

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра Психології

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри

 Карсканова С. В.
«_12_» _06_____ 2025 р.

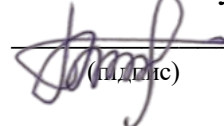
КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття рівня вищої освіти «бакалавр»

зі спеціальності 053 «Психологія»

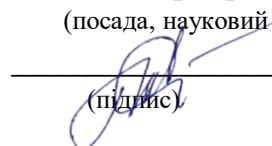
**на тему «УПРАВЛІННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИМИ СТАНАМИ ЯК
ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ»**

Виконала: студент(ка) групи

 Бурка О.М.
(підпис)

Керівник роботи:

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології

(посада, науковий ступень вчене звання)
 Чугуєва І.Є.
(підпис)

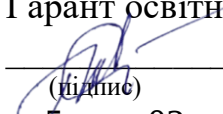
Миколаїв 2025 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Навчально науковий гуманітарний інститут

Кафедра психології
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Гарант освітньої програми

(підпис) Чугуєва І.Є.
« 5 » 02 2025 р.

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Студентки **Бурки Оксани Михайлівни**

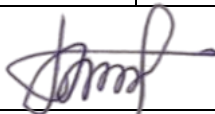
1. Тема роботи: **«Управління психоемоційними станами як фактор підвищення ефективності діяльності»**
Керівник роботи канд. психол. наук, доцент **Чугуєва Інна Євгенівна**
Затверджені наказом ректора №148-уч від «3» лютого 2025 року
2. Термін подання роботи: 3.06.2025.
3. Вихідні дані по роботі: спеціальна наукова і методична література та інші матеріали з психології, передовий практичний досвід.
4. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):
Уявлення студентів про майбутню професію як чинник психологічної готовності до професійної діяльності. Емпіричне дослідження уявлення студентів про майбутню професію.
5. Перелік презентаційних матеріалів: презентація доповіді по роботі у форматі Microsoft Power Point загальною кількістю 11 слайдів, з висвітленням таких питань як об'єкт предмет, мета і завдання роботи (2 слайди), використані методи емпіричного дослідження (1 слайд), теоретичні узагальнення з теми дослідження (2 слайди), результати емпіричного дослідження, їх демонстрація (рисунки, таблиці), аналіз та інтерпретація (5 слайдів), висновки (1 слайд).
6. Дата видачі завдання 5 лютого 2025 року.

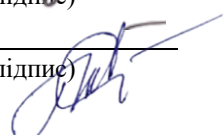
КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Формулювання теми роботи	01.01.2025	
2.	Опрацювання літератури з теми дослідження. Визначення мети, завдань, об'єкта, предмета дослідження.	10.01.2025	Список використаної літератури має включати не менше 30 позицій (передусім сучасні актуальні із яких не менше 25% - за останні п'ять років).
3.	Написання вступу. Визначення методів і бази дослідження.	15.01.2025	Вступ (обсяг 3 – 4 сторінки)
4.	Написання Розділу 1. Подання на перевірку	15.02.2025	Розділ 1. (14-16 сторінок)
5.	Підготовка та проведення емпіричного дослідження.	31.01.2025 - 28.03.2025	
6.	Статистична обробка отриманих результатів	01.04.2025- 07.04.2025	
7.	Написання Розділу 2. Подання на перевірку	10.04.2025	Розділ 2 (20-26 сторінок)
8.	Оформлення тексту роботи. Подання керівнику на перевірку.	15.04.2025	Загальний обсяг основного тексту роботи 40 – 50 сторінок.
9.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	01.06.2025	
10.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	09.06.2025	
11.	Подання роботи для перевірки на академічну доброчесність	10.06.2025	
12.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	15.06.2025	
13.	Захист роботи	16.06.2025- 20.06.2025	

Студент

Керівник роботи


(підпис)


(підпис)

Бурка О.М.

Чугуєва І.Є.

АНОТАЦІЯ

У кваліфікаційній роботі представлено теоретичні основи та емпіричне дослідження впливу психоемоційного стану особистості на ефективність діяльності. Проведено аналіз сучасних підходів до вивчення даної проблематики з використанням надійних психодіагностичних методик та методів математичної статистики для підтвердження достовірності отриманих результатів.

Ключові слова: діяльність, ефективність діяльності, психоемоційний стан.

Бурка, О. М. Управління психоемоційними станами як фактор підвищення ефективності діяльності: кваліфікаційна робота бакалавра зі спеціальності 053 «Психологія». Миколаїв : НУК ім. адм. Макарова, 2025. 45 сторінок.

ANNOTATION

The qualification work presents theoretical foundations and empirical research on the influence of the psycho-emotional state of the individual on the effectiveness of activity. An analysis of modern approaches to the study of this issue is carried out using reliable psychodiagnostic methods and methods of mathematical statistics to confirm the reliability of the results obtained.

Keywords: activity, activity efficiency, psycho-emotional state.

Burka, O. V. Management of psycho-emotional states as a factor in increasing the effectiveness of activities: bachelor's qualification work in specialty 053 "Psychology". Mykolaiv: Admiral Makarov National University of Shipbuilding. 2025. 45 pages.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ УПРАВЛІННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИМИ СТАНАМИ У КОНТЕКСТІ ЕФЕКТИВНОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ	9
1.1. Психоемоційні стани особистості: поняття, структура та типологія	9
1.2. Психологічні механізми регуляції емоційних станів	15
1.3. Управління емоціями в професійній та навчальній діяльності.....	18
1.4. Моделі впливу емоційного стану на результативність діяльності	22
Висновки до розділу 1	25
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ПСИХОЕМОЦІЙНИМИ СТАНАМИ ТА ЕФЕКТИВНІСТЮ ДІЯЛЬНОСТІ.....	28
2.1. Методичне забезпечення: вибірка, інструменти, етапи дослідження	28
2.2. Аналіз результатів дослідження	31
2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку навичок емоційної саморегуляції	38
Висновки до розділу 2.....	41
ВИСНОВКИ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45

ВСТУП

Актуальність дослідження.

Сучасний світ, насичений інформацією, високими вимогами до результативності, багатозадачністю та нестабільністю, висуває до особистості особливі вимоги — не лише професійні, а й психологічні. Підвищення ефективності діяльності дедалі частіше розглядається не лише крізь призму компетентностей чи зовнішніх умов, а як результат внутрішньої регуляції, здатності справлятися з емоціями, напругою та стресом. У цьому контексті управління психоемоційними станами постає як ключовий чинник, що визначає якість виконання завдань, адаптивність до змін, здатність до навчання та професійного зростання.

Психоемоційні стани — це не просто епізодичні переживання. Вони охоплюють широкий спектр афективних реакцій, які можуть суттєво впливати на когнітивні процеси, мотивацію, прийняття рішень та поведінкову активність. Високий рівень тривожності, емоційне вигорання, пригнічений настрій або навпаки — мобілізованість, оптимізм і емоційна стабільність — усе це напряду пов'язане з ефективністю діяльності. Управління такими станами вимагає від особистості не лише усвідомлення свого внутрішнього світу, а й володіння відповідними психологічними інструментами саморегуляції.

Актуальність цієї теми зумовлена посиленням впливу емоційного фону на результативність у різних сферах: навчальній, професійній, творчій та управлінській. Психологічна наука дедалі більше звертається до питання: як внутрішні емоційні процеси можуть не лише заважати, а й підтримувати продуктивну діяльність, і які саме механізми здатні забезпечити таку підтримку. Особливо це важливо у ситуаціях підвищеного навантаження, невизначеності, соціального тиску або конфлікту, де від особистості вимагається збереження концентрації, енергії й цілеспрямованості.

Об'єкт дослідження — психоемоційні стани особистості.

Предмет дослідження — управління психоемоційними станами в контексті підвищення ефективності діяльності.

Мета дослідження — проаналізувати тему управління психоемоційними станами та виявити особливості їхнього впливу на ефективність діяльності.

Завдання дослідження:

1. Розкрити сутність і типологію психоемоційних станів особистості;
2. Проаналізувати особливості управління емоціями в умовах навчальної та професійної діяльності;
3. Провести емпіричне дослідження рівня емоційної саморегуляції;
4. Розробити практичні рекомендації щодо покращення навичок управління емоціями.

Методи дослідження включають теоретичний аналіз наукових джерел, спостереження, використання психодіагностичних методик: Шкали тривожності Спілбергера – Ханіна (адаптована версія для української вибірки), Шкали позитивного і негативного афекту (PANAS), а також Шкали суб'єктивного відчуття стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10) С. Коена. Обробка результатів передбачає як кількісний, так і якісний аналіз, із застосуванням елементів кореляційного аналізу для виявлення зв'язків між емоційним станом і показниками ефективності діяльності.

Вибірка дослідження охоплює 36 осіб віком від 19 до 24 років, які є студентами психологічного факультету. До вибірки входять як жінки, так і чоловіки, що перебувають на різних курсах навчання.

Наукова новизна дослідження полягає в цілісному розгляді взаємозв'язку між управлінням психоемоційними станами та ефективністю діяльності з урахуванням як теоретичних, так і емпіричних аспектів.

Практична значущість дослідження полягає у можливості застосування отриманих результатів для оптимізації навчального процесу,

профілактики емоційного виснаження, формування навичок саморегуляції в умовах інтенсивної діяльності, зокрема у молоді, студентів, фахівців-початківців.

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (містить 29 найменувань). Обсяг основного змісту роботи складає 41 сторінку. Робота містить 3 таблиці та 3 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ УПРАВЛІННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИМИ СТАНАМИ У КОНТЕКСТІ ЕФЕКТИВНОСТІ ДІЯЛЬНОСТІ

1.1. Психоемоційні стани особистості: поняття, структура та типологія

Психоемоційні стани є невід'ємною частиною внутрішнього життя людини та відображають її адаптацію до середовища, перебіг психічної діяльності, а також рівень включеності у поточну ситуацію. Їх розглядають як цілісні, динамічні комплекси переживань, які виникають у відповідь на внутрішні або зовнішні стимули, впливають на поведінку, сприйняття, мислення, волю та працездатність [5]. Наукові підходи підкреслюють, що ці стани є глибоко індивідуалізованими й формуються на межі між психічними процесами та рисами особистості [15]. Вони виконують не лише відображувальну, а й регулятивну функцію, впливаючи на активність людини в контексті діяльності, міжособистісної взаємодії та саморозвитку.

Психоемоційний стан не можна ототожнювати ні з миттєвими емоціями, ні з тривалими особистісними рисами. Це — проміжна форма, яка, з одного боку, відображає актуальні переживання, а з іншого — є функцією особистісних особливостей, попереднього досвіду, настанов і мотивацій [11]. Наприклад, реакція на стрес або позитивну подію значною мірою залежить від того, які психологічні ресурси мобілізує людина, яку вона має звичку емоційно реагувати, які стратегії використовує для регуляції [12].

У теоретичній психології поняття психоемоційного стану включає такі ключові ознаки: суб'єктивність (власне переживання), комплексність (поєднання емоційних, когнітивних, вольових компонентів), змінність (динаміка перебігу), і ситуативність (зв'язок із конкретними умовами) [15]. У станах особистості відбивається як негайна оцінка ситуації, так і ціннісне

ставлення до неї. Особливо чітко це проявляється в умовах інтенсивної діяльності, коли емоційні реакції можуть або підтримувати ефективність, або суттєво її знижувати [10].

Структура психоемоційного стану є багаторівневою. Першим рівнем виступає соціально-психологічний, який охоплює вплив соціального контексту — міжособистісних стосунків, ціннісних орієнтацій, культурних установок [36]. Другий рівень — психологічний, до якого належать думки, переживання, очікування, емоції, мотиваційна структура [7]. Наступний — психофізіологічний, де фіксується взаємозв'язок між психікою та тілом: вегетативні реакції, зміни серцебиття, дихання, напруження м'язів [15]. Завершує структуру фізіологічний рівень, що проявляється в об'єктивних соматичних ознаках: наприклад, втома, безсоння, головний біль. Така багаторівнева побудова забезпечує адаптацію до складних життєвих викликів і відображає здатність особистості до емоційної регуляції [6].

Психоемоційний стан не є ізольованим феноменом. Він функціонує як перехідна форма між емоцією, настроєм і особистісною рисою, маючи при цьому як ситуативну, так і стабільну складову [23]. В наукових джерелах підкреслюється, що психоемоційні стани виконують адаптивну функцію: допомагають людині налаштуватися на обставини, оцінити рівень загрози або можливостей, а також мобілізувати внутрішні ресурси [12]. У воєнний або кризовий період вони можуть набувати домінуючого характеру, змінювати психічний баланс особистості, викликати дезадаптацію або, навпаки, стимулювати зростання [14].

Складність і багаторівневність психоемоційних станів вимагає інтегративного підходу до їх аналізу. У сучасній науковій традиції виділяють фізіологічну та психологічну складові цього феномену. На фізіологічному рівні стан виражається через енергетичні параметри (напруга, збудження), нейровегетативні реакції (зміни дихання, пульсу, температури), що досліджуються засобами психофізіології [10]. На психологічному рівні —

через змістовне наповнення (емоції, думки, образи), які обумовлюють ставлення до ситуації та формують поведінкову відповідь [15].

У кожному психоемоційному стані інтегруються:

- **емоційна сфера** (переживання, афекти, емоційні реакції);
- **когнітивна сфера** (установки, очікування, оцінка ситуації);
- **моторна й поведінкова реактивність** (активність або пасивність);
- **саморегуляція** (здатність до стримування, трансформації емоцій).

Ці компоненти функціонують не ізольовано, а у взаємозв'язку, формуючи унікальні індивідуальні конфігурації. Науковці зазначають, що багато типів станів є результатом не лише ситуаційного контексту, а й особистісного стилю реагування, який формується протягом життя.

Виділяють кілька класифікацій психоемоційних станів, що ґрунтуються на різних підходах і критеріях. Зокрема, за тривалістю розрізняють миттєві (несійкі), поточні (оперативні) та хронічні (перманентні) стани. Миттєві стани зазвичай виникають у відповідь на конкретний стимул і швидко зникають; поточні мають певну стабільність у часі й супроводжують людину під час виконання певної діяльності; хронічні — це тривалі емоційні фони, що можуть бути наслідком тривалого стресу, внутрішнього конфлікту або життєвих труднощів [5].

За модальністю емоційного забарвлення психоемоційні стани поділяють на позитивні (оптимізм, натхнення, ентузіазм), негативні (тривога, гнів, злість, розчарування) та нейтральні (відчуття спокою, емоційна відстороненість). Ці стани не є ідентичними за своєю інтенсивністю, але всі вони впливають на когнітивну активність, мотиваційну сферу та поведінкові прояви людини [23].

Окрему категорію становлять комунікативні психоемоційні стани, що формуються внаслідок соціальної взаємодії: відчуття емоційного прийняття, напруження, непорозуміння тощо. Фрустраційні стани виникають у ситуаціях блокування цілей, а травматичні — як відповідь на дії, що виходять за межі

нормального людського досвіду, наприклад, воєнні події або стихійні лиха [14].

Особливої уваги заслуговує типологія за функціональними ознаками. У сучасних дослідженнях виділяють мотиваційні, інформаційні, регуляторні та інтеграційні психоемоційні стани [6]. Такий підхід дозволяє розглядати психоемоційний стан не лише як емоційну реакцію, а як динамічну систему, що бере участь у побудові поведінки. Наприклад, мотиваційні стани (ентузіазм, натхнення) спонукають до дії, активізують цілісне ставлення до завдань. Інформаційні стани (здивування, тривога) сигналізують про новизну чи загрозу, вимагають адаптації. Регуляторні стани (зосередженість, впевненість або розгубленість, напруження) допомагають організувати внутрішній процес контролю. Інтеграційні (спокій, гармонія або, навпаки, емоційна дезорганізація) свідчать про рівень внутрішньої узгодженості особистості [7].

Класифікація також враховує джерело виникнення стану. Якщо йдеться про ендогенні стани, то вони зумовлені внутрішніми процесами — темпераментом, типом нервової системи, особистісними установками. Екзогенні — спричинені зовнішніми подіями, взаємодією з соціальним середовищем або професійними викликами [12].

В умовах війни актуальним є виокремлення травматичних психоемоційних станів, характерних для осіб, які пережили загрозливі або втратні події. До них належать: реакції уникнення, гіперактивації, емоційної заторможеності або надчутливості до подразників. Такі стани мають тривалий вплив на функціонування особистості й можуть ускладнювати навчальну або професійну діяльність, викликати зниження мотивації, емоційне вигорання та дезадаптацію [3].

Поглиблене розуміння психоемоційних станів включає також аналіз суб'єктивного образу стану, що був досліджений у працях Л.Г. Дики. Саме цей образ визначає здатність людини до свідомого регулювання емоцій, що

критично важливо в умовах професійного навантаження, навчання чи стресових життєвих ситуацій.

Різні автори подають узагальнені моделі структури психоемоційних станів. Одна з найбільш зручних для систематизації представлена в табл. 1.1.

Табл. 1.1.

Характеристика психоемоційних станів особистості

Аспект опису	Зміст
Визначення	Цілісна динамічна характеристика психіки, яка виникає у відповідь на внутрішні чи зовнішні впливи.
Фізіологічна база	Енергетичні характеристики, нейрофізіологічна активність, вегетативні реакції.
Психологічна структура	Когнітивні, емоційні, мотиваційні компоненти, суб'єктивність, ситуативність.
Компоненти	Емоції, тілесні відчуття, когніції, поведінкові реакції, саморегуляція.
Типи за тривалістю	Миттєві, довготривалі, хронічні (перманентні).
Типи за модальністю	Позитивні, негативні, нейтральні, фрустраційні, комунікативні, травматичні.
Феноменологічні прояви	Апатія, натхнення, тривожність, ейфорія, мобілізація, втома, рішучість.
Функціональна роль	Регуляція поведінки, адаптація до стресу, вплив на ефективність діяльності.

Особливий інтерес становлять дослідження, які демонструють регіональні й культурні відмінності у психоемоційних станах. Наприклад, у мешканців західних областей України частіше фіксується оптимістична життєрадісність, тоді як в емігрантів — песимістична загальмованість або втомлена зосередженість. Це свідчить про те, що переживання станів має глибокий соціокультурний вимір.

У науковому контексті значний вклад у вивчення феномену зробили Л. Божович і Л. Виготський, які підкреслювали взаємозв'язок емоцій і діяльності, роль провідних переживань у становленні особистості [15]. В. С. Корнілова зазначала, що психоемоційні стани мають синдромний характер і вимагають комплексного аналізу [5]. Дослідження Н. М. Савелюк виявили, що навіть у воєнних умовах українці демонструють психологічну стійкість і здатність зберігати позитивні установки [6]. О. Л. Василенко та Н. М. Калинюк наголошували на специфіці негативних психоемоційних станів у студентів, зокрема тривоги, апатії, дезорганізації внаслідок невизначеності [11].

Актуальними залишаються праці Т. Шевцової, О. Лазорко, які виявили тісний зв'язок між тривожними переживаннями й рівнем резильєнтності [14]. Дослідниці С. Полікарчик і А. Кульчицька зосереджували увагу на впливі сімейного середовища на формування емоційної стійкості [24]. Військовий контекст досліджували А. І. Вараниця та О. В. Баранецький, акцентуючи на масштабі стресу й небезпеці ПТСР у військовослужбовців [13]. У практичному аспекті І. Юдіна показала ефективність тілесно-орієнтованих підходів для регуляції емоційних станів [9].

Крім того, психоемоційні стани розглядаються як тісно пов'язані з такими феноменами, як стресостійкість, психологічне благополуччя, самоактуалізація, емоційний інтелект [22]. Їхня вираженість залежить не лише від характеру ситуації, а й від внутрішніх ресурсів особистості — когнітивної гнучкості, впевненості, настанов на зростання [2]. Відповідно, саме психоемоційний стан може виступати як маркер адаптованості або ризику дезадаптації, зокрема в умовах підвищеного професійного навантаження [1].

Отже, психоемоційні стани є важливим індикатором емоційного функціонування особистості. Їх розуміння, типологізація та структура становлять базу для ефективного управління власним внутрішнім станом і підтримки психологічного балансу, що критично важливо в умовах високої напруги, відповідальності та змін.

1.2. Психологічні механізми регуляції емоційних станів

У повсякденному житті доводиться не раз стикатись із ситуаціями, які провокують сильні емоційні реакції — від гніву до тривоги, від сорому до натхнення. Але не сама по собі емоція визначає, як усе закінчиться, а те, як людина з нею впорається. Психологічні механізми регуляції емоційних станів — це, по суті, «внутрішні інструменти», які допомагають зберігати контроль, діяти розумно, підтримувати емоційну рівновагу навіть у складних обставинах [22].

Сучасна психологія описує емоційну регуляцію як процес, що впливає на виникнення, силу та тривалість емоційного переживання. Ідеться не лише про усвідомлені зусилля — часто включаються автоматичні механізми, які запускаються без явного контролю [23]. Саме тому розуміння цих процесів важливе не тільки в контексті психотерапії, а й у щоденній міжособистісній взаємодії, навчанні, роботі [25].

Однією з найвідоміших і найпрактичніших моделей є процесуальна модель емоційної регуляції, запропонована Дж. Гроссом. Вона описує п'ять ключових моментів, у яких емоцію можна «перехопити»: ситуація, фокус уваги, когнітивна оцінка, фізіологічна реакція та емоційне вираження. У кожній з цих точок є шанс скоригувати відповідь, змінити емоцію або хоча б пом'якшити її наслідки [23].

Процес емоційної саморегуляції охоплює як усвідомлені зусилля людини, так і неусвідомлені автоматичні механізми, що забезпечують збереження внутрішньої рівноваги в умовах стресу, фрустрації або інтенсивних емоцій. Одним із ключових елементів усвідомленої саморегуляції є когнітивна переоцінка. Це стратегія, за якої інтерпретація події змінюється у такий спосіб, щоб зменшити її емоційне навантаження. Наприклад, ситуація невдачі на іспиті може бути розцінена не як поразка, а як корисний досвід або стимул до глибшого опанування матеріалу. Переоцінка не лише покращує

настрій, а й активує префронтальні області мозку, відповідальні за когнітивний контроль і планування, водночас пригнічуючи активність мигдалика, що бере участь у формуванні страху й тривоги [23].

Другою поширеною когнітивною стратегією є відволікання уваги, яка полягає у свідомому перемиканні фокусу з емоційно значущого подразника на нейтральний або приємний стимул. Наприклад, у напруженій ситуації людина може слухати улюблену музику, займатись фізичною активністю, спілкуватися з близькими або зануритись у повсякденні справи. Ця стратегія є особливо ефективною в умовах сильного емоційного перевантаження, коли неможливо застосувати когнітивну переоцінку через обмежений ресурс уваги чи енергії [22].

Ще одним дієвим способом є вербалізація емоцій або так зване маркування переживань, коли людина називає свої емоційні стани словами. Наприклад, фраза «я зараз дуже злюсь» або «мені страшно» не лише фіксує стан, а й активує мовні та рефлексивні зони мозку, що знижує емоційну інтенсивність. Дослідження показують, що саме здатність до вербалізації емоцій є основою для розвитку емоційного інтелекту і єдиним механізмом переходу від автоматичного реагування до свідомого самоконтролю [25].

Однак важливо розуміти, що не всі процеси емоційної регуляції є усвідомленими. Значну роль у регулюванні емоційних реакцій відіграють неусвідомлювані (автоматичні) механізми, які запускаються миттєво, без свідомого втручання. Це так звана система «швидкого гальма», що включає автоматизовані реакції, які формуються в результаті життєвого досвіду, звичок або навіть інтуїтивних настанов. Ці реакції допомагають уникнути емоційного вибуху ще до того, як особа усвідомить небезпеку чи загрозу [26].

На нейрофізіологічному рівні за автоматичні механізми відповідають спеціалізовані мережі мозку. До них належать медіальна та вентромедіальна префронтальна кора, які відповідають за регуляцію афекту та прийняття рішень; структура «дзеркальних нейронів», що бере участь в емпатії та

соціальній поведінці; а також базальні ганглії, що контролюють шаблонні реакції. Дані з досліджень фМРТ підтверджують, що ці ділянки активуються навіть тоді, коли людина не усвідомлює змін у своєму стані [23].

Зазначені автоматичні реакції багато в чому перетинаються з класичними захисними механізмами, описаними ще у психоаналітичній теорії — витіснення, проєкція, заперечення, компенсація тощо. Але на відміну від психоаналізу, сучасна когнітивна нейронаука дозволяє не лише описувати, а й вимірювати ці механізми за допомогою технологій нейровізуалізації. Зокрема, електроенцефалографія (ЕЕГ) і функціональна магнітно-резонансна томографія (фМРТ) дають змогу простежити, як саме реагує мозок на ті чи інші внутрішні або зовнішні стимули [22].

У результаті поєднання когнітивних і автоматичних стратегій створюється динамічна система регуляції, яка дозволяє людині гнучко реагувати на виклики середовища, зберігаючи психологічну рівновагу, працездатність і суб'єктивне благополуччя. Важливим аспектом емоційної регуляції є вибір стратегії, тобто усвідомлення, яку з наявних опцій найкраще застосувати в конкретній ситуації. Це рішення пов'язане з виконавчим контролем — здатністю планувати, прогнозувати результат і адаптувати поведінку до обставин. Люди з гнучким мисленням, розвинуеною рефлексією та емоційним інтелектом краще справляються з цією задачею.

Адаптивність тут означає не просто знати стратегії, а вміти перемикатися між ними, коли одна не спрацювала. Це як мати інструментальний набір: десь підійде переоцінка, десь — фізична активність, а іноді варто просто зробити паузу і не діяти одразу.

Таблиця 1.2. дозволяє краще структурувати ключові механізми регуляції емоцій:

Табл. 1.2.

Механізми регуляції емоційних станів особистості

Рівень механізму	Приклад стратегій	Особливості функціонування
Свідомий (когнітивний)	Переоцінка, відволікання, маркування	Потребує уваги, ресурсу, мови; керується логікою та інтерпретацією
Автоматичний (неявний)	Захисні механізми, звичні реакції	Виникає без свідомого контролю, швидкий, економний
Нейрофізіологічний	Активация префронтальної кори, гальмування мигдалика	Пов'язаний із мозковими мережами регуляції емоцій
Виконавчий/регуляторний	Вибір стратегій, переключення уваги	Базується на метакогніції, самоспостереженні, адаптивності

1.3. Управління емоціями в професійній та навчальній діяльності

У сучасних умовах інтенсивного розвитку інформаційного середовища, гнучкого ринку праці та постійних соціокультурних трансформацій управління емоціями набуває статусу ключової професійної компетентності [2]. Для багатьох спеціальностей, зокрема тих, що передбачають високу емоційну залученість або значний рівень відповідальності, здатність до емоційної саморегуляції визначає не лише особистісну стійкість, а й ефективність діяльності загалом [5]. Навчання й професійна реалізація супроводжуються численними викликами, включаючи когнітивне навантаження, дедлайни, міжособистісні конфлікти, конкуренцію та самоперевищення. В таких умовах регуляція психоемоційного стану слугує

ресурсом адаптації, засобом збереження продуктивності та засобом запобігання емоційному виснаженню [24].

Досвід показує, що саме емоційна нестабільність є одним із факторів, які істотно знижують якість прийняття рішень, здатність до співпраці та гнучкість мислення. Натомість здатність розпізнавати, розуміти й керувати власними емоціями та емоціями інших людей асоціюється з розвитком емоційного інтелекту, який нині трактується як інтегративна характеристика професійної придатності [22]. Формування навичок емоційного менеджменту потребує поєднання когнітивних і поведінкових стратегій, що дозволяють людині утримувати внутрішній баланс у динамічному середовищі взаємодії.

У рамках моделі процесуальної регуляції емоцій ефективне управління емоційними станами передбачає не лише контроль за їх проявом, а й активне втручання в саму структуру емоційного переживання [23]. Зокрема, на етапі вибору або модифікації ситуації особа може мінімізувати ризики емоційного напруження. У професійному середовищі це може реалізуватися через формування сприятливих умов праці, обмеження зовнішніх подразників або впровадження практик психогігієни. У навчальному процесі важливим виявляється вміння фокусувати увагу на актуальних цілях, переключати мислення в бік конструктивного переосмислення труднощів, що сприяє формуванню стійкості до стресових впливів.

Нейрофізіологічні аспекти емоційного контролю пов'язані з функціонуванням префронтальної кори мозку, яка відповідає за виконавчі функції, планування, пригнічення імпульсів та когнітивну переоцінку [25]. Ефективне залучення цих структур дозволяє особистості приймати рішення, ґрунтуючись не на моментальних емоційних реакціях, а на довгострокових цілях та моральних орієнтирах. Це особливо критично в умовах підприємництва, управлінської діяльності, освітньої взаємодії, де спонтанна емоційна реакція може зашкодити як командній динаміці, так і досягненню стратегічних результатів [3].

Особливе значення в професійній підготовці набувають інтерактивні форми роботи, що сприяють формуванню навичок саморегуляції. Наприклад, використання воркшопів у навчальному процесі дозволяє не лише засвоїти теоретичні основи емоційної грамотності, а й безпосередньо відпрацювати поведінкові моделі в умовах, наближених до реальності [1]. Такі підходи дають змогу опанувати техніки когнітивної переоцінки, відновлення уваги, емоційного самоспостереження, які згодом інтегруються в професійну поведінку. Базовими умовами ефективного емоційного тренінгу в освітньому середовищі є безпечна атмосфера, підтримка викладача та дозвіл на емоційний експеримент, що значною мірою знижує тривожність і сприяє розвитку гнучкості реагування [4].

В умовах зростання кількості міжособистісних та міжгрупових конфліктів значну роль відіграє конфліктологічна складова управління емоціями. Підготовка фахівців соціономічних спеціальностей (психологів, педагогів, соціальних працівників) передбачає оволодіння навичками раннього розпізнавання емоційної ескалації, вмінням нейтралізувати деструктивний афект, застосуванням технік конструктивного спілкування [2]. У таких контекстах емоційна регуляція постає не лише як спосіб самозбереження, а як інструмент професійного впливу на соціальне середовище.

Не менш важливим є розвиток емоційного мислення у майбутніх підприємців. Дослідження показують, що надмірне придушення емоцій часто призводить до втрати ініціативи та креативності, тоді як емоційна спонтанність без здатності до самоконтролю підвищує ризик помилок. Ефективна модель управління емоціями в бізнес-середовищі передбачає розрізнення деструктивних та продуктивних форм емоційного реагування, а також здатність до швидкого відновлення емоційного балансу після кризових епізодів. Тренінги з емоційного інтелекту, що проводяться в межах професійного навчання, орієнтують не стільки на усунення емоцій, скільки на

їх свідоме використання як ресурсу мотивації, творчості та адаптації до змін.

Інтеграція освітніх і професійних практик управління емоціями дозволяє сформувати цілісну модель компетентної особистості, здатної діяти ефективно в різних середовищах. Особливу роль відіграє концепція транзитивного навчання, що забезпечує перенесення навичок емоційної саморегуляції з освітнього контексту до реального професійного життя. Це підтверджують моделі навчання з використанням тренажерів або моделювання ситуацій, де емоційна реакція безпосередньо впливає на хід дій і результат.

Управління емоціями в професійній і навчальній діяльності потребує системного підходу, що охоплює як нейрофізіологічні засади, так і когнітивно-поведінкові інструменти. Реалізація програм розвитку емоційної компетентності в освітніх і трудових колективах здатна не лише підвищити індивідуальну ефективність, а й сприяти формуванню здорового психологічного клімату, стійкості до стресів і готовності до змін.

1.4. Моделі впливу емоційного стану на результативність діяльності

Емоційний стан особистості має безпосередній вплив на якість виконання професійних, навчальних та творчих завдань. Питання взаємозв'язку між емоціями та результативністю діяльності розглядається в межах різних теоретичних моделей, які інтегрують психологічні, нейрокогнітивні, мотиваційні та організаційні підходи [4]. Ці моделі допомагають зрозуміти, як певні емоційні переживання можуть або сприяти досягненню мети, або, навпаки, ускладнювати виконання функціональних обов'язків, послаблюючи концентрацію, мотивацію і загальний рівень залученості до діяльності.

Однією з базових у цій сфері є процесуальна модель емоційної регуляції, запропонована Джеймсом Гроссом [23]. Вона описує п'ять етапів впливу на емоції: вибір ситуації, її модифікацію, розподіл уваги, когнітивну переоцінку та модуляцію реакцій. Особливо важливим у професійному контексті вважається етап переоцінки, який дозволяє трансформувати негативне емоційне переживання у нейтральне або позитивне, що підвищує ефективність виконання складних завдань.

У свою чергу, модель усвідомлення емоційного стану, актуалізована в роботах сучасних психологів, стверджує, що здатність розпізнавати і називати власні емоції безпосередньо впливає на якість діяльності [22]. Усвідомлення відкриває шлях до адаптивної регуляції поведінки та підвищення стресостійкості, що особливо актуально в умовах воєнного часу або нестабільної соціальної ситуації.

У кризових обставинах (пандемія, повномасштабна війна) ефективність діяльності персоналу залежить від здатності організації підтримувати емоційну стабільність своїх працівників. Відповідно, модель впливу стресу та емоційної нестабільності на організаційну поведінку передбачає впровадження стратегій управління емоціями на всіх рівнях — від керівництва

до виконавців [24]. До таких стратегій належать створення безпечного психологічного середовища, розвиток емоційного інтелекту та антистресові втручання.

У сфері підприємництва виразно проявляється дія моделі балансу між емоційною спонтанністю і самоконтролем. Дослідження свідчать, що надмірна емоційна стриманість здатна знижувати інноваційність, а надлишкова імпульсивність — підвищує ризик неефективних рішень. Оптимальною вважається стратегія гнучкого управління емоціями з урахуванням контексту, індивідуальних рис та типу діяльності [3].

Істотний внесок у розуміння впливу емоційного стану на результативність зробили дослідники емоційного вигорання. Арун Пайнз та Еллі Аронсон розробили однофакторну модель, де вигорання визначено як стан емоційного, фізичного та когнітивного виснаження. Дірендонк і Шауфелі доповнили цей підхід двофакторною моделлю, у якій акцент зроблено на поєднанні емоційного виснаження з деперсоналізацією. Найвідомішою є трифакторна модель Крістіни Маслах і Сьюзен Джексон, яка, окрім попередніх факторів, включає ще й редукцію професійних досягнень [24]. Джеральд Грінберг, у свою чергу, представив динамічну модель вигорання, яка показує, як мотиваційний ентузіазм поступово трансформується в емоційне виснаження через накопичення стресу.

Окремий пласт досліджень зосереджений на зв'язку емоційного інтелекту з продуктивністю. Піонерами тут стали Пітер Саловей, Джон Меєр і Девід Карузо, які сформулювали модель здібностей емоційного інтелекту [26]. Вона описує здатність до розпізнавання, розуміння та регуляції емоцій як складову когнітивної функціональності. Рувен Бар-Он запропонував диспозиційну модель, у якій емоційний інтелект трактується як сукупність сталих особистісних характеристик, що визначають адаптаційний потенціал. В той же час, Деніел Гоулман у своїй змішаній моделі поєднав обидва підходи,

акцентуючи на значенні емпатії, соціальних навичок і самосвідомості в професійному зростанні [22].

Прикладні дослідження підтверджують вплив емоційного стану на результативність у різних сферах. Так, у спорті виявлено, що психоемоційний стан безпосередньо корелює з ефективністю техніко-тактичних дій [10]. У виконавській діяльності музикантів синергія компонентів емоційного інтелекту впливає на формування унікального виконавського стилю [6]. У правничій сфері виявлено різний рівень емоційного вигорання у судових експертів, прокурорів і поліції, що безпосередньо позначається на якості роботи [13].

У торгівлі доведено ефективність впровадження антистресової мотиваційної моделі, яка запобігає професійному вигоранню й сприяє збереженню стабільної продуктивності [9]. В освітньому середовищі емоційний інтелект пояснює до 85% успішності навчальної діяльності, що підтверджує необхідність формування емоційної компетентності ще в процесі професійної підготовки [22].

Експериментальні підтвердження моделей демонструють достовірний зв'язок між емоційним станом та результативністю: у студентів — між афективною сферою та навчальними досягненнями [12], у військових — між емоційною стабільністю та ефективністю командних рішень [14], у стюардес — між рівнем тривожності та професійною поведінкою в умовах ризику [5].

Для покращення результативності діяльності рекомендовано застосовувати такі техніки регуляції емоційного стану, як візуалізація, релаксація, самонавіювання, а також інтегрувати в практику підходи дизайн-мислення, що дозволяють трансформувати емоційне благополуччя у функціональний ресурс [15]. Регулярна робота над розвитком стресостійкості, самоусвідомлення, самоконтролю і резильєнтності допомагає особистості

зберігати ефективність навіть в умовах підвищеного емоційного навантаження [6].

У результаті, моделі впливу емоційного стану на результативність діяльності засвідчують тісний зв'язок між емоційною сферою та професійною успішністю. Вони дозволяють не лише діагностувати ризики емоційного виснаження, а й формувати стратегічні навички саморегуляції, що є ключовими у збереженні високої продуктивності в умовах динамічного сучасного середовища.

Висновки до розділу 1

В рамках теоретичного аналізу було всебічно описано поняття психоемоційного стану особистості як цілісного явища, що поєднує емоційні, когнітивні, поведінкові та фізіологічні компоненти. Психологічно-емоційні стани не обмежуються короточасними афектами або настроями, а є складними системними структурами, що виконують регуляторні, адаптивні та інтеграційні функції в структурі особистості. Їх можна розглядати як своєрідний «барометр» психічного життя людини, який фіксує реакції на внутрішні конфлікти, соціальні виклики, екзистенційні пошуки та ситуації невизначеності.

Була проаналізована багатошарова структура психоемоційних станів, що включає соціально-психологічний, психологічний, психофізіологічний та фізіологічний рівні. Ця структура дозволяє відстежувати взаємодію зовнішніх соціокультурних впливів з внутрішніми психічними процесами, що формують індивідуальні переживання. Зокрема, врахування когнітивних налаштувань, афективних зразків, мотиваційної спрямованості, особливостей фізичної реактивності створює умови для глибшого розуміння динаміки особистості в умовах стресу, навантаження або професійних викликів.

Типологія психоемоційних станів включає класифікацію за модальністю (позитивні, негативні, нейтральні), тривалістю (короткочасні, довготривалі), стабільністю (ситуативні, хронічні), ступенем впливу на активність (активуючі, гальмівні) та функціональною спрямованістю (мотиваційні, комунікативні, регулятивні). Такий підхід дозволяє описувати не тільки окремі емоційні прояви, але й складні стани, що впливають на професійну успішність, міжособистісні відносини та якість життя.

Особлива увага приділяється механізмам регулювання емоцій. Було встановлено, що ефективна емоційна саморегуляція базується на поєднанні когнітивних, поведінкових та тілесно-орієнтованих стратегій. Зокрема, когнітивна переоцінка, рефлексія, вербалізація переживань, розвиток емоційної свідомості, використання технік релаксації та майндфулнес – все це сприяє збереженню емоційної рівноваги та продуктивності. Важливо також спиратися на емоційну інтелігенцію як інтегративну здатність розпізнавати, розуміти, виражати та регулювати емоції – як власні, так і чужі.

Розглядається широкий спектр моделей, що пояснюють вплив емоційного стану на ефективність діяльності. Серед них: процесний модель Гросса (акцент на динаміці емоційної реакції), класичні моделі емоційного вигорання (А. Пайнс, К. Маслах), концепції емоційної інтелігентності (Мейер, Селовей, Бар-Он, Големан) та сучасні нейропсихологічні пояснення впливу стресу на когнітивну ефективність. Доведено, що рівновага між емоційною саморегуляцією та спонтанністю сприяє творчій продуктивності, професійній самореалізації та емоційній стабільності.

Важливо, що ці моделі знайшли практичне підтвердження в спорті, виконавській діяльності, праві, авіації, медичних професіях та педагогіці. Наприклад, у спортсменів було виявлено зв'язок між психоемоційним станом і точністю виконання технічних дій, а у юристів – кореляція між рівнем тривожності та ймовірністю емоційного вигорання. Всі ці результати

підкреслюють необхідність систематичної психоемоційної підготовки фахівців у професіях з підвищеним емоційним навантаженням.

У теоретичне обґрунтування були включені також праці українських вчених: Н.М. Савеюк, І. Юдінова, А. Кульчицька, Т. Шевцова, С. Полікарчик, О. Вавринів, які розширили уявлення про специфіку психоемоційних переживань у воєнний час, особливості стану в освітньому середовищі, серед молоді, військовослужбовців та представників соціальних професій. Їхні емпіричні дослідження доводять, що навіть у надзвичайно складних умовах можна зберегти позитивні емоційні моделі – за умови наявності підтримки, рефлексивних здібностей та міцної ідентичності.

На закінчення можна стверджувати, що управління психоемоційними станами є не тільки інструментом індивідуального самозбереження, але й критично важливим фактором забезпечення ефективності діяльності в умовах інформаційного перевантаження, професійного вигорання та соціальної нестабільності. Теоретична основа, представлена в цьому розділі, закладає основи для емпіричного дослідження взаємозв'язків між емоційним станом і ефективністю діяльності, що буде предметом наступного етапу аналізу.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ПСИХОЕМОЦІЙНИМИ СТАНАМИ ТА ЕФЕКТИВНІСТЮ ДІЯЛЬНОСТІ

2.1. Методичне забезпечення: вибірка, інструменти, етапи дослідження

Для емпіричного аналізу було обрано предметну сферу, що охоплює управління психоемоційними станами як чинник, здатний впливати на результативність діяльності в умовах навчального навантаження, інтелектуальних викликів і міжособистісної взаємодії. У рамках дослідження було поставлено мету — виявити специфіку впливу емоційних станів і механізмів саморегуляції на ефективність виконання навчальних завдань. Предметом дослідження виступає управління психоемоційними станами в контексті підвищення ефективності діяльності, а об'єктом — емоційна сфера студентів як потенційно вразлива до стресу та перевантажень.

Досягнення поставленої мети передбачало реалізацію кількох завдань: теоретичне осмислення сутності психоемоційних станів, аналіз особливостей управління емоціями в навчально-професійній діяльності, емпіричне вивчення рівня емоційної саморегуляції та формування практичних рекомендацій щодо її вдосконалення. Методологічною основою дослідження стали комплексні підходи до вивчення емоційної регуляції, зокрема когнітивно-поведінкова парадигма, концепція емоційного інтелекту та моделі стрес-менеджменту.

Дослідження проводилося з використанням як теоретичних, так і емпіричних методів. Теоретичний блок охоплював аналіз актуальних наукових джерел, класифікацій, підходів до опису структури психоемоційного стану та механізмів його регуляції. На практичному етапі застосовано метод спостереження та три стандартизовані психодіагностичні інструменти, адаптовані для використання в українських умовах.

Для вивчення особливостей емоційної регуляції використовувались три валідні та адаптовані психодіагностичні інструменти:

1. Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна

Цей метод спрямований на вимірювання двох компонентів тривожності: **ситуативної (реактивної)** — як реакції на конкретні обставини, та **особистісної** — як стійкої індивідуальної характеристики. Методика складається з 40 тверджень, по 20 на кожен шкалу. Респонденти оцінюють власні відчуття за 4-бальною шкалою (від «зовсім не» до «дуже сильно»).

Особистісна тривожність відображає схильність індивіда сприймати багато ситуацій як загрозливі, незалежно від реального рівня небезпеки. Ситуативна — показує емоційну напругу у конкретний момент. Методика дозволяє визначити рівень загальної емоційної збудженості, її вплив на поведінку та здатність концентруватися, що є критичним для ефективної діяльності.

Адаптована українська версія методики була відібрана через свою поширеність у практиці психологічної діагностики та підтверджену надійність. У дослідженні цей інструмент застосовувався для виявлення внутрішнього напруження, яке часто не усвідомлюється, але має суттєвий вплив на когнітивну продуктивність.

2. Шкала позитивного і негативного афекту (PANAS)

Цей інструмент оцінює два незалежні виміри емоційного стану: **позитивний афект** (радість, енергія, ентузіазм) і **негативний афект** (злість, страх, роздратування). Шкала складається з 20 емоційних характеристик — по 10 на кожен тип афекту. Учасники мають оцінити частоту переживання кожного стану протягом певного періоду (наприклад, за останній тиждень) за 5-бальною шкалою.

Позитивний афект є індикатором активності, життєвої сили та оптимізму. Негативний — сигналізує про наявність тривожних або депресивних реакцій. Методика дозволяє зафіксувати емоційний «фон»

студента, який безпосередньо впливає на його здатність до зосередження, творчого мислення, адаптації до стресу.

PANAS є одним з найбільш валідизованих інструментів для оцінки емоційних станів у різних культурах. У контексті студентського середовища вона дозволяє зрозуміти, наскільки позитивний афект компенсує або нейтралізує дію негативного, підтримуючи ефективність діяльності.

3. Шкала сприйманого стресу (PSS-10, С. Коен)

PSS-10 вимірює **суб'єктивне відчуття стресу** — наскільки особа сприймає останній період життя як напружений, непередбачуваний та неконтрольований. Шкала включає 10 пунктів із відповідями за 5-бальною шкалою (від «ніколи» до «дуже часто»). Це дозволяє не лише виявити загальний рівень дистресу, а й розмежувати індивідуальні реакції на однакові зовнішні обставини. PSS не вимагає складного обчислення, є надійним скринінговим інструментом і придатним до використання у великій кількості ситуацій — від клінічної до освітньої. Важливо, що вона не залежить від конкретних джерел стресу, а фіксує суб'єктивне сприйняття життя в цілому, що робить її надзвичайно гнучким інструментом для дослідження у молодіжному середовищі. У рамках дослідження результати PSS-10 розглядалися у співвідношенні з тривожністю і афективними індикаторами, щоб виявити механізми, за допомогою яких індивіди долають або, навпаки, накопичують емоційне навантаження.

Етапи дослідження включали: підготовку інформованої згоди, запуск опитування через захищені онлайн-форми, контроль якості даних і подальший аналіз. Обробка даних передбачала як кількісний аналіз (вирахування середніх значень, коефіцієнт кореляції Пірсона), так і якісну інтерпретацію індивідуальних профілів. Сформована методична база дослідження виявилась релевантною для оцінки динаміки психоемоційної сфери в умовах підвищених вимог, що дозволяє сформулювати обґрунтовані висновки щодо взаємозв'язку між емоційною саморегуляцією та ефективністю діяльності.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Початковим етапом емпіричної перевірки стало використання методики Спілбергера – Ханіна, що дозволяє окремо виміряти ситуативну (реактивну) та особистісну (стійку) тривожність. Цей інструмент виявився надзвичайно інформативним для оцінки емоційної стабільності респондентів у межах освітнього середовища, де емоційні напруження мають постійний характер.

За підсумками аналізу ситуативної тривожності, яка відображає реакцію особистості на конкретну ситуацію (наприклад, іспит, виступ, дедлайн), розподіл учасників виглядає наступним чином:

- 11,1% студентів продемонстрували низький рівень ситуативної тривожності, що може свідчити про високу стресостійкість або незначну емоційну залученість до подій;
- 52,8% опитаних мають середній рівень, що розглядається як норма для більшості осіб у стресогенних умовах;
- 36,1% учасників дослідження виявили високий рівень ситуативної тривожності, що вже вимагає уваги в контексті ризику розвитку емоційного вигорання або психосоматичних проявів.

Що стосується особистісної тривожності, яка визначає загальну схильність людини до сприймання світу як загрозливого і тривожного, результати ще більш виразні:

- Низький рівень (8,3%) характерний для незначної кількості респондентів — переважно тих, хто має високу самооцінку та позитивну Я-концепцію;
- Середній рівень (41,7%) — типовий для студентського віку, коли особистість ще активно формується й адаптується до соціальних викликів;
- Половина вибірки (50%) продемонструвала високий рівень особистісної тривожності, що вказує на глибоку емоційну вразливість, потребу в навичках саморегуляції та емоційного самозахисту.

Дані, представлені в розподілі, свідчать про виражену поляризацію емоційної стабільності в студентському середовищі. Значна кількість респондентів відчуває постійний внутрішній тиск, який здатен негативно впливати на навчальну мотивацію, концентрацію уваги, здатність до планування та самоконтроль. Особливо небезпечним є поєднання високої особистісної і високої ситуативної тривожності — така комбінація свідчить про хронічну емоційну напругу, яка може проявитися у зниженні ефективності діяльності або у порушеннях психосоматичного характеру. Графічна інтерпретація результатів представлена на рисунку 2.1.

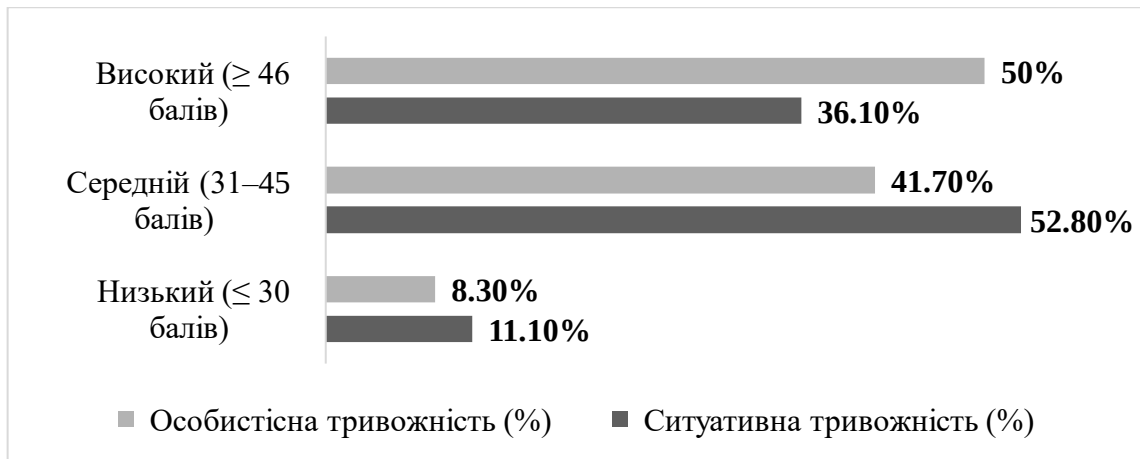


Рис. 2.1. Рівень ситуативної та особистісної тривожності в учасників

Отримані дані є цінним джерелом для подальшої кореляції з іншими показниками, зокрема рівнем позитивного/негативного афекту (за шкалою PANAS) та суб'єктивного сприйняття стресу (за шкалою PSS-10). Такий міжметодичний аналіз дозволить виявити закономірності, що поглиблять розуміння того, як саме тривожність як емоційний стан впливає на ефективність діяльності молоді особистості.

Шкала позитивного і негативного афекту (PANAS) є одним із найнадійніших інструментів для вимірювання емоційної тональності особистості. У межах цього дослідження вона дозволила оцінити два взаємопов'язані, але незалежні емоційні виміри — позитивний афект (ПА) і

негативний афект (НА), які відображають загальне емоційне налаштування респондентів та їхній фон для діяльності.

Позитивний афект характеризує ступінь переживання особистістю натхнення, енергійності, ентузіазму, активності. За отриманими даними:

- 16,7% респондентів мають низький рівень ПА, що може свідчити про дефіцит внутрішніх ресурсів, знижену мотивацію або емоційне виснаження;
- 63,9% — середній рівень, який вважається типовим для студентів, що функціонують у стандартному ритмі з періодами емоційного підйому та спаду;
- 19,4% — високий рівень позитивного афекту, що вказує на значний енергетичний потенціал, стресостійкість і оптимістичне сприйняття реальності.

Негативний афект, у свою чергу, вимірює частоту переживання таких емоцій, як тривога, роздратування, ворожість, зневіра. Його показники розподілилися так:

- 13,9% студентів продемонстрували низький рівень НА, що є позитивною ознакою — у них переважає емоційна стабільність і гармонійне ставлення до життя;
- 66,7% — середній рівень, що цілком відповідає віковій нормі в умовах емоційно насиченого студентського життя;
- 19,4% — високий рівень негативного афекту, що може свідчити про хронічне емоційне напруження, втому або незадоволеність соціальними обставинами.

Наявність високого рівня негативного афекту в поєднанні з низьким позитивним афектом становить психологічний ризик, адже створює передумови до виникнення емоційного вигорання, дезадаптації та зниження ефективності навчальної чи професійної діяльності. Особливої уваги заслуговує середня категорія, яка охоплює переважну частину вибірки. Саме

вона є цільовою групою для психопрофілактики та тренінгів з емоційної саморегуляції. Узагальнене візуальне представлення результатів методики PANAS подано на рис. 2.2.

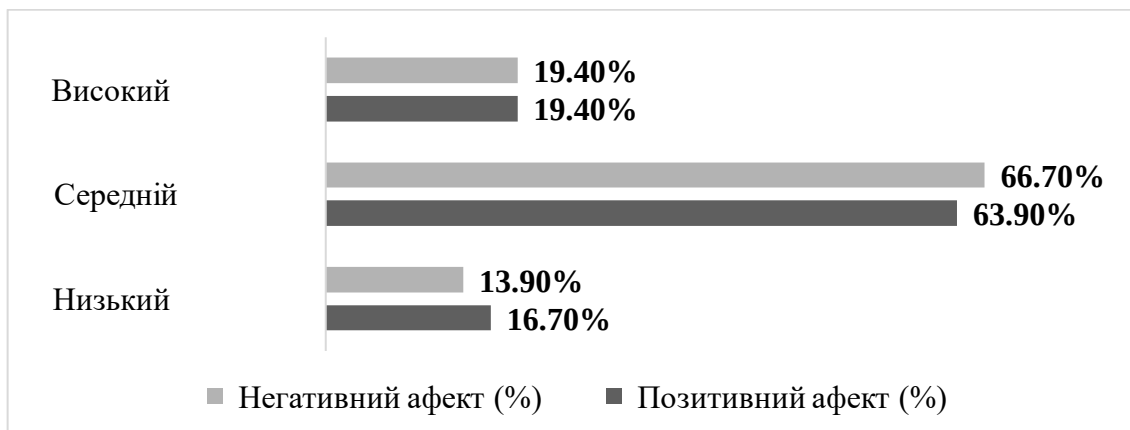


Рис. 2.2. Рівень позитивного і негативного афекту серед учасників

Отримані дані підтверджують, що рівень афективного фону є суттєвим маркером функціонального стану особистості. Позитивний афект стимулює креативність, здатність до співпраці та продуктивне навчання, тоді як домінування негативного афекту блокує когнітивні ресурси та погіршує комунікативні можливості. Ці показники будуть співвіднесені з іншими шкалами для побудови цілісного уявлення про емоційне функціонування студентів.

Шкала сприйманого стресу (Perceived Stress Scale — PSS-10) авторства С. Коена є одним із найпоширеніших інструментів для оцінки того, наскільки ситуації життя індивіда сприймаються ним як стресогенні. Методика охоплює загальну суб'єктивну оцінку напруженості, відчуття перевантаженості, неспроможності контролювати важливі події, а також частоти негативних емоцій упродовж останнього місяця.

Результати показали наступну динаміку:

- 22,2% учасників мали низький рівень стресу, що вказує на задовільну здатність до адаптації, контроль над повсякденними труднощами та наявність ефективних стратегій саморегуляції;

- 61,1% — середній рівень, що є типовим показником для студентської молоді, яка перебуває під впливом помірного академічного навантаження та життєвих змін;
- 16,7% — високий рівень сприйманого стресу, що свідчить про підвищену чутливість до зовнішніх впливів, ймовірне емоційне виснаження та потребу у втручанні з метою стабілізації психоемоційного стану.

Отримані дані вказують на переважання середнього рівня стресу серед респондентів. Це може бути обумовлено сукупністю факторів: постійними дедлайнами, майбутніми іспитами, соціальним тиском і невизначеністю у професійній перспективі. Водночас наявність групи з високим рівнем стресу становить особливий інтерес у контексті прогнозування ефективності діяльності та потребує детальнішого аналізу. Візуалізацію даних представлено на рис. 2.3.

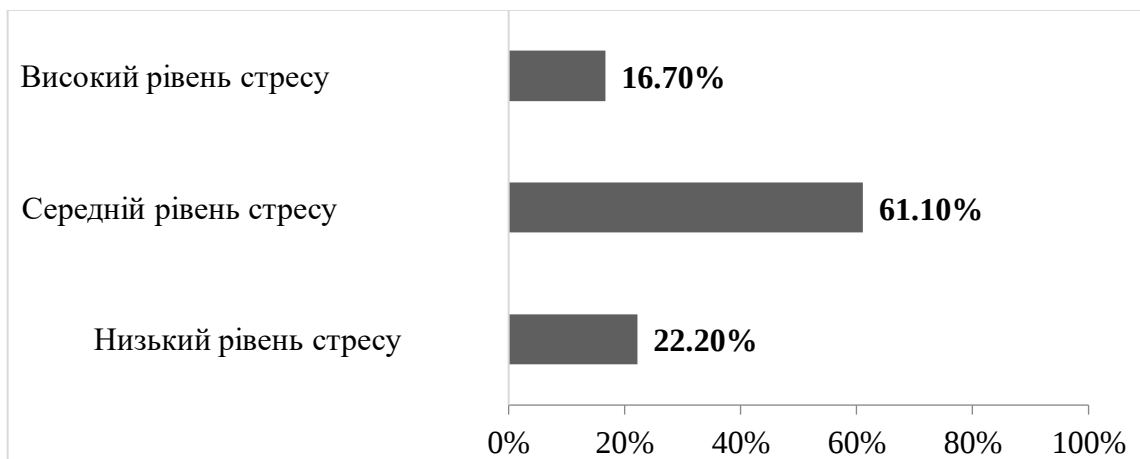


Рис. 2.3. Рівень сприйманого стресу за шкалою PSS-10

З огляду на результати, стає очевидним, що в системі психоемоційного забезпечення діяльності важливо враховувати не лише поточний емоційний стан, але й суб'єктивне сприйняття навантаження. Саме це визначає, наскільки емоційний фон буде сприятливим для прийняття рішень, вирішення завдань і підтримання стабільної мотивації. Застосування інтервенцій, спрямованих на зниження сприйманого стресу (техніки релаксації, тренінги усвідомленості,

когнітивна переоцінка), має потенціал значно покращити ефективність діяльності молоді.

У представленому аналізі для розрахунку кореляційних зв'язків між шкалами емоційного стану використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона. Це класичний статистичний інструмент для оцінки лінійного зв'язку між двома кількісними змінними.

Аналіз отриманих кореляційних зв'язків між показниками трьох психодіагностичних методик (Шкала тривожності Спілбергера – Ханіна, PANAS, PSS-10) виявив закономірні та взаємозалежні патерни емоційного функціонування респондентів, результати представлено у табл. 2.1.

Табл. 2.1.

Кореляційні зв'язки між шкалами використаних методик

Шкала	Тривожність	Позитивний афект	Негативний афект	Сприйманий стрес
Тривожність	1.00	-0.42	0.68	0.74
Позитивний афект	-0.42	1.00	-0.51	-0.39
Негативний афект	0.68	-0.51	1.00	0.70
Сприйманий стрес	0.74	-0.39	0.70	1.00

Найвищий позитивний зв'язок було зафіксовано між показниками тривожності та сприйманого стресу ($r = 0.74$), що свідчить про синергію цих станів. Індивіди з високим рівнем тривожності схильні суб'єктивно сприймати щоденні ситуації як напружені або загрозливі, що активує стресові реакції навіть при незначних подразниках.

Подібну динаміку виявлено й у взаємозв'язку між негативним афектом та сприйманим стресом ($r = 0.70$), а також між тривожністю і негативним афектом ($r = 0.68$). Це дозволяє стверджувати, що негативно забарвлені емоційні стани — тривога, роздратування, напруження, провина — формують

емоційну основу підвищеної вразливості до стресу. Вони не лише знижують суб'єктивне відчуття контролю над ситуацією, а й гальмують когнітивну продуктивність і зосередженість, що важливо в умовах навчальної та професійної діяльності.

Натомість позитивний афект демонструє обернені кореляції з усіма трьома іншими змінними: з тривожністю ($r = -0.42$), з негативним афектом ($r = -0.51$) і сприйманим стресом ($r = -0.39$). Такі показники підтверджують буферну роль позитивних емоцій у системі психоемоційної регуляції. Люди з вираженим позитивним афектом — енергійні, зосереджені, відкриті до нових викликів — демонструють вищу стресостійкість і нижчу емоційну реактивність. Це створює передумови для збереження стабільної ефективності в умовах підвищеного навантаження, зокрема у професійному середовищі.

Отримані дані підтверджують низку сучасних емпіричних і теоретичних моделей впливу емоційного стану на продуктивність, де ключову роль відіграє баланс між позитивними й негативними емоціями [23]. Наприклад, домінування негативного афекту та підвищеного рівня тривожності у відсутності компенсаторних механізмів (рефлексія, соціальна підтримка, емоційна грамотність) призводить до дестабілізації психофізіологічного стану. Це, у свою чергу, знижує рівень саморегуляції та когнітивної ефективності, а також збільшує ризик розвитку професійного вигорання.

На основі кореляційного аналізу можна зробити висновок, що найбільш чутливими до негативного впливу емоцій є саме ті респонденти, які одночасно демонструють високі значення за шкалами тривожності, сприйманого стресу й негативного афекту. Це вказує на потребу у впровадженні практичних програм розвитку навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня усвідомлення власних емоцій та формування позитивного афективного фону як чинників підвищення ефективності особистісної діяльності.

2.3. Психологічні рекомендації щодо розвитку навичок емоційної саморегуляції

Емоційна саморегуляція становить одну з ключових умов ефективної навчальної та професійної діяльності, особливо в умовах зростання психологічних навантажень, характерних для сьогодення. Вона охоплює процеси усвідомлення, оцінювання, контролю та трансформації власних емоцій відповідно до ситуаційних вимог і особистісних цілей. Дослідники визначають емоційну саморегуляцію як багатовимірний феномен, що включає когнітивні, мотиваційні, поведінкові та тілесні компоненти, які забезпечують адаптивність індивіда в соціальному контексті [1], [3].

Розвиток цієї здатності передбачає формування внутрішніх психологічних механізмів, серед яких провідне місце займають рефлексивні здібності, самоспостереження, самооцінка емоційного стану, вольова регуляція поведінки, а також стратегічна гнучкість у реагуванні на стресові подразники. Практика доводить, що системне формування таких навичок веде до зменшення тривожності, підвищення впевненості, зміцнення стресостійкості та загальної життєстійкості.

У віковому аспекті ефективність методів розвитку емоційної саморегуляції залежить від особливостей соціалізації та психологічної зрілості. В дитячому віці переважну роль відіграє підтримка батьків та вихователів. Оптимальні результати досягаються через ігрові та арт-терапевтичні форми — малювання, казкотерапію, моделювання емоційних ситуацій. Такі практики не лише активізують емоційний досвід, а й закладають основи його конструктивного опрацювання. Особливу цінність має створення безпечного середовища для вільного вираження переживань, а також вивчення емоцій через метафору, уяву, тілесні відчуття.

Підлітковий вік потребує вже складніших методів. Актуальним стає проведення психоосвітніх тренінгів, побудованих на когнітивно-

поведінковому підході. Доцільним є поєднання вправ на ідентифікацію емоцій з техніками самоспостереження та веденням щоденників почуттів. Програмні заняття мають охоплювати модулі з когнітивної переоцінки, розвитку асертивної поведінки, вправ на самозаспокоєння (дихальні техніки, візуалізація), а також обговорення життєвих ситуацій у безпечному груповому форматі. Позитивний ефект демонструють також практики арт-рефлексії, музичної імпровізації та соціальних ігор, що дозволяють осмислити власні емоції у взаємодії з іншими.

В юнацькому і зрілому віці стратегія розвитку емоційної саморегуляції потребує поєднання тілесно-орієнтованих практик із рефлексивними техніками. Дослідники наголошують на ефективності систематичних занять з медитації, аутогенного тренування, прогресивної м'язової релаксації, а також методик тілесної саморегуляції, спрямованих на усвідомлення стану «тут і тепер». У професійному середовищі важливо доповнювати ці техніки когнітивним компонентом — навчати аналізувати автоматичні думки, працювати зі стресовими установками, підвищувати усвідомленість щодо впливу емоцій на прийняття рішень [6].

Особливої уваги потребують рекомендації для фахівців, діяльність яких пов'язана з високим ризиком емоційного виснаження — вчителів, військових, медичних працівників, психологів. Важливо організовувати регулярні тренінги емоційної компетентності, проводити групові обговорення з елементами психоедукації, впроваджувати програми профілактики вигорання, що передбачають освоєння технік емоційного відновлення, самомотивації, усвідомленого планування і самодопомоги. Рекомендовано також формувати в робочих колективах середовище емоційної підтримки та взаємоповаги як простір, сприятливий для спільного подолання емоційних труднощів.

Соціальний контекст відіграє критичну роль у формуванні і закріпленні навичок емоційної саморегуляції. Участь родини, освітніх інституцій, громадських ініціатив створює мережу підтримки, де індивід може не лише

опрацьовувати власні емоції, а й вчитися реагувати на емоції інших. Саме взаємодія з чуйним оточенням, яке визнає емоційні переживання як цінні сигнали, сприяє побудові довіри до світу і до себе.

Ефективними доведено програми розвитку соціо-емоційної компетентності, які реалізуються у форматі поетапних тренінгових модулів. Вони охоплюють засвоєння копінг-стратегій, розвиток самоусвідомлення, формування навичок емоційної гнучкості та підвищення впевненості у власній здатності впливати на свій емоційний стан. Новітні підходи інтегрують цифрові технології, доповнену реальність, гейміфікацію як засіб розвитку емоційної грамотності, особливо серед молоді.

Підтверджено, що поєднання індивідуальних і групових форматів, персоналізація технік відповідно до типу темпераменту, життєвого досвіду, психічного стану забезпечує стійкий ефект. Особливий наголос у сучасних програмах робиться на формування резиліентності — здатності адаптуватися до труднощів, не втрачаючи психічної рівноваги. Розвиток цієї здатності потребує не лише навичок контролю емоцій, а й глибокої внутрішньої роботи над власною ідентичністю, ціннісними орієнтирами, баченням майбутнього.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що формування навичок емоційної саморегуляції є процесом багаторівневим і міждисциплінарним. Воно охоплює психологічну просвіту, розвиток емоційного інтелекту, рефлексивні практики, тілесно-орієнтовані підходи і підтримку з боку соціального середовища. Найбільшу ефективність демонструють комплексні програми, які враховують вікові особливості, життєвий контекст і особистісні потреби, а також передбачають поетапність, супровід фахівця й активну участь самого індивіда у власному емоційному зростанні.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення рівня психоемоційного стану та його впливу на ефективність діяльності студентської молоді. За допомогою комплексної діагностики вдалося виявити низку закономірностей, що поглиблюють розуміння внутрішньої психологічної динаміки емоційної саморегуляції.

Результати, отримані за допомогою шкали тривожності Спілбергера – Ханіна, виявили, що більшість учасників дослідження перебуває в зоні середніх значень як за ситуативною, так і за особистісною тривожністю. Це дозволяє говорити про відносно стабільний рівень емоційного напруження у вибірці, водночас відзначаючи потенційну вразливість до зовнішніх стресогенних факторів. Встановлено, що підвищені показники тривожності у частини студентів можуть перешкоджати зосередженості, впливати на прийняття рішень і якість виконання завдань у професійному та освітньому середовищі.

За результатами шкали PANAS простежується тенденція до превалювання середнього рівня позитивного афекту у більшості опитаних. Водночас негативний афект виявляється яскраво вираженим у третини студентів, що свідчить про нестійкий емоційний фон, схильність до фрустрації, емоційного вигорання або пригнічених станів. Такі результати підкреслюють важливість підвищення емоційної обізнаності, формування навичок емоційної саморегуляції, а також підтримки позитивного настрою як ресурсу для адаптації до умов навчальної діяльності.

Дані, отримані за шкалою сприйманого стресу С. Коена (PSS-10), демонструють, що переважна частина учасників дослідження оцінює свій рівень стресу як помірний. Однак майже 17% студентів показали високі значення за цією шкалою, що вказує на потенційно небезпечні рівні психоемоційного навантаження. Це вимагає цілеспрямованих

психопрофілактичних дій, спрямованих на зниження рівня стресу і запобігання його хронізації, особливо в умовах зростаючих соціальних, академічних і військових викликів.

Кореляційний аналіз, проведений із використанням коефіцієнта рангової кореляції Спірмена, підтвердив наявність суттєвих взаємозв'язків між шкалами. Зокрема, високий рівень тривожності корелює з підвищеним рівнем сприйманого стресу і негативного афекту, що свідчить про взаємопов'язану природу психоемоційного неблагополуччя. У свою чергу, позитивний афект демонструє зворотні залежності – у респондентів із високими показниками позитивного афекту зазвичай фіксується нижчий рівень тривожності і стресу, що підкреслює його буферну, стабілізуючу функцію в умовах емоційного навантаження.

Зібрані дані підтверджують, що психоемоційний стан відіграє суттєву роль у структурі адаптивних можливостей особистості. Незважаючи на відсутність експериментального впливу чи гіпотетичних припущень, результати роботи демонструють актуальність питання емоційної саморегуляції у контексті повсякденного функціонування студентської молоді. Аналіз емпіричних матеріалів дозволив зробити висновок, що в умовах підвищених вимог до стійкості, результативності й мобільності студентів необхідно приділяти особливу увагу формуванню навичок регуляції емоцій, розвитку емоційного інтелекту та підвищенню психологічної компетентності.

Також було сформовано комплекс психологічних рекомендацій, зорієнтованих на розвиток емоційної саморегуляції в різних вікових і професійних групах.

Отже, результати емпіричного дослідження дозволили констатувати, що рівень психоемоційного стану має безпосередній вплив на загальну ефективність діяльності, а розвиток навичок емоційної саморегуляції є ключовим ресурсом для підвищення продуктивності.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі було здійснено комплексне теоретико-емпіричне вивчення теми управління психоемоційними станами як чинника підвищення ефективності діяльності. Актуальність проблеми зумовлена потребою сучасної особистості діяти результативно в умовах нестабільного середовища, високих емоційних навантажень і постійної взаємодії з соціумом. З огляду на зростаючу роль емоцій у структурі поведінки та прийняття рішень, формування навичок емоційної саморегуляції постає як стратегічний напрям профілактики дезадаптації, стресу та емоційного вигорання.

Теоретичний аналіз дав змогу окреслити концептуальні основи поняття «психоемоційний стан», його динамічну природу, функціональне значення в поведінці особистості, а також типологію таких станів. Розглянуто ключові механізми емоційної регуляції, а також моделі, які пояснюють взаємозв'язок емоцій із продуктивністю в професійній, навчальній і творчій діяльності. Увагу було приділено процесуальній моделі емоційної регуляції Дж. Гросса, змішаній моделі емоційного інтелекту Д. Гоулмана, динамічним моделям емоційного вигорання (К. Масlach, Дж. Грінберг), а також сучасним підходам до емоційного реагування у кризових і високостресових умовах.

Емпіричне вивчення психоемоційних станів студентської молоді засвідчило актуальність проблеми: результати за шкалами тривожності, афективного стану (PANAS) та сприйманого стресу (PSS-10) виявили середній рівень емоційної напруги у більшості учасників, проте близько третини демонструють ознаки підвищеного ризику дезадаптації. Кореляційний аналіз виявив значущі зв'язки між тривожністю, негативним афектом і високим рівнем стресу, що підтверджує інтегрованість емоційних змінних і вплив їх на результативність діяльності.

У роботі було обґрунтовано й емпірично підтверджено, що психоемоційний стан є важливою змінною у функціонуванні особистості.

Згідно з аналітичними даними, емоційна саморегуляція виступає ключовим ресурсом адаптації, зниження тривожності й підтримання ефективності навіть у складних умовах. Це дозволило сформулювати комплекс практичних рекомендацій, орієнтованих на дітей, підлітків і дорослих, з урахуванням їхнього соціального контексту й психоемоційних потреб.

Найбільш результативними методами формування емоційної саморегуляції визнано: когнітивну переоцінку, самоспостереження, рефлексію, тілесно-орієнтовані техніки, а також систематичні тренінги й арт-терапевтичні практики. Ефективність рекомендацій значно зростає за умов підтримки соціального середовища — родини, школи, професійного колективу.

Загалом можна сказати, що управління психоемоційними станами не тільки зменшує ризик емоційних проблем, але й зміцнює стабільність, впевненість у собі, здатність до адаптації та професійну самореалізацію. Це відкриває перспективи для подальших досліджень у галузі прикладної психології, а також для практичного впровадження розроблених рекомендацій в освітні установи, центри психологічної допомоги та системи підтримки психічного здоров'я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Архипова С., Тимошенко Н. Стратегії підготовки майбутніх фахівців соціономічної сфери до врегулювання та попередження конфліктів у професійній діяльності. *Молодь і ринок*. 2024. № 3/223. С. 7–11. URL: <https://doi.org/10.24919/2308-4634.2024.301642> (дата звернення: 31.05.2025).
2. Асертивність та самореалізація фахівця у соціономічній сфері діяльності: соціально-психологічний вимір / Е. Сколота та ін. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2024. № 3(65) 2024 Т. 2. С. 124–133. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2024-65-3-2-124-133> (дата звернення: 31.05.2025).
3. Ветрова Н., Хуї Д. Психологічна співмірність трудової саморегуляції та мотиваційних детермінант підприємницької діяльності. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди "психологія"*. 2023. № 68. С. 131–144. URL: <https://doi.org/10.34142/23129387.2023.68.09> (дата звернення: 31.05.2025).
4. Герасимова Е. М., Вихованець З. С. Критичне мислення як стратегічний ресурс професійної діяльності людини полікультурного соціуму. *Culturological almanac*. 2024. № 4. С. 178–185. URL: <https://doi.org/10.31392/cult.alm.2024.4.20> (дата звернення: 31.05.2025).
5. Дзвоник Г. П. Емоційна напруженість як регулятор діяльності. 2017.
6. Дубицька І., Варгата О., Берегова Н. Психологічні особливості розвитку стресостійкості фахівців соціономічного профілю. *Psychology travelogs*. 2024. № 2. С. 207–216. URL: <https://doi.org/10.31891/pt-2024-2-20> (дата звернення: 31.05.2025).

7. Журавльова Л. П., Шпак М. М. Саморегуляція в структурі емоційного інтелекту молодших школярів. Педагогічний процес: теорія і практика. Серія: психологія. 2016. № 3(54). С. 52–57.
8. Капосльоз Г. В. Особливості емоційної регуляції процесу розв'язування тактичних задач офіцером : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.09. Київ : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України, 2008. 195 арк. + дод. (158 арк.). Бібліогр.: арк. 175–195.
9. Компанович М. С. Аналіз впровадження комплексної психокорекційної програми розвитку здатності до саморегуляції емоційних переживань у підлітків із психосоматичними серцево-судинними захворюваннями. *Problems of modern psychology*. 2021. № 2. С. 85–97. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2020-2-9> (дата звернення: 31.05.2025).
10. Мельник А. Вивчення впливу психоемоційного стану волейболістів на техніко-тактичні показники у змагальній діяльності. 2011.
11. Новікова Ж. М. Дослідження провідних механізмів психологічного захисту і рівня здатності до самоуправління у студентів під час дистанційного навчання. *Науковий вісник ужгородського національного університету. серія: психологія*. 2022. № 4. С. 102–107. URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.4.20> (дата звернення: 31.05.2025).
12. Обелець І. М. Психологічні проблеми емоційної саморегуляції сучасних підлітків. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2024. № 3. С. 137–142. URL: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2024.3.21> (дата звернення: 31.05.2025).
13. Панасенко Н. Особливості впливу синдрому емоційного вигорання на мотиваційний компонент професійного становлення студентів-медичних психологів. 2010.
14. Романовська Д. Д. Розвиток емоційної саморегуляції педагогів України під час війни. *Науковий вісник ужгородського національного*

університету. серія: психологія. 2022. № 3. С. 76–79.
 URL: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.15> (дата звернення: 31.05.2025).

15. Цілінко І. О. Теоретичний аналіз емоційної саморегуляції особистості. *Молодий вчений*. 2015. Вип. 8(1). С. 161–164.
16. Bandura A. Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*, 28, no. 2: 1993. P. 117–48
17. Bandura A. Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 50: 1991. P. 248–87.
18. Bouffard-Bouchard T., Parent S., Larivee S. Influence of self-efficacy on self regulation and performance among junior and senior high-school age students. *International Journal of Behavioral Development* 14: 1991. P. 153–64.
19. Bradford S. B. and Kozlowski S. W. J. Goal orientation and ability: interactive effects on self-efficacy, performance, and knowledge. *Faculty Publications – Human Resource Studies*, 2002.
20. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 1983. Vol. 24, № 4. P. 385–396.
21. Friedman I. A. Self-efficacy and burnout in teaching: the importance of interpersonal-relations efficacy. *Social Psychology of Education*. 2003. Vol. 6. P. 191-215.
22. Goleman D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York : Bantam Books, 1995.
23. Gross J. J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*. 1998. Vol. 2(3). P. 271–299.
24. Maslach C. *Burnout Inventory Manual*. 3rd ed. Palo Alto, CA : Consulting Psychological Press, 1996. 52 p.
25. Posner M. I., Rothbart M. K. Developing mechanisms of self-regulation. *Development and psychopathology*, 2000, 12(3), 427–441.
26. Salovey P., Mayer J. D., Caruso D., & Lopes P. N. (2003). Measuring

emotional intelligence as a set of abilities with the Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test.

27. Watson D., Clark L. A., Tellegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1988. Vol. 54(6). P. 1063–1070.

28. Zimmerman B. J. and D. Schunk. Reflections on theories of self-regulated learning and academic achievement. In *Self-Regulated Learning and Academic Achievement: Theoretical Perspectives*, ed. B. Zimmerman and D. Schunk, 289–307. Mahwah, NJ: Erlbaum, 2001.

29. Zimmerman B. J. Attaining self-regulation: a social cognitive perspective. In *Handbook of Self-Regulation*, ed. M. Boekaerts, P.R. Pintrich and M. Zeidner, 13–39. San Diego, CA: Academic Press, 2000.