

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»
Центр заочного та дистанційного навчання
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота - магістерський дослідницький проект
053 «Психологія»
на тему:

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ В ПРОЦЕСІ
ПЕРВИННОЇ ВІЙСЬКОВО-ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ

Виконав: здобувач 2 курсу, групи 1
галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»
спеціальність 053 «Психологія»
М.І. Гулько
Керівник: д.юридич.н., проф. О.М. Цільмак
Рецензент: д.психол.н., проф. В.О. Лефтеров

Одеса – 2024

Гулько М.І.

Особливості емоційної стійкості курсантів в процесі первинної військово-професійної підготовки. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Магістерський дослідницький проект на здобуття освітнього ступеню «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія»

Національний університет «Одеська юридична Академія», Одеса, 2024 рік

Ключові слова: емоційна стійкість, первинна військово-професійна підготовка.

Анотація.

У сучасному світі, де військові конфлікти та стресові ситуації стають все частішими, питання емоційної стійкості особового складу військових структур набуває особливої актуальності. Емоційна стійкість курсантів, які проходять первинну військово-професійну підготовку, є ключовим фактором, який впливає не лише на їх особистісний розвиток, але й на ефективність виконання професійних завдань у майбутньому.

Метою дослідження є розробка рекомендацій щодо розвитку емоційної стійкості курсантів в процесі первинної професійної підготовки.

Об'єктом дослідження є запобігання зниженню емоційної стійкості курсантів.

Предметом дослідження є емоційна стійкість курсантів у процесі первинної військово-професійної підготовки.

Рекомендовано при роботі з розвитком емоційної стійкості курсантів та психологічним станом, в цілому, інтегрувати програми з розвитку резилієнтності, як важливу частину їхнього навчального процесу. Ці програми повинні бути спрямовані не тільки на розвиток фізичних навичок, але й на підвищення психологічної гнучкості, стресостійкості та емоційного інтелекту. Врахування індивідуальних особливостей курсантів, таких як їхній

психологічний тип, рівень стресостійкості та особистісні якості, є критично важливим у процесі розробки та впровадження цих програм.

Hulko M.I.

Peculiarities of emotional stability of cadets in the process of primary military-professional training. – Qualification research paper as a manuscript. Master's research project for the degree of "Master" in the specialty 053 "Psychology."

National University "Odessa Law Academy," Odessa, 2024.

Keywords: emotional stability, primary military-professional training.

Abstract.

In the modern world, where military conflicts and stressful situations are becoming more and more frequent, the issue of emotional stability of the personnel of military structures is becoming particularly relevant. The emotional stability of cadets who undergo initial military-professional training is a key factor that affects not only their personal development, but also the effectiveness of performing professional tasks in the future.

The purpose of the study is to develop recommendations for the development of emotional stability of cadets in the process of initial professional training.

The object of the study is to prevent a decrease in the emotional stability of cadets.

The subject of the study is the emotional stability of cadets in the process of primary military-professional training.

It is recommended when working with the development of cadets' emotional stability and psychological state, in general, to integrate resilience development programs as an important part of their educational process. These programs should be aimed not only at the development of physical skills, but also at increasing psychological flexibility, stress resistance and emotional intelligence. Taking into account the individual characteristics of cadets, such as their psychological type, level of stress resistance and personal qualities, is critically important in the process of developing and implementing these programs.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ	13
1.1. Організація процесу дослідження емоційної стійкості курсантів	13
1.2. Методи дослідження в рамках дослідження емоційної стійкості курсантів в процесі первинної військово-професійної підготовки.....	16
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНО-АНАЛІТИЧНИЙ ТА ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ.....	27
2.1. Результати дослідження емоційної стійкості курсантів.....	27
2.2 Результати дослідження факторів, які впливають на емоційну стійкість курсантів.....	34
2.3. Рекомендації щодо розвитку емоційної стійкості курсантів в процесі первинної професійної підготовки.....	37
ВИСНОВКИ	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	44
ДОДАТКИ.....	47
Додаток 1.....	47

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. У сучасному світі, де військові конфлікти та стресові ситуації стають все частішими, питання емоційної стійкості особового складу військових структур набуває особливої актуальності. Емоційна стійкість курсантів, які проходять первинну військово-професійну підготовку, є ключовим фактором, який впливає не лише на їх особистісний розвиток, але й на ефективність виконання професійних завдань у майбутньому. У цій роботі акцент робиться на вивченні емоційних характеристик курсантів, аналізі впливу навчального процесу на їх психоемоційний стан та визначенні факторів, які сприяють формуванню емоційної резистентності.

Специфіка виконання навчально-бойових завдань, участь у антитерористичних операціях, ліквідація наслідків стихійних лих та катастроф характеризується зростанням інтенсивності та сили стрес-факторів, що впливають на психіку військовослужбовців. Це створює особливі та екстремальні умови, які негативно впливають на професійну діяльність військовослужбовців. Виникає потреба в розробці нових форм та методів психологічної підготовки військовослужбовців до діяльності в особливих та екстремальних умовах.

Як відомо, одним із основних та невід'ємних чинників психологічної готовності до діяльності в особливих та екстремальних умовах є емоційна стійкість. Це повністю стосується і курсантів, майбутніх офіцерів. Вже з перших днів навчання курсанти опиняються в особливих умовах діяльності, які відзначаються високим рівнем емоційного напруження. Вплив стрес-факторів на психологічний стан курсантів під час першої військово-професійної підготовки призводить до виникнення астенічних емоцій, які призводять до психічних та функціональних порушень, негативно впливають на здоров'я курсантів та значно знижують ефективність їх діяльності. Тому формування емоційної стійкості курсантів рекомендується розпочинати вже під час першої військово-професійної підготовки, яка характеризується особливими умовами діяльності.

Отже, актуальність цієї теми обумовлена наступними факторами:

1. Складністю процесів та явищ, що відбуваються в суспільстві загалом і в військових формуваннях зокрема.

2. Специфікою військової діяльності, яка характеризується екстремальністю та має негативний вплив на психічний стан військовослужбовців під час виконання навчально-бойових завдань.

3. Призначенням особового складу для виконання нових функцій під час вирішення миротворчих завдань (які проводяться в різних регіонах світу, де існує різноманітні негативні природні умови та напружена політична обстановка), ліквідацією наслідків стихійних лих та роботою на потужній військовій техніці, здатній призводити до катастрофічних руйнувань та інше.

4. Подальшим зростанням ролі та значення людського фактора. При цьому важливою якісною характеристикою особистості військовослужбовця є емоційна стійкість.

5. Розвитком та впровадженням в ДПСУ системи психологічного забезпечення професійної діяльності та підготовки особового складу для роботи в особливих та екстремальних умовах.

6. Недостатнім вивченням особливостей емоційної стійкості курсантів під час першої військово-професійної підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідженню проблеми емоційної стійкості було приділено значну увагу в роботах П.Б. Зильбермана, В.А. Плахтієнка, О.А. Черникової та інших. Однак, незважаючи на всебічне вивчення цієї проблеми, деякі її аспекти залишаються недостатньо дослідженими на сучасному етапі. До таких аспектів відноситься проблема формування емоційної стійкості у курсантів військових навчальних закладів загалом і під час першої військово-професійної підготовки зокрема. Відсутнє чітке уявлення про структуру емоційної стійкості та психологічні механізми її функціонування. Ефективні шляхи, методи і засоби підвищення рівня емоційної стійкості курсантів недостатньо розроблені.

Емоційна стійкість є важливою психологічною якістю, яка визначає здатність особи реагувати на стресові ситуації та емоційно важливі події з відповідною

стійкістю і ефективністю. В контексті військової служби, емоційна стійкість визначає здатність військовослужбовця витримувати психологічні навантаження, стресові умови бойових дій і виконувати військові завдання навіть під впливом негативних емоцій [1].

Існує декілька видів емоційної стійкості, які можуть бути розглянуті:

1. *Стійкість до стресу*: Ця якість означає, наскільки добре особа витримує стресові ситуації. Вона дозволяє військовослужбовцям залишати психологічну стійкість під час надзвичайних обставин і бойових дій.

2. *Стійкість до травматичних подій*: Ця форма стійкості вимірює, наскільки добре особа реагує на травматичні події та може подолати їх вплив на психіку і емоції.

3. *Стійкість до тиску і втоми*: Військова служба може включати важкі фізичні і психологічні навантаження. Стійкість до тиску і втоми означає, наскільки військовослужбовець може зберігати високий рівень продуктивності і концентрації у таких умовах.

4. *Стійкість до негативних емоцій*: Важливо мати здатність контролювати негативні емоції, такі як гнів, страх, роздратування, коли це необхідно для виконання завдань та прийняття об'єктивних рішень.

5. *Спроможність до адаптації*: Емоційна стійкість також включає в себе здатність адаптуватися до змін в оточуючому середовищі і відновлювати рівновагу після стресових подій [4].

Характеристики емоційної стійкості також включають:

- *Саморегуляцію емоцій*: Здатність керувати своїми емоціями і реакціями на події.

- *Резилієнтність*: Здатність відновлюватися після стресових ситуацій і зберігати психологічну стійкість.

- *Самосвідомість*: Здатність розуміти свої емоції і вплив, який вони мають на прийняття рішень.

- *Соціальна компетентність*: Здатність спілкуватися та взаємодіяти з іншими під час стресових ситуацій

- *Спроможність до прийняття рішень*: Здатність робити об'єктивні рішення навіть під впливом емоційних реакцій [4].

Організація дослідження емоційної стійкості курсантів передбачає вимірювання цих аспектів і вивчення їх впливу на військову підготовку та ефективність служби. Такий аналіз допомагає розробити програми та методики для формування та підвищення рівня емоційної стійкості військовослужбовців.

Здатність виявляти емоційну стійкість є важливою для будь-якого військовослужбовця, але особливо актуальною для курсантів військових навчальних закладів, які готуються до виконання службових обов'язків у важких та небезпечних умовах. Велика частина їхньої підготовки спрямована на формування емоційної стійкості, оскільки вони можуть зіткнутися з різноманітними стресовими ситуаціями, включаючи бойові дії, надзвичайні обставини та інші небезпечні умови [2].

Організація дослідження емоційної стійкості курсантів передбачає докладну аналітику різних аспектів їхньої психологічної підготовки. Для цього використовуються різні методи та інструменти, такі як психодіагностичні тести, опитування, інтерв'ю та аналіз психологічних характеристик.

Один із ключових етапів дослідження - це вимірювання рівня стресу, з якими курсанти зіткнуться під час навчання та в майбутньому на службі. Для цього використовуються стандартизовані тести та анкети, які дозволяють оцінити, наскільки особа може ефективно управляти стресом і втримувати психологічну рівновагу [4].

Дослідження також орієнтоване на вивчення факторів, які впливають на рівень емоційної стійкості. Це можуть бути фізичні навантаження, психологічні та соціальні фактори, а також попередні досвіди та індивідуальні особливості.

На основі отриманих результатів дослідження розробляються програми психологічної підготовки, які допомагають курсантам підвищити їхню емоційну стійкість. Ці програми включають в себе тренування на саморегуляцію, стресостійкість та психологічну адаптацію до навчального процесу та службових обов'язків [7].

Зрозуміння та вивчення емоційної стійкості є необхідною складовою в підготовці майбутніх військовослужбовців, оскільки воно допомагає не тільки забезпечити їхню безпеку, а й забезпечити ефективність їхньої військової служби [7].

Фактори, які можуть впливати на емоційну стійкість курсантів під час Первинної військово-професійної підготовки.

Перший фактор - стресові умови, з якими стикаються курсанти. Під час ПВПП вони піддаються фізичному та психологічному навантаженню, що може бути дуже інтенсивним. Якщо цей стрес не керується належним чином та перетворюється на хронічний, це може впливати на емоційну стійкість.

Другий фактор - соціальна підтримка. Важливо, яка підтримка надається курсантам від їхніх колег, викладачів та військового колективу. Психологічна підтримка може допомогти зберегти емоційний баланс у стресових ситуаціях.

Третій фактор - психологічна готовність курсантів до умов військової служби. Якщо вони вже мають певний рівень психологічної стійкості та адаптованість до стресу, це може позитивно вплинути на їхню емоційну стійкість під час ПВПП.

Четвертий фактор - індивідуальні риси особистості. Наприклад, рівень саморегуляції та здатність до емоційного контролю можуть бути різними у різних осіб і впливати на їхню емоційну стійкість.

П'ятий фактор - досвід роботи зі стресом. Якщо курсанти мали попередній досвід роботи в стресових умовах, це може «позитивно» вплинути на їхню емоційну стійкість [2].

Ще одним важливим фактором, який може впливати на емоційну стійкість курсантів, є психологічна підготовка. Це включає в себе тренування для керування стресовими ситуаціями, розробку методів саморегуляції та підвищення свідомості про власні емоції. Якщо курсанти отримують адекватну психологічну підтримку та навчаються ефективно працювати зі своїми емоціями, це може сприяти підвищенню їхньої емоційної стійкості.

Також, важливою є психологічна реадaptaція та допомога після стресових ситуацій. Після пережитих екстремальних ситуацій важливо надавати підтримку та можливість для відновлення емоційного балансу.

Крім того, фізична активність та здоровий спосіб життя можуть позитивно вплинути на емоційну стійкість. Регулярна фізична активність сприяє виробленню стресостійкості та покращенню загального фізичного та психологічного стану.

Урахування цих факторів і розробка програм для підвищення емоційної стійкості курсантів можуть допомогти підготувати молодих військовослужбовців до служби в умовах ПВПП.

Зважаючи на важливість емоційної стійкості для курсантів під час Первинної військово-професійної підготовки, важливо розробляти програми та методики для її покращення. Ось деякі підходи, які можуть бути корисними:

- ✓ психологічна підготовка: регулярні психологічні тренування можуть допомогти курсантам навчитися керувати своїми емоціями та реагувати на стресові ситуації ефективно. Це може включати в себе методи релаксації, концентрації та позитивного мислення.

- ✓ емоційний інтелект: розвиток емоційного інтелекту допомагає курсантам краще розуміти свої власні та чужі емоції. Це важливо для побудови відносин та ефективної комунікації, особливо в умовах військового колективу.

- ✓ фізична активність: регулярна фізична активність сприяє зниженню рівня стресу та покращенню емоційної стійкості. Вправи, які включають в себе рух та дихання, можуть допомогти розслабитися та відновити емоційний баланс.

- ✓ спілкування та підтримка: важливо, щоб курсанти мали можливість вільно спілкуватися та ділитися своїми емоціями з оточуючими. Це допомагає позбутися негативних емоцій та отримати підтримку від колег та викладачів.

- ✓ системна підготовка: робота над емоційною стійкістю повинна бути системною і включати в себе різні аспекти, від фізичного тренування до психологічних практик [8].

Враховуючи ці аспекти, можна сприяти формуванню та покращенню емоційної стійкості курсантів, що допоможе їм успішно впоратися зі стресовими ситуаціями та виконувати свої військові обов'язки.

Мета дослідження полягає у дослідженні особливостей емоційної стійкості курсантів та на підставі цього розробка рекомендацій щодо розвитку емоційної стійкості курсантів в процесі первинної професійної підготовки.

Для того, щоб досягти цю мету і провести повне дослідження, були побудовані наступні **завдання дослідження**:

- дослідити організацію процесу дослідження емоційної стійкості курсантів;
- визначити методи дослідження в рамках дослідження емоційної стійкості курсантів в процесі первинної військово-професійної підготовки;
- дослідити результати дослідження емоційної стійкості курсантів в процесі первинної військово-професійної підготовки;
- проаналізувати результати дослідження факторів, які впливають на емоційну стійкість курсантів;
- підготувати рекомендації щодо розвитку емоційної стійкості курсантів в процесі первинної професійної підготовки.

Об'єкт дослідження: запобігання зниженню емоційної стійкості курсантів.

Предмет дослідження: емоційна стійкість курсантів у процесі первинної військово-професійної підготовки.

Методологічна база дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані наступні *методи дослідження*: стандартизоване спостереження; експертна оцінка рівнів розвитку емоційної стійкості; психодіагностичні методи: кольоровий тест М. Люшера, "Теппінг-тест" Е.П. Ільїна, "Діагностика ситуативної і особистісної тривожності" Ч.Д. Спільбергера - Ю.Л. Ханіна, тест "інтелектуальна лабільність" за методикою А.Ю. Козиревої, тест-опитувник "Потреба в досягненні" Ю.М. Орлова; статистичні методи обробки отриманих даних: перевірка достовірності відмінностей (t-критерій Стюдента, критерій χ^2) та багатовимірної статистики (кореляційний аналіз).

Елементи наукової новизни. Науковою новизною отриманих результатів є наступне:

1. Вперше були визначені показники та критерії емоційної стійкості курсантів військових навчальних закладів під впливом стрес-факторів особливих умов першої військово-професійної підготовки.

2. Були визначені стрес-фактори, що обумовлюють особливі умови першої військово-професійної підготовки, а також їх сила та інтенсивність впливу на курсантів.

3. Був подальший розвиток позицій щодо структури емоційної стійкості, визначені особливості її динаміки у курсантів під час першої військово-професійної підготовки.

4. Подальше розширення розуміння психологічних механізмів структурних компонентів емоційної стійкості у курсантів під час першої військово-професійної підготовки.

Практичне значення одержаних результатів полягає в розробці та обґрунтуванні комплексної методики формування адекватного рівня емоційної стійкості у курсантів. Також була визначена ефективність її застосування в умовах первинної військово-професійної підготовки, і розроблені рекомендації щодо використання цієї комплексної методики в військових навчальних закладах та військових підрозділах Державної прикордонної служби України.

Публікації автора за темою дослідження. Тези «Особливості емоційної стійкості курсантів в процесі первинної військово-професійної підготовки», що були обговорені на V Міжнародній науково-практичній конференції «CURRENT CHALLENGES OF SCIENCE AND EDUCATION».

Структура та обсяг роботи: кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Зміст роботи викладений на 52 сторінках, містить 3 малюнки та 4 таблиці.

РОЗДІЛ 1

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ

1.1. Організація процесу дослідження емоційної стійкості курсантів

Дослідження емоційної стійкості курсантів у період Первинної військово-професійної підготовки (далі - ПВПП) відіграє важливу роль у забезпеченні їхньої успішної підготовки та майбутньої служби. Під час цього дослідження зосереджено на вивченні різних аспектів емоційної стійкості курсантів, що включають в себе емоційний, мотиваційний, інтелектуальний аспекти, а також силу нервової системи [7].

Дослідження проводилося на базі Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького (НАДПСУ) (мал. 1.1) та охоплювало весь період ПВПП, починаючи з моменту прийняття документів від абітурієнтів у мандатну комісію та закінчуючи кваліфікаційними іспитами курсантів військовослужбовців прикордонників. Загалом, в дослідженні брали участь 208 курсантів військовослужбовців прикордонників, які віком коливалися від 17 до 19 років. Метою дослідження було визначити структурні компоненти емоційної стійкості та розвинути психологічні механізми для її формування та підвищення.

Дослідження було розділене на чотири етапи. Перший етап включав попередню діагностику емоційної стійкості перед початком ПВПП. Другий етап охоплював вступні іспити та процес зарахування курсантів до військового навчального закладу. Третій етап включав підготовку курсантів до службової діяльності та тривав протягом 30 діб. Четвертий етап, що є ключовим, тривав чотири місяці та орієнтований на формування умінь та навичок для виконання ролі молодшого командира в умовах ПВПП.

Під час дослідження було здійснено докладний аналіз структурних компонентів емоційної стійкості та виявлено їхні особливості в контексті ПВПП.

Такий аналіз став основою для подальшого розвитку психологічних методів та програм для формування та підвищення рівня емоційної стійкості курсантів [10].



Мал. 1.1. НАДПСУ

Дослідження емоційної стійкості курсантів мало за мету вивчення та аналіз структурних компонентів цієї важливої психологічної характеристики в період Первинної військово-професійної підготовки. Для досягнення цієї мети були використані різні методи та інструменти дослідження, включаючи стандартизовані психодіагностичні тести, опитування, інтерв'ю, та аналіз психологічних параметрів.

Одним із ключових аспектів дослідження було вимірювання емоційного компонента стійкості курсантів. Це включало в себе оцінку їхньої здатності до емоційного контролю, виявлення змін у психологічному стані під впливом стресових ситуацій та ідентифікацію механізмів саморегуляції.

На другому етапі дослідження, під час вступних іспитів та зарахування військових навчальних закладів, спостерігалось за реакцією курсантів на

структуровані стресові ситуації. Цей етап надав можливість вивчити, як вплив стресу впливає на прийняття рішень та психологічний стан молодих військових.

Третій етап дослідження передбачав первинну підготовку курсантів до службової діяльності. Під час цього етапу аналізувалася їхня готовність до роботи в екстремальних умовах та реакція на навантаження.

На четвертому етапі, що тривав чотири місяці, під час первинної підготовки курсантів, формувалися уміння та навички для виконання ролі молодшого командира в умовах ПВПП. Вивчено, як розвивалися емоційна стійкість та психологічна реадaptaція курсантів протягом цього періоду.

Дослідження було завершено зі збором даних під час кваліфікаційних іспитів на кінцевому етапі ПВПП. Результати дослідження надали важливу інформацію для подальшого вдосконалення програм психологічної підготовки та формування емоційної стійкості курсантів у військових навчальних закладах.

Дослідження емоційної стійкості курсантів у період Первинної військово-професійної підготовки має велике значення для військової служби загалом. Емоційна стійкість визначає здатність особи зберігати емоційний баланс та ефективно реагувати на стресові ситуації. Вона важлива для військовослужбовців, які можуть стикатися з небезпечними та вимогливими умовами.

Основні компоненти емоційної стійкості включають емоційний контроль, здатність до адекватної саморегуляції, відсутність негативних змін у психологічному стані під впливом стресових факторів. Іншими словами, це здатність реагувати на стрес без втрати продуктивності та психологічного комфорту [11].

Дослідження також виявило, що емоційна стійкість є ключовим аспектом успішного проходження Первинної військово-професійної підготовки. Курсанти, які мають вищий рівень емоційної стійкості, легше адаптуються до екстремальних умов та стресових ситуацій, що можуть виникнути під час служби [15].

Результати дослідження надають можливість розробити програми та методики для підвищення рівня емоційної стійкості курсантів, що є важливим етапом у підготовці молодих військових до служби. Розуміння та покращення цієї

характеристики може позитивно вплинути на результативність та безпеку військової діяльності в майбутньому.

1.2. Методи дослідження в рамках дослідження емоційної стійкості курсантів в процесі первинної військово-професійної підготовки

Дослідження емоційної стійкості у курсантів військовослужбовців прикордонників під час Первинної військово-професійної підготовки є важливою складовою психологічного дослідження військової сфери. Емоційна стійкість є ключовим аспектом успішної діяльності військовослужбовців, оскільки вони постійно зіткнуються зі стресовими ситуаціями та екстремальними умовами. Дослідження цієї теми може допомогти вдосконалити підготовку курсантів та підвищити їхню готовність до служби в умовах сучасної військової реальності.

У рамках дослідження емоційної стійкості курсантів в процесі первинної військово-професійної підготовки було використано різноманітні психодіагностичні методики, спрямовані на об'єктивне вимірювання та аналіз емоційних реакцій, мотивації, інтелектуальних здібностей та стресостійкості учасників дослідження. Ці методи були вибрані з урахуванням їхньої наукової обґрунтованості та можливості надати комплексний погляд на емоційну стійкість курсантів у різних аспектах.

В методі експертної оцінки рівня емоційної стійкості курсантів в період первинної військово-професійної підготовки був розроблений спеціальний опитувальник, який включав в себе низку запитань та завдань. Кожне запитання та завдання були створені таким чином, щоб психологи могли оцінити рівень емоційної стійкості курсантів на основі їх відповідей та реакцій на конкретні ситуації.

Оцінка рівня емоційної стійкості в методі експертної оцінки полягала у наступному [13]:

- оцінка емоційного реагування: курсанти відповідали на запитання та сценарії, пов'язані з конкретними стресовими ситуаціями, і психологи оцінювали, наскільки курсанти проявляли негативні емоції в таких ситуаціях.

➤ оцінка мотиваційного компонента: учасники дослідження також надавали відповіді на запитання, що стосувалися їхньої мотивації до досягнень та успіхів у військовій діяльності. Психологи оцінювали, наскільки ця мотивація була внутрішньою та чи впливала вона на емоційну стійкість курсантів.

➤ оцінка інтелектуального аспекту: дослідники аналізували, наскільки курсанти були здатні адекватно сприймати і аналізувати інформацію під час стресових ситуацій. Психологи оцінювали їхню здатність до раціонального прийняття рішень та контролю над ситуацією.

➤ оцінка сили нервової системи: Крім того, були враховані результати "тепінг-тесту" Є.П. Ільїна для визначення фізичної витривалості та стресостійкості курсантів.

Експерти здійснювали оцінку, враховуючи різні аспекти емоційної стійкості та внутрішні фактори, що впливають на неї. Результати цієї методики надали можливість отримати комплексний погляд на рівень емоційної стійкості курсантів та виявити особливості, які потребують уваги та корекції в процесі підготовки [7].

Другим методом був опитувальник (додаток 1), розроблений на базі психологічних підходів, спрямованих на визначення емоційної стійкості. Курсанти заповнювали цей опитувальник, в якому оцінювали свої власні емоції та реакції на стресові ситуації. Цей метод дозволив отримати внутрішню, суб'єктивну перспективу курсантів на їхню власну емоційну стійкість.

Однією з ключових методик була методика **"Потрібність в досягненні"** Ю.М. Орлова, яка дозволила оцінити мотивацію курсантів до досягнень та успішної військової діяльності. Ця методика базувалася на принципах аналізу мотивації та виявленні особливостей внутрішнього стимулу для досягнення поставлених цілей [16].

Методика "Потрібність в досягненні" Ю.М. Орлова є психодіагностичним інструментом, який дозволяє визначити мотивацію особистості до досягнень та успіху в різних сферах діяльності. Ця методика допомагає виявити, наскільки

індивід спрямований на досягнення поставлених цілей, своє бажання бути успішним і досягти визнання.

Суть методики полягає у вивченні та аналізі особистісних орієнтацій, які відображають ступінь внутрішнього стимулу до досягнень та визнання. В основі методики лежить поняття "потреби в досягненні", тобто бажання певної особистості досягти успіху, встановити власні рекорди, а також невпинно підвищувати власні вимоги до результатів власної діяльності.

Методика була створена Юрієм Михайловичем Орловим, радянським психологом, у 1962 році. Вона стала результатом багаторічних досліджень та спостережень [16].

"Потрібність в досягненні" допомагає дізнатися ступінь мотивації особистості до досягнень, її внутрішній стимул до перевищення себе, бажання досягти результатів у своїй діяльності. Методика дозволяє виявити, наскільки особа спрямована на встановлення власних стандартів і досягнення їх.

Проведення методики включає наступні етапи та кроки:

- Підготовка: психолог чи дослідник ознайомлює особу із завданням та процедурою проведення методики.
- Виконання завдання: особа відповідає на питання тесту, демонструючи свої внутрішні мотиваційні орієнтації.
- Аналіз результатів: на основі відповідей визначається рівень потреби в досягненні та встановлюється профіль мотивації особистості.

"Потрібність в досягненні" Ю.М. Орлова є корисним інструментом для вивчення мотиваційних аспектів особистості та виявлення її нахилу до досягнень та успіху.

Другою важливою методикою був тест **"Діагностика ситуативної й особистісної тривожності"** Ч.Д. Спілбергера-Ю.Л. Ханіна, яка допомогла оцінити рівень тривожності курсантів у конкретних ситуаціях. Ця методика дозволила виявити, наскільки стресові ситуації впливали на емоційну стійкість та сприйняття ними [17].

Тест "Діагностика ситуативної й особистісної тривожності" Чарльза Д. Спілбергера і Юрія Л. Ханіна є одним із важливих психодіагностичних інструментів для визначення тривожності, яка включає як ситуативну (стосується конкретних ситуацій), так і особистісну (загальний рівень тривожності) складові. Цей тест використовується для дослідження емоційного стану та стійкості особистості в обличчі стресових ситуацій. Тест спрямований на виявлення, вимірювання та аналіз тривожності на різних рівнях, і він використовується в психології, психіатрії, клінічній роботі, та інших галузях психічного здоров'я.

Методика "Діагностика ситуативної й особистісної тривожності" базується на ідеї, що тривожність може бути розділена на дві складові: ситуативну та особистісну. Ситуативна тривожність виникає в конкретних ситуаціях і зазвичай пов'язана з певним подразником чи обставинами. Особистісна тривожність, натомість, вказує на загальний рівень тривожності особистості. Тест дозволяє виміряти обидві ці складові і аналізувати їх взаємодію [17].

Тест був розроблений в середині 20-го століття. Авторами були Чарльз Д. Спілбергер і Юрій Л. Ханін. Вони працювали над психодіагностичним інструментом, який дозволяв більш детально вивчити реакцію людини на стресові ситуації та взаємозв'язок між індивідуальними особливостями та реакцією на тривожні ситуації.

Тест "Діагностика ситуативної й особистісної тривожності" діагностує тривожність на двох рівнях: ситуативному та особистісному. Він дозволяє визначити, наскільки індивід реагує на конкретні ситуації і на якому рівні загальної тривожності він перебуває. Методика надає можливість визначити, які ситуації або фактори стають тригерами для тривожних реакцій, і як вони впливають на загальний емоційний стан особистості [22].

Для проведення тесту необхідно виконати наступні кроки:

- Підготовка до тестування: психолог ознайомлює особу з процедурою і цілями дослідження.
- Виконання тесту: особа відповідає на питання, пов'язані з конкретними ситуаціями та її емоційним станом.

➤ Оцінювання результатів: психолог аналізує відповіді та визначає рівень ситуативної та особистісної тривожності.

Діагностика ситуативної й особистісної тривожності" Ч.Д. Спілбергера-Ю.Л. Ханіна є важливим інструментом для вивчення тривожності та внутрішніх мотиваційних станів особистості. Вона дозволяє лікарям, психологам і науковцям отримати більше інформації про психоемоційний стан та стійкість особистості в обличчі стресових ситуацій.

Третьою важливою психодіагностичною методикою був **колірний тест М. Люшера** (мал. 1.2.), який використовувався для аналізу інтелектуальних здібностей та реакцій курсантів на різні стимули. Цей тест сприяв оцінці інтелектуальної стійкості та здатності до раціонального прийняття рішень в умовах стресу.

Колірний тест Макса Люшера – це психодіагностична методика, яка дозволяє визначити індивідуальні особливості особистості, зокрема, її схильність до стресу та реакцію на стресові ситуації. Цей тест базується на ідеї, що кожен індивід має певний кольоровий преференціал, і вибір кольорів може вказувати на особистісні характеристики [24].

Колірний тест М. Люшера полягає в тому, щоб особа обирає кольори з палітри, при цьому її вибір відображає її психоемоційний стан, особистісні особливості та схильність до стресу. Тест передбачає вибір кольорів з палітри та розкриває характеристики особистості на основі вибору та послідовності кольорів.

Тест був розроблений австрійським психологом Максом Люшером у середині 20-го століття. Він розробив цю методику як інструмент для діагностики особистості, її характеристик та психоемоційного стану. Колірний тест Люшера став популярним у психології та психотерапії та використовується для різних цілей, включаючи вивчення реакції на стрес [24].

Колірний тест М. Люшера діагностує різні аспекти особистості, зокрема:

➤ Схильність до стресу: певні кольори можуть вказувати на рівень стресу та тривожності.

- Емоційний стан: вибір кольорів відображає психоемоційний стан у даний момент.
- Характерні особливості: тест може розкривати характеристики особистості та стиль спілкування.

Проведення колірного тесту М. Люшера включає наступні кроки:

1. Підготовка до тесту: Психолог пояснює особі процедуру та цілі тесту.
2. Вибір кольорів: Особа обирає кольори з палітри згідно з певними правилами.
3. Оцінювання результатів: Психолог аналізує послідовність та вибір кольорів, розкриває їх інтерпретацію та встановлює характеристики особистості.

Колірний тест М. Люшера допомагає психологам та психотерапевтам отримати більше інформації про психоемоційний стан та особистісні риси клієнта, що може бути корисним у визначенні підходів до психотерапії та стрес-менеджменту [22].



Мал. 1.2. Колірний тест М.Люшера

Четвертою методикою, що була використана, був тест "Інтелектуальної лабільності" по методиці А.Ю. Козирєвої, який спрямовувався на визначення ступеня лабільності інтелектуальних процесів у курсантів. Ця методика дозволила

виявити особливості реакцій на інтелектуальне навантаження та здатність до швидкої адаптації.

Тест "Інтелектуальної лабільності" на основі методики А.Ю. Козирєвої є одним із психодіагностичних інструментів, який використовується для визначення інтелектуальних особливостей та лабільності інтелектуального розвитку особистості. Ця методика допомагає вивчати, наскільки легко або важко особі дається перебудова свого інтелектуального потенціалу, розвиток нових навичок, та вирішення завдань, що вимагають творчого мислення та адаптації [18].

Тест "Інтелектуальної лабільності" базується на концепції лабільності інтелектуального потенціалу, що вказує на здатність особистості швидко змінювати свої інтелектуальні стратегії, а також адаптуватися до нових завдань і вимог.

Методика була розроблена Анною Юрійвною Козирєвою, відомим українським психологом, і дослідником в галузі психології розвитку та психодіагностики. Вона була створена з метою вивчення інтелектуальних особливостей осіб, їхньої готовності до навчання, а також рівня адаптивності [18].

Тест "Інтелектуальної лабільності" діагностує наступні аспекти:

- Інтелектуальну готовність до навчання.
- Здатність до розв'язання нестандартних завдань.
- Схильність до творчого мислення.
- Здатність до адаптації та зміни інтелектуальних стратегій.

Проведення тесту "Інтелектуальної лабільності" передбачає такі кроки:

- Підготовка до тесту: Психолог пояснює особі процедуру та цілі дослідження.
- Виконання завдань: Особа виконує набір інтелектуальних завдань, що оцінюють її лабільність та творчий потенціал.
- Оцінювання результатів: Психолог аналізує відповіді та стратегії особи для визначення рівня лабільності інтелектуального розвитку.

Методика "Інтелектуальної лабільності" застосовується в психології та освіті для визначення інтелектуальних можливостей та готовності особистості до

навчання, а також для розвитку її творчого потенціалу та здатності адаптуватися до нових викликів.

П'ятою методикою був "тепінг-тест" визначення сили нервової системи Є.П. Ільїна, який допоміг визначити фізичну витривалість та стресостійкість курсантів.

"Тепінг-тест" Є.П. Ільїна – це психодіагностична методика, розроблена з метою визначення сили нервової системи людини. Цей тест є ефективним інструментом для вивчення рівня стресостійкості та здатності нервової системи адаптуватися до впливу негативних факторів навколишнього середовища. Вперше розроблений Є.П. Ільїном в середині 20-го століття, цей тест залишається популярним і актуальним і до сьогодні.

Суть методики:

"Тепінг-тест" спрямований на оцінку сили нервової системи шляхом дослідження реакцій на фізичний і психологічний стрес. Основна ідея полягає в тому, щоб вивчити, наскільки швидко і як ефективно нервова система реагує на подразники та як довго відновлює свою стабільність після стресового впливу.

Процедура проведення:

1. Підготовка: Особа, яка піддається тестуванню, повинна бути відпочившою та стабільною перед проведенням. Забороняється вживання алкоголю та інших речовин, які можуть вплинути на результати тесту.

2. Стимуляція: Тест розпочинається легкими фізичними вправами (наприклад, вправи на розтягування) для створення певного фізичного стиску. Потім особа піддається психологічному стресу, наприклад, розв'язуванню складних завдань або виконанню інтелектуальних завдань під час підрахунку часу.

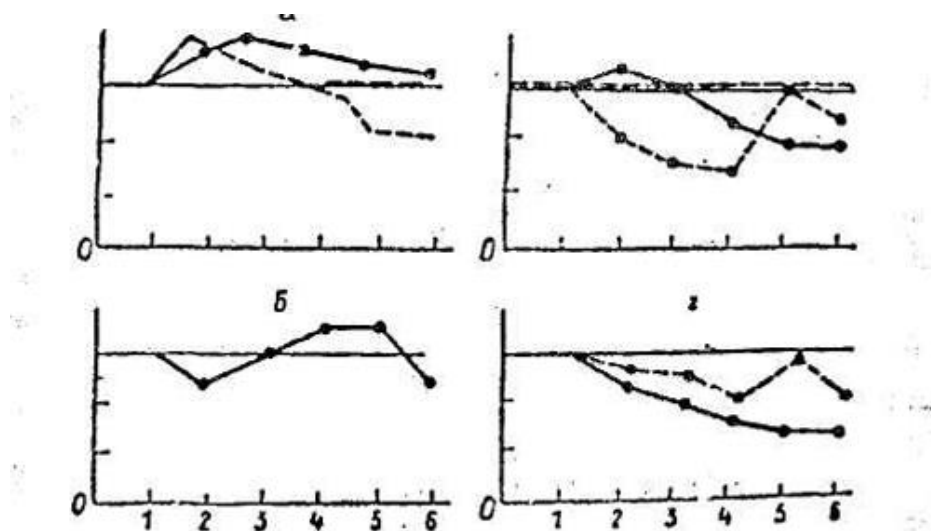
3. Вимірювання показників: Під час стимуляції вимірюються такі показники, як артеріальний тиск, пульс, дихання, та інші параметри нервово-м'язової системи. Записуються час та інтенсивність реакцій на стресовий вплив.

4. Аналіз результатів: Після закінчення тестування проводиться аналіз реакцій та змін, які відбулися в організмі під час стресу. Важливо визначити, як

довго нервова система відновлює свою стабільність і які фактори впливають на цей процес.

"Тепінг-тест" застосовується в різних сферах, включаючи медицину, спорт, психологію та дослідження стресостійкості. В медицині цей тест може використовуватися для діагностики рівня стресостійкості нервової системи пацієнтів. У спорті він допомагає визначити готовність спортсменів до фізичного навантаження та витривалість їхньої нервової системи. У психології цей тест використовується для дослідження реакцій на стрес та розвитку методів стресконтролю [10].

"Тепінг-тест" Є.П. Ільїна (мал. 1.3.) є інструментом, який допомагає краще зрозуміти реакції нервової системи на стрес та долати його вплив на організм. Проведення цієї методики вимагає відповідної кваліфікації і дотримання етичних стандартів.



Мал. 1.3. Види типів за теппінг-тестом

Рівний тип: Максимальний темп підтримується приблизно на одному рівні протягом всього часу роботи. Цей тип кривої характеризує нервову систему досліджуваної особи як нервову систему середньої сили.

Спадний тип: Максимальний темп знижується вже з другого 5-секундного інтервалу та залишається на зниженому рівні протягом усього часу роботи. Цей тип кривої свідчить про слабкість нервової системи досліджуваної особи.

Проміжний тип: Темп роботи знижується після перших 10-15 секунд. Цей тип розглядається як проміжний між середньою та слабкою силою нервової системи - середньо-слабка нервова система.

Вогнутий тип: Первинне зниження максимального темпу змінюється потім короточасним збільшенням темпу до вихідного рівня. Унаслідок здатності до короточасної мобілізації такі досліджувані також відносяться до групи осіб із середньо-слабкою нервовою системою.

"Тепінг-тест" Є.П. Ільїна виглядає як послідовність фізичних та психологічних завдань, призначених для стимуляції нервової системи. Тест складається з наступних етапів [6]:

- Підготовка до тестування: Особа, яка піддається тестуванню, повинна бути психологічно та фізично готовою. Важливо уникати стресу перед проведенням тесту. Також варто упевнитися, що особа знає, що їй слід очікувати від тесту.

- Фізична стимуляція: Тест розпочинається фізичними вправами, такими як вправи на розтягування чи віджимання. Мета цього етапу полягає в створенні певного фізичного напруження для активації нервової системи.

- Психологічний стрес: Після фізичної стимуляції, особа піддається психологічному стресу. Це може включати в себе розв'язування складних завдань, вирішення інтелектуальних задач, або інші завдання, які створюють психологічний напруження.

- Вимірювання параметрів: Під час проведення тесту вимірюються різні параметри, такі як артеріальний тиск, пульс, частота дихання та інші параметри нервово-м'язової системи. Записуються дані про зміни цих параметрів під час фізичної та психологічної стимуляції.

- Аналіз результатів: По закінченню тесту аналізуються отримані результати. Важливо визначити, наскільки швидко нервова система відновлює

свою стабільність після стресового впливу, і які параметри є найбільш чутливими до змін.

➤ Інтерпретація результатів: Після аналізу результатів тесту проводиться їх інтерпретація. Вони допомагають визначити рівень стресостійкості та здатність нервової системи адаптуватися до стресового впливу.

➤ Висновок і рекомендації: На основі результатів тесту можуть бути сформульовані висновки та рекомендації щодо подальших дій. Наприклад, можуть надаватися поради щодо методів стресконтролю та підвищення стресостійкості.

Загальна мета "Тепінг-тесту" Є.П. Ільїна полягає в вивченні реакцій нервової системи на стресові впливи та визначенні її здатності до адаптації [6].

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНО-АНАЛІТИЧНИЙ ТА ПРАКТИЧНИЙ АСПЕКТ ЕМОЦІЙНОЇ СТІЙКОСТІ КУРСАНТІВ

2.1. Результати дослідження емоційної стійкості курсантів

Дослідження емоційної стійкості курсантів у процесі первинної військово-професійної підготовки виявилось важливим аспектом наукового дослідження та військового навчання взагалі. Детальне вивчення цієї проблеми мало на меті розкрити особливості реакції курсантів на стресові впливи, їхню здатність до подолання негативних емоцій та збереження ефективності в умовах військового навчання.

Дослідження проводилося на базі Національної академії Державної прикордонної служби України імені Богдана Хмельницького та включало в себе 208 курсантів військовослужбовців прикордонників перших і других курсів, третього факультету у віці від 17 до 19 років. Згідно з методологією дослідження, аналіз емоційної стійкості курсантів розпочався з моменту прийняття документів в мандатну комісію та тривав до кваліфікаційних іспитів на закінчення первинної військово-професійної підготовки.

Для визначення рівня емоційної стійкості в курсантів використовувалися два основних методи: метод експертної оцінки та опитувальник. Метод експертної оцінки полягав у створенні критеріїв оцінки рівня емоційної стійкості, основним принципом яких було забезпечення оптимального успішного досягнення мети діяльності в складній емотивній обстановці. Опитувальник, у свою чергу, ґрунтувався на принципі адекватного рівня емоційного реагування на стрес-фактори.

В результаті експертної оцінки були сформовані три групи курсантів: 1-а група з високим рівнем емоційної стійкості (18,75% курсантів), 2-а група з середнім рівнем (75,15%), та 3-я група з низьким рівнем (6,1%).

Дослідження включало чотири етапи, які відображали динаміку емоційної стійкості в різних умовах. Перший етап - перед початком первинної військово-

професійної підготовки, другий етап - вступні іспити і рішення мандатної комісії про зарахування до військового навчального закладу, третій етап - первинна підготовка курсантів до військової служби, і четвертий етап - основна частина первинної військово-професійної підготовки, яка тривала чотири місяці.

Аналіз результатів показав, що в процесі первинної військово-професійної підготовки курсантів спостерігалася зміна їхнього рівня емоційної стійкості. Кількість курсантів з високим рівнем емоційної стійкості поетапно знижувалася, від 18,75% на першому етапі до 4,4% на четвертому етапі. Курсанти з середнім рівнем стійкості також зазнали змін, з 75,15% на першому етапі до 60,3% на четвертому. Водночас кількість курсантів з низьким рівнем емоційної стійкості зростала, з 6,1% на першому етапі до 35,5% на останньому етапі.

Важливим було врахувати, що рівень емоційної стійкості може коливатися під впливом стресових факторів, і зміни цього рівня були пропорційними силі стресових впливів на курсантів.

Додатковий аналіз показав, що психологічні механізми функціонування емоційної стійкості варіюються в залежності від рівня стійкості курсантів. Розуміння цих механізмів мало б допомогти в подальшому розробити спеціальні психологічні методи для формування та підвищення рівня емоційної стійкості у військових, а також допомогти в управлінні стресом та негативними емоціями в умовах військового навчання та служби.

В ході дослідження було проведено глибокий аналіз мотиваційної сфери курсантів, спрямований на визначення сили їхньої мотивації. Подальший розгляд результатів розкриває значущий вплив сили мотивації на формування адекватного рівня емоційної стійкості. Таблиця 1 надає розподіл курсантів за рівнями сили мотивації, і вона свідчить про важливу роль мотивації у контексті емоційної стійкості.

На основі зіставлення результатів (див. таблиця 2.1) доходимо висновку, що існує певний поріг сили мотивації, при якому формується адекватний рівень емоційної стійкості. Проте важливо зазначити, що, якщо мотивація перевищує

цей поріг, вона може почати відігравати негативну роль в ситуаціях емоційного напруження.

Отже, результати дослідження вказують на необхідність ретельного збалансування мотиваційної сфери курсантів з метою досягнення оптимального рівня емоційної стійкості під час їхньої військової підготовки та служби. Більш детальний аналіз взаємозв'язку мотивації та емоційної стійкості може допомогти розробити індивідуальні підходи до психологічної підготовки та тренування курсантів, щоб забезпечити їхню успішну адаптацію до стресових умов військової діяльності.

Таблиця 2.1

Розподіл курсантів у групах у залежності від сили мотивації

Групи з різним рівнем емоційної стійкості	Кількість курсантів (%)								
	Висока мотивація			Середня мотивація			Низька мотивація		
	Потреба в досягненні успіху								
	висок а	середня	низьк а	висок а	середня	низьк а	висо ка	сере дня	низьк а
1 група	5,12	10,24	2,56	25,60	46,24	-	7,68	2,56	-
2 група	5,12	16,68	3,2	23,04	33,40	3,84	5,12	9,6	-
3 група	30,76	7,69	7,69	15,38	15,38	7,69	7,69	7,69	-
Σ (%)	24,51			61,09			14,40		

В процесі дослідження мотиваційного компоненту були виявлені закономірності, які можна пояснити дією регуляторних психологічних механізмів, що впливають на емоційну стійкість. У даному випадку, ми розглядали мотиваційні механізми, які базуються на силі потреби в досягненні і оцінці успіху та невдачі. Під час виконання однакових завдань в подібних емоційно навантажених ситуаціях, курсанти з різних груп демонстрували відмінну якість виконання завдань, що було прямим наслідком різниці в рівні мотивації та виразності потреби в досягненні успіху.

Таким чином, мотиваційний компонент є визначальним фактором у формуванні емоційної стійкості, і його вплив на цей показник є очевидним. Ця залежність характеризується дією мотиваційних механізмів.

Наступним важливим структурним компонентом емоційної стійкості, пов'язаним з мотиваційною сферою, є емоційний компонент, який включає в себе емоційне збудження та особистісну тривожність. Для отримання більш повного розуміння змін у цьому компоненті в обстежуваних курсантів на чотирьох етапах ПВПП було проведено діагностику ситуативної тривоги. Результати цієї діагностики подано в таблиці 2.2.

Спираючись на ці дані, можна зробити висновок, що існує важлива взаємодія між мотивацією та емоційною стійкістю. Зміна рівня мотивації може суттєво вплинути на емоційний стан та реакцію на стресові ситуації. Таким чином, розуміння взаємозв'язку мотивації та емоційної стійкості може бути важливим для розробки ефективних психологічних підходів до підготовки та тренування курсантів, спрямованих на підвищення їхньої адаптації до стресових ситуацій у військовому середовищі.

Таблиця 2.2.

Окремі результати математико-статистичної обробки даних особистісної та ситуативної тривожності

Групи	Етапи	Особистісна тривожність			Ситуативна тривога		
		Середнє-арифметичне	Дисперсія на 1-му етапі	t' критерій Стьюдента на 1-му етапі	Середнє - арифметичне	Дисперсія на 2-му етапі	t' критерій Стьюдента на 2-му етапі
1- група (високий рівень)	1-й	36,43	2,3	$t'_{1-2}=2,01^*$	33,07	2,2	$t'_{1-2}=2,42^*$
	2-й	39,08	3,9		44,6	3,79	
	3-й	38,97	3,5		41,5	3,5	
	4-й	38,85	2,9		37,24	2,8	

2- група (середній рівень)	1-й	35,51	3,1	$t'2-3=2,74^*$	32,82	3,3	$t'2-3=2,78^*$
	2-й	37,99	3,95		46,14	4,5	
	3-й	37,91	3,68		42,3	3,55	
	4-й	37,88	3,5		38,65	3,6	
3- група (низький рівень)	1-й	37,01	2,6	$t'1-3=3,12^*$	32,92	3,4	$t'1-3=3,56^*$
	2-й	39,44	4,2		47,5	3,45	
	3-й	38,24	3,7		44,3	3,5	
	4-й	38,17	3,02		40,2	3,02	

Результати отримані під час дослідження динаміки особистісної та ситуативної тривожності дозволили виявити особливості цих процесів у курсантів трьох різних груп обстежуваних. Залежно від групи курсантів, склад кожної групи відрізнявся за чисельністю осіб і рівнем особистісної тривожності.

Найменша кількість курсантів з високим рівнем особистісної тривожності була в 1-й групі (5,2%), трохи більше в 2-й групі (9,6%) і ще більше в 3-й групі (23,1%). Розглядаючи вплив сили та тривалості стрес-факторів на особистісну тривожність, можна виявити певні закономірності. Під впливом стресу курсанти з 1-ї групи виявили мінімальні зміни в рівні особистісної тривожності, вони мали високу активність та працездатність. Внаслідок цього, рівень ситуативної тривоги в цій групі досягав мінімальних значень, що підтверджувалося середньоарифметичним показником на 2, 3 та 4-му етапах.

Курсанти 2-ї групи виявили вищий рівень особистісної тривожності під впливом стрес-факторів, супроводжуваний середньою активністю і працездатністю. Рівень ситуативної тривоги в цій групі зріс з 32,82 балів до 46,14 балів.

За результатами дослідження виявлено, що у курсантів 3-ї групи динаміка особистісної тривожності суттєво відрізнялася від перших двох груп. Курсанти з високим рівнем особистісної тривожності виявили найбільше емоційне збудження

на 2, 3 та 4-му етапах. Під впливом тривалих стрес-факторів у курсантів 3-ї групи спостерігалася найвища зміна в рівні особистісної тривожності, зниження активності та працездатності, а показники ситуативної тривоги досягали найвищих значень.

Ці закономірності виявлені під час аналізу результатів дослідження особистісної та ситуативної тривожності на чотирьох етапах ґрунтуються на функціонуванні окремих емоційних механізмів, які визначають емоційну стійкість особистості. Ці механізми включають у себе елементи перекриття та уникнення, спрямовані на мінімізацію виникаючого дискомфорту. Загалом, можна схематично представити дію цих окремих емоційних механізмів, пов'язаних із тривожністю особистості, наступним чином: під впливом стрес-факторів спостерігається когнітивна оцінка ситуації. Оцінка ситуації як небезпечної виражається у рівні особистісної тривожності. Поведінкові реакції, пов'язані з тривогою, включають механізми, спрямовані на мінімізацію негативного впливу стрес-факторів. Окремі емоційні механізми дозволяють особистості переоцінити сформовану ситуацію та адекватно реагувати на неї.

Щодо інтелектуального компоненту емоційної стійкості, отримані дані з дослідження дають підстави для низки висновків. Під час першого етапу дослідження основна частина курсантів відзначилася високими та середніми показниками інтелектуальної лабільності (див. таблицю 2.3). Проте при розрахунку 2-критерію статистично значущих розходжень між групами курсантів при $p < 0,05$ не було виявлено.

Динаміка інтелектуальної лабільності значно змінюється на наступних етапах дослідження (див. таблицю 2.3). У багатьох курсантів з усіх груп спостерігається перехід від високого і середнього рівня лабільності до низького і дуже низького інтелектуального рівня. Це можна пояснити включенням спеціальних психологічних механізмів інтелектуального компоненту емоційної стійкості. Сутність цих механізмів полягає в тому, що, коли особа потрапляє в складну емоційно насичену ситуацію, однією з перших реакцій в психологічних механізмах інтелектуального компоненту є активація когнітивної оцінки. Ця

оцінка включає аналіз інформації та вибір оптимального рішення для досягнення поставленої мети.

Таблиця 2.3

Динаміка інтелектуальної лабільності на всіх етапах дослідження

Ступень лабільності	Кількість курсантів представлено у (%)											
	1-група				2-група				3-група			
	етапи				етапи				етапи			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Висока лабільність	71,6	43,5	56,3	40,9	67,2	30,0	44,8	27,5	69,2	15,3	38,4	15,3
	8	2	2	6	0	8	0	2	1	8	5	8
Середня лабільність	28,3	35,8	35,8	38,3	31,5	26,2	30,7	33,4	30,7	23,0	23,1	30,7
	2	4	4	2	2	4	2	4	9	7	0	6
Низька лабільність	-	15,5	7,84	15,5	1,28	25,7	20,0	27,5	-	30,7	23,0	30,7
		2		2		6	0	2		9	7	9
Дуже низька лабільність	-	5,12	-	7,68	-	17,9	4,48	11,5	-	30,7	15,3	23,0
						2		2		6	8	7
χ^2 - для 1, 2 та 3-ї груп	$\chi^2_{1-2}=126$	$\chi^2_{1-2}=245^*$	$\chi^2_{1-2}=233^*$	$\chi^2_{1-2}=228^*$	$\chi^2_{2-3}=115,6$	$\chi^2_{2-3}=193^*$	$\chi^2_{2-3}=147,3$	$\chi^2_{2-3}=152,4$	$\chi^2_{1-3}=37,5$	$\chi^2_{1-3}=87,6^*$	$\chi^2_{1-3}=105^*$	$\chi^2_{1-3}=91,5^*$

Ще одним компонентом, який впливає на рівень емоційної стійкості, є сила нервової системи. Ця типологічна характеристика визначає, наскільки психіка може витримувати стресові фактори, включаючи поріг чутливості і поріг працездатності. Відомо, що існує певна взаємозалежність між цими порогами: чим нижче поріг чутливості, тим нижче поріг працездатності. Для вивчення динаміки сили нервової системи у курсантів на чотирьох етапах нашого дослідження ми використовували методику "теппінг-тест".

З результатів, отриманих протягом цих чотирьох етапів дослідження, видно, що ця типологічна характеристика відзначається низькою динамікою і практично не зазнає змін. Однак, є важливою особливістю у динаміці сили

нервової системи: під час найбільш напружених ситуацій на другому і четвертому етапах, 12% курсантів від загальної кількості обраних нами для дослідження, показали високий рівень емоційної стійкості, навіть при середній силі нервової системи. Це свідчить про те, що, незважаючи на їхнє високе емоційне збудження, вони змогли зберегти свою емоційну стійкість і навіть підвищити її рівень.

2.2 Результати дослідження факторів, які впливають на емоційну стійкість курсантів

Подальше дослідження вказує на те, що під впливом стрес-факторів у специфічних умовах, ця група курсантів почала витрачати сили своєї нервової системи. Важливо наголосити, що у емоційно насичених ситуаціях важливо раціонально використовувати свої резерви, щоб уникнути виснаження сили нервової системи напередодні.

Під час дослідження емоційної стійкості у курсантів під час ПВПП, ми вдавались до діяльнісного підходу і зосереджувалися на вивченні факторів, які впливають на цю стійкість. Зокрема, ми приділяли особливу увагу активності та працездатності особистості, як важливим показникам емоційної стійкості. Ми використовували колірний тест М. Люшера для визначення цих показників, і отримані результати надали нам підтвердження того, як емоційний стан впливає на результативність діяльності курсантів у складних емоціогенних ситуаціях.

Аналіз результатів свідчить про те, що курсанти із середніми показниками активності та працездатності мають найвищі результати виконання завдань під час ПВПП. Це допомагає їм зберігати адекватний рівень реакції на негативні стрес-фактори в особливих та екстремальних умовах діяльності. Натомість курсанти з високими або низькими показниками активності та працездатності схильні до неадекватних реакцій, що призводить до зниження результативності в їх діяльності. Таким чином, емоційна стійкість визначається не лише самим емоційним станом, але й цими ключовими факторами, які впливають на реакцію особистості в емоціогенних ситуаціях.

Для визначення ступеня взаємозв'язків між структурними компонентами емоційної стійкості, такими як емоційний, мотиваційний, інтелектуальний, сила нервової системи, а також показниками активності і працездатності, ми провели кореляційний аналіз. Результати цього аналізу, які представлені в табличному вигляді (див. табл. 2.4), підтверджують знайдені під час дослідження взаємозв'язки між емоційною стійкістю та її структурними компонентами.

За результатами кореляційного аналізу встановлено, що існують певні взаємозв'язки між емоційною стійкістю та її компонентами. Ці взаємозв'язки підтверджують залежність емоційної стійкості від факторів, які включають в себе емоційну сферу, мотиваційну сферу, інтелектуальну стійкість та силу нервової системи, а також рівень активності і працездатності. Це свідчить про складну природу емоційної стійкості, яка об'єднує в собі декілька ключових компонентів і є результатом взаємодії різних психологічних факторів.

Таблиця 2.4.

Кореляція між емоційною стійкістю та її структурними компонентами

Найменування показників	Емоційна стійкість	Особистісна тривожність	Ситуативна тривога	Інтелектуальна лабільність	Мотивація	Сила нервової системи	Активність	Працездатність
Особистісна тривожність	-0,79*		0,86	-0,44	-0,49	-0,26	-0,33	-0,57
Ситуативна тривога	-0,64*			-0,38	-0,45	0,21	-0,39	-0,48
Інтелектуальна лабільність	0,74*				0,35	0,27	0,34	0,41
Мотивація	0,53*					0,24	0,46	0,62
Сила нервової системи	0,46						0,23	0,57

Активність	0,52							0,53
Працездатність	0,38							

Так, в ході дослідження емоційної стійкості у курсантів під час ПВПП, ми виявили деякі цікаві залежності між цією стійкістю та її структурними компонентами, які вказують на важливі фактори, що впливають на неї.

Найсильніша кореляційна залежність була виявлена між емоційною стійкістю і особистісною та ситуативною тривожністю, який є складовими емоційного компоненту. Ця залежність є оберненою, що означає, що чим вищі рівні особистісної та ситуативної тривожності, тим менше емоційна стійкість. Коефіцієнти кореляції виявилися вищими за критичний при рівні значимості менше 0,001.

Також була виявлена значима кореляція між емоційною стійкістю та інтелектуальною лабільністю, що входить до складу інтелектуального компоненту. В цьому випадку зв'язок був прямий, і це означає, що вищі рівні інтелектуальної лабільності сприяють збільшенню рівня емоційної стійкості.

Силу мотивації, що входить до мотиваційного компоненту, також виявлено як фактор, який впливає на емоційну стійкість. Зв'язок є помірно високим, і він має криволінійний характер. Це означає, що оптимальний рівень мотивації сприяє високій емоційній стійкості, а вища або нижча мотивація може негативно впливати на цю стійкість.

Сила нервової системи також впливає на емоційну стійкість. Зв'язок є помірно середнім і характеризується малою динамічністю сили нервової системи. При тривалому стресі відбувається її виснаження, що може негативно впливати на рівень емоційної стійкості.

Отже, результати кореляційного аналізу вказують на складну взаємодію між різними компонентами емоційної стійкості, що дозволяє нам зрозуміти фактори, що впливають на неї. Ця інформація може бути корисною для прогнозування та розвитку емоційної стійкості в курсантів, зокрема за допомогою

методів саморегуляції, оптимізації рівня мотивації та підвищення навичок у специфічних умовах діяльності.

2.3. Рекомендації щодо розвитку емоційної стійкості курсантів в процесі первинної професійної підготовки

На основі аналізу спеціальної літератури та власних досліджень можна сформулювати ряд рекомендацій, що сприятимуть розвитку та підвищенню емоційної стійкості у курсантів в процесі ПВПП.

1. Тренування саморегуляції: Розвиток навичок самоконтролю та саморегуляції емоцій є важливим етапом в формуванні емоційної стійкості. Рекомендується впровадження практик медитації, релаксації та інших методів для курсантів, щоб допомогти їм керувати своїми емоціями у стресових ситуаціях.

2. Системна підготовка до діяльності в екстремальних умовах: Проведення тренувань та симуляційних вправ, які наближають курсантів до реальних екстремальних умов, може зробити їх більш стійкими до стресових ситуацій під час служби.

3. Психологічна підготовка: Спеціалізована психологічна підготовка має значення для формування емоційної стійкості. Курсанти повинні отримувати навички з роботи зі стресом, розв'язання конфліктів та адаптації до нових умов.

4. Підвищення рівня мотивації: Підтримання оптимального рівня мотивації є важливим фактором для емоційної стійкості. Рекомендується стимулювати курсантів шляхом встановлення конкретних цілей та нагород.

5. Робота з інтелектуальними навичками: Розвиток когнітивних навичок, таких як аналіз ситуацій та прийняття рішень у стресових умовах, може підвищити емоційну стійкість. Застосування навичок критичного мислення та здатність до швидкого реагування на зміни в ситуаціях є важливими.

6. Підтримка і комунікація: Важливо створити позитивне та підтримуюче оточення для курсантів. Ефективна комунікація, можливість поділитися досвідом та побачити підтримку від товаришів та командирів може допомогти курсантам зміцнити свою емоційну стійкість.

Застосування цих рекомендацій у педагогічному процесі ПВПП може сприяти розвитку емоційної стійкості у курсантів та підготувати їх до діяльності в особливих та екстремальних умовах служби.

Розвиток емоційної стійкості в курсантів також може бути досягнутий за допомогою індивідуальної психологічної роботи. Психологи можуть сприяти створенню індивідуальних планів розвитку для кожного курсанта, враховуючи його потреби та особистісні особливості [7].

Слід також пам'ятати про фізичний аспект: регулярна фізична активність та збалансоване харчування можуть позитивно вплинути на емоційну стійкість. Фізична підготовка допоможе підвищити загальний стан організму, що, в свою чергу, вплине на психологічний стан курсантів.

Спільні заходи, спрямовані на збереження психологічного здоров'я, такі як тренінги зі стрес-менеджменту та психологічні консультації, також можуть бути корисними у розвитку емоційної стійкості [5].

Необхідно створити умови для підтримки соціальної взаємодії та комунікації між курсантами. Взаємопідтримка та можливість обговорення проблем із товаришами можуть допомогти знизити рівень стресу та покращити емоційну стійкість.

Враховуючи специфіку умов професійної діяльності військовослужбовців під час ПВПП, були визначені найбільш ефективні методи для підвищення рівня емоційної стійкості. До них належать такі: психорегулююче тренування, що ґрунтується на аутогенному тренуванні і сприяє підвищенню рівня психічної саморегуляції у курсантів, зниженню рівнів особистісної та ситуативної тривожності, а також загальному нормалізуванню емоційного стану учнів [3].

Моделювання стрес-факторів і тренування стратегій дій в емоціогенних ситуаціях дозволяють набути досвіду практичних дій в складних емоціогенних умовах та опанувати стратегії поведінки.

Також використовується ідеомоторне тренування, яке дозволяє пов'язувати рухові навички з свідомо уявленими рухами та їх виконанням під час дій.

З використанням цих методів була розроблена комплексна методика для формування адекватного рівня емоційної стійкості, яка включає чотири послідовні етапи:

У процесі формування емоційної стійкості курсантів в рамках програми ПВПП можна виділити чотири основні етапи [7].

Перший етап - *мотиваційно-орієнтуючий* - націлений на визначення рівнів емоційної стійкості в курсантів і створення необхідних установок, позитивного ставлення та мотивації до процесу розвитку емоційної стійкості. Тут також формуються система вихідних знань та розуміння основних понять та методів її підвищення.

Другий етап - *релаксаційно-рефлексуючий* - спрямований на розвиток умінь довільної релаксації та вивчення навичок розпізнавання інтероцептивних відчуттів. Курсанти навчаються управляти рівнем рефлексії та розвивають навички диференціації рефлексивних відчуттів.

Третій етап - *формуючий* - є ключовим і включає в себе використання умінь та навичок, які були отримані на попередніх етапах. Тут формується предситуативна готовність та розробляються стратегії дій у реальних стресових ситуаціях. Курсанти навчаються довільної репродукції сенсорних відчуттів та ідеомоторних уявлень.

Четвертий етап - *відновлювальний* - є завершальним і включає заходи, спрямовані на психологічну реабілітацію курсантів. Тут застосовуються методи, які сприяють відновленню фізичних і психічних сил, зниженню або нейтралізації наслідків стресу, які виникли під час ПВПП. Основною метою цього етапу є створення оптимального психічного стану, який сприятиме успішній навчальній і службовій діяльності курсантів на всій тривалості їхнього навчання в ВВНЗ.

Під час четвертого етапу - відновлювального - велику увагу приділяють психофізичному відновленню курсантів. Одним із важливих аспектів є проведення нервово-м'язової релаксації (НМР), яка допомагає розслабити м'язи та знизити загальний рівень напруги в організмі. Це дозволяє позбавитися від

фізичної напруги, яка накопичується під час інтенсивних тренувань та стресових ситуацій.

Дихальна гімнастика є ще одним важливим компонентом на цьому етапі. Вона сприяє відновленню рівноваги дихання та допомагає знизити рівень стресу. Курсанти вивчають спеціальні техніки дихання, які допомагають регулювати емоційний стан [5].

На четвертому етапі також активно використовуються індивідуальні формули самонавіяння та психологічного відновлення. Кожен курсант може розробити власні позитивні мантри та фрази, які допомагатимуть йому зосередитися, знайти внутрішню гармонію та зберегти психічний баланс у стресових ситуаціях.

Загалом, четвертий етап спрямований на відновлення фізичного і психічного здоров'я курсантів, забезпечуючи їхню готовність до подальших навчальних та службових завдань. Важливо пам'ятати, що розвиток емоційної стійкості - це процес, який вимагає часу та систематичних зусиль, але він є важливим аспектом успішної кар'єри військового та досягнення високих результатів у професійній діяльності.

ВИСНОВКИ

У даній магістерській роботі було проведено дослідження, метою якого було вивчення особливостей емоційної стійкості курсантів під час первинної військово-професійної підготовки. Здійснено аналіз та оцінку емоційної стійкості учасників процесу військової підготовки, розглянуто вплив різних факторів на їхню емоційну стабільність.

Важливо відзначити, що курсанти НАДПСУ виявили різноманітні реакції на стресові ситуації під час первинної військово – професійної підготовки. Деякі з них проявили високий рівень емоційної стійкості, в той час як інші виявили певний рівень вразливості перед стресовими чинниками. Отримані результати дозволяють зробити висновок, що емоційна стійкість курсантів є багатогранною та індивідуальною характеристикою, яка потребує уважного вивчення та підходу до кожного випадку.

Згідно поставлених завдань дослідження сформовано наступні висновки:

1. Виявлено, що ефективність дослідження визначалася ретельним плануванням та організацією етапів дослідження. Важливо було врахувати специфіку військового середовища та забезпечити конфіденційність учасників.

2. Застосовано різні методи дослідження, такі як опитування, психологічні тести та спостереження. Важливість комбінування кількох методів дозволила отримати комплексний погляд на емоційну стійкість курсантів у військовому контексті.

3. Отримані результати свідчать про різноманітність рівнів та проявів емоційної стійкості серед курсантів під час первинної військово-професійної підготовки. Це дозволяє визначити основні тенденції та виявити групи ризику. Виявлено широкий спектр рівнів емоційної стійкості серед курсантів. З'ясовано, що емоційна стійкість може змінюватися впродовж тривалості первинної військово-професійної підготовки.

4. Дослідження факторів, впливаючих на емоційну стійкість курсантів, вказує на важливість урахування як особистісних, так і соціально-професійних аспектів. Формування стійкості виявляється комплексним процесом, який

взаємодіє з різними впливами. Розкрито взаємозв'язок між фізичним здоров'ям, психічною стійкістю та соціально-психологічною адаптацією курсантів.

5. Розроблені, на основі отриманих результатів, конкретні рекомендації для вдосконалення процесу первинної військово-професійної підготовки. А саме, запропоновано індивідуальні та групові програми для підвищення емоційної стійкості на різних етапах військової підготовки та рекомендовано впровадження системи психологічної підтримки та консультування для курсантів у випадках виникнення стресових ситуацій.

Ці рекомендації орієнтовані на врахування виявлених факторів та покращення умов для формування емоційної стійкості курсантів.

Наукова новизна даного дослідження полягає в комплексному підході до вивчення емоційної стійкості в контексті військово-професійної підготовки. Використані методи та підходи дозволяють розглядати цю проблему з різних сторін, роблячи акцент на індивідуальних особливостях курсантів та враховуючи різні фактори впливу.

Практична значимість отриманих результатів виявляється у можливості розробки рекомендацій для розвитку емоційної стійкості курсантів в процесі первинної військово-професійної підготовки. Ці рекомендації можуть бути використані в практичній діяльності військових навчальних закладів для підвищення ефективності підготовки майбутніх офіцерів.

Отже, для розвитку емоційної стійкості курсантів у процесі первинної військово-професійної підготовки важливо інтегрувати програми з розвитку резилієнтності, як важливу частину їхнього навчального процесу. Ці програми повинні бути спрямовані не тільки на розвиток фізичних навичок, але й на підвищення психологічної гнучкості, стресостійкості та емоційного інтелекту. Врахування індивідуальних особливостей курсантів, таких як їхній психологічний тип, рівень стресостійкості та особистісні якості, є критично важливим у процесі розробки та впровадження цих програм.

Науково обґрунтовано та запропоновано новий підхід до формування емоційної стійкості у курсантів під час первинної військово-професійної

підготовки, використовуючи психологічні механізми та методи, які сприяють досягненню високої ефективності у діяльності в умовах негативного впливу стрес-факторів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Психологія індивідуальної роботи з військовослужбовцями: навчально-методичний посібник / А. Неурова, А. Романишин.— Київ. 2023. — 335 с.
2. Комар З. Психологічна стійкість воїна. Київ : Посольство Великої Британії в Україні, STABILIZATION SUPPORT SERVICES, 2017. 184 с.
3. Кляпець О. Я., Лазоренко Б. П., Лепіхова Л. А., Савінов В. В. Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання 41 кризових життєвих ситуацій / За ред. Т. М. Титаренко. Київ : Міленіум, 2009. 120 с
4. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 26. С. 183–192.
5. Малхазов О.Р. Технологія формування емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій. Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2018. Вип. 2. С. 132-147.
6. Максименко С.Д. Методологічні проблеми загальної психології // Практична психологія та соціальна робота. К., – 1999. – №3. – С. 2 – 4.
7. Костів С. Емоційно-вольова стійкість майбутніх військових фахівців // Збірник наукових праць “Військова освіта“ Національного університету оборони України імені Івана Черняхівського. 2017. No 2 (36). с. 107-117.
8. Осьодло В.І. Психологія професійного становлення офіцера : монографія. К. : ПП “Золоті ворота”, 2012. 463 с.
9. Пашукова Т.І., Допіра А.І., Дьяконов Г.В. Практикум із загальної психології: за ред.. Т.І. Пашукової. 2-ге вид., стер. К.: Т-во «Знання», КОО, 2006. 203 с.
10. Пилипенко К. В. Емоційна стійкість як професійно важлива якість майбутнього психолога-практика // 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.

11. Теорія і методика виховної роботи: навчально-методичний посібник. – Київ, Військовий інститут Київського національного університету імені Тараса Шевченка. – К: КНУ, 2014. – 312 с.
12. Аршава І.Ф. Підходи до операціоналізації феномену “емоційна стійкість” як основи для вдосконалення його діагностики: збірник наукових праць інституту психології ім.Г.С.Костюка АПН Ураїни “Проблеми загальної та педагогічної психології”. Київ, 2006. Т.8. Ч.9. С.13-20.
13. Амінієва, Я. Р. (2012). Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія, 20, 18, 10-14.
14. Психологічна служба Університету: активна робота на фронті ментального здоров'я.(2022). Взято з <https://lnu.edu.ua/psykholohichna-sluzhba-universytetu-aktyvna-robota-na-fronti-mentalnoho-zdorov-ia/>
15. Психологічні труднощі, мотивація та відновлення. Як викладати в умовах війни.(2022). Взято з <https://vctr.media/ua/yak-vikladati-v-umovah-vijni-139460/>.
16. Бучек Л.І. Про дослідження емоційної зрілості студентів вузу. Шляхи вдосконалення професійно-педагогічної підготовки вчителя в умовах перебудови вищої і середньої школи. Ч. 1. Ніжин. 1990. С. 87 – 88.
17. Кириленко Т.С. Аналіз емоційного світу особистості: теоретичні положення, прояви та методичні прийоми. Психологія. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Соціологія. Психологія. Педагогіка. 2007. № 27 – 28. – С. 30 – 32.
18. Носенко Е.Л. Коврига Н.В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції: монографія. К.: Вища школа, 2003. 126 с.
19. Пилипенко К.В. Емоційна стійкість як професійно важлива якість майбутнього психологапрактика. 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.
20. Семиченко В.А. Психологія емоцій. К.: Вища школа, 2001. 335 с.

21. Дзвоник Г.П. Роль емоційної стійкості в професійному самоздійсненні фахівця. Актуальні проблеми психології. 2016. Том 5. Вип. 16. С. 24–29.
22. Чайка Г.В. Прив'язаність особистості до інших людей і фактори, які впливають на неї. Psychological journal, 2021, No 7(4). С. 9–17. <https://doi.org/10.31108/1.2021.7.4.1>
23. Амінієва Я. Р. Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. Вісник дніпропетровського університету Педагогіка і психологія. 2012. 20. 10.15421/101202.
24. Кордунова Н.О., Дмитріюк Н.С. Емоційна стійкість як важлива складова особистості у період фахової підготовки. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2020. Т. 6. Вип. 17. С. 129–138.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Опитувальник для визначення рівня емоційної стійкості курсантів

Шановні курсанти,

Цей опитувальник призначений для визначення вашого рівня емоційної стійкості у контексті військової підготовки. Відверті відповіді допоможуть зрозуміти, наскільки ви готові до емоційних викликів, з якими ви можете зіткнутися в процесі вашої професійної підготовки. Будь ласка, відповідайте на запитання об'єктивно та відверто.

1. На вашу думку, як часто ви відчуваєте стресові ситуації в ході військової підготовки?

- Постійно
- Часто
- Іноді
- Рідко
- Ніколи

2. Як ви оцінюєте вашу здатність контролювати емоції під час стресових ситуацій?

- Дуже погано
- Погано
- Задовільно
- Добре
- Дуже добре

3. Чи звертали ви увагу на покращення вашої емоційної стійкості в рамках військової підготовки?

- Так, активно працюю над цим
- Так, але обмежено
- Ні, не вважаю це необхідним

- Ні, не знаю, як це робити

4. Які методи ви використовуєте для зменшення стресу під час навчання та тренувань?

- Релаксація та медитація

- Фізичні вправи та спорт

- Розмова з товаришами та психологами

- Інше (вказіть)

5. Як часто ви відчуваєте страх під час військової підготовки?

- Постійно

- Часто

- Іноді

- Рідко

- Ніколи

6. Чи готові ви до подальшої психологічної підготовки для покращення емоційної стійкості?

- Так, з великим бажанням

- Так, але не дуже зацікавленими

- Ні, не вважаю це необхідним

- Ні, не вірю в ефективність такої підготовки

Дякуємо за ваші відповіді. Ваші відповіді допоможуть нам краще зрозуміти рівень емоційної стійкості серед курсантів і вдосконалити програми підготовки для майбутніх військових спеціалістів.