, рівень тривожності, емпатійність, здатність до емоційної регуляції та стресостійкість. На основі аналізу було сформовано концептуальну модель дослідження та розроблено авторський психодіагностичний інструментарій. Окремо було створено онлайн-форму (Google Forms) для проведення опитування, що забезпечило зручність, доступність та анонімність участі респондентів.

Діагностичний етап. На цьому етапі було організовано та проведено емпіричне дослідження в онлайн-форматі серед студентів-психологів. Респонденти заповнювали авторську Google-форму, яка містила блоки запитань, спрямованих на виявлення особливостей емоційної сфери. Опитувальник включав твердження, що оцінювали рівень емоційної стабільності, схильність до тривожних переживань, здатність до контролю емоцій у стресових ситуаціях, рівень емоційної чутливості та особливості реагування на міжособистісні конфлікти. Відповіді фіксувалися за шкалою частотності та ступеня згоди, що дозволило отримати кількісні показники емоційних характеристик студентів.

Аналітичний етап. Після збору даних було здійснено їх математико-статистичну обробку, узагальнення та інтерпретацію результатів. Аналіз включав визначення середніх показників за основними шкалами авторського опитувальника, виявлення домінуючих тенденцій емоційної сфери студентів-психологів, а також порівняння індивідуальних особливостей респондентів. На основі отриманих даних були сформульовані висновки відповідно до мети та завдань дослідження.

У дослідженні брали участь студенти-психологи закладів вищої освіти. Загальна кількість респондентів становила 12 осіб. Усі учасники належали до студентської молоді та навчалися за спеціальністю «Психологія», що забезпечує однорідність вибірки за професійною спрямованістю та дозволяє

більш точно дослідити особливості їхньої емоційної сфери в контексті майбутньої професійної діяльності.

До вибірки увійшли студенти різних курсів, що є важливим, оскільки саме на цьому етапі відбувається активне формування професійної ідентичності, розвиток емоційної саморегуляції та становлення навичок міжособистісної взаємодії. Така структура вибірки дозволила врахувати особливості емоційного розвитку на етапі професійного становлення майбутніх психологів.

Дослідження проводилося в умовах повної анонімності, що забезпечило доброзичливу атмосферу, підвищило рівень щирості відповідей та сприяло отриманню достовірних емпіричних даних.

Для емпіричного дослідження психологічних особливостей емоційної сфери студентів-психологів було розроблено авторський опитувальник, спрямований на комплексне вивчення емоційного стану, рівня емоційної напруженості та особливостей емоційної регуляції респондентів (Додаток А).

Опитувальник складався з кількох змістових блоків. Перший блок містив соціально-демографічні питання (вік та курс навчання), що дозволило врахувати вікові та освітні особливості студентів. Другий блок був спрямований на діагностику емоційної напруженості та тривожності, зокрема частоти переживання емоційного напруження, рівня тривоги та загального емоційного дискомфорту.

Третій блок опитувальника стосувався емоційної саморегуляції та стабільності, зокрема здатності контролювати емоції, зберігати спокій у складних ситуаціях та стримувати негативні емоційні реакції. Четвертий блок був присвячений розвитку емпатійних якостей і соціальної чутливості, що включало оцінку здатності розуміти емоції інших людей та проявляти співпереживання.

П'ятий блок опитувальника дозволяв визначити рівень емоційного виснаження та навчального стресу, зокрема частоту відчуття втоми, емоційного виснаження від навчальної діяльності, втрати інтересу до навчання та

труднощів із концентрацією уваги. Завершальне запитання було спрямоване на суб'єктивну самооцінку загального емоційного стану респондентів.

Відповіді фіксувалися за п'ятибальною шкалою частоти прояву емоційних станів, що дозволило кількісно оцінити рівень вираженості кожного показника. Опитувальник забезпечив можливість комплексного аналізу емоційної сфери студентів-психологів, включаючи як негативні (тривожність, напруженість, виснаження), так і позитивні (емпатія, емоційна регуляція, стресостійкість) аспекти.

Наступним кроком нашого емпіричного дослідження був аналіз та якісна інтерпретація отриманих даних, які представлені в наступному підрозділі.

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей та професійно значущих якостей емоційної сфери студентів-психологів

Аналіз емпіричних даних, отриманих у результаті анкетування 12 студентів-психологів, дозволив виявити низку особливостей їхньої емоційної сфери, що є важливими для професійного становлення майбутніх фахівців у сфері психології.

Перш за все, аналіз вікової структури вибірки показав, що більшість респондентів (58,3%, 7 осіб) належать до вікової групи 19–20 років. Це період активного формування професійної ідентичності, розвитку емоційної саморегуляції та становлення базових професійно значущих якостей. Меншу частку становлять студенти віком 17–18 років (25%, 3 особи), а також поодинокі представники вікових груп 21–22 роки та 23 і більше (по 8,3%, по 1 особі). Така структура вибірки є типовою для студентів молодших курсів і дозволяє оцінити емоційний розвиток у період професійного становлення.

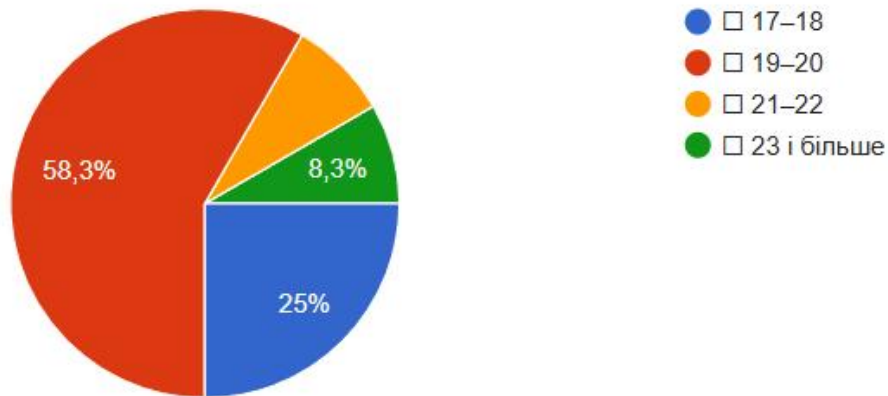


Рис 1. Дослідження психологічних особливостей емоційної сфери студентів-психологів

Щодо курсу навчання, переважають студенти 2 курсу (58,3%, 7 осіб), що свідчить про те, що більшість респондентів перебувають на етапі активного засвоєння базових психологічних дисциплін і ще формують власні професійні навички. Студенти 3 курсу становлять 16,7% (2 особи), тоді як першокурсники, четвертокурсники та магістранти представлені поодинокі (по 8,3%, по 1 особі). Це дозволяє зробити висновок, що вибірка є відносно однорідною за етапом професійної підготовки, але водночас включає різні рівні навчального досвіду.

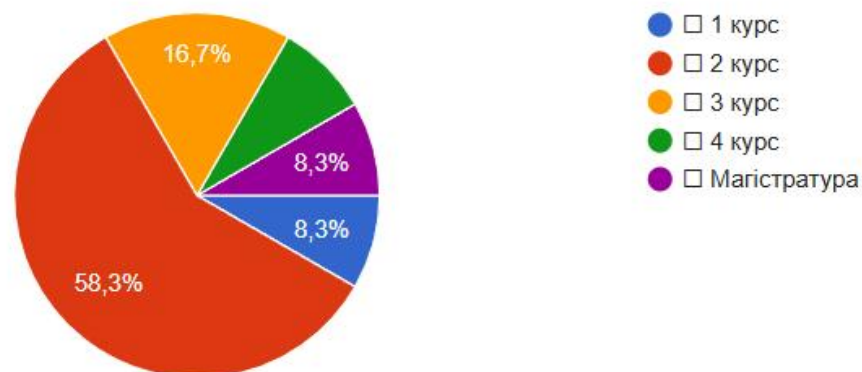


Рис 2. Дослідження психологічних особливостей емоційної сфери студентів-психологів

Аналіз емоційного стану студентів показав, що емоційна напруженість є доволі поширеним явищем. Більшість респондентів (58,3%, 7 осіб) відповіли «іноді», ще 33,3% (4 особи) — «часто», і лише 8,3% (1 особа) — «рідко». Це свідчить про наявність ситуативної, але стабільно високої емоційної напруги,

що може бути пов'язано з навчальним навантаженням, професійним самовизначенням та загальним психоемоційним фоном сучасної студентської молоді.

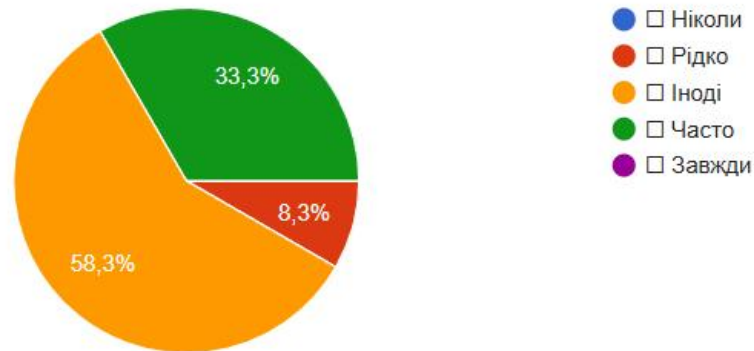


Рис 3. Дослідження психологічних особливостей емоційної сфери студентів-психологів

Схожі тенденції простежуються у показниках тривожності. Так, 41,7% студентів (5 осіб) зазначили, що часто відчувають тривогу, 33,3% (4 особи) — іноді, 16,7% (2 особи) — рідко, і 8,3% (1 особа) — завжди. Отримані результати свідчать про переважання підвищеного рівня тривожності, що може бути як реакцією на навчальні вимоги, так і відображенням загальної соціально-психологічної напруженості. Водночас наявність відповідей «рідко» і «іноді» вказує на варіативність емоційного стану та наявність адаптаційних ресурсів у частини студентів.

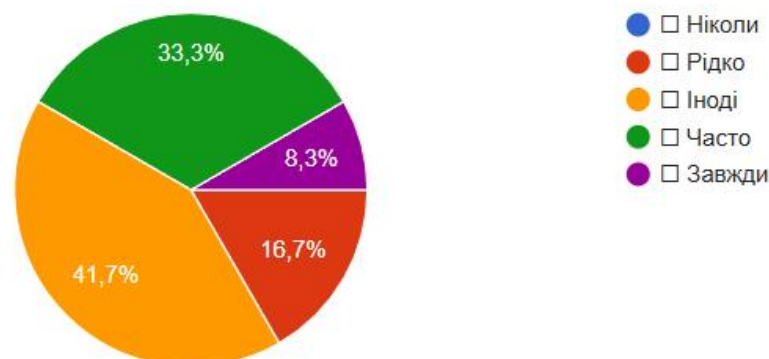


Рис 4. Дослідження психологічних особливостей емоційної сфери студентів-психологів

Щодо емоційної саморегуляції, більшість студентів (66,7%, 8 осіб) зазначили, що часто вміють контролювати свої емоції, ще 16,7% (2 особи) — іноді, і 16,7% (2 особи) — рідко. Аналогічні результати отримано і щодо здатності зберігати спокій у складних ситуаціях: 66,7% (8 осіб) відповіли «часто», 16,7% (2 особи) — «іноді», і 16,7% (2 особи) — «рідко». Це свідчить про відносно сформовані навички емоційної саморегуляції у більшості студентів, що є важливою професійною якістю для майбутніх психологів.

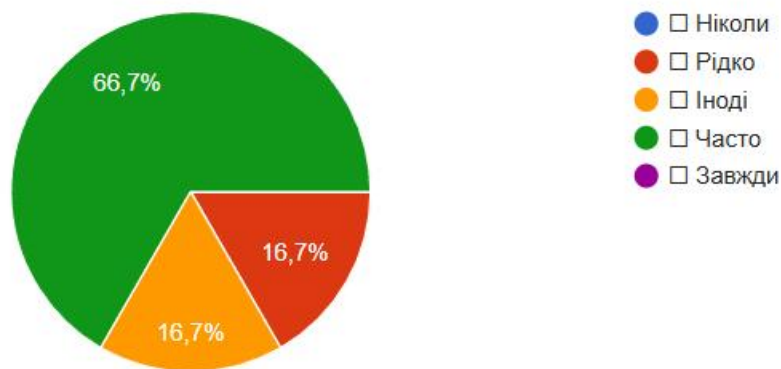


Рис 5. Дослідження психологічних особливостей емоційної сфери студентів-психологів

Разом з тим, показники, пов'язані зі стримуванням негативних емоцій, демонструють менш стабільну картину: 41,7% (5 осіб) відповіли «іноді», 25% (3 особи) — «часто», 25% (3 особи) — «рідко» і 8,3% (1 особа) — «ніколи». Це вказує на недостатню сформованість емоційної стійкості у частини респондентів, що може ускладнювати ефективну професійну діяльність у майбутньому.

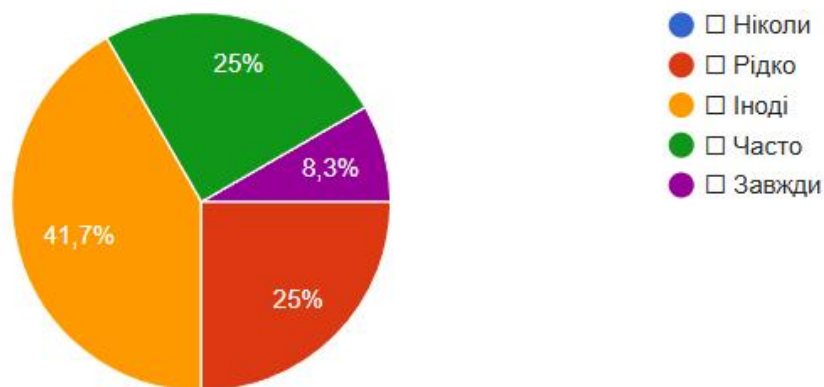


Рис 6. Дослідження психологічних особливостей емоційної сфери студентів-психологів

Важливою складовою емоційної сфери є емпатія. Результати показали, що 58,3% студентів (7 осіб) часто розуміють емоції інших людей, 25% (3 особи) — іноді, і 16,7% (2 особи) — завжди. Щодо співпереживання, 50% (6 осіб) відповіли «іноді», 25% (3 особи) — «часто», 16,7% (1 особа) — «рідко» і 8,3% (1 особа) — «ніколи». Це свідчить про достатньо розвинений, але нерівномірний рівень емпатійних здібностей, що потребує подальшого розвитку в процесі професійної підготовки.

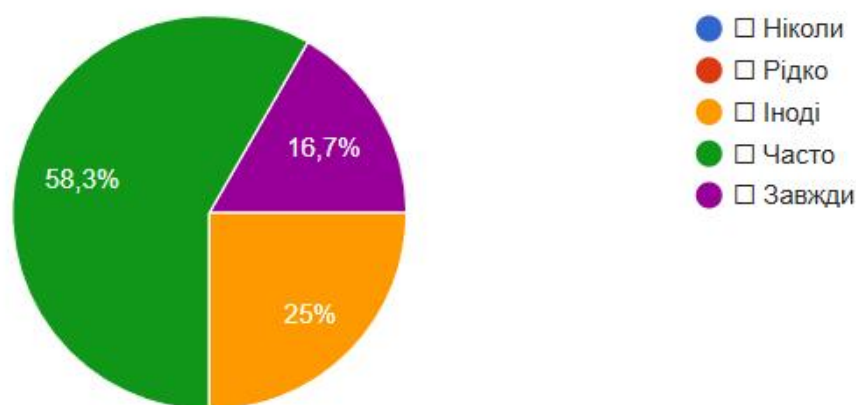


Рис 7. Дослідження психологічних особливостей емоційної сфери студентів-психологів

Аналіз показників емоційного виснаження виявив наявність ознак перевтоми у значної частини студентів. Так, 50% (6 осіб) часто відчують втому, 25% (3 особи) — іноді, 16,7% (2 особи) — часто, і 8,3% (1 особа) — ніколи. Крім того, 33,3% студентів (4 особи) часто відчують емоційне

виснаження через навчання, 33,3% (4 особи) — іноді, 16,7% (2 особи) — рідко, і 8,3% (1 особа) — ніколи. Це свідчить про наявність навчального перевантаження та емоційного напруження, характерного для студентів-психологів.

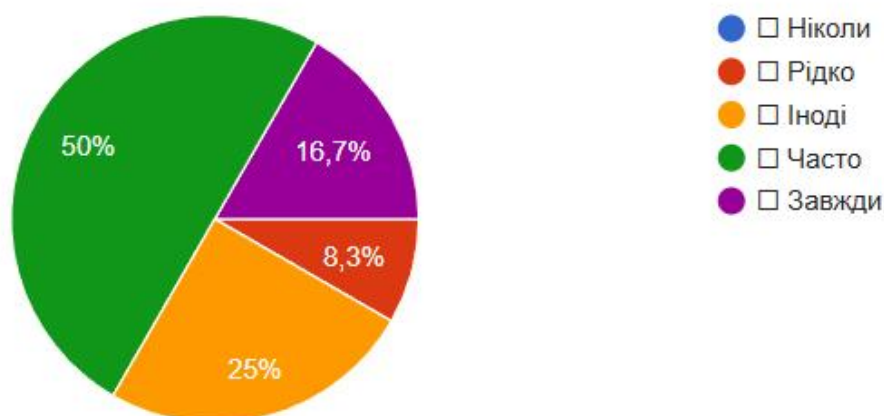


Рис 8. Дослідження психологічних особливостей емоційної сфери студентів-психологів

Показники втрати інтересу до навчання також демонструють певні ризики: 50% (6 осіб) відповіли «іноді», 33,3% (4 особи) — «часто», 8,3% (1 особа) — «рідко» і 8,3% (1 особа) — «ніколи». Це може свідчити про періодичне емоційне вигорання або зниження мотивації до навчальної діяльності.

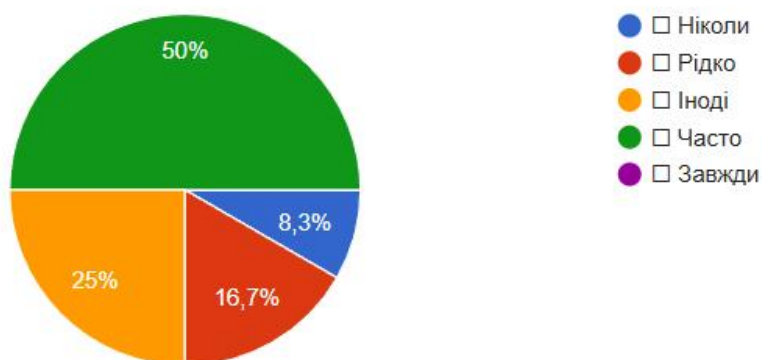


Рис 9. Дослідження психологічних особливостей емоційної сфери студентів-психологів

Щодо концентрації уваги, 41,7% студентів (5 осіб) зазначили, що іноді мають труднощі зосередження, ще 41,7% (5 осіб) — часто, і 16,7% (2 особи) — ніколи. Це вказує на наявність помірних когнітивно-емоційних труднощів, які можуть бути пов'язані з перевтомою та високим рівнем тривожності.

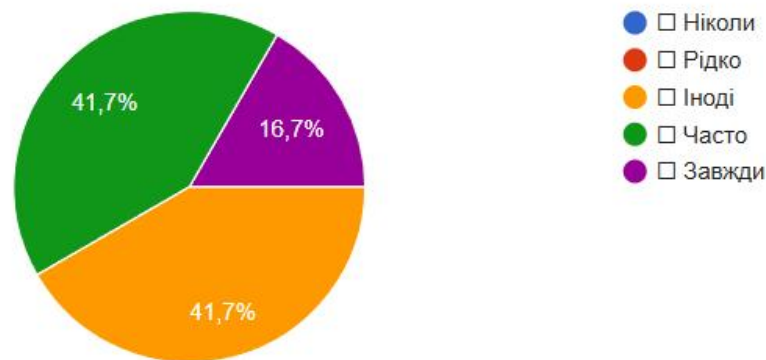


Рис 10. Дослідження психологічних особливостей емоційної сфери студентів-психологів

Оцінка загального емоційного стану показала, що більшість студентів схильні оцінювати його як «скоріше хороший» або «середній», що свідчить про відносно позитивне самосприйняття власного емоційного фону, незважаючи на наявність окремих проявів напруженості та втоми.

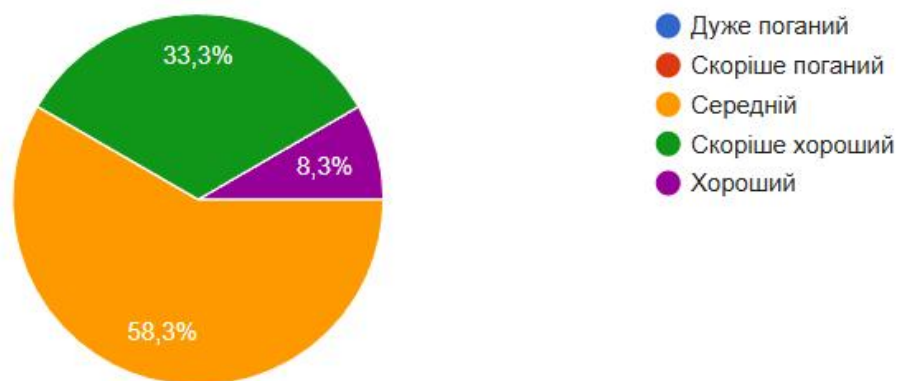


Рис 11. Дослідження психологічних особливостей емоційної сфери студентів-психологів

Таблиця 2

Узагальнені результати дослідження психологічних особливостей емоційної сфери студентів-психологів

Показник	Найпоширеніша відповідь	%
Вік	19–20 років	58,3%
Курс	2 курс	58,3%
Емоційна напруженість	Іноді	58,3%
Тривога	Іноді / Часто	41,7% / 33,3%
Контроль емоцій	Часто	66,7%
Збереження спокою	Часто	66,7%
Стимування негативних емоцій	Іноді	41,7%
Розуміння емоцій інших	Часто	58,3%
Емпатія	Часто	50%
Втома	Часто	50%
Емоційне виснаження	Іноді / Часто	33,3% / 33,3%
Втрата інтересу до навчання	Часто	50%
Труднощі концентрації	Іноді / Часто	41,7% / 41,7%

Аналіз узагальнених результатів, представлених у таблиці 2.2, свідчить про те, що емоційна сфера студентів-психологів характеризується поєднанням відносно сформованих навичок емоційної саморегуляції та наявністю ознак підвищеного психоемоційного напруження. Зокрема, більшість респондентів відзначають, що вони часто здатні контролювати свої емоції та зберігати спокій у складних ситуаціях, що є важливою передумовою їхньої майбутньої професійної діяльності.

Водночас значна частка студентів періодично відчуває емоційну напруженість, тривогу, втому та труднощі з концентрацією уваги. Також

спостерігається тенденція до емоційного виснаження та часткової втрати інтересу до навчання, що може свідчити про вплив навчального навантаження та загального стресового фону на психоемоційний стан студентської молоді.

Позитивним є те, що у більшості респондентів достатньо розвинені емпатійні здібності — вони часто розуміють емоції інших людей і здатні до співпереживання, що є ключовими професійно значущими якостями майбутніх психологів.

Отже, отримані результати дозволяють зробити висновок, що емоційна сфера студентів-психологів перебуває на середньому рівні розвитку: поряд із сформованими навичками саморегуляції та емпатії спостерігаються прояви емоційної напруги та виснаження, що зумовлює необхідність подальшої психологічної підтримки та розвитку емоційної стійкості у процесі професійної підготовки.

2.2 Практичні рекомендації щодо розвитку емоційної стійкості студентів-психологів

Результати проведеного емпіричного дослідження дозволили встановити, що емоційна сфера студентів-психологів характеризується поєднанням достатньо розвинених навичок емоційної саморегуляції та емпатії з одночасною наявністю підвищеного рівня тривожності, емоційної напруженості, втоми та ознак емоційного виснаження. З огляду на це особливої актуальності набуває розробка практичних рекомендацій, спрямованих на розвиток емоційної стійкості як ключової професійно значущої якості майбутнього психолога.

Емоційна стійкість розглядається як інтегральна властивість особистості, що забезпечує здатність ефективно функціонувати в умовах стресу, зберігати внутрішню рівновагу, регулювати емоційні стани та підтримувати продуктивну діяльність. У контексті підготовки студентів-психологів вона є необхідною

умовою професійної компетентності, оскільки майбутня діяльність передбачає постійний контакт із переживаннями інших людей, роботу в умовах невизначеності та підвищеного емоційного навантаження.

Відповідно до отриманих результатів, найбільш проблемними аспектами є підвищена тривожність, емоційна напруженість, труднощі концентрації, а також ознаки емоційного виснаження і зниження навчальної мотивації. Водночас достатній рівень розвитку емпатії та навичок самоконтролю створює сприятливу основу для формування більш високого рівня емоційної стійкості.

Практичні рекомендації доцільно структурувати за кількома основними напрямками: розвиток емоційної саморегуляції, зниження рівня тривожності, профілактика емоційного вигорання, розвиток емпатії та формування навичок самопідтримки.

Перший напрям – розвиток навичок емоційної саморегуляції. Незважаючи на те, що більшість студентів зазначили здатність контролювати свої емоції, частина з них відчуває труднощі у стримуванні негативних емоцій. У зв'язку з цим доцільно рекомендувати впровадження регулярних вправ із розвитку усвідомленості власних емоційних станів. До таких вправ належать ведення емоційного щоденника, у якому студенти фіксують свої переживання, причини їх виникнення та способи реагування.

Ефективним засобом розвитку саморегуляції є також використання технік дихання та релаксації. Зокрема, глибоке діафрагмальне дихання, прогресивна м'язова релаксація, а також короткі вправи на розслаблення дозволяють швидко знижувати рівень емоційного напруження. Доцільно впроваджувати такі вправи як частину щоденної практики студентів, особливо перед виконанням складних навчальних завдань або у стресових ситуаціях.

Другий напрям – зниження рівня тривожності. Отримані результати свідчать про те, що значна частина студентів часто відчуває тривогу, що може негативно впливати на їхню навчальну діяльність і загальний психоемоційний стан. У зв'язку з цим доцільно використовувати когнітивно-поведінкові техніки, спрямовані на зміну нерациональних установок і негативних автоматичних

думок. Студентам рекомендується навчитися ідентифікувати тривожні думки, аналізувати їхню реалістичність і замінювати більш конструктивними. Важливим є також розвиток навичок планування та організації діяльності, оскільки невизначеність і перевантаження часто виступають джерелом тривоги. Чітке планування навчального часу, встановлення пріоритетів та реалістичних цілей сприяє зниженню рівня стресу і підвищенню відчуття контролю над ситуацією.

Третій напрям – профілактика емоційного вигорання. Результати дослідження показали наявність у студентів ознак емоційного виснаження, що проявляється у відчутті втоми, зниженні інтересу до навчання та труднощах концентрації. Для запобігання розвитку вигорання необхідно формувати навички самодогляду (self-care), які включають дотримання режиму праці та відпочинку, забезпечення достатнього сну, фізичної активності та часу для відновлення.

Особливу увагу слід приділити розвитку навичок відновлення енергії. До них належать короткі перерви під час навчання, зміна видів діяльності, заняття хобі, спілкування з близькими людьми. Важливо також навчити студентів розпізнавати ранні ознаки виснаження та своєчасно реагувати на них.

Четвертий напрям – розвиток емпатії та професійної емоційної компетентності. Хоча більшість студентів демонструють достатній рівень емпатії, її розвиток має бути цілеспрямованим і систематичним. Для цього доцільно використовувати тренінгові заняття, спрямовані на розвиток навичок активного слухання, розуміння емоцій інших людей, а також встановлення емоційних меж. Важливо підкреслити, що для психолога недостатньо лише співпереживати – необхідно вміти зберігати професійну дистанцію, щоб уникнути емоційного перенавантаження.

П'ятий напрям – формування навичок самопідтримки та позитивного самостварення. В умовах підвищеного емоційного навантаження особливо важливо, щоб студенти вміли підтримувати себе, використовувати внутрішні ресурси та формувати позитивне ставлення до себе. До ефективних методів

належать вправи на розвиток самоприйняття, формування позитивних афірмацій, а також робота з власними досягненнями та сильними сторонами. Крім індивідуальних рекомендацій, доцільно впроваджувати групові форми роботи, зокрема тренінги емоційної стійкості, психологічні практикуми, групи підтримки.

На рівні закладу вищої освіти доцільно передбачити системну психологічну підтримку студентів, яка може включати консультації психолога, психопросвітницькі заходи, тренінгові програми. Важливим є також включення елементів розвитку емоційної компетентності у навчальні дисципліни.

Таким чином, розвиток емоційної стійкості студентів-психологів є комплексним процесом, що передбачає поєднання індивідуальної роботи над собою, участі у групових формах навчання та підтримки з боку освітнього середовища. Реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме підвищенню рівня психологічної готовності студентів до майбутньої професійної діяльності, зниженню рівня емоційного напруження та формуванню стійких навичок саморегуляції.

Висновки до другого розділу

Для проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей емоційної сфери студентів-психологів було визначено відповідний психодіагностичний інструментарій, зокрема розроблено авторський опитувальник, спрямований на виявлення рівня емоційної напруженості, тривожності, саморегуляції, емпатії та ознак емоційного виснаження. Було сформовано вибірку досліджуваних у кількості 12 студентів-психологів та організовано проведення дослідження в умовах анонімності, що забезпечило щирість і достовірність отриманих відповідей.

Аналіз результатів емпіричного дослідження показав, що емоційна сфера студентів-психологів загалом перебуває на середньому рівні розвитку. Це свідчить про наявність у більшості респондентів базових навичок емоційної саморегуляції, здатності контролювати власні емоції та зберігати спокій у складних ситуаціях. Такі результати є позитивними, оскільки саме ці якості

виступають важливими передумовами ефективної професійної діяльності психолога.

Водночас встановлено, що значна частина студентів періодично відчуває емоційну напруженість і тривогу. Домінування відповідей «іноді» та «часто» за цими показниками свідчить про нестабільність емоційного стану та вплив зовнішніх і внутрішніх стресових факторів, зокрема навчального навантаження, відповідальності за професійне становлення та загального соціального контексту. Це може ускладнювати процес навчання та негативно впливати на психоемоційне благополуччя студентів.

Аналіз показників емоційної саморегуляції продемонстрував, що більшість респондентів здатні контролювати свої емоції та зберігати спокій у складних ситуаціях, однак частина студентів має труднощі зі стримуванням негативних емоцій. Це вказує на недостатню сформованість емоційної стійкості у певної частини вибірки та потребу в її подальшому розвитку.

Важливим результатом є виявлення достатнього рівня розвитку емпатійних здібностей. Більшість студентів зазначили, що часто розуміють емоції інших людей та здатні до співпереживання. Це свідчить про наявність важливих професійно значущих якостей, необхідних для майбутньої діяльності психолога. Водночас варіативність відповідей вказує на те, що рівень емпатії не є однаково високим у всіх респондентів і потребує цілеспрямованого розвитку.

Особливу увагу привертають показники, що свідчать про наявність ознак емоційного виснаження. Значна частина студентів часто відчуває втому, емоційне виснаження від навчання, а також труднощі з концентрацією уваги. Крім того, виявлено тенденцію до періодичної втрати інтересу до навчальної діяльності. Це може бути наслідком високого навчального навантаження, емоційної перенасиченості та недостатніх навичок відновлення психоемоційних ресурсів.

Отже, результати дослідження свідчать про поєднання позитивних і проблемних аспектів у розвитку емоційної сфери студентів-психологів. З одного боку, вони володіють базовими навичками саморегуляції та емпатії, що

створює основу для їхньої професійної діяльності. З іншого боку, підвищена тривожність, емоційна напруженість і ознаки виснаження вказують на необхідність цілеспрямованої роботи щодо розвитку емоційної стійкості.

У зв'язку з цим було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на формування та зміцнення емоційної стійкості студентів-психологів. Вони включають розвиток навичок емоційної саморегуляції, зниження рівня тривожності, профілактику емоційного вигорання, розвиток емпатії та формування навичок самопідтримки. Реалізація запропонованих рекомендацій сприятиме підвищенню рівня психологічної готовності студентів до професійної діяльності, покращенню їхнього психоемоційного стану та формуванню стійких адаптаційних механізмів.

Таким чином, проведене емпіричне дослідження підтвердило актуальність проблеми розвитку емоційної стійкості студентів-психологів і засвідчило необхідність системного підходу до формування їхньої емоційної компетентності в процесі професійної підготовки.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційної сфери студентів-психологів дозволило сформулювати такі узагальнені висновки.

1. На основі аналізу наукової літератури встановлено, що студентський вік є важливим етапом особистісного та професійного становлення, який характеризується інтенсивним розвитком емоційної сфери, формуванням самосвідомості, ціннісних орієнтацій та професійної ідентичності. Особливості розвитку особистості у цей період зумовлені поєднанням вікових закономірностей і специфікою навчально-професійної діяльності, що вимагає високого рівня саморегуляції, емоційної зрілості та адаптивності.

Встановлено, що для студентів-психологів емоційна сфера набуває особливого значення, оскільки вона безпосередньо пов'язана з майбутньою професійною діяльністю. До професійно значущих якостей належать емоційна

чутливість, емпатія, здатність до емоційної регуляції, стресостійкість, рефлексивність та здатність до усвідомлення власних емоційних станів. Емоційна сфера виступає не лише як індивідуально-психологічна характеристика, але і як важливий ресурс професійної ефективності майбутнього психолога. Водночас її розвиток є складним і суперечливим процесом, що може супроводжуватися підвищеною тривожністю, емоційною напруженістю та ризиком емоційного виснаження.

Серед чинників, що впливають на формування емоційної сфери студентів, визначено як внутрішні (рівень саморегуляції, самооцінка, емоційний інтелект), так і зовнішні (умови навчання, навчальне навантаження, соціальне середовище, особливості освітнього процесу). Особливу роль відіграють сучасні соціальні умови, зокрема нестабільність, інформаційне перевантаження та воєнний контекст, які підсилюють емоційне напруження та впливають на загальний психологічний стан студентської молоді.

2. Емпіричним шляхом досліджено психологічні особливості емоційної сфери студентів-психологів та проаналізовано отримані результати. Встановлено, що більшість респондентів демонструють середній рівень емоційної напруженості та тривожності, що свідчить про наявність певного емоційного навантаження, пов'язаного як із навчальною діяльністю, так і з загальними умовами життєдіяльності. Водночас значна частина студентів відзначає здатність контролювати власні емоції та зберігати спокій у складних ситуаціях, що вказує на сформованість базових навичок емоційної саморегуляції.

Аналіз результатів показав, що у студентів-психологів достатньо розвинені емпатійні здібності: більшість респондентів легко розуміють емоції інших людей та схильні до співпереживання, що є важливою професійною якістю. Проте поряд із цим виявлено наявність труднощів у стримуванні негативних емоцій у частини досліджуваних, що свідчить про недостатній рівень емоційної стабільності та потребу у її розвитку.

Окрему увагу привертають показники емоційного виснаження: значна частина студентів часто відчуває втому, емоційне виснаження від навчання, втрату інтересу та труднощі з концентрацією уваги. Це може бути наслідком високого навчального навантаження, психоемоційного напруження та недостатнього рівня навичок саморегуляції. Водночас загальна самооцінка емоційного стану у більшості респондентів є середньою або скоріше позитивною, що свідчить про наявність адаптаційних ресурсів.

Узагальнення результатів дозволяє констатувати, що емоційна сфера студентів-психологів характеризується поєднанням достатнього рівня розвитку професійно значущих якостей (емпатії, емоційного розуміння, здатності до самоконтролю) та наявністю певних ризиків (тривожність, емоційне виснаження, нестійкість у складних ситуаціях).

На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на розвиток емоційної стійкості студентів-психологів. Вони передбачають формування навичок емоційної саморегуляції, розвиток емоційного інтелекту, підвищення рівня усвідомлення власних емоцій, а також профілактику емоційного вигорання через використання психогігієнічних та психокорекційних методів.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що емоційна сфера є ключовим компонентом професійного становлення студентів-психологів. Загалом вона перебуває на середньому рівні розвитку, поєднуючи достатній потенціал до професійної діяльності з потребою у цілеспрямованому розвитку емоційної стійкості та психологічного благополуччя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бриль Д. Ю. Психологічні особливості емоційної сфери студентів першокурсників URL: <http://etnuir.tnu.edu.ua/handle/123456789/317>
2. Василенко О., Наумова О. Особливості розвитку психологічної стійкості майбутніх психологів. *Psychology Travelogs*. 2024. №3. С. 12–18.
3. Волинець Н. Я-концепція як чинник самовизначення. URL: <https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/view/1340>
4. Гавриленко О. Психологічні особливості емоційної саморегуляції студентів-психологів. URL: <https://ekmair.ukma.edu.ua/items/500e707f-3747-430a-8968-5e6d5711bace>

5. Гасанов Г., Чернякова О. Психологічні особливості емоційної сфери студентів в умовах воєнного стан. URL: <https://archive.mcnd.org.ua/index.php/conference-proceeding/article/view/993>
6. Глущенко М. О. Я-концепція особистості як психологічний феномен. URL: <https://journals.vnu.volyn.ua/index.php/psychology/article/view/1765>
7. Гоян І. М., Петранюк А. І. Я-концепція та особистісна ідентичність. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/41940>
8. Грішин Е. Резилієнтність особистості: Сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди, 2023. С. 62–81.
9. Гуляс І. Атрибутивні риси особистості студентів-психологів як чинники резильєнтності. 2025. URL: <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/616>
10. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/32305431.pdf>
11. Діхтяренко С., Ременюк Я. Соціально-психологічні особливості студентства. URL: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.12.2024.306769>
12. Колесніченко В. М. Формування Я-концепції студентів. URL: <https://repository.kpi.kharkov.ua/handle/KhPI-Press/79405>
13. Коломієць Л., Шульга Г., Лебедь Ю. Psychological features of interpersonal trust of future psychologists. 2023. URL: <https://intranet.vspu.edu.ua/pei/index.php/journal/article/view/43>
14. Комар Т., Горенко М. Психологічна готовність майбутніх психологів до професійної діяльності. URL: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.11.2023.298391>
15. Максименко С. Д. Генеза особистості. Київ: Видавництво, 2016. URL: <https://lib.iitta.gov.ua>
16. Медянова О. В. Індивідуально-психологічні особливості студентів-психологів. URL: <https://journalsofznu.zp.ua/index.php/psych/article/view/3868>

17. Москалець В. П., Федик О. В. Психологічна стійкість студентів в умовах війни в Україні. *Слобожанський науковий вісник*. Серія: Психологія. 2024. №1. С. 30–36.
18. Новікова Ж. Особливості емоційної сфери студентів-психологів першого року навчання.
URL: <https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/view/1193>
19. Ольхова Т. А. Становлення суб'єктності студента університету.
URL: <https://journals.maup.com.ua/index.php/psychology/article/view/1340>
20. Пилипенко К. В. Психологічні особливості емоційної стійкості студентів – майбутніх психологів. URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/161921>
21. Пилипенко К. Емоційна стійкість як професійно важлива якість майбутнього психолога URL: <https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/161921>
22. Прокоф'єва Л. А. Особливості психологічного стану студентської молоді в умовах війни. 5 2023. С. 85–90.
23. Пташенчук К., Балашов Е. Емоційний інтелект студентів (психологічний аспект) URL: <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/836>
24. Радзівіл К., Кузікова С. Психологічна адаптація студентів-психологів в умовах воєнного стану. URL: <https://doi.org/10.31499/2617-2100.11.2023.298406>
25. Соколова І. М., Горбенко В. Ю. Психологічні особливості самоставлення студентів-психологів. URL: <https://psy-visnyk.uzhnu.uz.ua/index.php/psy/article/view/66>
26. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості. Київ: Либідь, 2014.
URL: <https://lib.iitta.gov.ua>
27. Ткаченко Г. Psychological features of civic identity among student youth. 2025. URL: <https://psychology.bulletin.knu.ua/en/article/view/4584>

28. Топорецька З. М., Важинський В. М. Вплив воєнних загроз на здатність студентів до навчання: виклики та шляхи подолання. *Психологія*. 2025.
29. Туриніна О., Хілько С. Психологічні особливості емоційного інтелекту майбутніх психологів.
URL:<https://ojs.uem.edu.ua/index.php/spn/article/view/722>
30. Цьось Ю. Психологічні характеристики емоційної сфери особистості студентів. 2015. URL:
<https://eejpl.vnu.edu.ua/index.php/eejpl/article/view/158>
31. Шадий К., Нікітчук У. Я-концепція студентської молоді. URL:
<https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/1549>
32. Шахов В. І. Психологічні особливості формування професійної ідентичності майбутніх психологів. URL:
<https://dspace.vspu.edu.ua/items/68df92a9-6288-4f6a-869d-c74c45346ed3>
33. Шпортун О. М. Я-концепція студентів-психологів. URL:
<https://jhealth.donnu.edu.ua/article/view/9193>

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкетування для студентів

Психологічні особливості емоційної сфери студентів-психологів

Будь ласка, уважно прочитайте запитання та оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає вашому стану або поведінці. Анкетування є анонімним.

Ваш вік:

☐ 17–18

☐ 19–20

☐ 21–22

☐ 23 і більше

Курс навчання:

☐ 1 курс

☐ 2 курс

☐ 3 курс

☐ 4 курс

☐ Магістратура

Я часто відчуваю емоційну напруженість

☐ Ніколи

☐ Рідко

☐ Іноді

☐ Часто

☐ Завжди

Я часто відчуваю тривогу

☐ Ніколи

☐ Рідко

☐ Іноді

☐ Часто

☐ Завжди

Я вмію контролювати свої емоції

☐ Ніколи

☐ Рідко

☐ Іноді

☐ Часто

☐ Завжди

У складних ситуаціях я зберігаю спокій

☐ Ніколи

☐ Рідко

☐ Іноді

☐ Часто

☐ Завжди

Мені важко стримувати негативні емоції

☐ Ніколи

☐ Рідко

☐ Іноді

☐ Часто

☐ Завжди

Я легко розумію емоції інших людей

☐ Ніколи

☐ Рідко

☐ Іноді

☐ Часто

☐ Завжди

Я співпереживаю іншим людям

☐ Ніколи

☐ Рідко

☐ Іноді

☐ Часто

☐ Завжди

Я часто відчуваю втому

☐ Ніколи

☐ Рідко

☐ Іноді

☐ Часто

☐ Завжди

Навчання емоційно виснажує мене

☐ Ніколи

☐ Рідко

☐ Іноді

☐ Часто

☐ Завжди

Я втрачаю інтерес до навчання

☐ Ніколи

☐ Рідко

☐ Іноді

☐ Часто

☐ Завжди

Мені важко зосередитися

☐ Ніколи

☐ Рідко

☐ Іноді

☐ Часто

☐ Завжди

Як ви оцінюєте свій емоційний стан?

Дуже поганий

Скоріше поганий

Середній

Скоріше хороший

Хороший

