

Кузьменко Т. М.<https://orcid.org/0000-0002-9960-1513>

Університет Григорія Сковороди в Переяславі

ЕМОЦІЙНА НЕСТАБІЛЬНІСТЬ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У СТРУКТУРІ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ: ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ

Статтю присвячено теоретико-методологічному аналізу емоційної нестабільності майбутніх психологів як одного з чинників їхнього професійного становлення. Проблему розглянуто крізь призму сучасних соціально-психологічних реалій – передусім тривалої війни та породженої нею спільної травматичної ситуації, у якій психолог нерідко працює, перебуваючи в тих самих умовах, що й його клієнт. Актуальність дослідження впливає з природи самої професії: головним інструментом психологічної допомоги є особистість фахівця, а тому рівень його емоційної регуляції прямо позначається і на якості роботи, і на власному психологічному благополуччі. На основі узагальнення вітчизняних і зарубіжних джерел уточнено зміст поняття «емоційна нестабільність» й відмежовано його від суміжних – «емоційної стійкості», «емоційної лабільності», «емоційної дисрегуляції» та «невротизму». Обстоюється думка, що емоційну нестабільність варто трактувати як інтегративну характеристику емоційної сфери, яка відображає знижену здатність особистості усвідомлювати, приймати й доволіно регулювати власні емоційні стани і виявляється у підвищеній тривожності, імпульсивності та схильності до виснаження. Систематизовано чинники й прояви емоційної нестабільності у студентів-психологів (академічний стрес, особистісна тривожність, особливості темпераменту, ризик вигорання) та окреслено ресурси її подолання – емоційний інтелект, емоційну культуру, саморегуляцію, резильєнтність і професійну стійкість. Запропоновано методологічну рамку, що поєднує системний, суб'єктно-вчинковий, ресурсний і компетентнісний підходи, а також узагальнено відповідний діагностичний інструментарій. Окремо наголошено, що міжнародні дані залучено на спорідненому контингенті здобувачів і помічних професій, тож їх екстрапольовано з належною обережністю. Накреслено перспективи цілеспрямованого розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів під час фахової підготовки. Здобуті результати можуть прислужитися для вдосконалення освітніх програм підготовки психологів і програм психологічного супроводу здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: емоційна нестабільність, емоційна стійкість, емоційна саморегуляція, майбутні психологи, фахова підготовка, резильєнтність, невротизм.

Постановка проблеми. Сьогоднішня Україна живе в режимі, який ще десять років тому годі було уявити. Повномасштабна війна різко збільшила суспільний запит на психологічну допомогу – і водночас змінила умови, у яких ця допомога надається. Психолог дедалі частіше працює в ситуації, яку в літературі влучно називають спільною травматичною реальністю: він перебуває під тим самим обстрілом, що й людина, якій допомагає [10, с. 430]. За таких обставин емоційна нестабільність фахівця перестає бути дрібною деталлю його психологічного портрета й виходить на передній план як одна з умов професійної спроможності.

Психологія – професія, у якій інструментом слугує сама людина. Не прилад і не методика,

а здатність фахівця витримувати, розуміти й опановувати сильні емоції, причому як чужі, так і власні. Через це питання емоційної нестабільності постає вже на студентській лаві: під час навчання вибудовуються ті регуляторні механізми, від яких згодом залежатиме і якість допомоги клієнтові, і те, чи збереже сам психолог внутрішню рівновагу.

Студентські роки – період, сприятливий для дозрівання емоційної сфери, але аж ніяк не безхмарний. Майбутні психологи несуть подвійне навантаження. До звичного для будь-якого здобувача академічного стресу додається ще одне: вони раніше за інших вчаться занурюватися в переживання іншої людини, а це потребує неабиякої



саморегуляції [5, с. 23]. Коли таких навичок бракує, зростає ймовірність хронічної тривоги, емоційного виснаження, професійної деформації, а подеколи й передчасного розчарування у фаху.

Тут доречно згадати засадничу для української психологічної думки ідею Григорія Сковороди про «споріднену працю». Вона нагадує просту, але часто забувану річ: фахівець не дасть іншому того, чого не має в собі. Уміння втримати власні емоції передусе вмінню супроводжувати чужі. Отож осмислення емоційної нестабільності майбутніх психологів – це питання не лише ефективності навчання, а й людяної екології професії, збереження живої людини в ролі того, хто допомагає.

Попри чималу кількість праць про окремі грані емоційної сфери студентства, цілісного теоретико-методологічного аналізу емоційної нестабільності саме майбутніх психологів, який поєднав би цей конструкт із логікою професійного становлення та з методологією його вивчення, наразі бракує. Це й визначило вибір теми.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У вітчизняній науці емоційну сферу майбутніх фахівців досліджують з кількох боків. Емоційну саморегуляцію як умову психічного здоров'я майбутніх психологів докладно проаналізували О. Кулешова та І. Захарченко [7, с. 110]. Розвиток емоційного інтелекту студентів-психологів вивчали Л. Мороз і О. Кобець [8, с. 89], а емоційну культуру майбутнього фахівця – Г. Варіна та О. Фролова [4].

Близьку проблематику емоційної та стресової стійкості висвітлено в дослідженнях стресостійкості першокурсників-психологів із різними рівнями тривожності й типами темпераменту (Н. Даниленко, В. Сулім) [6, с. 98], стресостійкості як складника успішності навчання (С. Бужинська, С. Складар, А. Даніліч-Скакун) [3, с. 56], а також готовності до лідерства як її чинника (Т. Саврасова-В'юн) [9]. Резильентність кризових психологів теоретично обґрунтували А. Большакова та Н. Потьомкіна [2, с. 24], розвиток емоційної стійкості майбутніх педагогів – О. Андрусик [1, с. 448], стресостійкість майбутніх психологів воєнної доби – А. Вознюк [5, с. 25], а професійну стійкість психотерапевта в умовах спільної травми – І. Сингаївська та Т. Саніна [10, с. 431].

У зарубіжній традиції теоретичним підмурівком слугують насамперед праці Дж. Гросса, який оформив емоційну регуляцію в самостійне дослідницьке поле [16, с. 275], та К. Грац і Л. Ремер,

що операціоналізували труднощі цієї регуляції [15, с. 43]. Мета-аналіз А. Алдао, С. Нолен-Гуксема та С. Швайцер [12, с. 219] підсумував зв'язок регуляторних стратегій із психопатологією, а емпіричні корелятори емоційної стабільності та невротизму розглянули А. Родрігес-Рамос зі співавторами [18].

Емоційні аспекти студентського віку вивчали також у зв'язку з роллю невротизму, емоційного інтелекту й академічного стресу у формуванні дистресу та вигорання (М. Юсофф та ін.) [20], із залежністю академічного вигорання від емоційної регуляції (І. Юга, О. Давід) [17], із впливом тренінгу регуляції на тривожність (А. Ель-Баразі) [14], із розвитком емоційної усвідомленості (Ж. Агіар та ін.) [11] та з опосередкувальною роллю оптимізму й самооцінки (Г. Санчес-Санчес та ін.) [19]. Безпосередньо до підготовки психологів дотичне дослідження Л. Дьоллінгер зі співавторами про тренування точності розпізнавання емоцій у майбутніх психотерапевтів [13]. Зауважимо принагідно: частину з цих праць виконано не на психологах, а на студентстві загалом або на споріднених помічних професіях, тож їхні висновки ми залучаємо радше як орієнтир, екстраполюючи з належною обережністю.

Прикметно, однак, що саме поняття «емоційна нестабільність» у більшості праць уживають описово, не надто переймаючись його межами; співвідношення з суміжними категоріями лишається розмитим, а узгодженої методологічної рамки для вивчення цього феномену в майбутніх психологів дотепер не запропоновано. Ці прогалини й окреслили мету статті.

Постановка завдання. Мета статті – здійснити теоретико-методологічний аналіз емоційної нестабільності майбутніх психологів у структурі їхнього професійного становлення. Звідси й завдання: уточнити зміст поняття «емоційна нестабільність» та відмежувати його від суміжних; систематизувати чинники й прояви цього феномену у студентів-психологів; окреслити ресурси його подолання; обґрунтувати методологічну рамку та діагностичний інструментарій; нарешті, визначити перспективи розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів під час фахової підготовки.

Виклад основного матеріалу. Концептуальним ядром проблеми є емоційна регуляція. Дж. Гросс розумів під нею процеси, якими людина впливає на те, які емоції переживає, коли й у який спосіб їх виявляє; при цьому він розрізняв регуляцію, спрямовану на антецеденти (зміну

ситуації, переоцінку), і регуляцію, орієнтовану на саму реакцію, скажімо, на стримування вияву [16, с. 282]. Власне характер переважних стратегій і визначає, де на континуумі «стійкість – нестабільність» опиниться особистість.

Зворотний полюс цього континууму – труднощі емоційної регуляції – має виразно багатовимірну природу. К. Грац і Л. Ремер виокремили в ньому кілька складників: неприйняття власних емоційних реакцій, труднощі з цілеспрямованою поведінкою та контролем імпульсів у моменти переживання негативних емоцій, дефіцит емоційної усвідомленості й ясності, нарешті, обмежений доступ до дієвих стратегій [15, с. 47]. Такий погляд дає змогу описувати емоційну нестабільність не як єдину рису, а радше як індивідуальний профіль дефіцитів за кількома вимірами – що, зрештою, ближче до того, з чим маєш справу в реальній діагностичній практиці.

Те, що регуляторні стратегії пов'язані з психічним неблагополуччям, доведено метааналітично. А. Алдао зі співавторами показали: дезадаптивні стратегії, як-от румінація, уникання та пригнічення, доволі тісно й трансдіагностично переплетені з тривогою й депресією, тоді як вплив адаптивних (переоцінки, прийняття, розв'язання проблем) виявився слабшим і помітно залежним від контексту [12, с. 220]. Практичний висновок звідси прямий: профілактика емоційної нестабільності має передусім послаблювати дезадаптивні патерни, а не лише «нарощувати» адаптивні.

На особистісному рівні емоційну нестабільність традиційно зближують із невротизмом, а подеколи й отождоковують: у більшості моделей рис невротизм визначають саме як низьку емоційну стабільність – схильність сприймати буденні ситуації як загрозливі й некеровані, з тяжінням до тривоги, негативних емоцій та слабким контролем імпульсів. Цю спорідненість беруть за відправну точку й конкретні емпіричні розвідки – приміром, А. Родрігес-Рамос і колеги, що вивчали генетичні корелятори емоційної стабільності [18]. Утім отождоковувати обидва поняття повністю не варто, і це окреме методологічне завдання: невротизм – стійка диспозиція, а емоційна нестабільність може поставати і як минаючий стан, і як динамічна характеристика, відкрита до розвитку.

Зважаючи на сказане, емоційну нестабільність майбутнього психолога ми пропонуємо визначати як інтегративну характеристику емоційної сфери, що відображає знижену здатність

особистості усвідомлювати, приймати й довільно регулювати власні емоційні стани й виявляється у підвищеній тривожності, емоційній лабільності, імпульсивності та схильності до виснаження. Від лабільності, тобто від самої лише швидкості зміни емоцій, вона відрізняється наголосом на регуляторному дефіциті, а від дисрегуляції – більшою інтегрованістю та прив'язкою до особистісного рівня.

Таке визначення передбачає континуальне, а не чорно-біле розуміння емоційної сфери. Сійкість і нестабільність – це радше два полюси однієї шкали, і людина займає на ній різні позиції залежно від ситуації та етапу життя. Для майбутніх психологів цей нюанс має неабияку вагу: тривала війна й хронічний стрес здатні ситуативно зсунути до полюса нестабільності навіть загалом урівноважену особистість. Тому розвиток регуляторних навичок ми розглядаємо як універсальне завдання підготовки, а не як «латання дірок» в окремих вразливих студентів.

Якщо інструментом діяльності є власна особистість, то емоційна культура виявляється не додатком до фаху, а його стрижнем. Г. Варіна та О. Фролова тлумачать емоційну культуру як систему навичок використання власного емоційного інтелекту задля саморегуляції, що охоплює когнітивний, соціальний, регулятивний та емпатійний складники [4]. І щойно бодай один із цих складників лишається недорозвиненим, вразливість фахівця до емоційної нестабільності помітно зростає.

Емпіричні дані свідчать про нерівномірність емоційного розвитку студентів-психологів. За спостереженнями Л. Мороз і О. Кобця, краще розвиненим у них є когнітивний рівень емоційного інтелекту – загальна обізнаність про емоції, тоді як практично-дієвий, тобто вміння керувати емоціями в реальних ситуаціях, відстає [8, с. 91]. Саме цей розрив між «знаю про емоції» та «вмію з ними впоратися» і стає ґрунтом для емоційної нестабільності, щойно надходить професійний стрес.

О. Кулешова та І. Захарченко обстоюють емоційну саморегуляцію як ключову умову психічного здоров'я майбутніх психологів і пропонують авторську програму її розвитку, наголошуючи на ролі саморегуляції у формуванні стресостійкості й адаптації до фаху [7, с. 113]. Промовистим є й висновок Л. Дьоллінгер зі співавторами: емоційні компетентності, зокрема точність розпізнавання емоцій, не тільки сприяють терапевтичному альянсу та результату, а й піддаються цілеспрямованому тренуванню [13]. А отже, емоційна

стійкість – не вроджена даність, її можна вирощувати освітніми засобами.

Чинники та прояви емоційної нестабільності студентів-психологів складно сплетені між собою. На рівні індивідуально-психологічному вагомими є тривожність і темперамент. Дослідження Н. Даниленко та В. Сулім засвідчило: серед першокурсників-психологів переважають середній і високий рівні тривоги за загальом середньої стресостійкості, причому вже сам вступ до закладу й перші місяці навчання діють як стресор [6, с. 99].

На рівні навчально-професійного середовища на перший план виходить академічний стрес і пов'язаний із ним ризик вигорання. С. Бужинська, С. Скляр та А. Даніліч-Скакун розглядають стресостійкість як складник успішності навчання, що зводить до купи емоційні, вольові та мотиваційні компоненти [3, с. 57]. Структурне моделювання М. Юсоффа й співавторів, виконане на вибірці студентів-медиків, окреслило механізм, що цілком може стосуватися й психологічної освіти: академічний стрес і невротизм підживлюють психологічний дистрес, а той розкручує вигорання; емоційний інтелект цей механізм гальмує, проте за високого невротизму його гальмівна дія помітно послаблюється [20]. Тож емоційна нестабільність, по суті, працює як підсилювач стресового навантаження.

Зв'язок регуляції з академічним вигоранням підтверджено й на рівні мета-аналізу: І. Юга та О. Давід довели, що ефективна емоційна регуляція захищає молодь від вигорання, а дефіцитарна, навпаки, підвищує його ризик [17]. Окрема низка робіт фіксує прямий зв'язок труднощів регуляції з тривогою. А. Ель-Баразі показала, що тренінг емоційної регуляції знижує тривожність студентів [14]; Ж. Агіар зі співавторами – що розвиток емоційної усвідомленості й регуляції покращує їхнє психічне благополуччя [11]; а Г. Санчес-Санчес із колегами виявили, що адаптивні стратегії регуляції пов'язані з вищим благополуччям, причому цей зв'язок проходить через самооцінку й оптимізм [19].

Від констатації дефіцитів перейдімо до ресурсів. Найпотужніший серед них – резильєнтність. Аналізуючи резильєнтність кризових психологів, А. Большакова та Н. Потьомкіна обґрунтовують її як системну якість, що дає змогу адаптуватися в стресових умовах і вберігає від вигорання, та пропонують модель її формування – з когнітивно-поведінковими техніками, прийомами емоційної саморегуляції, стратегіями соціальної адаптації й ціннісно-смысловими опорами [2, с. 27].

Споріднений ресурс – стресостійкість у складі м'яких навичок (soft skills). А. Вознюк, досліджуючи майбутніх психологів воєнної доби, виявила значущі зв'язки стресостійкості з реактивною тривожністю, емоційною усвідомленістю та резильєнтністю й запропонувала організаційні форми її розвитку в освітньому процесі [5, с. 27]. Т. Саврасова-В'юн, своєю чергою, показала пряму залежність стресостійкості студентів від їхньої готовності до лідерства [9] – ще один особистісний предиктор, який варто враховувати.

Окремої уваги потребує професійна стійкість в умовах спільної травми. Спираючись на нейробіологічні моделі емпатії, І. Сингаївська та Т. Саніна розмежовують загальну й професійну стійкість і доводять, що виснаження настає не від «надміру емпатії», а від застрягання на больовому резонансі, коли людина не переходить до діяльного співчуття; за певних умов спільний травматичний досвід навіть здатен обернутися «вікарною стійкістю» [10, с. 434]. Досвід формування емоційної стійкості майбутніх педагогів, узагальнений О. Андрусик [1, с. 452], підтверджує загальне правило: емоційну стійкість можна цілеспрямовано вирощувати в навчанні – а отже, варто будувати відповідні програми й для майбутніх психологів.

Методологічний синтез. Зведімо тепер методологічні підсумки. Дослідження емоційної нестабільності майбутніх психологів, на наш погляд, доцільно вибудовувати на перетині кількох підходів. Системний дає змогу бачити феномен багаторівневим – на індивідуально-психологічному, навчально-професійному й соціокультурному рівнях. Ресурсний зміщує оптику з дефіцитів на захисні чинники. Компетентнісний дозволяє описати очікуваний результат підготовки мовою емоційної компетентності. А суб'єктно-вчинковий, питомо вітчизняний, повертає в центр самого студента як активного творця власної стійкості.

Що ж до діагностики, то аналіз джерел дозволяє зібрати досить злагоджений набір методик. Труднощі регуляції зручно оцінювати Шкалою труднощів емоційної регуляції (DERS) К. Грац і Л. Ремер [15, с. 50]; регуляторні стратегії – опитувальником когнітивної емоційної регуляції, що його застосовували Г. Санчес-Санчес зі співавторами [19]; тривожність і темперамент – шкалою ситуативної та особистісної тривожності й особистісними опитувальниками з арсеналу Н. Даниленко й В. Сулім [6, с. 100]; емоційний інтелект та особистісні риси – інструментами, апробованими М. Юсоффом і колегами [20].

Разом вони охоплюють усі виміри емоційної нестабільності – від ситуативного до диспозиційного. Узагальнену модель проблеми зручно подати ланцюжком «чинники – прояви – ресурси – результат». Чинники (особистісна тривожність, невротизм, академічний стрес, особливості темпераменту) за браку регуляторних механізмів дають прояви емоційної нестабільності – лабільність, імпульсивність, виснаження, ризик вигорання. А ввімкнення ресурсів (емоційного інтелекту, емоційної культури, саморегуляції, резильєнтності, соціальної підтримки) переводить цей рух до бажаного результату – емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього психолога.

Описана багаторівневість феномену підказує й логіку психологічного супроводу. На первинному рівні йдеться про емоційну грамотність та усвідомленість для всіх без винятку здобувачів; на вторинному – про адресну роботу з тими, у кого виражені тривожність чи невротизм; на третинному – про відновлювальні та супервізійні практики для студентів, які вже відчували перші ознаки виснаження під час навчальних практик. Така триступенева логіка добре лягає на ресурсний підхід і допомагає розподіляти сили освітнього середовища ощадливо й до ладу.

Практичний бік справи зводиться до того, що емоційну регуляцію треба розвивати свідомо й системно, а не сподіватися, що вона «складеться сама» десь між сесіями. Це означає вбудовувати в програми тренінги емоційної усвідомленості та регуляції [11; 14], підтягувати практично-дієвий рівень емоційного інтелекту [8, с. 92], плекати емоційну культуру [4] й забезпечувати інституційну підтримку – передусім супервізію та інтервізію, надто там, де студент працює з травматичним матеріалом [2, с. 33; 10, с. 435]. І коли повертаєшся до Сковородиної спорідненої праці, висновок напрошується сам: щоб виховати психолога, який

лишається живою людиною й водночас здатний бути опорою для інших, замало навчити його технік – треба терпляче вирощувати його емоційну стійкість.

Висновки. Проведений аналіз дозволяє підсумувати кілька речей. Передусім – емоційну нестабільність майбутніх психологів варто розуміти як інтегративну характеристику емоційної сфери, що відображає знижену здатність усвідомлювати, приймати й довільно регулювати власні емоційні стани; вона споріднена з невротизмом і дисрегуляцією, але не тотожна жодному з них. Майбутні психологи при цьому становлять групу підвищеного ризику – адже інструментом їхньої праці є власна особистість, а розрив між знанням про емоції та вмінням їх регулювати лишає простір для нестабільності.

Систематизація чинників і проявів показала, що феномен має складну, багаторівневу детермінацію, у якій сходяться особистісна тривожність, невротизм, академічний стрес і темперамент. Провідними ж ресурсами його подолання є емоційний інтелект, емоційна культура, саморегуляція, резильєнтність і професійна стійкість – і всі вони, що принципово, піддаються формуванню в навчанні. Запропонована методологічна рамка (системний, ресурсний, компетентнісний та суб'єктно-вчинковий підходи) разом з узгодженим інструментарієм створює, як видається, робочу основу для подальшого емпіричного дослідження.

Перспективи подальших розвідок ми пов'язуємо з емпіричною перевіркою запропонованої моделі на вибірці здобувачів психологічної освіти, із розробленням та апробацією програми розвитку емоційної стійкості майбутніх психологів, а також із вивченням того, як емоційна нестабільність виявляється у тих, хто навчається й працює в умовах війни та спільної травматичної реальності.

Список літератури:

1. Андрусик О. О. Результати розвитку емоційної стійкості майбутніх учителів у процесі навчання. *Перспективи та інновації науки*. 2024. №1(35). С. 444–460. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-1\(35\)-444-460](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-1(35)-444-460)
2. Большакова А., Потьомкіна Н. Резильєнтність як системна якість кризових психологів: теоретичний аналіз та концептуалізація. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2025. Вип. 72. С. 22–39. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2025.72.02>
3. Бужинська С., Скляр С., Даніліч-Скакун А. Стресостійкість студентів як складник успішності навчання у ЗВО. *Габітус*. 2021. Вип. 23. С. 55–59. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.23.9>
4. Варіна Г. Б., Фролова О. В. Психологічні детермінанти розвитку емоційної культури майбутніх психологів. *Психологія та соціальна робота*. 2021. Вип. 2(54). С. 9–24. DOI: [https://doi.org/10.18524/2707-0409.2021.2\(54\).241382](https://doi.org/10.18524/2707-0409.2021.2(54).241382)

5. Вознюк А. В. Особливості розвитку стресостійкості як важливої складової соціальних навичок (soft skills) у майбутніх психологів в умовах війни. Організаційна психологія. *Економічна психологія*. 2026. Т. 38, № 1. С. 21–30. DOI: <https://doi.org/10.31108/2.2026.1.38.2>
6. Даниленко Н. В., Сулім В. О. Дослідження стресостійкості студентів-психологів першого курсу з різними рівнями тривожності та типами темпераменту. *Габітус*. 2021. Вип. 30. С. 97–101. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.30.16>
7. Кулешова О., Захарченко І. Емоційна саморегуляція як умова психічного здоров'я майбутніх психологів. *Psychology Travelogs*. 2025. № 1. С. 108–117. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2025-1-11>
8. Мороз Л., Кобець О. Розвиток емоційного інтелекту майбутніх психологів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Т. 74, № 4. С. 87–95. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-74-4-87-95>
9. Саврасова-В'юн Т. Готовність до лідерства як чинник стресостійкості студентів. Педагогічна освіта: теорія і практика. *Психологія, педагогіка*. 2021. № 36(2). С. 84–90. DOI: <https://doi.org/10.28925/2311-2409.2021.3612>
10. Сингаївська І., Саніна Т. Професійна стійкість психотерапевта в умовах спільної травми війни: феноменологія, ризики дезадаптації, міжнародний досвід. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2026. № 1(81). С. 429–437. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2026-81-429-437>
11. Aguiar J. T. B. D., Brito M. J., Amaral A. P. A pilot study to promote mental health by developing emotional awareness and regulation in college students. *European Psychiatry*. 2025. Vol. 68, suppl. 1 (abstract). DOI: <https://doi.org/10.1192/j.eurpsy.2025.1999>
12. Aldao A., Nolen-Hoeksema S., Schweizer S. Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*. 2010. Vol. 30, no. 2. P. 217–237. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
13. Döllinger L., Högman L. B., Laukka P., Bänziger T., Makower I., Fischer H., Hau S. Trainee psychotherapists' emotion recognition accuracy improves after training: emotion recognition training as a tool for psychotherapy education. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. Art. 1188634. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1188634>
14. ElBarazi A. S. The effect of emotion regulation training on anxiety in college students in Egypt (randomized control trial). *Journal of Public Health Research*. 2025. Vol. 14, no. 2. DOI: <https://doi.org/10.1177/22799036251347030>
15. Gratz K. L., Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2004. Vol. 26, no. 1. P. 41–54. DOI: <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
16. Gross J. J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*. 1998. Vol. 2, no. 3. P. 271–299. DOI: <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
17. Iuga I. A., David O. A. Emotion regulation and academic burnout among youth: A quantitative meta-analysis. *Educational Psychology Review*. 2024. Vol. 36, no. 4. Art. 106. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09930-w>
18. Rodríguez-Ramos Á., Moriana J. A., García-Torres F., Ruiz-Rubio M. Emotional stability is associated with the MAOA promoter uVNTR polymorphism in women. *Brain and Behavior*. 2019. Vol. 9, no. 9. Art. e01376. DOI: <https://doi.org/10.1002/brb3.1376>
19. Sanchez-Sanchez H., Schoeps K., Montoya-Castilla I. Emotion regulation strategies and psychological well-being in emerging adulthood: Mediating role of optimism and self-esteem in a university student sample. *Behavioral Sciences*. 2025. Vol. 15, no. 7. Art. 929. DOI: <https://doi.org/10.3390/bs15070929>
20. Yusoff M. S. B., Hadie S. N. H., Yasin M. A. M. The roles of emotional intelligence, neuroticism, and academic stress on the relationship between psychological distress and burnout in medical students. *BMC Medical Education*. 2021. Vol. 21. Art. 293. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02733-5>

Kuzmenko T. M. EMOTIONAL INSTABILITY OF FUTURE PSYCHOLOGISTS IN THE STRUCTURE OF PROFESSIONAL FORMATION: A THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ANALYSIS

The article offers a theoretical and methodological analysis of emotional instability in future psychologists as one of the factors of their professional formation. The problem is considered against the backdrop of present-day socio-psychological realities – above all, the prolonged war and the shared traumatic situation it has produced, in which a psychologist often works while remaining in the same conditions as the client. The relevance of the study follows from the very nature of the profession: the principal instrument of psychological help

is the specialist's own personality, and therefore the level of his or her emotional regulation directly affects both the quality of the work and the specialist's own psychological well-being. Drawing on the generalisation of Ukrainian and international sources, the study clarifies the concept of 'emotional instability' and delimits it from the adjacent notions of emotional stability, emotional lability, emotion dysregulation and neuroticism. It is argued that emotional instability should be treated as an integrative characteristic of the emotional sphere that reflects a reduced capacity of the personality to be aware of, accept and voluntarily regulate one's own emotional states, and that manifests itself in heightened anxiety, impulsivity and a proneness to exhaustion. The factors and manifestations of emotional instability in psychology students are systematised – academic stress, trait anxiety, temperament features and the risk of burnout – and the resources for overcoming it are outlined: emotional intelligence, emotional culture, self-regulation, resilience and professional stability. A methodological framework is proposed that combines systemic, subject-action, resource-based and competence-based approaches, alongside a coherent set of diagnostic tools. It is separately emphasised that the international evidence was drawn from cognate populations – students in general and allied helping professions – and is therefore extrapolated with due caution. The prospects for the purposeful development of future psychologists' emotional stability during professional training are outlined. The findings may be useful for improving psychologist-training programmes and psychological-support programmes for higher-education students.

Keywords: *emotional instability, emotional stability, emotional self-regulation, future psychologists, professional training, resilience, neuroticism.*

Дата першого надходження статті до видання: 20.06.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 15.07.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 07.09.2026