

Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет
Факультет психології, здоров'я людини та спорту
Кафедра загальної та практичної психології

Гордійчук Діана Іванівна

**ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ СТАНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ У
ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Освітня програма *«Психологія»*
Спеціальність *053 Психологія*
Галузь знань *05 Соціальні та поведінкові науки*

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня бакалавра

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук, доцент
Віктор ОДОЛІНСЬКИЙ

Рівне, 2026

РЕЗЮМЕ

Тема роботи: «Психологічні умови становлення емоційної стабільності здобувачів вищої освіти»

Об'єкт дослідження: емоційна стабільність здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження: психологічні умови, чинники та особливості становлення емоційної стабільності здобувачів вищої освіти в умовах сучасних суспільних трансформацій.

Основні положення. У кваліфікаційній роботі досліджено психологічні умови становлення емоційної стабільності здобувачів вищої освіти в контексті сучасних суспільних трансформацій. Актуальність теми зумовлена підвищенням рівня психоемоційного навантаження на студентську молодь в умовах воєнного стану, соціальної нестабільності та невизначеності майбутнього, що актуалізує потребу у формуванні здатності до емоційної саморегуляції, адаптивної поведінки та конструктивного подолання стресових ситуацій. У роботі здійснено теоретико-методологічний аналіз наукових підходів до трактування феномену емоційної стабільності особистості, визначено психологічні умови та чинники її формування, а також охарактеризовано особливості студентського віку як сенситивного періоду особистісного й професійного становлення. Обґрунтовано, що емоційна стабільність є важливою психологічною передумовою ефективної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього середовища, міжособистісної взаємодії, професійного самовизначення та збереження психологічного благополуччя.

Отримані результати. Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення особливостей розвитку емоційної стабільності студентської молоді та визначення чинників, що впливають на її формування. У процесі дослідження проаналізовано показники емоційної стійкості, рівень саморегуляції, адаптивності, тривожності та здатності до конструктивного подолання труднощів. Результати дослідження засвідчили, що розвиток емоційної стабільності детермінується комплексом індивідуально-психологічних характеристик особистості, рівнем сформованості самоконтролю, особливостями соціальної підтримки, мотиваційної сфери та ефективністю копінг-стратегій. Установлено, що високий рівень емоційної стабільності сприяє успішній навчальній діяльності, зниженню рівня психоемоційного напруження, формуванню впевненості у власних можливостях та підвищенню адаптаційного потенціалу особистості. Водночас недостатній розвиток емоційної стабільності може ускладнювати процес соціально-психологічної адаптації студентів та негативно позначатися на їхньому емоційному стані й міжособистісній взаємодії.

На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації щодо оптимізації процесу розвитку емоційної стабільності у здобувачів вищої освіти. Запропоновані рекомендації можуть бути використані у практиці психологічного супроводу студентської молоді, діяльності практичних психологів закладів вищої освіти та в системі психолого-педагогічної підтримки студентів.

Висновок. На основі отриманих результатів розроблено практичні рекомендації щодо оптимізації процесу розвитку емоційної стабільності студентської молоді. Практична значущість роботи полягає у можливості використання результатів дослідження у діяльності практичних психологів закладів вищої освіти, системі психологічного супроводу та психолого-педагогічної підтримки здобувачів вищої освіти.

Ключові слова: емоційна стабільність, здобувачі вищої освіти, студентська молодь, емоційна саморегуляція, психологічна адаптація, психоемоційне напруження, тривожність, копінг-стратегії, психологічне благополуччя, стресостійкість, соціальна підтримка, самоконтроль, адаптивність, психологічний супровід.

ABSTRACT

Topic of the work: "Psychological conditions for the formation of emotional stability of higher education students"

Object of the study: emotional stability of higher education students.

Subject of the study: psychological conditions, factors and features of the formation of emotional stability of higher education students in the context of modern social transformations.

Main provisions: The qualification work investigates the psychological conditions for the formation of emotional stability of higher education students in the context of modern social transformations. The relevance of the topic is due to the increase in the level of psycho-emotional stress on student youth in conditions of martial law, social instability and uncertainty of the future, which actualizes the need to form the ability to emotional self-regulation, adaptive behavior and constructive overcoming of stressful situations. The work carries out a theoretical and methodological analysis of scientific approaches to the interpretation of the phenomenon of emotional stability of the individual, identifies psychological conditions and factors of its formation, and also characterizes the features of student age as a sensitive period of personal and professional development. It is substantiated that emotional stability is an important psychological prerequisite for the effective adaptation of higher education applicants to the educational environment, interpersonal interaction, professional self-determination and preservation of psychological well-being.

Results obtained: The empirical study was aimed at identifying the features of the development of emotional stability of student youth and determining the factors that influence its formation. In the process of the study, the indicators of emotional stability, the level of self-regulation, adaptability, anxiety and the ability to constructively overcome difficulties were analyzed. The results of the study showed that the development of emotional stability is determined by a complex of individual psychological characteristics of the personality, the level of self-control, the features of social support, the motivational sphere and the effectiveness of coping strategies. It was established that a high level of emotional stability contributes to successful academic activity, reducing the level of psycho-emotional stress, forming confidence in one's own abilities and increasing the adaptive potential of the individual. At the same time, insufficient development of emotional stability can complicate the process of socio-psychological adaptation of students and negatively affect their emotional state and interpersonal interaction. Based on the results obtained, practical recommendations were developed to optimize the process of developing emotional stability in higher education applicants. The proposed recommendations can be used in the practice of psychological support for students, the activities of practical psychologists of higher education institutions and in the system of psychological and pedagogical support for students.

Conclusion: Based on the results obtained, practical recommendations have been developed to optimize the process of developing emotional stability in students. The practical significance of the work lies in the possibility of using the results of the study in the activities of practical psychologists of higher education institutions, the system of psychological support and psychological and pedagogical support for students of higher education.

Keywords: emotional stability, students of higher education, students, emotional self-regulation, psychological adaptation, psycho-emotional stress, anxiety, coping strategies, psychological well-being, stress resistance, social support, self-control, adaptability, psychological support.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ УМОВ СТАНОВЛЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ У ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ	6
1.1 Теоретичні підходи до визначення емоційної стабільності у психології	6
1.2 Психологічні умови та чинники становлення емоційної стабільності особистості	9
1.3 Студентський вік як контекст розвитку емоційної стійкості	12
Висновки до першого розділу	14
РОЗДІЛ 2 Error! Bookmark not defined.	
2.1 Цілі, завдання та організація емпіричного дослідження	18
2.2 Аналіз та обговорення результатів емпіричного дослідження	20
2.3 Практичні рекомендації щодо розвитку емоційної стабільності у здобувачів вищої освіти	37
Висновки до другого розділу	39
ВИСНОВКИ	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	43
ДОДАТКИ	48

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена тим, що в сучасних умовах воєнного стану в Україні, нестабільності та невизначеності майбутнього здобувачі вищої освіти перебувають у ситуації психоемоційного напруження. Юнацький вік – це етап особистісного і професійного становлення, коли відбувається розвиток самосвідомості, саморегуляції, відповідальності, адаптивності та здатності до конструктивного подолання труднощів. Тому емоційна стабільність тут як психологічна умова успішної адаптації до середовища, збереження психічного здоров'я та ефективного розвитку. Низький рівень емоційної стабільності у студентів виявляється у підвищеній тривожності, імпульсивності, емоційній вразливості, труднощах самоконтролю, зниженні стресостійкості та порушенні навчальної мотивації. У таких умовах значення має вивчення психологічних умов, які сприяють становленню емоційної стабільності.

У науковій літературі проблема емоційної стабільності вивчається у контексті емоційної сфери, саморегуляції та стресостійкості. Теоретичні засади вивчення представлені у працях Г. Айзенка, Р. Лазаруса, С. Фолкман, К. Ізарда, Д. Гоулмана, С. Мадді. У вітчизняній психології внесок у дослідження емоційної сфери зробили І. Ф. Аршава, Е. Л. Носенко, Т. З. Кириленко, О. П. Саннікова, Л. Я. Малімон, О. А. Лукасевич, М. С. Кудінова, Н. О. Кордунова, Н. С. Дмитріюк, Ю. Р. Лялюк, Т. А. Прокопович. Проблеми психологічної стійкості, резильєнтності, саморегуляції та адаптації особистості розкрито у працях О. М. Кокуна, Т. І. Мельничук, С. Д. Максименка, Л. З. Сердюка, В. В. Клочкова, І. В. Зошія, Л. М. Коробки, О. В. Савченко, С. А. Сукач, А. В. Тімакової, І. Корнієнко, Б. Барчі.

Але проблема психологічних умов становлення емоційної стабільності у здобувачів вищої освіти потребує подальшого теоретичного й емпіричного уточнення. Це зумовлено тим, що студентська молодь одночасно переживає інтенсивні вікові зміни, навчальне навантаження, соціальні виклики та необхідність професійного самовизначення. Отже, актуальність обраної нами теми *«Психологічні умови становлення емоційної стабільності у здобувачів вищої освіти»* визначається

потребою виявлення чинників, які сприяють розвитку емоційної врівноваженості, стресостійкості та адаптивної поведінки студентів у сучасних умовах.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично визначити психологічні умови становлення емоційної стабільності у здобувачів вищої освіти.

Мета реалізовується через виконання наступних **завдань дослідження**:

- 1) Проаналізувати теоретичні засади дослідження психологічних умов становлення емоційної стабільності серед студентів у науковій літературі;
- 2) Емпірично дослідити психологічні умови становлення емоційної стабільності у здобувачів вищої освіти;
- 3) Розробити практичні рекомендації щодо розвитку емоційної стабільності у здобувачів вищої освіти.

Предмет дослідження: психологічні умови становлення емоційної стабільності у здобувачів вищої освіти.

Об'єктом дослідження є емоційна стабільність здобувачів вищої освіти.

Методи дослідження. Для вивчення проблеми було використано такі методи: *теоретичні методи* – аналіз наукової літератури за темою дослідження, логіко-психологічний аналіз (класифікація, систематизація, порівняння, узагальнення); *емпіричні* – опитування, психологічне тестування. Відповідно до теоретичного аналізу обрано такі *психодіагностичні методики*: Особистісний опитувальник Г. Ю. Айзенка; Шкала стресостійкості Коннора–Девідсона-10 (CD-RISC-10), методика «Особистісні ресурси» (О. В. Савченко, С. А. Сукач, А. В. Тімакова), методика «Індикатор копінг-стратегій» Дж. Амірхана; *методи статистичної обробки даних* – описова статистика, перевірка на нормальність розподілу, критерій кореляції Спірмена; *інтерпретаційні* – аналіз, синтез, систематизація отриманих даних, порівняння з результатами інших досліджень.

База дослідження. Дослідження проводилось на базі ЗВО Рівненського державного гуманітарного університету. Вибірку склали 42 здобувачі вищої освіти віком від 18 до 23 років (з них 26 осіб жіночої статі та 16 осіб чоловічої), які навчаються на різних курсах та спеціальностях університету.

Практичне значення одержаних результатів визначається можливістю їх використання для створення психокорекційних програм, спрямованих на розвиток навичок емоційної саморегуляції та оптимізацію психоемоційного стану студентської молоді. Матеріали дослідження можна використовувати в діяльності психологічних служб ЗВО, у роботі кураторів академічних груп, викладачів, наставників, практичних психологів з метою профілактики емоційного виснаження студентів.

Структура і обсяг роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів; загальних висновків; списку використаної літератури з 50 джерел (з них 8 – іноземною мовою); додатків. Обсяг роботи – 51 сторінка.

ВИСНОВКИ

У нашому дослідженні представлено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних умов становлення емоційної стабільності у здобувачів вищої освіти, на основі якого були сформульовані певні висновки.

1. Проаналізовано теоретичні засади дослідження психологічних умов становлення емоційної стабільності серед студентів у науковій літературі та встановлено, що емоційна стабільність – це якість особистості, яка забезпечує здатність зберігати внутрішню рівновагу, регулювати емоційні стани, підтримувати самоконтроль і продуктивність діяльності в умовах напруження, змін та стресових впливів. Її становлення залежить від поєднання саморегуляції, особистісних ресурсів, резилієнтності, копінг-стратегій, рівня тривожності, соціальної підтримки та здатності особистості конструктивно адаптуватися до складних життєвих ситуацій. З'ясовано, що студентський вік є періодом розвитку емоційної стабільності, тому що в цей час посилюються вимоги до самостійності, відповідальності, професійного самовизначення та здатності керувати власним емоційним станом.

2. Емпірично досліджено психологічні умови становлення емоційної стабільності у здобувачів вищої освіти. За результатами діагностики встановлено, що емоційна стабільність студентів має недостатній рівень сформованості, так як маємо підвищену схильність до нейротизму. Рівень стресостійкості та резильєнтності у досліджуваних знижений, а ресурсний профіль студентів характеризується середньою ресурсною наповненістю, однак при цьому є низька достатність внутрішніх ресурсів, виражена емоційна спустошеність і часткове використання стратегій їх відновлення. У структурі копінг-поведінки переважає уникнення проблем. Результати кореляційного аналізу підтвердили наявність статистично значущих зв'язків між емоційною стабільністю та окремими психологічними умовами її становлення. Нижчий рівень нейротизму пов'язаний із вищою стресостійкістю, більшою достатністю особистісних ресурсів і частішим використанням стратегії активного вирішення проблем, а зростання емоційної

спустошеності супроводжується посиленням нейротизму. Отже, емпірично доведено, що становлення емоційної стабільності у здобувачів вищої освіти залежить від рівня резильєнтності, ресурсної наповненості, здатності до відновлення та вибору конструктивних копінг-стратегій. Гіпотеза дослідження підтверджена частково, так як значущі зв'язки виявлено не з усіма досліджуваними показниками.

3. Розроблено практичні рекомендації щодо розвитку емоційної стабільності у здобувачів вищої освіти, що спрямовані на зниження емоційного напруження, подолання емоційної спустошеності, підвищення стресостійкості, розвиток саморегуляції та формування конструктивних способів подолання труднощів. Основними напрямками рекомендацій визначено розвиток усвідомлення власних емоцій, формування навички емоційної паузи, використання когнітивної переоцінки стресових ситуацій, ресурсне планування, застосування техніки «малих кроків», психологічного заземлення та активного вирішення проблем. Запропоновані нами рекомендації мають практичну спрямованість і можуть використовуватися як в індивідуальній роботі зі студентами, так і в межах групового тренінгу розвитку емоційної стабільності.

Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у розширенні вибірки дослідження, також доцільне розроблення, впровадження та перевірка ефективності корекційної програми, спрямованої на розвиток емоційної стабільності, підвищення резильєнтності, зниження емоційної спустошеності та формування конструктивних копінг-стратегій у студентської молоді.