МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
Факультет психології, соціальної роботи та спеціальної освіти
Кафедра практичної психології

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ЕМОЦІЙНОЇ ВРІВНОВАЖЕНОСТІ З УПЕВНЕНІСТЮ У СОБІ СТУДЕНТІВ

Бакалаврська робота

Шифр групи: ППб-1-22-4.0д
Спеціальність: 053 Психологія
«Практична психологія»
ДІАНА БОНДАРЄВА

Науковий керівник
Кандидат психологічних наук,
доцент кафедри
практичної психології
ЛАРИСА МАТВІЄНКО

Київ – 2026

АНОТАЦІЯ

Бондарєва Д. Взаємозв'язок емоційної врівноваженості з упевненістю у собі студентів. Бакалаврська робота за спеціальністю 053 Психологія, освітньо-професійна програма 053.00.02 Практична психологія. Київський столичний університет імені Бориса Грінченка, Кафедра практичної психології. Київ. 69 с.

Актуальність теми. Дослідження зумовлене необхідністю розуміння психологічних механізмів, що забезпечують успішну адаптацію та професійне становлення майбутніх фахівців. У сучасному динамічному світі емоційна врівноваженість та упевненість у собі виступають фундаментом психічного здоров'я студента. Характер їхньої взаємодії потребує додаткового емпіричного уточнення в умовах сучасних безпекових викликів. Обґрунтовано доцільність вивчення емоційної регуляції як ресурсу резильєнтності молоді.

Мета дослідження полягає у виявленні та дослідженні особливостей зв'язку між емоційною врівноваженістю та показниками упевненості у собі в студентів.

Методи дослідження. У дослідженні взяли участь 50 студентів віком від 18 до 22 років. Використано методику особистісний опитувальник Г. Айзенка (EPI) для діагностики емоційної врівноваженості; шкала загальної самоефективності (в адаптації В. Олефіра) для оцінки рівня упевненості у собі; шкала самооцінки тривожності Ч. Спілбергера. Математико-статистична обробка даних здійснена за допомогою методу кореляційного аналізу Спірмена.

Результати. Результати математико-статистичної обробки (зокрема, виявлений сильний позитивний зв'язок між емоційною врівноваженістю та самоефективністю ρ = 0,68; а також зворотні зв'язки з реактивною та особистісною тривожністю) повністю підтвердиливисунуту гіпотезу. Отримані дані наочно ілюструють, що емоційна стабільність виступає надійним предиктором і внутрішньою передумовою формування впевненої поведінки студентів.

Висновки. Отримані результати підтвердили гіпотезу про те, що емоційна стабільність є передумовою формування впевненої поведінки особистості. Результати можуть бути використані психологічними службами університетів для

розробки програм підвищення стресостійкості молоді. Перспективи подальших досліджень полягають у вивченні впливу гендерних особливостей на динаміку розвитку впевненості у студентів. Досягнуто мети та виконано всі поставлені завдання дослідження.

Ключові слова: емоційна врівноваженість, упевненість у собі, емоційна регуляція, соціальна сміливість, самооцінка, нейротизм.

ABSTRACT

Bondarieva D. The Interrelationship Between Emotional Stability and Self-Confidence in Students. Bachelor's thesis in specialty 053 Psychology, educational and professional program 053.00.02 Practical Psychology. Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University, Department of Practical Psychology. Kyiv. 69 p.

Relevance of the topic. The study is driven by the need to understand the psychological mechanisms that ensure successful adaptation and professional development of future specialists. In today's dynamic world, emotional stability and **self-confidence** serve as the foundation of a student's mental health. The nature of their interaction requires additional empirical clarification in the context of modern security challenges. The feasibility of studying emotional regulation as a resource for youth resilience is substantiated.

The purpose of the study is to identify and investigate the characteristics of the relationship between emotional stability and indicators of **self-confidence** in students.

Research methods. The study involved 50 students aged 18 to 22. The study involved 50 students aged 18 to 22. The following methods were used: H. Eysenck’s Personality Inventory (EPI) to diagnose emotional stability; General Self-Efficacy Scale (adapted by V. Olefir) to assess the level of self-confidence; C. Spielberger State-Trait Anxiety Inventory. Mathematical and statistical data processing was carried out using Spearman's correlation analysis.

Results. The results of the mathematical and statistical processing (specifically, the identified strong positive correlation between emotional stability and self-efficacy, ρ = 0,68; as well as inverse relationships with reactive and trait anxiety) fully confirmed the advanced hypothesis. The obtained data clearly illustrate that emotional stability serves as a reliable predictor and an internal prerequisite for the formation of confident behavior in students.

Conclusions. The results confirmed the hypothesis that emotional stability is a prerequisite for the formation of confident personality behavior. The findings can be used by university psychological services to develop programs for increasing the stress resistance of youth. Prospects for further research lie in studying the influence of gender characteristics on the dynamics of **self-confidence** development in students. The goal has been achieved, and all research tasks have been completed.

Keywords: emotional stability, **self-confidence**, emotional regulation, social boldness, self-esteem, neuroticism.

ЗМІСТ

ВСТУП……6

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ВРІВНОВАЖЕНОСТІ ТА УПЕВНЕНОСТІ В СОБІ СТУДЕНТІВ…..9

1.1. Емоційна врівноваженість як психологічна категорія: сутність, структура та чинники формування.....9

1.2. Психологічні особливості упевненості в собі студентів …….....15

1.3. Специфіка студентського періоду як етапу становлення особистості та його вплив на емоційну сферу …….....20

1.4. Теоретичний аналіз зв'язку між емоційною врівноваженістю та упевненістю в собі.....23

1.5. Взаємозв'язок емоційної врівноваженості та самоефективності у зарубіжних психологічних дослідженннях.....27

Висновки до 1 розділу…….....29

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОЇ ВРІВНОВАЖЕНОСТІ ТА УПЕВНЕНОСТІ В СОБІ СТУДЕНТІВ.....32

2.1. Організація та методичний інструментарій дослідження…....32

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження…….…….....34

2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційної врівноваженості та самоефективності студентів…….....44

Висновки до 2 розділу…….....49

ВИСНОВКИ…….....52

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…..…….....54

ДОДАТКИ.....57

ВСТУП

Сучасне студентство є соціальною групою, яка переживає важливий етап становлення особистості, світоглядного самовизначення та професійного розвитку. Період навчання у закладі вищої освіти супроводжується значними психоемоційними навантаженнями, зміною соціальних ролей, необхідністю приймати самостійні рішення та будувати нову систему міжособистісних стосунків. У таких умовах надзвичайно важливою стає емоційна врівноваженість як здатність контролювати власні емоції, зберігати внутрішню стабільність і не втрачати психологічну рівновагу під впливом стресових факторів.

Разом із тим важливу роль у розвитку гармонійної особистості відіграє упевненість у собі – внутрішня переконаність у власних силах, можливостях і здатності досягати поставлених цілей. Упевнена людина краще адаптується до соціального середовища, ефективніше долає труднощі, легше самореалізується у навчальній і професійній діяльності. Саме тому дослідження зв’язку між емоційною врівноваженістю та упевненістю у собі має не лише теоретичне, а й важливе практичне значення – воно допомагає зрозуміти, як формувати у студентів психологічну стійкість, що сприяє їхньому успішному розвитку та самореалізації.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння психологічних механізмів, що лежать в основі емоційної стабільності та впевненості у собі молоді. В умовах постійних соціальних змін, тривалої дії воєнного стану в Україні, безпекових викликів, інформаційного перевантаження та високих вимог до особистісних ресурсів саме ці якості стають ключовими для збереження психічного здоров’я і гармонійного розвитку особистості студента.

Крім того, важливо зазначити, що емоційна врівноваженість та упевненість у собі не є сталими характеристиками, вони можуть змінюватися під впливом зовнішніх та внутрішніх факторів. Тому розвиток цих якостей є не лише результатом особистих зусиль, але й результатом соціальної підтримки, атмосфери в навчальному закладі та ефективних психолого-педагогічних практик. У цьому контексті важливим є залучення викладачів, психологів та адміністрації університетів до створення сприятливого середовища, що сприяє психологічному

благополуччю студентів. Теоретичний фундамент для розуміння цих процесів закладено у працях вітчизняних та зарубіжних науковців. Зокрема, проблематику емоційної стійкості та врівноваженості досліджували такі вчені, як Г. Костюк, В. Корольчук, В. Крайнюк. Питання саморегуляції та самоефективності вивчалися у працях В. Моросанової, В. Зарицької, В. Олефіра, В. Ромека та А. Бандури. Разом з тим, незважаючи на наявні напрацювання, потребує додаткового вивчення взаємозв'язок емоційної врівноваженості та Упевненості у собі в умовах сучасних викликів, що постають перед студентською молоддю.

Мета дослідження – виявити та проаналізувати зв'язок між емоційною врівноваженістю та упевненістю у собі в студентів.

Об'єкт дослідження – особистісна сфера студентської молоді.

Предмет дослідження – особливості взаємозв'язку між емоційною врівноваженістю та упевненістю у собі у студентів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення емоційної врівноваженості та упевненості у собі.
2. Теоретично обґрунтувати зв'язок між показниками емоційної сфери та рівнем самоефективності студентів.
3. Емпірично дослідити особливості зв'язку між емоційною врівноваженістю та складниками упевненості у собі.
4. Розробити практичні рекомендації щодо зміцнення емоційної стабільності та впевненості у студентів.

Гіпотеза дослідження: існує наявність прямого значущого зв'язку між емоційною врівноваженістю та упевненістю у собі студентів: чим вищим є рівень емоційної стабільності особистості, тим вищою є її впевненість у власних силах та здатність до ефективного подолання труднощів. Додатково передбачається, що високі рівні тривожності негативно корелюють із показниками самоефективності.

База та вибірка дослідження: Дослідження проводилося на базі Київського столичного університету імені Бориса Грінченка. Вибірку склали 50 студентів віком від 18 до 22 років (22 юнаки та 28 дівчат)

Для реалізації поставлених завдань у дослідженні був використаний комплекс взаємодоповнюючих методів:

– теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукових джерел з проблеми дослідження;

– емпіричні (психодіагностичні): особистісний опитувальник Г. Айзенка (EPI) для діагностики рівня емоційної врівноваженості (нейротизму); шкала загальної самоефективності (в адаптації В. Олефіра) для оцінки рівня упевненості у собі; шкала самооцінки тривожності Ч. Спілбергера (для дослідження реактивної та особистісної тривожності);

– методи математико-статистичної обробки результатів: кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена.

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні та систематизації знань про психологічні механізми взаємозв’язку емоційної стабільності та самоефективності особистості в умовах сучасних викликів.

Структура роботи. Бакалаврська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ ВРІВНОВАЖЕНОСТІ ТА УПЕВНЕНОСТІ В СОБІ СТУДЕНТІВ

1.1 Емоційна врівноваженість як психологічна категорія: сутність, структура та чинники формування

Емоційна врівноваженість у сучасній психології є ключовою категорією, яка відображає зрілість особистості та її адаптивний потенціал. Ця якість не зводиться до пасивного стану спокою чи пригнічення почуттів; навпаки, вона концептуалізується як динамічна здатність індивіда контролювати і підтримувати оптимальний рівень емоційної напруги. Сутнісною основою цієї здатності є внутрішній механізм, що забезпечується адекватною оцінкою як ситуації, що викликає емоційну реакцію, так і власних можливостей для її подолання (Максименко, 2000).

Окремої уваги заслуговує розгляд емоційної врівноваженості в контексті сучасних кризових умов, у яких перебуває українське студентство. В умовах тривалого стресу, зумовленого воєнним станом, емоційна врівноваженість трансформується у складний механізм життєстійкості. Згідно з концепцією С. Мадді, здатність особистості зберігати стабільність залежить від когнітивної оцінки подій: якщо студент сприймає труднощі не як загрозу, а як виклик, його емоційна стійкість зростає. У цьому процесі врівноваженість виступає як "буфер", що нівелює деструктивний вплив зовнішнього середовища на психічне здоров’я. Для молодих людей у період навчання це означає здатність не лише контролювати спалахи емоцій, а й зберігати когнітивну продуктивність, попри фонову тривогу та невизначеність майбутнього.

Історично важливість почуттів для розкриття особистості підкреслювалася класиками психології. Так, К. Д. Ушинський зазначав, що наші почуття виражають наше ставлення до світу навіть яскравіше, ніж наші думки чи вчинки. Якщо почуття є найяскравішим вираженням ставлення до дійсності, то емоційна врівноваженість є формою зрілого ставлення, що дозволяє людині тверезо зважувати свої можливості та зберігати почуття міри навіть у складних ситуаціях. Оскільки концепт емоційної врівноваженості базується на "адекватній оцінці" ситуації та ресурсів, це

підтверджує, що дана якість є високорозвиненим регуляторним механізмом. Це не просто темпераментна характеристика, а когнітивно-опосередкована адаптивна компетенція, де раціональність використовується для ефективного управління афектом.

Емоційна врівноваженість органічно інтегрована у структуру емоційного інтелекту та виступає фундаментом для адаптації особистості. Згідно з концептуальними підходами В. Зарицької, ключовим аспектом емоційної стабільності у студентському віці є здатність до самоконтролю та саморегуляції емоцій.

Цей феномен передбачає спроможність особистості не просто ідентифікувати власні стани, а ефективно управляти інтенсивністю емоційних реакцій та оперативно відновлювати внутрішню рівновагу в стресових ситуаціях. Таким чином, емоційна врівноваженість концептуалізується не як статична риса, а як динамічний процес свідомого керування афектом. Це набуває особливої актуальності в контексті сучасних безпекових викликів в Україні, де здатність до емоційної саморегуляції стає фундаментом психологічної стійкості молоді

Розвинена емоційна саморегуляція, яка є синонімічною високому рівню емоційної врівноваженості, демонструє значну кореляцію з показниками соціальної адаптивності. Дослідження показують, що показники емоційної саморегуляції мають від'ємну кореляцію із суб'єктивним відчуттям самотності. Це означає, що люди з більш розвиненою емоційною врівноваженістю відчувають менше соціальної ізоляції. Таке відкриття розкриває ширшу, ніж просто внутрішній спокій, соціально-адаптивну функцію емоційної врівноваженості. Ефективна здатність управляти власними емоціями дозволяє індивіду краще "вибудовувати міжособистісні стосунки" і конструктивно взаємодіяти з оточенням.

Крім того, розвинена здатність до емоційного самоконтролю (у межах підходу В. Зарицької) виступає внутрішнім бар'єром для надмірної ситуативної тривожності. Це дозволяє студенту не лише зберігати функціональність у стресових умовах навчання, а й швидко відновлювати психологічну стабільність після негативних впливів. Це дозволяє студенту не лише зберігати функціональність у стресових

умовах навчання, а й швидко відновлювати психологічну стабільність після негативних впливів.

У межах динамічного підходу до емоційної врівноваженості особливого значення набуває концепція «вікна толерантності» (window of tolerance). Вона пояснює, що емоційна стабільність не є статичною точкою, а є певним діапазоном психофізіологічного збудження, у якому студент здатний ефективно опрацьовувати інформацію, навчатися та соціалізуватися без шкоди для психічного здоров'я.

Для студентського віку, що характеризується високою інтенсивністю соціальних контактів, перебування в межах цього «вікна» означає здатність інтегрувати складний емоційний досвід, не впадаючи в стани дезорганізації. Якщо рівень стресу виходить за межі толерантності, виникає або гіперзбудження (паніка, імпульсивність), або гіпозбудження (емоційне заціпеніння, апатія), що безпосередньо руйнує емоційну врівноваженість як цілісну систему. Враховуючи, що студентський період є етапом інтенсивної соціалізації та формування професійних зв'язків, здатність до підтримання емоційної врівноваженості стає критично важливою передумовою для успішної соціальної та академічної інтеграції особистості (Костюк, 1979).

Емоційна врівноваженість, часто аналізована через призму емоційної стійкості, розглядається як інтегральна особливість психіки, що забезпечується взаємодією низки компонентів. Дослідники виділяють чотири ключові компоненти, які спільно забезпечують стійкість (Олефір та Зарицька, 2024; Моросанова, 2021):

1. Мотиваційний компонент. Ступінь емоційної врівноваженості значною мірою залежить від сили мотивів та світогляду особистості. Змінюючи мотиваційні установки, можна впливати на рівень емоційної стійкості. Сюди ж входить спрямованість мотиваційних установок, а також значимість події чи явища для індивіда.

2. Регулятивно-вольовий компонент. Включає здатність долати стани підвищеного емоційного збудження. Згідно з підходом В. Моросанової, цей компонент забезпечується індивідуальним стилем саморегуляції – здатністю до

усвідомленого планування, моделювання та оцінювання результатів, що дозволяє керувати власною діяльністю навіть в умовах високої напруги.

3. Емоційний компонент. Характеризується домінуванням позитивних емоцій. Вміння індивіда долати негативні переживання та відчуття єдності з близькими людьми, а також позитивне ставлення до життя, сприяють розвитку стійкості. Переважання позитивних інтенсивних емоцій свідчить про ефективність подолання негативу.

4. Інтелектуальний (когнітивний) компонент. Цей компонент охоплює раціональність суджень, прогностичні здібності, образне мислення та, що критично важливо, адекватну оцінку обсягу навантаження та власних ресурсів (Лазарус,1984).

Важливим доповненням до структури емоційної врівноваженості є концепт резильєнтності, що розглядається як інтегральна характеристика психологічної стійкості особистості. Вона відображає динамічну здатність студента оперативно повертатися до стану внутрішньої норми після пережитих негативних впливів, що є фундаментальним аспектом емоційної стабільності в сучасних соціокультурних умовах. Таким чином, резильєнтність виступає як активний ресурсний складник врівноваженості, що забезпечує не лише збереження спокою, а й швидку реадаптацію особистості.

Механізми досягнення емоційної врівноваженості деталізуються у зарубіжних процесуальних моделях. Процесуальна модель регуляції емоцій Дж. Гросса ідентифікує п'ять точок втручання в емоційний процес: ситуаційний вибір, модифікація ситуації, спрямування уваги, когнітивна зміна та модуляція реакції. Найбільш адаптивною стратегією для підтримання емоційної врівноваженості вважається когнітивна зміна (переоцінка) , оскільки вона дозволяє змінити емоційну реакцію на самому початку процесу (Гросс,1998).

Деталізуючи процесуальну модель регуляції емоцій у контексті студентського життя, варто виділити стратегію когнітивного рефреймінгу як інструмент підтримки врівноваженості. Студент, який володіє навичками рефреймінгу, здатний трансформувати сприйняття академічних труднощів: замість оцінки іспиту як

непереборної загрози (що веде до емоційного зриву), він інтерпретує його як можливість для перевірки компетенцій та особистісного гарту.

Такий підхід не просто пригнічує емоцію, а змінює саму її траєкторію на етапі виникнення. Це підтверджує тези про те, що емоційна врівноваженість у студентів є не лише рисою характеру, а професійно важливою когнітивною навичкою, яка піддається тренуванню та розвитку в процесі навчання.

Ця ідея корелює з моделлю стресу Р. Лазаруса, де емоційна стійкість залежить від двоступеневої когнітивної оцінки. Первинна оцінка стосується значимості події (чи є вона загрозою), а вторинна оцінка – ресурсів індивіда для подолання ситуації. Якщо подія нерелевантна або оцінена як позитивна, стресова реакція мінімізується. Оскільки емоційна врівноваженість починається з "адекватної оцінки ситуації та ресурсів", і когнітивна зміна є найбільш адаптивною стратегією, це вказує на вирішальну роль інтелектуального компонента.

Здатність студента раціонально оцінити навантаження та здійснити переоцінку загрози мінімізує емоційне збудження на ранніх стадіях, що набагато ефективніше, ніж пізнє вольове стримування реакції. Це переводить управління емоційної врівноваженості у площину управління мисленням та оцінкою.

Таблиця 1.1

Структурні компоненти емоційної врівноваженості та їх функціональні аналоги

Компонент ЕВ (вітчизняна психологія)	**Сутнісна характеристика**	**Функціональний аналог (зарубіжні моделі)**
Мотиваційний	Визначається силою мотивів, світоглядом; відношення до явищ.	Самосвідомість, Мотивація досягнення (Д. Гоулман).
Регулятивно-Вольовий	Здатність до самоконтролю, подолання стану збудження, високий рівень самоорганізації.	Саморегуляція, Модифікація ситуації, Модуляція реакції (Дж. Гросс).

Інтелектуальний (Когнітивний)	Раціональність суджень, прогностичні здібності, адекватна оцінка навантаження та ресурсів.	Когнітивна зміна (Переоцінка), Первинна/Вторинна оцінка (Р. Лазарус).
Емоційний	Домінування позитивних емоцій, переживання успішної самореалізації, впевненість у собі.	Емпатія, соціальні навички, самомотивація (Д. Гоулман, М. Сейловей)

Формування емоційної врівноваженості є результатом складної взаємодії генетично детермінованих індивідуальних, психофізіологічних та набутих особистісних-психологічних чинників.

На рівні психофізіологічних основ емоційної врівноваженості, дослідники виділяють такі властивості нервової системи, як високий рівень сили, лабільності, рухливості та врівноваженості нервових процесів. Ці характеристики визначають вихідну стійкість індивіда у стресовій ситуації. Однак лише психофізіологічні чинники не можуть бути ефективними, якщо відсутні необхідні особистісні механізми.

Серед особистісних чинників (психологічних), які синтезують функціональність усіх психологічних утворень, виділяють соціальну адаптивність, самодостатність, силу «Я», соціальну сміливість, а також використання конструктивних копінг-стратегій. Важливою особистісною якістю, що прямо сприяє розвитку емоційної врівноваженості, є самовпевненість. На противагу, чинники, які блокують формування емоційної стійкості, включають надмірну напруженість, схильність до почуття провини, боязкість, залежність від групи та низький самоконтроль (Максименко,2000).

Розвиток емоційної врівноваженості істотно стимулюється якісними змінами у ціннісно-мотиваційній сфері, зокрема, ефективністю досвіду психологічної переробки негативної інформації та високим рівнем самоорганізації та саморегуляції особистості.

Психологічна стійкість особистості також тісно пов’язана з її усталеними рисами особистості. Аналіз показує, що риси за моделлю "Великої П’ятірки" впливають на емоційну врівноваженість через процес когнітивної оцінки.

Взаємодія між темпераментом та тренованістю є ключовою для розвитку. Хоча психофізіологічні чинники задають певну вихідну межу, можливість розвитку емоційної врівноваженості підтверджується тим, що індивід, навіть із менш сприятливим темпераментом, може розвивати необхідні психологічні механізми, такі як високий самоконтроль та адекватна самооцінка.

Це підкреслює можливість цілеспрямованого формування емоційної врівноваженості у студентському віці шляхом набуття необхідних компетенцій саморегуляції як компенсаторного інструменту. Той факт, що самовпевненість та сила «Я» є чинниками, які сприяють емоційній врівноваженості, свідчить про глибокий взаємозв'язок. Усвідомлена віра у власні сили мінімізує сприйняття потенційної ситуації як загрози (первинна оцінка за Лазарусом) , знижуючи загальний рівень емоційної напруги (Бандура,1997).

1.2 Психологічні особливості упевненості в собі студентів

Упевненість у собі є ключовою соціально-психологічною якістю, яка в сучасних українських дослідженнях (В. Олефір, 2023) концептуалізується через поняття самоефективності. Самоефективність визначається як переконаність особистості у власній здатності успішно діяти та досягати цілей. Вона базується на адекватній оцінці власних ресурсів і виступає фундаментом для особистісного комфорту. Для сучасного студента важливою є також мілітарна самоефективність (за В. Зливковим), яка оцінює впевненість у здатності діяти рішуче в екстремальних умовах війни.

Студентська молодь, яка припадає на період пізньої юності або ранньої дорослості, є часом, коли починає активно формуватися почуття впевненості. У цей час інтеграція упевненості у собі у структуру особистості є критичною для

самостійного вирішення питань вибору професії та підготовки до виробничої праці (Максименко, 2000).

Важливо зауважити, що самоефективність не є статичною рисою. Згідно з концепцією А. Бандури, вона формується під впливом чотирьох основних факторів: власного досвіду успіху, вікарного досвіду (спостереження за іншими), соціального переконання та психофізіологічного стану. Саме останній фактор безпосередньо пов'язаний з емоційною стабільністю. Студент, який має високий рівень тривожності, може інтерпретувати прискорене серцебиття перед іспитом як ознаку своєї некомпетентності, що різко знижує його впевненість. Натомість емоційно стабільна особистість сприймає це як природне збудження, що допомагає мобілізуватися. Таким чином, емоційна стабільність виступає фільтром, через який людина оцінює свої ресурси для досягнення цілі.

Структура упевненості у собі в межах сучасного ресурсного підходу (за В. Олефіром) розглядається як багатокомпонентна система, що охоплює три рівні регуляції:

1. Когнітивно-оцінний компонент (самоефективність). Його ядром є віра особистості у власну здатність мобілізувати мотивацію та інтелектуальні ресурси для успішного виконання завдань. Цей компонент включає адекватну самооцінку та самоповагу, що забезпечує внутрішній психологічний комфорт.

2. Емоційно-регулятивний компонент. Характеризує сміливість у соціальних контактах та відображає позитивний емоційний фон. Важливо, що сюди включено вміння керувати своїми реакціями, виявляти спокій та врівноваженість. Це підтверджує, що емоційна врівноваженість є не лише чинником формування упевненості, а й її безпосередньою структурною частиною.

3. Поведінково-діяльнісний компонент. Забезпечує зовнішню реалізацію упевненості через впевнену манеру спілкування, рішучість у прийнятті рішень та соціальну сміливість, що особливо проявляється у здатності діяти в екстремальних умовах.

Етап студентства є сенситивним періодом для ціннісно-орієнтаційної діяльності. У цей час відбувається активне формування "Я-концепції" майбутнього

спеціаліста – системи уявлень про себе як особистість і суб'єкта навчально-професійної діяльності. Психологи визначають формування позитивної "Я-концепції" як одне з пріоритетних завдань вищої школи. Процес формування професійної ідентичності починається з упевненості у правильності вибору професії та позитивного ставлення до себе як до суб'єкта цієї діяльності. Упевнений студент відчуває тотожність із собою як майбутнім фахівцем, що є основою для подальшої відповідальної професійної ролі (Шевченко, 2013).

Упевненість у собі відіграє критичну роль у навчальній діяльності, оскільки вона володіє значним енергетичним потенціалом та виступає як захист від впливу стресових ситуацій.

Рівень упевненості у собі прямо впливає на мотивацію досягнення. Чим більше людина вірить у власний успіх, тим сильнішою буде її мотивація і тим більше наполегливості вона проявить для доведення справи до кінця. Критично важливо орієнтуватися на почуття успіху, оскільки акцентування уваги на найменших невдачах, навпаки, формує почуття неуспіху, що призводить до невпевненості та стримує інтелектуальний та емоційний розвиток.

Низький рівень упевненості у собі має прямі фізіологічні прояви, які знижують працездатність. У стані невпевненості та тривоги студенти можуть відчувати скутість у рухах та м'язове напруження, яке поглинає значну кількість внутрішньої енергії. Здатність розслабляти це м'язове напруження дозволяє зняти нервово-психічне напруження і швидко відновити сили. Отож, упевненість у собі виступає чинником енергозбереження та оптимізації когнітивних ресурсів, що безпосередньо впливає на академічну успішність (Моросанова, 2021).

Крім того, упевненість у собі встановлює межі саморозвитку особистості. Саморозвиток вимагає постійного "виходу людини в оточуючий світ" за межі свого досвіду. Упевненість визначає ті межі, на які людина дозволяє собі виходити. Невпевнений студент, обмежуючи сферу своєї активності, фактично гальмує формування необхідної професійної компетентності та адаптації у сучасному суспільстві.

Емоційна врівноваженість та упевненість у собі є глибоко взаємодетермінованими психологічними категоріями, які опосередковуються якістю самооцінки. Упевненість, визначена як позитивна самооцінка власних можливостей, забезпечує особистісний комфорт, який, у свою чергу, знижує загальний рівень емоційної напруги та сприяє емоційній врівноваженості (Максименко, 2000).

З іншого боку, здатність до спокою, стабільності та вміння керувати своїми реакціями є необхідною складовою емоційного компонента упевненості у собі. Якщо емоційний інтелект є спільним коренем, що живить обидва явища, то низький емоційний інтелект корелює з неефективною саморегуляцією та труднощами із самоусвідомленням, що неминуче призводить до низької самооцінки. І навпаки, чим вищий емоційний інтелект, тим вищий рівень самооцінки та здатності до глибокого аналізу власних переживань. Це свідчить про те, що розвиток навичок емоційного інтелекту є найбільш ефективним інтегративним шляхом для одночасного формування як емоційної врівноваженості (через регуляцію), так і упевненості у собі (через стабілізацію самооцінки) (Зарицька,2024).

Аналіз емпіричних досліджень виявляє складну, а іноді й суперечливу, динаміку між самооцінкою та мотивацією досягнення у студентському віці. Деякі дані вказують на те, що чим нижча самооцінка, тим вища може бути мотивація до успіху. Це пояснюється тим, що молоді люди з низькою самооцінкою витрачають більше часу на рефлексію і активно намагаються зміцнити свої слабкі сторони, керуючись компенсаторною (екстринсивною) мотивацією, орієнтованою на уникнення невдач. Така мотивація часто супроводжується внутрішньою напругою, що є ознакою низької ЕВ (Моросанова, 2021).

Протилежна картина спостерігається у студентів з високою самооцінкою, у яких, згідно з іншими дослідженнями, домінують внутрішні мотиви навчання, орієнтовані на здобування знань та самореалізацію (Шевченко, 2013). Емоційна регуляція тут виступає модератором, який визначає якість мотивації. Висока емоційна врівноваженість та упевненість у собі забезпечують стійку, автономну мотивацію, орієнтовану на пізнання. Натомість, низький рівень емоційного інтелекту

та неефективна саморегуляція є факторами ризику для розвитку низької або середньої самооцінки.

Отже, метою психологічної роботи зі студентами має бути не просто кількісне підвищення самооцінки, а її якісна стабілізація через розвиток емоційної врівноваженості, що сприяє переходу від виснажливої екстринсивної до стійкої інтринсивної мотивації (Зарицька, 2024).

Таблиця 1.2

Взаємна детермінація емоційної врівноваженості та упевненості в собі

Явище-детермінант	**Механізм впливу**	**Результат**
Емоційна врівноваженість	Забезпечує спокій, стабільність та контроль реакцій. Знижує соціальні страхи.	Позитивний емоційний Компонент Упевненості в собі
Упевненість в собі	Виступає як психологічний чинник (сила «Я», самодостатність). Підвищує адекватність оцінки ресурсів.	Сприяє розвитку емоційної врівноваженості, запобігає афективним реакціям
Емоційна саморегуляція	Формує здорову самооцінку та усвідомлення своїх емоцій.	Когнітивний компонент упевненості в собі (віра у власну ефективність) та загальна емоційна врівноваженість
Неуспіх (акцентування на ньому)	Формує почуття неуспіху, що стримує емоційний розвиток.	Невпевненість у собі та зниження адаптивної мотивації

Формування емоційної врівноваженості, упевненості в собі та цілісно-позитивної Я-концепції у студентів є комплексною задачею, яка вимагає цілеспрямованого освітнього та організаційного впливу. Недостатньо лише передавати знання; необхідно створювати умови для психосоціального становлення.

Для цього доцільно впроваджувати варіативні нормативно-регуляційні технології, які сприяють формуванню вмінь та навичок застосування еталонів суспільно бажаної діяльності як у типових, так і в нетипових ситуаціях. Виняткового

значення набуває використання творчих завдань, де студенти не мають чітко окресленої предметної основи для пошуково-регуляційних дій. Подолання таких критичних ситуацій вимагає врахування всіх можливих взаємозв'язків та характеристик із соціально прийнятних позицій. Це стимулює **нормотворчу активність** та дозволяє формувати внутрішньо набуті високі самооцінки на основі реальних досягнень.

Експертний аналіз підтверджує, що емоційна врівноваженість і упевненість у собі є взаємозалежними та ключовими елементами психологічної стійкості особистості. Розвиток цих якостей у студентському віці є критичним для успішної професійної та соціальної адаптації, визначаючи межі саморозвитку та якість мотиваційної системи (Зарицька 2024).

Ефективний розвиток інтегрованої стійкості вимагає цілеспрямованої роботи над ключовими особистісними детермінантами, серед яких виділяють рефлексію, оптимізм та автономність (Зарицька, 2024). Кінцевою метою є не просто підвищення кількісних показників, а інтеграція емоційної врівноваженості та Упевненості у собі (Самоефективності) у стійку та адаптивну систему саморегуляції, що ґрунтується на:

1. Когнітивному контролі (здатності до переоцінки та адекватної оцінки ситуації).
2. Здоровій, стабілізованій самооцінці (вірі у власну ефективність).
3. Розвитку регулятивно-вольових навичок, здатних мінімізувати м'язове та нервово-психічне напруження (Моросанова, 2021).

Формування врівноваженості та впевненості забезпечує студентові необхідний внутрішній захист від стресу та потужну енергетичну основу для досягнення цілей, перетворюючи його на активного та компетентного суб'єкта власної життєдіяльності.

1.3 Специфіка студентського періоду як етапу становлення особистості та його вплив на емоційну сферу

Студенти, що охоплюють період пізньої юності та ранньої дорослості, є унікальним та найбільш інтенсивним етапом становлення особистості. Це життєвий етап, коли завершується фізичне дозрівання організму і набувається духовна зрілость, яка дозволяє молодій людині самостійно вирішувати стратегічні питання, як-от вибір професії та підготовка до майбутньої трудової діяльності.

У сучасних соціокультурних умовах України цей період набуває специфічних рис: окрім стандартних викликів академічної адаптації, студентство стикається з безпрецедентним рівнем стресу, зумовленим тривалим воєнним станом. Це зумовлює перехід емоційної врівноваженості у площину стратегічного ресурсу резильєнтності – здатності не лише зберігати стабільність, а й відновлюватися після травматичних впливів.

Такий підхід дозволяє інтерпретувати емоційну сферу студента через призму його здатності до швидкого психологічного відновлення та когнітивної гнучкості. Студент, який володіє високим рівнем резильєнтності, схильний сприймати ситуації невизначеності не як загрозу власному «Я», а як складне завдання, що потребує мобілізації наявних ресурсів. Це перетворює емоційну врівноваженість на активний інструмент подолання криз, де внутрішня стабільність підкріплюється вірою у можливість позитивного впливу на обставини.

Молода людина, опинившись у середовищі вищої освіти, постає перед низкою специфічних викликів. Відбувається різка зміна соціального контексту: розрив із звичною шкільною атмосферою, необхідність побудови нової системи міжособистісних стосунків та адаптація до підвищеної академічної складності. Постійна потреба підтверджувати свою компетентність створює фоновий стрес, що може провокувати тривогу та страх невдачі. Крім того, саме в ці роки відбувається активна кристалізація системи цінностей та професійної ідентичності. Прийняття

рішень щодо майбутньої кар’єри часто супроводжується внутрішніми конфліктами та коливаннями самооцінки.

Цей період часто характеризується як «сприйнятливий вік» для розвитку емоційної регуляції, оскільки старі інфантильні стратегії адаптації вже неспроможні впоратися з новими навантаженнями, а дорослі копінг-стратегії ще перебувають у процесі формування. Як наслідок, емоційна сфера студентів відрізняється підвищеною чутливістю та реактивністю. Позитивні емоції від успіхів можуть швидко змінюватися апатією під тиском обставин. Центральним психологічним новоутворенням тут виступає формування «Я-концепції» майбутнього фахівця – системи уявлень про себе як суб'єкта діяльності. Становлення професійної ідентичності починається з упевненості у власному виборі та позитивного самоставлення (Шевченко, 2013; Зарицька, 2024).

Однак процес кристалізації професійної ідентичності не є лінійним і часто супроводжується ризиком академічного вигорання. Коли рівень емоційної напруги перевищує адаптивні можливості студента, виникає стан емоційного виснаження, що безпосередньо атакує його впевненість у собі. Низька емоційна врівноваженість у поєднанні з надмірними вимогами до себе призводить до деперсоналізації навчального процесу та зниження почуття особистих досягнень. Саме тому формування професійної ідентичності має супроводжуватися розвитком навичок самодопомоги, які дозволяють вчасно розпізнавати ознаки втоми та запобігати руйнуванню Я-концепції майбутнього фахівця.

Студентський період чинить інтенсивний вплив на емоційну сферу, вимагаючи високого рівня свідомої саморегуляції (Моросанова, 2021). Напруженість навчання часто супроводжується фізіологічними проявами: у стані невпевненості виникає м'язове напруження, яке поглинає внутрішню енергію. Уміння керувати цими станами дозволяє зняти нервово-психічне напруження і швидко відновити сили (Моросанова, 2021). Упевненість у собі в цей час трансформується у самоефективність – переконаність у здатності діяти конструктивно навіть в умовах безпекових ризиків (Бандура, 1997). Розвиток самоефективності в цей період

спирається на чотири фундаментальні джерела, які інтегрують когнітивний та емоційний досвід студента:

1. Досвід майстерності: кожна успішно подолана сесія чи захищений курсовий проєкт створюють емоційний фундамент упевненості.

2. Непрямий досвід: спостереження за успішними стратегіями однокурсників допомагає знизити рівень тривоги перед новими викликами.

3. Соціальне переконання: підтримка викладацького складу виступає важливим зовнішнім регулятором емоційної врівноваженості.

4. Фізіологічний стан: здатність студента інтерпретувати серцебиття чи хвилювання перед аудиторією як стан «мобілізації», а не «страху», є найвищим проявом інтегрованості емоційної та когнітивної сфер."

Ключовим аспектом адаптації є формування почуття успіху. У той час як акцентування на невдачах стримує інтелектуальний розвиток, віра у власні сили стає потужним енергетичним потенціалом. Таким чином, студентське середовище виступає каталізатором, де емоційна врівноважність та упевненість у собі стають критично важливими ресурсами для успішного подолання криз становлення, закладаючи основу для психологічного здоров’я та подальшої професійної самореалізації.

1.4 Теоретичний аналіз зв'язку між емоційною врівноваженістю та упевненістю в собі

Емоційна врівноваженість, або емоційна стійкість, є інтегральною особливістю особистості, яка відображає здатність свідомо контролювати рівень емоційної напруги. Ця здатність досягається за рахунок адекватної оцінки як поточної ситуації, так і власних можливостей для її подолання. Емоційна врівноваженість не є пасивним спокоєм, а виступає динамічним регуляторним механізмом, що забезпечує оптимальне та успішне досягнення цілей у діяльності (Моросанова,2021).

З психологічної точки зору, чинниками, що сприяють розвитку врівноваженості, є сила «Я», соціальна адаптивність та самовпевненість. Це прямо вказує на тісний зв'язок між стабільністю емоційних станів та впевненістю особистості. Упевненість у собі в межах ресурсного підходу (за В. Олефіром) визначається через категорію самоефективності – генералізованої позитивної оцінки власних навичок як достатніх для досягнення суб’єктивно важливих цілей. Формування цієї якості нерозривно пов'язане з розвитком самосвідомості та механізмами рефлексії (Олефір, 2014).

У межах ресурсного підходу важливо підкреслити, що емоційна врівноваженість та самоефективність утворюють синергетичний ефект, відомий у позитивній психології як складник «психологічного капіталу» (PsyCap).

Самоефективність виступає як когнітивний драйвер, що спонукає студента до дії, тоді як емоційна врівноваженість забезпечує енергетичну стабільність цієї дії. Без належного рівня врівноваженості навіть висока впевненість може стати крихкою під тиском обставин, перетворюючись на захисну самовпевненість, яка руйнується при першому ж серйозному виклику. Тому зв'язок між цими категоріями є двостороннім: впевненість створює сприятливий емоційний фон, а емоційна стабільність дозволяє цій впевненості залишатися реалістичною та адаптивною.

Зв'язок між емоційною врівноваженістю та упевненістю у собі опосередкований якістю самооцінки та рівнем розвитку емоційного інтелекту:

1. Регулятивний аспект. Упевненість у собі, що розглядається як центральний структурний компонент позитивного психологічного капіталу (PsyCap), забезпечує особистісний комфорт, який суттєво знижує рівень когнітивної та емоційної напруги. Своєю чергою, розвинена емоційна врівноваженість (як здатність до усвідомленої саморегуляції за В. Моросановою) сприяє зміцненню віри у власні сили. Коли студент відчуває контроль над своїми реакціями, його впевненість набуває стійкого характеру, що дозволяє діяти ефективно навіть у стресових умовах воєнного стану (Моросанова, 2021).

Тут доцільно звернутися до концепції «вікна толерантності», де емоційна врівноваженість утримує психіку студента в зоні оптимального функціонування. Коли особистість перебуває в межах цього вікна, когнітивні ресурси спрямовуються

на вирішення завдань, що зміцнює досвід майстерності – головне джерело самоефективності за А. Бандурою. Навпаки, вихід за межі врівноваженості (у стан паніки чи апатії) миттєво блокує доступ до внутрішніх ресурсів упевненості, змушуючи студента сумніватися у власній компетентності навіть за наявності необхідних знань."

Цей механізм тісно пов'язаний із процесом вторинної когнітивної оцінки за Р. Лазарусом. Коли студент перебуває в межах «вікна толерантності», він здатний об'єктивно оцінити власні ресурси як достатні для подолання стресору. В такому стані фізіологічне збудження інтерпретується не як страх, а як стан мобілізації, що є одним із ключових джерел самоефективності за А. Бандурою.

Водночас, вихід за межі оптимального діапазону реагування призводить до виникнення когнітивних викривлень: загроза з боку зовнішніх стресорів суб’єктивно перебільшується, тоді як власні ресурси та можливості особистості – знецінюються. Таким чином, емоційна врівноваженість виступає фундаментальним предиктором упевненості, оскільки вона забезпечує об’єктивність когнітивного сприйняття та дозволяє студенту в повному обсязі актуалізувати свій позитивний психологічний капітал. Отже, регулятивна функція врівноваженості полягає у створенні стабільного емоційного середовища, всередині якого віра у власну ефективність трансформується із ситуативного стану у стійку та цілісну рису особистості.

2. Когнітивно-інтелектуальний аспект. Емоційна врівноваженість органічно інтегрована у структуру емоційного інтелекту та опосередкована здатністю до рефлексивного аналізу. Згідно з підходом В. Зарицької, високий рівень емоційного самоконтролю дозволяє особистості глибше аналізувати власні переживання та уникати афективних спотворень самооцінки. Ключову роль у цьому процесі відіграє рефлексія, яка виступає інструментом «санітарної» обробки досвіду: вона дозволяє студенту дистанціюватися від інтенсивних емоцій та відокремити об’єктивні факти від суб’єктивних афективних оцінок. Завдяки рефлексивному фільтру хаотичні емоційні реакції трансформуються у структуроване знання про себе, що стабілізує «Я-концепцію» та запобігає розвитку невпевненості, спричиненої дефіцитом самоусвідомлення. Таким чином, емоційний інтелект постає «спільним коренем»,

що одночасно забезпечує стабільність емоційного фону та зміцнює позитивне самоставлення особистості (Зарицька, 2024).

3. Мотиваційний аспект. Впевненість та врівноваженість безпосередньо впливають на якість та тривалість мотивації досягнення. Хоча компенсаторні механізми (уникнення невдач) можуть стимулювати активність при низькій самооцінці, така діяльність супроводжується виснажливою внутрішньою напругою. Емоційна врівноваженість дозволяє трансформувати імпульсивну мотивацію на стійку внутрішню орієнтацію на успіх. Це забезпечує необхідну наполегливість та резильєнтність – здатність зберігати впевнену поведінку та швидко відновлюватися після професійних чи навчальних невдач (Шевченко, 2013). Важливим доповненням до мотиваційного аспекту є роль резильєнтності як механізму, що підтримує впевненість через емоційну гнучкість.

У межах ресурсного підходу високий рівень резильєнтності розглядається як здатність студента сприймати емоційний дискомфорт не як сигнал до капітуляції, а як тимчасовий стан, що передує новому етапу зростання. Це формує особливий тип впевненої поведінки – «стійку наполегливість», де емоційна врівноваженість мінімізує витрати психологічної енергії на внутрішні конфлікти, спрямовуючи весь потенціал на досягнення мети. У тандемі ці характеристики захищають студента від емоційного вигорання та сприяють успішній професійній ідентифікації майбутнього фахівця.

Отже, високий рівень саморегуляції та розуміння власних емоцій є фундаментальною передумовою для формування впевненої особистості, здатної до рішучих дій у складних життєвих ситуаціях. Визначені теоретичні положення щодо взаємодетермінації цих характеристик стали підґрунтям для проведення емпіричного дослідження, результати якого висвітлено у наступному розділі.

Таким чином, теоретичний аналіз дозволяє стверджувати, що емоційна врівноваженість та впевненість у собі є взаємозалежними конструктами, які формують «ядро» адаптивності студента. Емоційна врівноваженість забезпечує стабільність процесу, а впевненість – його цілеспрямованість. В умовах воєнного стану цей зв'язок стає критичним: самоефективність дає студенту відчуття

агентності (здатності впливати на своє життя), а емоційний самоконтроль за В. Зарицькою запобігає дезорганізації поведінки під впливом хронічного стресу. Разом вони складають основу для формування резильєнтної особистості, здатної до продуктивного навчання та професійного становлення попри зовнішні дестабілізуючі чинники.

1.5 Взаємозв'язок емоційної врівноваженості та самоефективності у зарубіжних психологічних дослідженнях

У сучасній зарубіжній психології проблема взаємозв'язку емоційної врівноваженості та самоефективності розглядається в межах когнітивно-поведінкового, соціально-когнітивного та емоційно-регуляторного підходів. Ці концепції дозволяють більш глибоко зрозуміти механізми формування психологічної стійкості особистості, особливо у період ранньої дорослості.

Однією з базових теорій, що пояснює природу впевненості у собі, є соціально-когнітивна теорія самоефективності. В її межах самоефективність визначається як віра індивіда у власну здатність організовувати та виконувати дії, необхідні для досягнення поставлених цілей. При цьому ключову роль відіграє не лише реальний рівень здібностей, а суб'єктивне сприйняття власних можливостей.

Важливим є те, що емоційні стани безпосередньо впливають на рівень самоефективності. Позитивні емоції сприяють підвищенню впевненості у власних силах, тоді як тривога, страх або напруження можуть значно її знижувати. Таким чином, емоційна врівноваженість виступає своєрідним "регулятором", який забезпечує стабільність когнітивних оцінок.

У межах досліджень емоційної регуляції доведено, що здатність до контролю емоцій визначає ефективність адаптації до стресових ситуацій. Особи з високим рівнем емоційної врівноваженості демонструють кращу здатність до: зниження інтенсивності негативних переживань; збереження когнітивної ясності в умовах стресу; прийняття раціональних рішень. Ці характеристики безпосередньо пов'язані з формуванням високого рівня самоефективності, оскільки дозволяють індивіду не втрачати віру у власні сили навіть у складних умовах.

Окрему увагу у зарубіжних дослідженнях приділено ролі когнітивної оцінки ситуації. Встановлено, що емоційна реакція залежить не стільки від об'єктивних обставин, скільки від їх інтерпретації. Якщо ситуація оцінюється як контрольована, рівень тривожності знижується, а впевненість у собі зростає. Натомість сприйняття ситуації як загрозливої призводить до емоційної дестабілізації та зниження самоефективності.

Важливим компонентом взаємозв'язку досліджуваних явищ є також резильєнтність. У зарубіжній психології вона розглядається як здатність особистості відновлюватися після стресових подій та адаптуватися до складних умов. Дослідження показують, що високий рівень резильєнтності пов'язаний із: ефективною емоційною саморегуляцією; позитивною самооцінкою; стійкою вірою у власні можливості. Таким чином, резильєнтність виступає інтегруючим фактором, який об'єднує емоційну врівноваженість і самоефективність у єдину систему психологічної стійкості.

Крім того, у сучасних роботах підкреслюється роль метакогнітивних процесів. Здатність до рефлексії дозволяє особистості усвідомлювати власні емоційні стани, аналізувати їх причини та обирати найбільш адаптивні способи реагування. Це, у свою чергу, сприяє формуванню більш стабільної та реалістичної самооцінки.

Отже, аналіз зарубіжних досліджень дозволяє зробити висновок, що емоційна врівноваженість і самоефективність є взаємопов'язаними компонентами єдиної системи психологічної регуляції. Їх взаємодія забезпечує ефективну адаптацію особистості до умов невизначеності та виступає основою для формування стійкої та впевненої поведінки.

Важливо підкреслити, що зв'язок між емоційною врівноваженістю та самоефективністю опосередковується рівнем емоційного інтелекту особистості. Як зазначають Д. Гоулман та П. Селовей, усвідомлення власних емоційних станів є першоосновою для формування впевненості у своїх діях. Студент, який володіє навичками саморефлексії, здатний розрізняти конструктивне хвилювання від деструктивної паніки. Це розуміння дозволяє йому ефективніше використовувати внутрішні ресурси для досягнення цілей.

Таким чином, висока самоефективність не є автономним утворенням; вона живиться емоційною стабільністю, яка дає змогу особистості адекватно оцінювати свої можливості без викривлення через призму надмірної тривоги чи невпевненості.

Висновки до першого розділу

У першому розділі було здійснено комплексний теоретико-методологічний аналіз наукових першоджерел та сучасних вітчизняних і зарубіжних досліджень, присвячених вивченню емоційної врівноваженості та упевненості в собі як фундаментальних характеристик особистості у студентському віці. Результати проведеної роботи дозволяють сформулювати такі узагальнені висновки:

1. **Емоційна врівноваженість обґрунтована як складна інтегративна якість особистості.**

Вона є складним багаторівневим утворенням, що охоплює когнітивні, емоційні, мотиваційні та вольові компоненти. Встановлено, що ця характеристика виражається у здатності індивіда зберігати внутрішню стабільність та оптимальний рівень психоемоційного напруження незалежно від інтенсивності зовнішніх подразників. В умовах сучасного українського соціокультурного простору, обтяженого викликами воєнного стану та стрімкою цифровізацією освіти, емоційна врівноваженість трансформується з суто індивідуальної риси у критично важливу адаптивну компетенцію. Вона базується на розвинених механізмах емоційного самоконтролю (за В. Зарицькою) та індивідуальному стилі саморегуляції поведінки (за В. Моросановою), що забезпечує особистості можливість здійснювати усвідомлене планування, моделювання та корекцію власної діяльності навіть в умовах високої невизначеності.

2. З’ясовано генезис та структуру упевненості у собі.

Доведено, що цей феномен є динамічним психологічним утворенням, яке інтегрує віру індивіда у власні можливості та здатність до успішної самореалізації. У межах соціально-когнітивного підходу встановлено, що ключову роль відіграє не лише об’єктивний рівень здібностей, а саме суб’єктивне сприйняття власної спроможності організовувати та виконувати дії для досягнення цілей. У контексті

актуальних вимог вищої школи цей феномен розглядається через призму психологічного капіталу (за В. Олефіром) та охоплює три взаємопов'язані компоненти:

Когнітивний: адекватна самооцінка та реалістичне сприйняття власних ресурсів;

Емоційний: низький рівень фонової тривожності та здатність до опанування страхом;

Поведінковий: соціальна сміливість, рішучість та ініціативність. Особливого значення набуває «мілітарна самоефективність» (за В. Зливковим), що відображає готовність студента діяти в екстремальних ситуаціях.

3. Проаналізовано специфіку студентського періоду як сенситивного етапу розвитку. Визначено, що період ранньої дорослості характеризується підвищеним рівнем психоемоційного навантаження, зумовленим формуванням професійної ідентичності та необхідністю прийняття доленосних рішень. Студентське середовище з його високим інтелектуальним навантаженням та зміною соціальних ролей робить емоційну сферу молоді особливо вразливою. У зв'язку з цим, ключовим інтегративним ресурсом особистості стає **резильєнтність** – здатність до швидкого психологічного відновлення («відскоку») після стресових подій та адаптації до складних умов навколишнього середовища.

4. Теоретично обґрунтовано та деталізовано механізми взаємозв’язку досліджуваних явищ. Встановлено наявність тісного двостороннього детермінаційного зв’язку:

Емоційна стабільність як предиктор: здатність контролювати афективні реакції дозволяє особистості зберігати когнітивну ясність, що є необхідною умовою для формування впевненої поведінки;

Самоефективність як регулятор: стійка віра у власні сили мінімізує сприйняття життєвих труднощів як непереборних загроз, що, у свою чергу, знижує рівень емоційної напруги та запобігає дестабілізації стану. Важливим ланцюгом у цій взаємодії є когнітивна оцінка ситуації: саме через інтерпретацію подій студент формує як емоційний відгук, так і рівень готовності до дії.

5. **Визначено роль емоційного інтелекту та метакогнітивних процесів.** Доведено, що здатність до рефлексії та розуміння власних емоцій є підґрунтям для розвитку високої самоефективності. Розвиток емоційного інтелекту дозволяє студенту не лише усвідомлювати свої стани, а й обирати найбільш адаптивні копінг-стратегії, що запобігає використанню деструктивних способів подолання труднощів.

6**. Доведено практичну значущість поєднання саморегуляції та віри у власну ефективність.** Інтеграція цих характеристик створює надійний адаптаційний потенціал особистості. Студенти з високим рівнем самоконтролю та позитивною самоефективністю демонструють не лише вищу академічну успішність, а й кращі показники психологічного благополуччя та соціальної інтеграції.

Отже, результати проведеного теоретичного аналізу підтверджують припущення про те, що емоційна врівноваженість та упевненість у собі є взаємозалежними компонентами єдиної системи психологічної регуляції особистості студента. Сформульовані теоретичні положення, а також обраний методичний інструментарій (зокрема, особистісний опитувальник Г. Айзенка, шкала загальної самоефективності в адаптації В. Олефіра та шкала самооцінки тривожності Ч. Спілберга) стають фундаментальним підґрунтям для проведення подальшого емпіричного дослідження у другому розділі роботи.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ЕМОЦІЙНОЇ ВРІВНОВАЖЕНОСТІ ТА УПЕВНЕНОСТІ В СОБІ (САМОЕФЕКТИВНОСТІ) СТУДЕНТІВ

2.1 Організація та методичний інструментарій дослідження

Для проведення емпіричного дослідження зв'язку між емоційною врівноваженістю та упевненістю в собі у студентів було обрано методи, що дозволяють комплексно оцінити психологічні характеристики учасників. Основним завданням цього етапу є визначення рівня емоційної стабільності та самоефективності, а також вивчення факторів, які можуть впливати на ці якості. У дослідженні використовувались стандартизовані психологічні тести та анкети, які дозволяють отримати точні й надійні дані. Окрім цього, було враховано контекст соціально-психологічного середовища, в якому перебувають студенти, що включає навчальні, міжособистісні та соціальні фактори. Результати дослідження дозволять визначити основні механізми формування емоційної врівноваженості та впевненості у собі серед студентської молоді, а також виявити можливі шляхи їх корекції й розвитку.

Емпіричне дослідження було організовано та проведено на базі Київського столичного університету імені Бориса Грінченка з метою практичної перевірки теоретичного положення про зв'язок між емоційною врівноваженістю та упевненістю у собі (самоефективністю) у студентів. У дослідженні взяла участь вибірка обсягом 50 осіб, що складалася зі студентів різних факультетів у віці від 18 до 22 років. Середній вік респондентів становив 20.4 роки, що є репрезентативним для дослідження специфіки студентського періоду. Дослідження здійснювалося з дотриманням етичних принципів психологічної діагностики: добровільної участі, анонімності, конфіденційності результатів і можливості відмови від участі на будь-якому етапі.

Метою емпіричного етапу було визначити взаємозв'язок між рівнем емоційної врівноваженості та Упевненості у собі (Самоефективності) студентів, а також

виявити вплив тривожності як психологічного чинника, що потенційно впливає на цю взаємодію. Дослідження проходило у три етапи. Перший – підготовчий, на якому було визначено об’єкт, предмет і мету дослідження, обрано методики та проведено інструктаж учасників. Другий етап мав діагностичний характер: студенти заповнювали опитувальники у груповому форматі. Третій етап полягав у математичній обробці, кореляційному аналізі та узагальненні результатів.

Для реалізації мети було сформовано комплексний інструментарій:

1. Діагностика емоційної врівноваженості: проводилася за допомогою Шкали реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера (адаптація Ю. Л. Ханіна). Методика оцінює рівень тривожності як стійкої характеристики (особистісна) та як тимчасового стану (реактивна). Тривожність тут розглядається як антипод емоційної врівноваженості. Також використовувався Тест емоційної стабільності Г. Айзенка (шкала нейротизму EPI). Високий бал за цією шкалою вказує на емоційну нестійкість, тоді як низький (0–8 балів) свідчить про високу врівноваженість.

2. Діагностика упевненості (самоефективності): базовим інструментом дослідження виступила Шкала загальної самоефективності (Р. Шварцера, М. Єрусалема в адаптації В. Олефіра). Дана методика дозволяє оцінити рівень віри студентів у власні сили та їхню здатність ефективно мобілізувати ресурси для досягнення поставлених цілей. У роботі показники самоефективності розглядаються як основний операційний відповідник поняттю «упевненість у собі». Вибір цієї методики зумовлений її високою надійністю та здатністю вимірювати стійку віру особистості у свою успішність, що є критично важливим для професійного становлення студента.

Отримані дані були піддані математико-статистичній обробці за допомогою коефіцієнта рангової кореляції Спірмена (ρ). Даний непараметричний критерій є оптимальним для аналізу зв'язків між показниками емоційної врівноваженості, тривожності та самоефективності (за В. Олефіром). Рівень статистичної значущості вважався достатнімпри $p < 0.05$. Дослідження проводилося у звичному навчальному середовищі, що дало змогу мінімізувати вплив зовнішніх факторів. На виконання

всіх опитувальників відводилося приблизно 40–45 хвилин. Тексти діагностичних інструментів наведені в Додатках А–В. Дослідження проводилося у звичному навчальному середовищі, що дало змогу мінімізувати вплив зовнішніх факторів. На виконання всіх опитувальників відводилося приблизно 40–45 хвилин. Анкети для досліджень наведені в Додатках 1-4.

Наведемо узагальнену характеристику вибірки

Таблиця 2.1

Показник	**Характеристика**
Загальна кількість учасників	50 студентів
Вік	18–22 роки
Стать	22 юнаки (44%), 28 дівчат (56%)
Навчальний заклад	Київський столичний університет імені Бориса Грінченка
Факультети	Гуманітарний, педагогічний, менеджменту
Тривалість дослідження	Березень – квітень 2025 року

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Емпіричне дослідження проводилося з метою виявлення взаємозв’язку між рівнем емоційної врівноваженості та упевненістю у собі (самоефективнісю) студентів, а також визначення ролі тривожності як посередника у цій взаємодії. Вибірку склали 50 студентів Київського столичного університету імені Бориса Грінченка віком від 18 до 22 років.

Дослідження включало три основні методики:

1. **Особистісний опитувальник Г. Айзенка (EPI)** – для діагностики рівня емоційної врівноваженості (через показник нейротизму);

2. **Шкала загальної самоефективності (в адаптації В. Олефіра)** – для визначення рівня упевненості особистості у власних силах та здатності досягати цілей;

3. **Шкала самооцінки тривожності Ч. Спілбергера** – для вимірювання показників реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності.

Отримані результати було піддано статистичній обробці, включаючи розрахунок середніх значень, стандартних відхилень та коефіцієнтів рангової кореляції Спірмена.

Зокрема, аналіз відповідей на твердження "Я можу розв’язати більшість проблем, якщо докладу необхідних зусиль" виявив цікаву закономірність: навіть студенти з високим рівнем тривожності часто демонструють готовність до вольових зусиль. Проте, на відміну від емоційно врівноважених осіб, вони витрачають значно більше внутрішнього ресурсу на подолання сумнівів. Студенти з високим показником емоційної стабільності схильні сприймати складні навчальні завдання як такі, що мають чіткий алгоритм розв’язання, тоді як особи з низькою врівноваженістю частіше фіксуються на негативних наслідках можливої невдачі, що суб'єктивно знижує їхню оцінку власної самоефективності.

Детальний якісний аналіз відповідей респондентів за методикою самоефективності дозволяє глибше зрозуміти психологічний портрет сучасного студента.

Таблиця 2.2

Первинні бали за методиками В. Оліфера, Айзенка (EPI) та Спілбергера (n=50)

№	Самоефективність (за В. Олефіром)	Емоційна врівноваженість (EPI)	Тривожність (Спілбергер)
1	28	14	47
2	25	16	44
3	18	9	56
4	23	11	51

5	29	17	42
6	21	13	49
7	19	10	55
8	30	18	39
9	26	15	45
10	24	12	50
11	20	11	53
12	28	16	43
13	17	9	58
14	25	15	47
15	22	13	49
16	30	19	37
17	27	15	44
18	18	10	55
19	21	12	50
20	29	18	40
21	24	13	48
22	26	14	46
23	19	9	54
24	28	17	42
25	22	12	49
26	20	10	53
27	30	19	38
28	27	16	44
29	18	9	57
30	25	14	46
31	23	12	50
32	29	18	40
33	19	10	55

34	26	15	43
35	17	9	57
36	28	16	41
37	24	12	49
38	21	13	52
39	30	18	39
40	27	15	45
41	19	10	54
42	28	17	42
43	22	13	48
44	24	12	50
45	26	15	45
46	29	18	40
47	18	9	56
48	21	11	51
49	25	14	47
50	23	13	48

Підсумкові середні показники за трьома методиками подано у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Середні показники студентів за досліджуваними параметрами (n = 50)

Психологічний показник	**Мінімум**	**Максимум**	**Середнє значення**	**Стандартне відхилення**
Емоційна врівноваженість (EPI)	4	19	10.7	3.8
Самоефективність (за В. Олефіром)	17	30	24.2	4.1
Реактивна тривожність (Спілбергер)	24	58	38.4	7.9

Особистісна тривожність(Спілбергер)	25	63	41.9	8.6

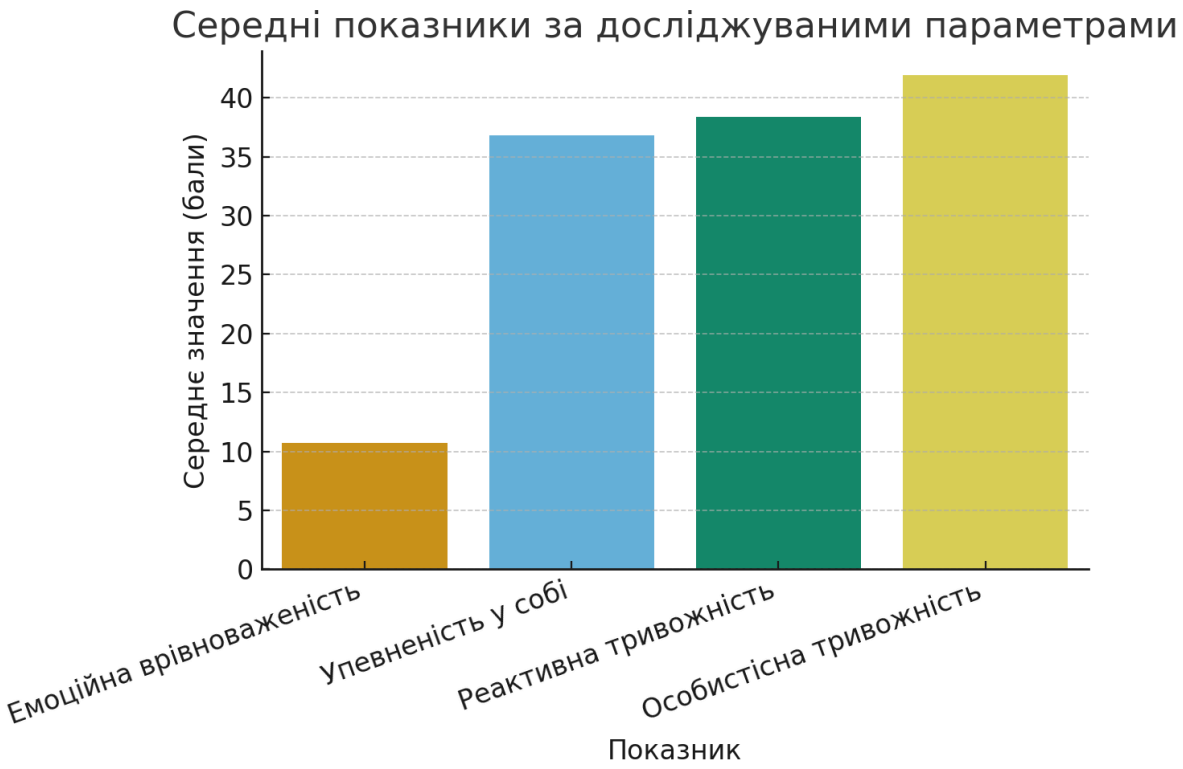


Рис.2.1 Стовпчикова діаграма середніх значень – показує загальний профіль вибірки.

Отримані результати свідчать, що середній рівень емоційної врівноваженості студентів становить 10.7 бала, що відповідає середньому рівню емоційної стабільності за шкалою Айзенка. Це означає, що більшість студентів здатні контролювати власні емоції, проте іноді виявляють підвищену реактивність у стресових ситуаціях.

Детальніший розгляд цього показника вказує на те, що емоційна врівноваженість у студентському віці виступає не лише як індивідуальна риса, а й як регулятор когнітивної діяльності. Середній рівень стабільності свідчить про наявність певного «запасу міцності» психіки, проте він є вразливим до тривалих навантажень. В умовах академічного стресу студенти з такими показниками можуть демонструвати зниження концентрації, що згодом стає передумовою для виникнення

сумнівів у власній компетентності. Це підтверджує важливість підтримки психологічного благополуччя як фундаменту для подальшого формування впевненої поведінки.

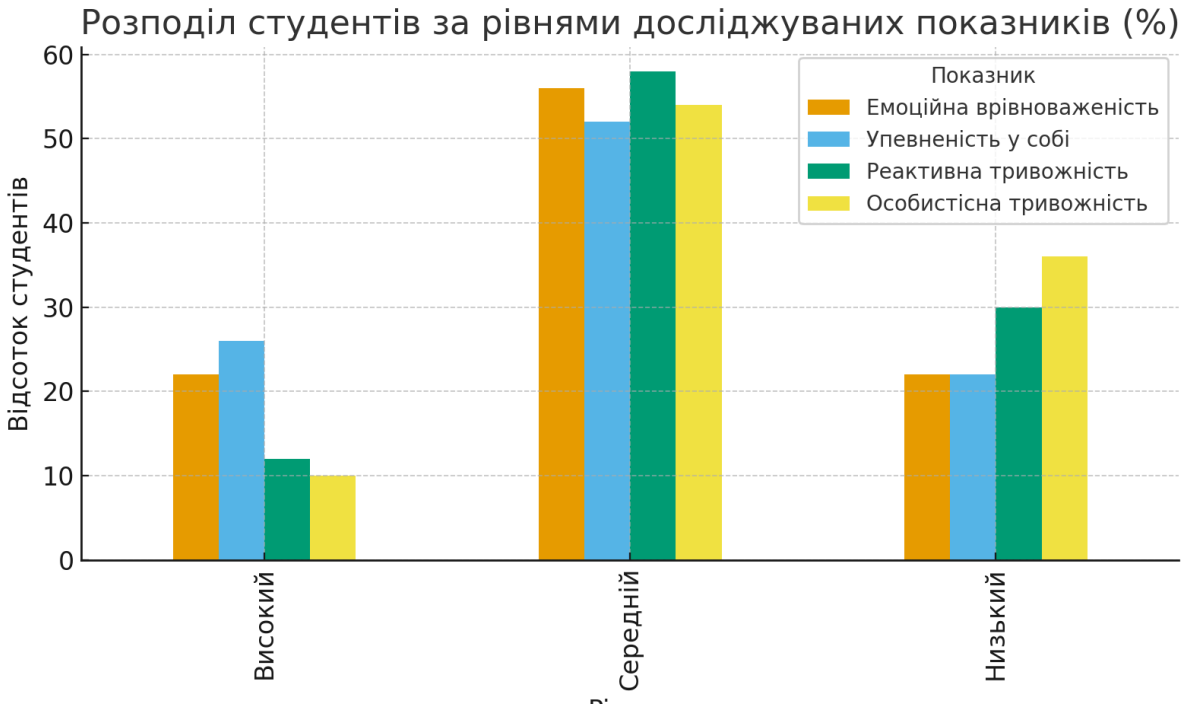


Рис.2.2 Розподіл студентів за рівнями емоційної врівноваженості, упевненості в собі та тривожності (кластерна гістограма)

Середнє значення за шкалою Самоефективності за В. Олефіром (24.2 бала) свідчить про помірну впевненість студентів у своїх ресурсах. Це вказує на те, що більшість респондентів мають внутрішній потенціал для подолання стресових ситуацій, проте їхня впевненість суттєво залежить від зовнішніх факторів та рівня емоційної стабільності. Слід зазначити, що помірна впевненість за методикою Самоефективність (за В. Олефіром) відображає динамічний характер самоефективності.

Оскільки цей показник тісно корелює з емоційним станом, можна припустити, що суб'єктивне відчуття власної сили у респондентів не є константним. Воно «пульсує» залежно від успішності виконання поточних завдань. Студенти з вищою емоційною стабільністю швидше відновлюють цей ресурс після невдач, тоді як емоційно лабільні особи схильні до тривалої фіксації на негативному досвіді, що поступово підриває їхній психологічний капітал. Показники реактивної та

особистісної тривожності перебувають на межі середнього і помірно підвищеного рівня, що є типовим для студентського віку, оскільки цей період характеризується інтенсивним навчальним навантаженням, соціальними очікуваннями та невизначеністю професійного майбутнього.

Поєднання помірної тривожності з помірною самоефективністю створює специфічний профіль «тривожного досягатора». Такі студенти витрачають значну кількість енергії не на саме виконання завдання, а на подолання внутрішнього опору та страху оцінки. Це створює додаткове навантаження на систему саморегуляції. Високий рівень особистісної тривожності у частині вибірки може слугувати бар'єром, який заважає повній реалізації інтелектуального потенціалу, оскільки емоційний шум блокує впевненість у правильності прийнятих рішень.

Для кращого розуміння отриманих даних здійснено аналіз розподілу респондентів за рівнями кожного із вивчених показників (табл. 2.4).

Таблиця 2.4

Розподіл студентів за рівнями досліджуваних показників (у %)

Рівень	**Емоційна врівноваженість**	**Упевненість у собі (Самоефективність)**	**Реактивна тривожність**	**Особистісна тривожність**
Високий	22%	26%	12%	10%
Середній	56%	52%	58%	54%
Низький	22%	22%	30%	36%

Як видно з таблиці, понад половину вибірки (56%) характеризуються середнім рівнем емоційної врівноваженості, що відображає достатню стійкість емоційних реакцій у більшості студентів.

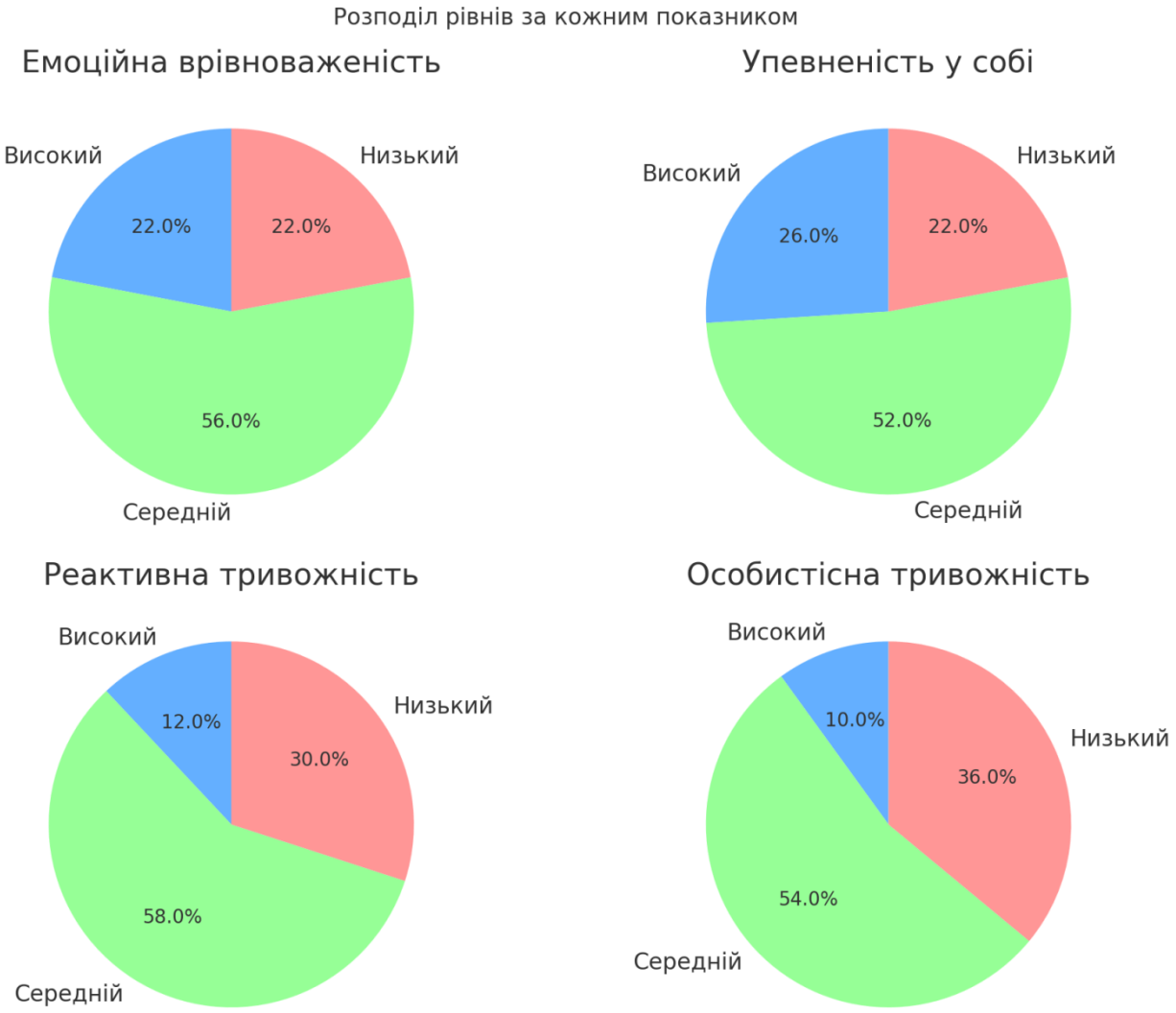


Рис. 2.3 Структура рівнів для кожного показника окремо (кругові діаграми)

Аналіз продемонстрував, що подібна тенденція розподілу показників спостерігається і щодо параметрів Упевненості у собі (Самоефективності) (самоефективності), де 52% респондентів виявляють середній рівень. Це свідчить про наявність у більшості студентів сформованого, проте недостатньо стабільного ресурсного фундаменту для подолання життєвих труднощів.

Разом із тим, близько чверті учасників (22–26%) мають високі показники як емоційної врівноваженості, так і Упевненості у собі (Самоефективності). Ця група студентів демонструє високу адаптивність, оптимістичне мислення та розвинену здатність до емоційного самоконтролю, що дозволяє їм ефективно функціонувати в умовах підвищеного навантаження.

Однак група респондентів із низькими рівнями цих показників (22% та 20% відповідно) потребує особливої уваги та психологічної підтримки. Їхня емоційна сфера характеризується нестійкістю, а самооцінка – значними коливаннями, що робить їх вразливими до деструктивного впливу стресу.

Високі показники тривожності (реактивної – 30%, особистісної – 36%) засвідчують наявність у значної частини студентів стану підвищеної психоемоційної напруженості. Це може негативно впливати на продуктивність навчальної діяльності, блокувати ініціативність та ускладнювати міжособистісні стосунки в академічному середовищі.

Для виявлення характеру та щільності зв’язку між емоційною врівноваженістю, упевненістю у собі та рівнем тривожності було застосовано метод математичної статистики – коефіцієнт рангової кореляції Спірмена (ρ). Отримані результати систематизовано та наведено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Матриця кореляцій між основними показниками (ρ, $p < 0.05$)

Показники	Емоційна врівноваженість	Упевненість у собі (Самоефективність)	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
Емоційна врівноваженість	1.00	**0.68**	**–0.61**	**–0.64**
Упевненість у собі (Самоефективність)	**0.68**	1.00	**–0.57**	**–0.60**
Реактивна тривожність	**–0.61**	**–0.57**	1.00	**0.72**
Особистісна тривожність	**–0.64**	**–0.60**	**0.72**	1.00

Між емоційною врівноваженістю та упевненістю у собі (самоефективністю) виявлено помірно сильний позитивний кореляційний зв’язок ($\rho = 0.68$), що вказує на

те, що підвищення емоційної стабільності супроводжується зростанням рівня впевненості у собі.

Натомість спостерігаються зворотні кореляції між емоційною врівноваженістю та тривожністю – як реактивною (ρ = –0.61), так і особистісною (ρ = –0.64). Це означає, що емоційна нестабільність і підвищена тривожність є факторами, що знижують внутрішню впевненість та ускладнюють саморегуляцію.

Також встановлено негативний зв’язок між упевненістю у собі та тривожністю (ρ = –0.57; ρ = –0.60), що підтверджує взаємозалежність цих психічних станів: чим вищий рівень тривожності, тим нижчою є самооцінка і менша впевненість у власних силах.

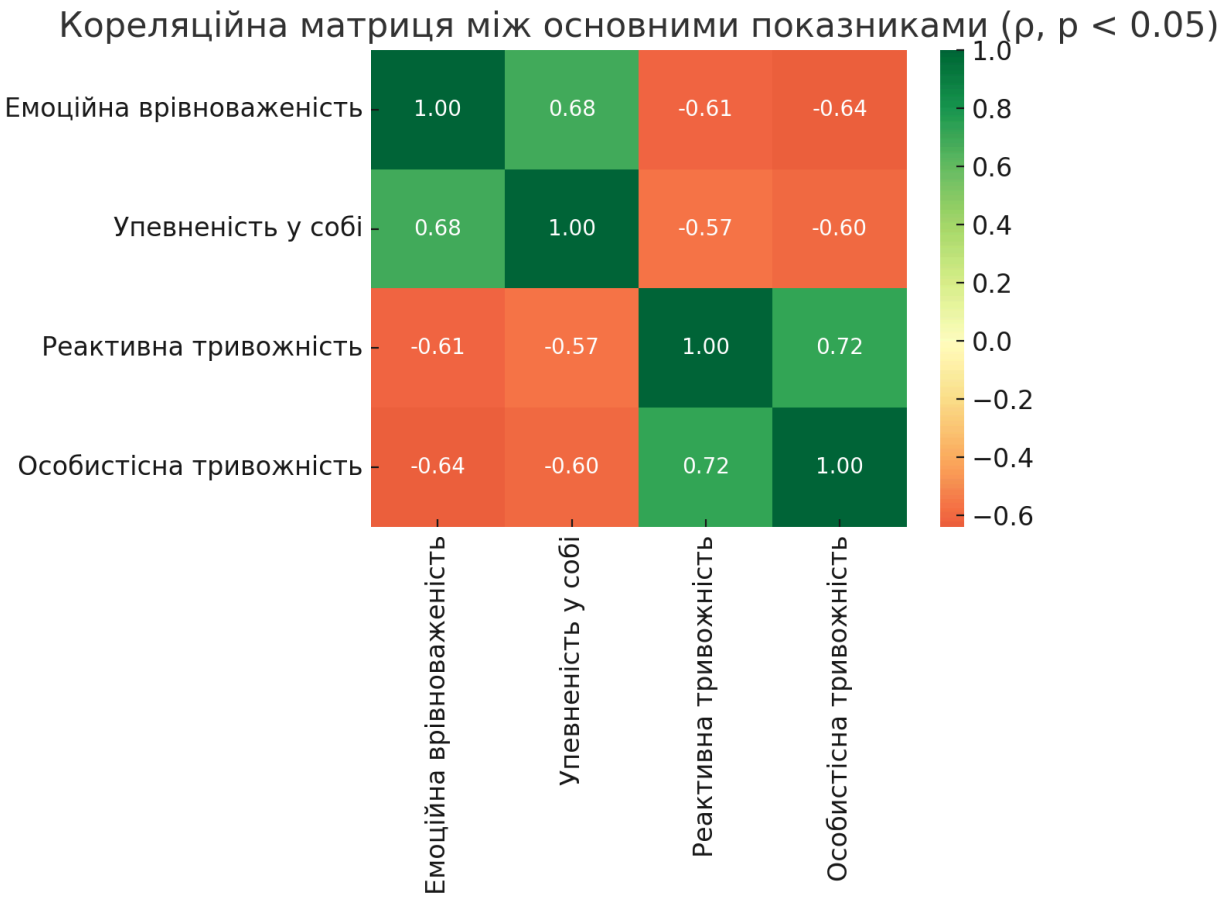


Рис.2.4 Теплова карта кореляційної матриці – візуалізує силу і напрямок зв’язку між усіма змінними

Отримані емпіричні дані підтверджують висунуту гіпотезу про існування позитивного взаємозв’язку між емоційною врівноваженістю та упевненістю у собі студентів.

Студенти з високим рівнем емоційної стабільності виявляють більшу соціальну впевненість, демонструють внутрішню гармонійність, схильність до раціональної оцінки ситуацій і нижчу тривожність.

Водночас підвищена тривожність асоціюється з емоційною нестійкістю, сумнівами у власних можливостях, напруженістю у спілкуванні та зниженням самооцінки.

Отож, емоційна врівноваженість виступає психологічним регулятором Упевненості у собі (Самоефективності), тоді як тривожність виконує протилежну – дестабілізуючу функцію.

Високий рівень емоційної зрілості та контроль емоційних реакцій створюють підґрунтя для розвитку впевненості, ініціативності та самостійності у студентському віці.

Більшість студентів (понад 50%) характеризуються середнім рівнем емоційної врівноваженості та впевненості у собі. Виявлено статистично значущий позитивний зв’язок між емоційною врівноваженістю та упевненістю у собі ($\rho = 0.68$; $p < 0.05$). Зростання рівня тривожності (як реактивної, так і особистісної) супроводжується зниженням показників емоційної стабільності та впевненості у собі. Емоційна врівноваженість може розглядатися як ключовий чинник психологічного благополуччя студентів і формування впевненості у власних силах.

2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційної врівноваженості та самоефективності студентів

Результати проведеного емпіричного дослідження підтвердили наявність статистично значущого позитивного зв’язку між емоційною врівноваженістю та упевненістю у собі студентів ($\rho = 0,68$). Отримані дані цілком узгоджуються з положеннями соціально-когнітивної теорії А. Бандури та концепцією усвідомленої саморегуляції В. Моросанової. Виявлена залежність дозволяє стверджувати, що

емоційна стабільність виступає внутрішнім фундаментом, на якому базується віра особистості у власну спроможність.

В умовах сучасних викликів, зокрема воєнного стану та пов'язаної з ним невизначеності, розвиток емоційної саморегуляції перестає бути лише питанням індивідуального комфорту, перетворюючись на стратегічну умову успішного професійного становлення майбутнього фахівця. Емоційна врівноваженість тут діє як «фільтр», що не дозволяє деструктивним переживанням викривлювати оцінку власних ресурсів, тоді як самоефективність стає «рушійною силою», що спрямовує зусилля на досягнення академічних і життєвих цілей.

На основі результатів дослідження нами було розроблено багаторівневу систему практичних рекомендацій, що охоплює індивідуальну роботу студента, професійну підтримку з боку психологічних служб та створення сприятливого середовища у закладі вищої освіти (ЗВО).

1. Рекомендації на індивідуальному рівні (для студентів)

1.1 Розвиток емоційної саморегуляції як фундаменту стабільності

Згідно з підходом В. Моросанової, ефективна саморегуляція передбачає здатність особистості свідомо планувати та коригувати свою діяльність залежно від стану. Студентам рекомендується впроваджувати такі практики:

Техніка «емоційної паузи»: Спрямована на розрив імпульсивної реакції. Вона включає ідентифікацію емоції («Що я зараз відчуваю?»), вербалізацію («Я відчуваю тривогу через іспит») та оцінку інтенсивності за 10-бальною шкалою. Це відповідає моделі Дж. Гросса, де усвідомлення є першим етапом регуляції.

Ведення «Щоденника емоцій та думок»: Рефлексивна практика, що базується на когнітивно-поведінковій моделі А. Бека. Студент фіксує тригерну ситуацію, автоматичну думку («Я не впораюся»), емоцію та нову, адаптивну думку («Я вже проходив подібні випробування раніше»)

Психофізіологічна стабілізація: Регулярне використання дихальних вправ (техніка «квадратного дихання» або «4–6–8») дозволяє знизити рівень кортизолу, стабілізувати серцевий ритм та відновити когнітивну ясність, необхідну для прийняття рішень.

1.2 Формування самоефективності як ресурсу розвитку

Для зміцнення віри у власні сили, спираючись на джерела самоефективності за А. Бандурою, пропонується:

Метод «малих перемог»: Розбиття великих навчальних завдань (наприклад, написання диплому) на мікроцілі з обов'язковою фіксацією успіху після кожного етапу. Це створює «досвід майстерності».

Когнітивний рефреймінг: Свідома зміна фокусу з «проблеми» на «завдання». Замість формулювання «Це занадто складно», використовувати «Яких ресурсів мені не вистачає, щоб це вирішити?».

З метою практичної реалізації зазначених підходів нами було розроблено та апробовано в межах консультативної практики алгоритм комплексної вправи, що поєднує техніки емоційної стабілізації та когнітивного зміцнення самоефективності.

Психологічна вправа «Ресурсний міст: від рівноваги до успіху»

Дана вправа розрахована на самостійне виконання студентами у ситуаціях підвищеного напруження (перед іспитами, публічними виступами або прийняттям відповідальних рішень). Вправа складається з трьох послідовних етапів.

Етап 1. Фізіологічне заземлення (Стабілізація емоційного фону) Вихідним пунктом є використання модифікованої техніки «4-7-8». Студент має зосередитися на диханні: вдих носом (4 секунди), затримка (7 секунд), повільний видих ротом (8 секунд). *Психологічний зміст:* Такий ритм активує парасимпатичну нервову систему, що призводить до швидкого зниження рівня реактивної тривожності. Лише у стані відносної емоційної рівноваги стає можливим перехід до когнітивного аналізу власної самоефективності.

Етап 2. Реконструкція «Досвіду майстерності» (Активація самоефективності) На цьому етапі студенту пропонується письмово або ментально відповісти на три запитання, що базуються на теорії А. Бандури про джерела впевненості:

1. *«Яке складне завдання я вже успішно вирішив у минулому?»* (Пошук прямого досвіду успіху).

2. *«Які саме мої якості (витримка, логіка, креативність) допомогли мені тоді?»* (Атрибуція успіху власним зусиллям, а не везінню).

3. *«Хто з мого оточення справлявся з подібним завданням і як я можу використати їхній досвід?»* (Моделювання успіху через непрямий досвід).

Етап 3. Створення когнітивної карти дії (Проєкція в майбутнє) Заключним кроком є техніка «Масштабування труднощів». Студент візуалізує майбутню подію не як цілісну нездоланну перешкоду, а як послідовність кроків. *Завдання:* Сформулювати першу, найпростішу дію, яку можна виконати протягом наступних 15 хвилин. Наприклад, замість «Написати розділ диплому» – «Відкрити файл та написати план одного підрозділу». *Ефект:* Виконання мікрозавдання дає миттєвий зворотний зв’язок про успішність дії, що, згідно з результатами нашого дослідження, є головним чинником зниження особистісної тривожності.

Впровадження цієї вправи у повсякденну практику дозволяє студенту перейти від стану емоційної реактивності (пасивної відповіді на стрес) до стану проактивної самоефективності. Як підтверджує наш кореляційний аналіз, такий перехід є найбільш ефективним саме за умови попередньої емоційної стабілізації, оскільки високий рівень тривоги блокує доступ до когнітивних ресурсів пам'яті та уваги.

2. Рекомендації на професійному рівні (для практичних психологів)

Психологічний супровід має бути комплексним і спрямованим на перетворення тривоги в конструктивну дію. Основні методи та їх очікуваний вплив представлено в Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Методи психологічної підтримки студентів у розвитку самоефективності

Метод роботи	**Сутність та зміст діяльності**	**Очікуваний психологічний ефект**
Когнітивно-поведінковий тренінг	Виявлення та корекція когнітивних викривлень щодо власної некомпетентності.	Зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності.
Психоедукація	Проведення лекцій про природу стресу, емоційний інтелект та механізми впевненості.	Підвищення рівня усвідомленості та психологічної грамотності.
Арт-терапевтичні техніки	Робота з внутрішніми образами «Я-впевненого» через малювання, метафоричні карти.	Стабілізація емоційного стану, розвиток креативного підходу до проблем.
Групова рефлексія	Обговорення успішного досвіду подолання труднощів у колі однолітків.	Формування непрямого досвіду успіху та соціальної підтримки.

3. Рекомендації на організаційному рівні (для ЗВО)

Ефективність індивідуальних зусиль студента залежить від того, наскільки підтримуючим є освітнє середовище університетської спільноти.

Створення «зон психологічного розвантаження»: Організація фізичного та часового простору в університеті, де студенти можуть відновити емоційний ресурс.

Впровадження курсів з розвиту soft skills: Інтеграція в навчальні плани дисциплін вільного вибору, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту, тайм-менеджменту та стресостійкості.

Психологічна підготовка викладацького складу: Проведення семінарів для викладачів щодо особливостей комунікації зі студентами в кризових умовах,

розвиток навичок емпатійного слухання та конструктивного зворотного зв’язку, що безпосередньо впливає на самоефективність молоді.

Таблиця 2.2

Узагальнювальна матриця стратегій розвитку особистості студента

Рівень реалізації	**Ключові заходи та інструменти**	**Теоретичне підґрунтя**	**Прогноз результативності**
Індивідуальний	Самоспостереження, дихальні практики, візуалізація успіху.	В. Моросанова, А. Бандура	Зростання внутрішньоголокусу контролю.
Соціальний (груповий)	Тренінги впевненості, групи підтримки, менторство.	В. Зарицька, А. Бек	Розвиток комунікативної сміливості.
Системний (ЗВО)	Психологізація освітнього простору, безпечне середовище.	Р. Лазарус, К. Коннор	Підвищення загального рівня резильєнтності.

Загальні висновки до розділу 2

Підсумовуючи результати проведеного емпіричного дослідження, можна сформулювати цілісне наукове бачення проблеми взаємозв’язку емоційної врівноваженості та самоефективності у студентському віці. Проведений аналіз дозволив не лише підтвердити теоретичні гіпотези, а й виокремити прикладні аспекти функціонування емоційної сфери майбутніх фахівців.

Реалізація запропонованих практичних рекомендацій дозволяє сформувати багатогранну систему розвитку особистості, де емоційна стабільність виступає базовим ресурсом, а самоефективність – інструментом реалізації внутрішнього

потенціалу. Отримані дані (ρ = 0,68) переконливо доводять, що успішне професійне становлення студента безпосередньо залежить від його здатності зберігати когнітивну продуктивність у стані емоційної напруги. Інтеграція індивідуальних технік емоційної стабілізації з фаховою підтримкою психологічних служб та сприятливим організаційним кліматом університету створює синергетичний ефект, забезпечуючи високу психологічну стійкість та резильєнтність особистості в умовах воєнного часу.

Комплексний аналіз результатів та запропонованих стратегій дозволяє стверджувати наступне:

1. **Емоційна врівноваженість як когнітивний предиктор.** Встановлено, що емоційна стабільність не є статичним станом, а функціонує як активний процес регуляції. Студенти з високим рівнем врівноваженості демонструють здатність до «дистанціювання» від стресового фактора, що дозволяє їм зберігати високу самоефективність навіть за умови об'єктивних труднощів. Це підтверджує роль емоційного інтелекту як фундаменту для формування впевненої поведінки.

2. **Деструктивний вплив тривожності на самоефективність.** Виявлені сильні негативні кореляції між тривожністю та самоефективністю ((ρ = -0,60) вказують на те, що надмірне емоційне напруження блокує доступ до досвіду майстерності. Отже, будь-які програми розвитку впевненості мають обов'язково починатися з блоку психофізіологічної релаксації, оскільки без зниження рівня кортизолу та стабілізації стану когнітивні методи переконання мають обмежений вплив.

3. **Системність та ієрархічність рекомендацій.** Запропонована нами трирівнева модель (індивідуальний, професійний, організаційний) базується на принципі екологічності середовища. Ми вважаємо, що індивідуальні зусилля студента щодо саморегуляції будуть малоефективними без підтримки з боку академічної спільноти. Створення культури «безпечної помилки» у ЗВО є ключовим фактором, що дозволяє студентам із високою особистісною тривожністю трансформувати страх невдачі у мотивацію досягнення.

4. **Трансформаційний потенціал запропонованих технік.** Описані методики, зокрема вправа «Ресурсний міст» та техніка когнітивного рефреймінгу, спрямовані на перетворення пасивної реакції на стрес у проактивну самоефективність. Це дозволяє студенту не просто «перечекати» складний період, а використати його як можливість для гартування стресостійкості, що є неодмінною якістю професійного психолога.

Таким чином, цілеспрямований розвиток емоційної сфери та планомірне зміцнення віри у власну ефективність стають запорукою не лише успішного навчання, а й загального психологічного благополуччя сучасної студентської молоді. Виконана робота підтверджує, що саме гармонійне поєднання емоційної стійкості та впевненості у своїх силах є тим психологічним ресурсом, який забезпечує життєздатність особистості в умовах кризи та невизначеності.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження зв'язку емоційної врівноваженості та самоефективності у студентському віці дозволило сформулювати такі основні висновки:

1. Теоретичний аналіз проблеми дослідження показав, що емоційна врівноваженість є комплексною психологічною якістю, яка характеризується здатністю до адекватного реагування на стресові фактори, ефективного управління емоційними станами та збереження внутрішньої рівноваги. У студентському віці формування цієї якості відбувається в умовах підвищених психоемоційних навантажень, пов'язаних з академічним стресом та викликами воєнного стану.

2. Емпіричне дослідження, проведене на вибірці з 50 студентів Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, підтвердило наявність статистично значущого позитивного зв'язку між емоційною саморегуляцією та **самоефективністю (за В. Олефіром)** ($\rho = 0,68$). Це свідчить про те, що розвиток емоційної стабільності створює сприятливі умови для формування впевненості у власних силах та адекватної самооцінки.

3. Результати дослідження виявили помірно сильні негативні кореляції між емоційною саморегуляцією та різними видами тривожності: реактивною ($\rho = -0,61$) та особистісною ($\rho = -0,64$). Також встановлено зворотний зв'язок між **самоефективністю** та показниками тривожності ($\rho = -0,57$ та $\rho = -0,60$), що підтверджує деструктивний вплив тривожності на впевнену поведінку студентів.

4. Аналіз особливостей прояву досліджуваних якостей показав, що більшість студентів (понад 50%) мають середній рівень розвитку як емоційної саморегуляції, так і **самоефективності**. Студенти з високою емоційною стабільністю характеризуються здатністю до раціональної оцінки ситуацій, внутрішньою гармонійністю та ефективною саморегуляцією, тоді як емоційна нестійкість супроводжується сумнівами у власних можливостях.

5. Практична значимість дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані для розробки психологічних програм сприяння розвитку емоційної регуляції та формування самоефективності у студентської

молоді. Перспективи подальших досліджень можуть полягати у вивченні впливу мілітарної самоефективності на психологічне благополуччя студентів.

Отже, проведене дослідження підтвердило основну гіпотезу про існування позитивного взаємозв'язку між емоційною врівноваженістю та самоефективністю у студентському віці, що дозволяє розглядати емоційну стабільність як важливий психологічний ресурс для успішного становлення майбутніх фахівців.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрусик О. Розвиток емоційної стійкості майбутніх вчителів : дис. … д-ра філософії : 053 Психологія. Умань, 2024. URL: https://nauka.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2024/05/Дисертація-Андрусик-Олени.pdf (дата звернення: 24.04.2026).
2. Гавриленко О. В. Психологічні особливості емоційної саморегуляції студентів-психологів в умовах російсько-української війни : магістерська робота. НаУКМА. Київ, 2024. 107 с.
3. Герман Є. О. Соціально-психологічна ідентичність сучасного студента. Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка. 2008. № 1(22). С. 83–88.
4. Гриньова Н. В. Формування емоційної стійкості майбутніх педагогів до роботи з учнями з ООП. Психологічні студії. 2023. № 3. С. 31–37.
5. Дзвоник Г. П. Роль емоційної стійкості в професійному самоздійсненні фахівця. Актуальні проблеми психології. 2016. Том 5. Вип. 16. С. 24–29.
6. Зарицька В. В. Психологія емоційного інтелекту: теорія та практика : навч. посібник. Київ : Каравела, 2024. 180 с.
7. Зарицька В. В. Самоконтроль емоцій як детермінанта стресостійкості. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. Вип. 50. 2015. С. 101–113.
8. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Психологічна допомога особистості в умовах війни: методи та підходи. Київ : Інститут психології ім. Г. С. Костюка, 2024. 210 с.
9. Іванків А. Розвиток емоційної стійкості у майбутніх працівників правоохоронних органів на етапі первинної професійної підготовки : кваліфікаційна робота. Львів, 2023. 47 с.
10. Іванова Т. В. Переоцінка, пригнічення та перенаправлення уваги як стратегії емоційної регуляції. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2025. С. 25–30.
11. Казимірова А. Особливості формування самооцінки особистості під час воєнного стану : кваліфікаційна робота бакалавра. Запоріжжя, 2024. 62 с.

12. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості : навч. посібник. Київ : Либідь, 2007. 256 с.
13. Кондратюк С. М. Впевненість у собі як один з аспектів життєвого успіху студентської молоді. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 2(1). С. 76–80.
14. Коняєва Л., Шопша М. Взаємозв'язок самоставлення та емоційного інтелекту в студентів-психологів. Наукові праці МАУП. Психологія. Вип. 2 (63). 2024. С. 5–11.
15. Копець Л. В. Психологія особистості : навч. посібник. Київ : Вид. дім «Києво-Могилянська академія», 2008. 458 с.
16. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості : дис. … д-ра психол. наук. Київ, 2009. 513 с.
17. Котлова Л. О., Тичина І. М., Шикирава Н. М. Статеві відмінності самооцінки та мотивації навчання студентів. Габітус. 2022. Т. 34. С. 47–53.
18. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2007. 432 с.
19. Куліковська І. Вплив самооцінки на мотивацію досягнення успіху у студентів юнацького віку : кваліфікаційна робота. Київ, 2022. 39 с.
20. Лапшинська Г. М. Огляд основних груп чинників емоційної стійкості особистості. Вісник ХНУ імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2014. Вип. 56. С. 23–27.
21. Ляшенко О. А., Брожек О. А. Взаємозв'язок самоставлення та емоційного інтелекту в студентів-психологів. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34 (73). № 1. С. 55-61.
22. Малхазов О. Р. Теоретичні засади дослідження емоційної стійкості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2017. Вип. 40 (43). С. 62–71.
23. Мельничук С. К. Експериментальне дослідження психологічних особливостей впевненості в собі у ранньому юнацькому віці. [Електронний ресурс]. URL: https://lib.iitta.gov.ua (дата звернення: 24.04.2026).

24. Олефір В. О. Адаптація Шкали психологічного капіталу (ПСИКАП-12С). Психологічний часопис. 2023. Т. 9. № 5. С. 22–31.
25. Психологія : навч. посібник / за наук. ред. О. В. Винославської. Київ : Фірма «ІНКОС», 2005. 352 с.
26. Психологія емоцій. Регуляція емоцій : практикум / уклад. : З. А. Сивогракова, Н. В. Алєксєєнко. Харків : УкрДУЗТ, 2017. 42 с.
27. Руденко В. М. Математична статистика : навч. посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 304 с.
28. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посібник. 3-тє вид. Київ : Академія, 2017. 366 с.
29. Султанова І. В. Теоретизування щодо визначення змісту поняття «емоційна стійкість». Психологія і суспільство. 2011. № 4. С. 115–118.
30. Султанова І. В. Формування емоційної стійкості у студентів на початковому етапі навчання : автореф. дис. … канд. психол. наук. Одеса, 2013. 20 с.
31. Телейко А. Б., Чорней Р. К. Математико-статистичні методи в соціології та психології. Київ : МАУП, 2007. 24 с.
32. Хіщенко В. Л. Проблема емоційної врівноваженості підлітків. Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2019. Вип. 9. С. 132–135.
33. Хомчук О. П. Сутність впевненості у собі та її особистісні детермінанти в підлітковому віці. Проблеми сучасної психології. 2013. Вип. 22. С. 624–641.

ДОДАТКИ

Додаток А

Особистісний опитувальник Г. Айзенка (EPI, форма А)

Мета: Діагностика емоційної врівноваженості (нейротизму) та типу темпераменту. **Інструкція:** Вам пропонується відповісти на 57 питань. На кожне питання відповідайте тільки «так» (+) або «ні» (-). Не витрачайте багато часу на обдумування, важливо зафіксувати вашу першу реакцію.

Текст опитувальника:

1. Чи часто ви відчуваєте потяг до нових вражень, до того, щоб «розвіятися», випробувати сильні відчуття?

2. Чи часто ви відчуваєте, що потребуєте друзів, які можуть вас зрозуміти, схвалити, висловити співчуття?

3. Чи вважаєте ви себе безтурботною людиною?

4. Чи дуже важко вам відмовлятися від своїх намірів?

5. Ви обмірковуєте свої справи не поспішаючи, волієте почекати, перш ніж діяти?

6. Чи завжди ви стримуєте свої обіцянки, навіть якщо це вам невигідно?

7. Чи часто у вас бувають спади і підйоми настрою?

8. Чи зазвичай ви дієте і говорите швидко, не відкладаючи рішення?

9. Чи часто ви відчуваєте себе нещасним без серйозних причин?

10. Чи зробили б ви що завгодно на суперечку?

11. Чи виникає у вас почуття ніяковості, коли ви хочете заговорити з симпатичною людиною, з якою ви мало знайомі?

12. Чи буває, що ви виходите з себе, сердитеся?

13. Чи часто ви дієте під впливом хвилинного настрою?

14. Чи часто ви турбуєтеся через те, що зробили або сказали щось таке, чого не слід було б робити чи говорити?

15. Чи віддаєте ви перевагу читанню книг зустрічам з людьми?

16. Чи легко вас образити?

17. Чи любите ви часто бувати в компанії?

18. Чи бувають у вас такі думки, якими вам не хотілося б ділитися з іншими людьми?

19. Чи буває, що ви іноді повні енергії так, що все горить у руках, а іноді відчуваєте млявість?

20. Чи намагаєтеся ви обмежити коло своїх знайомих лише невеликою кількістю найближчих друзів?

21. Чи багато ви мрієте?

22. Коли на вас кричать, чи відповідаєте ви тим самим?

23. Чи часто вас турбує почуття провини?

24. Чи всі ваші звички гарні та бажані?

25. Чи здатні ви дати волю своїм почуттям і щосили розважатися в компанії?

26. Чи можна сказати, що нерви у вас часто бувають натягнуті до межі?

27. Чи вважають вас людиною живою і веселою?

28. Після того, як справу зроблено, чи часто ви подумки повертаєтеся до неї і думаєте, що могли б зробити краще?

29. Чи почуваєтеся ви спокійно, коли перебуваєте у великій компанії?

30. Чи буває, що ви передаєте чутки?

31. Чи буває, що вам не спиться через те, що в голову лізуть різні думки?

32. Якщо ви хочете про щось дізнатися, чи волієте ви знайти це в книзі, ніж запитати у людей?

33. Чи буває у вас сильне серцебиття?

34. Чи подобається вам робота, яка вимагає зосередженості?

35. Чи бувають у вас напади тремтіння?

36. Чи завжди ви говорите правду?

37. Чи буває вам неприємно перебувати в компанії, де підсміюються один над одним?

38. Чи дратівливі ви?

39. Чи подобається вам робота, яка потребує швидкості?

40. Чи часто вам не дають спокою думки про різні негаразди і жахи, які могли б трапитися, хоча все закінчилося благополучно?

41. Чи повільні ви в рухах?

42. Ви коли-небудь запізнювалися на побачення чи роботу?

43. Чи часто вам сняться кошмари?

44. Чи ви такий говіркий, що ніколи не пропустите нагоди поговорити з незнайомою людиною?

45. Чи турбують вас якісь болі?

46. Чи почувалися б ви дуже нещасним, якби тривалий час не могли бачитися з людьми?

47. Чи можете ви назвати себе нервовою людиною?

48. Чи є серед ваших знайомих люди, які вам явно не подобаються?

49. Чи можете ви сказати, що ви впевнена у собі людина?

50. Чи легко вас зачіпає критика ваших недоліків або вашої роботи?

51. Чи вважаєте ви, що важко отримати справжнє задоволення від вечірки?

52. Чи турбує вас почуття, що ви чимось гірші за інших?

53. Чи легко вам внести жвавість у нудну компанію?

54. Чи буває, що ви говорите про речі, в яких зовсім не розбираєтеся?

55. Чи турбуєтеся ви про своє здоров'я?

56. Чи любите ви жартувати над іншими?

57. Чи страждаєте ви від безсоння?

Обробка результатів (Ключ):

Нейротизм (емоційна врівноваженість): Відповіді «Так» на питання: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Інтерпретація: 0-12 балів – емоційна стабільність; 13-24 бали – нейротизм (нестабільність).

Додаток Б

Шкала загальної самоефективності (Р. Шварцер, М. Єрусалем, адаптація В. Олефіра)

Мета: Оцінка рівня упевненості у собі та здатності долати перешкоди.
Інструкція: Оцініть кожне твердження за шкалою: 1 – зовсім неправда; 2 – скоріше неправда; 3 – скоріше правда; 4 – цілком правда.

Текст опитувальника:

1. Мені завжди вдається вирішити складні проблеми, якщо я достатньо для цього стараюся.
2. Навіть якщо хтось мені заважає, я все одно знаходжу способи досягти своєї мети.
3. Мені легко дотримуватися своїх намірів і досягати поставлених цілей.
4. Я впевнений, що зможу ефективно впоратися з несподіваними подіями.
5. Завдяки моїй винахідливості я знаю, як поводитися в непередбачених ситуаціях.
6. Я можу вирішити більшість проблем, якщо докладу необхідних зусиль.
7. Я залишаюся спокійним, коли стикаюся з труднощами, тому що можу покластися на свої здібності.
8. Коли я стикаюся з проблемою, я зазвичай знаходжу кілька способів її вирішення.
9. Якщо я потрапляю у скрутне становище, я зазвичай знаю, що мені робити.
10. Я зазвичай можу впоратися з будь-якими труднощами, що виникають на моєму шляху.

Обробка результатів: Підраховується сума балів (мінімум 10, максимум 40).

10-20 балів: низький рівень (низька впевненість у собі);

21-30 балів: середній рівень;

31-40 балів: високий рівень (висока впевненість/самоефективність).

Додаток В

Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера (адаптація Ю. Л. Ханіна)

Мета: оцінка рівнів ситуативної (реактивної) та стійкої (особистісної) тривожності.

Інструкція: На кожне твердження виберіть одну з відповідей: 1 – зовсім ні; 2 – мабуть, ні; 3 – мабуть, так; 4 – точно так.

Частина І. Реактивна тривожність (як Ви почуваєтеся зараз)

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю себе у внутрішній напрузі.
5. Я почуваюся розслабленим.
6. Я занепокоєний.
7. Я відчуваю себе збудженим.
8. Я занадто знервований.
9. Я відчуваю задоволення.
10. Мене турбують можливі невдачі.
11. Я відчуваю спокій.
12. Я стривожений.
13. Я відчуваю себе впевненим.
14. Я напружений і роздратований.
15. Я відчуваю себе щасливим.
16. Я занадто збуджений.
17. Я почуваюся впевненим у собі.
18. Я нервую.
19. Я спокійний.
20. Я напружений.

Частина ІІ. Особистісна тривожність (як Ви зазвичай почуваєтесь)

1. Я спокійна людина.
2. Я легко засмучуюся через дрібниці.

3. Я зазвичай відчуваю себе щасливим.
4. Мене часто турбують дрібні неприємності.
5. Я часто напружений.
6. Я врівноважена людина.
7. Я часто відчуваю занепокоєння через майбутнє.
8. Я легко роздратовуюсь.
9. Я відчуваю себе в безпеці.
10. Я багато турбуюсь через дрібниці.
11. Я відчуваю впевненість у собі.
12. Я часто нервуюсь без причини.
13. Я спокійний і врівноважений.
14. Я часто відчуваю страх.
15. Мене легко вивести з рівноваги.
16. Я відчуваю внутрішню гармонію.
17. Я часто хвилююсь через незначні події.
18. Я спокійно реагую на складні ситуації.
19. Я часто відчуваю, що не справлюся з труднощами.
20. Я зазвичай перебуваю у спокійному стані.

Ключ до обробки балів : Показник тривожності обчислюється за формулами:

Реактивна тривожність (РТ) = (Сума балів за прямими питаннями) – (Сума балів за зворотними питаннями) + 50.

Зворотні питання РТ: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Особистісна тривожність (ОТ) = (Сума балів за прямими питаннями) – (Сума балів за зворотними питаннями) + 35.

Зворотні питання ОТ: 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19.

Інтерпретація:

До 30 – низька тривожність;

31–44 – помірна тривожність;

45 і більше – висока тривожність.

Додаток Г

Результати статистичного аналізу взаємозв'язків між показниками емоційної врівноваженості та самоефективності (за К. Спірменом)

Мета: математичне підтвердження гіпотези про наявність зв'язку між емоційною стабільністю, тривожністю та рівнем упевненості у собі студентів.

Таблиця Е.1

Матриця інтеркореляцій досліджуваних показників (N=50)

Показники	Самоефективність (упевненість)	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
Емоційна врівноваженість	**0,68**	**-0,61**	**-0,64**
Самоефективність	1,00	**-0,57***	**-0,60***

** Примітка: кореляції значущі при p ≤ 0,05 (критичне значення ρ для N=50 становить 0,27).*

Інтерпретація результатів:

Емоційна врівноваженість та Самоефективність (ρ=0,68)**:** виявлено сильний позитивний зв'язок. Це свідчить про те, що студенти з високим рівнем емоційної стабільності значно частіше демонструють упевненість у власних силах та здатність ефективно вирішувати складні завдання.

Емоційна врівноваженість та Тривожність (ρ=-0,61 та ρ=-0,64): встановлено сильний зворотний зв'язок. Зі зростанням емоційної врівноваженості рівень тривожності (як ситуативної, так і особистісної) закономірно знижується, що підтверджує роль емоційної стабільності як ресурсу психічного здоров'я.

Самоефективність та Тривожність (ρ=-0,57 та ρ=-0,60)**:** виявлено зворотний зв'язок середньої та сильної інтенсивності. Студенти, які мають високу віру у власну

ефективність, менше схильні до проявів страху та невпевненості у стресових ситуаціях.

Висновок: Результати кореляційного аналізу повністю підтверджують висунуту гіпотезу дослідження про те, що емоційна стабільність є важливою передумовою формування впевненої поведінки та високої самоефективності особистості в студентському віці.