

МЕЛІТОПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Факультет фізичної культури, спорту та психології

Кафедра психології

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему **«РОЗВИТОК НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЯК ЗАСОБУ  
ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВОГО СТАНУ»**

Виконала: здобувачка вищої освіти  
групи пс241м  
спеціальності 053 Психологія  
ОП Психологія. Практична  
психологія

Андрющенко Ірина Миколаївна

Керівник: канд. психол. наук, доцент  
Остополець Ірина Юріївна

Рецензент: д-р психол. наук, професор  
Харківського національного  
економічного університету  
імені С. Кузнеця

Афанасьєва Наталя Євгенівна

Запоріжжя — 2025 року

## АНОТАЦІЯ

**Андрющенко Ірина Миколаївна**

### **Розвиток навичок саморегуляції як засобу подолання стресового стану**

Магістерська робота присвячена дослідженню розвитку навичок саморегуляції як засобу подолання стресового стану особистості. У роботі здійснено теоретичний аналіз сучасних концепцій стресу та саморегуляції, розкрито структурні компоненти саморегуляції (когнітивний, емоційний, вольовий, поведінковий, мотиваційний) та їх взаємозв'язок зі стресостійкістю.

Емпіричне дослідження проведено на вибірці студентів-психологів (32 особи) з використанням діагностичного комплексу, що включав методики дослідження вольової саморегуляції, стресостійкості, копінг-стратегій, академічної саморегуляції та рівня тривоги. Результати засвідчили недостатній рівень розвитку навичок саморегуляції, домінування емоційно-орієнтованих копінг-стратегій, переважання зовнішньої мотивації та підвищений рівень тривоги у значної частини досліджуваних. Кореляційний аналіз підтвердив сильні позитивні зв'язки між стресостійкістю та наполегливістю, самоконтролем, проблемно-орієнтованим копінгом, внутрішньою мотивацією та автономією саморегуляції.

На основі отриманих даних розроблено та апробовано тренінгову програму «Шлях до стійкості: розвиток саморегуляції майбутнього психолога». Результати впровадження програми показали позитивну динаміку: зростання рівнів саморегуляції, стресостійкості, внутрішньої мотивації, переорієнтацію копінг-стратегій у бік проблемно-орієнтованого подолання та зниження рівня тривоги. Зміни кореляційних зв'язків засвідчили системну реструктуризацію механізмів саморегуляції.

Робота має практичне значення для психологічної підготовки фахівців та може бути використана в програмах розвитку стресостійкості в умовах воєнного стану.

**Ключові слова:** саморегуляція, стресостійкість, копінг-стратегії, вольова саморегуляція, мотивація, тривога, тренінгова програма, студенти-психологи, подолання стресу, психологічна стійкість.

## **ABSTRACT**

**Andryushchenko Iryna Mykolayivna**

**Development of self-regulation skills as a means of overcoming stress**

The master's thesis is devoted to the study of the development of self-regulation skills as a means of overcoming stressful states of the individual. The paper provides a theoretical analysis of contemporary concepts of stress and self-regulation, reveals the structural components of self-regulation (cognitive, emotional, volitional, behavioural, and motivational), and their interrelation with stress resistance.

The empirical study was conducted on a sample of psychology students (n=32) using a diagnostic complex that included methods for assessing volitional self-regulation, stress resistance, coping strategies, academic self-regulation, and anxiety levels. The results revealed an insufficient level of self-regulation skills development, a predominance of emotion-focused coping strategies, a prevalence of external motivation, and an elevated level of anxiety among a significant portion of the participants. Correlation analysis confirmed strong positive relationships between stress resistance and perseverance, self-control, problem-focused coping, intrinsic motivation, and autonomy of self-regulation.

Based on the obtained data, a training programme entitled "The Path to Resilience: Developing Self-Regulation in Future Psychologists" was developed and tested. The results of the programme implementation showed positive dynamics: an increase in levels of self-regulation, stress resistance, and intrinsic motivation, a reorientation of coping strategies towards problem-focused coping, and a reduction in anxiety levels. Changes in correlation patterns demonstrated a systemic restructuring of self-regulation mechanisms.

The work has practical significance for the psychological training of specialists and can be used in stress resistance development programmes under martial law conditions.

**Keywords:** self-regulation, stress resistance, coping strategies, volitional self-regulation, motivation, anxiety, training programme, psychology students, stress coping, psychological resilience.

## РЕФЕРАТ

до кваліфікаційної роботи на тему:

### «Розвиток навичок саморегуляції як засобу подолання стресового стану»

здобувачки вищої освіти спеціальності 053 Психологія

**Андрющенко Ірини Миколаївни**

**Науковий керівник:** канд. психол. наук, доцент кафедри психології  
Остополець Ірина Юріївна

В умовах повномасштабної війни в Україні, соціально-економічної нестабільності та хронічного психоемоційного напруження проблема стресу набуває критичного значення. Постійна дія стресорів створює загрозу психічному здоров'ю населення, знижує адаптаційні можливості особистості. У цьому контексті дослідження механізмів саморегуляції та розвиток ефективних стратегій подолання стресу стає першочерговим завданням психологічної науки і практики. Особливої значущості набуває формування навичок саморегуляції у майбутніх психологів, чия професійна діяльність безпосередньо пов'язана з високим рівнем емоційного навантаження.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити ефективність розвитку навичок саморегуляції для подолання стресового стану особистості; розробити тренінгову програму з їх формування.

**Об'єкт дослідження** – процес саморегуляції особистості в умовах стресу.

**Предмет дослідження** – навички саморегуляції як засіб подолання стресового стану особистості.

**Методи дослідження.** Теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукових джерел. Емпіричні: психодіагностичні методики (дослідження вольової саморегуляції Є. Ейдмана; тест самооцінки стресостійкості С. Коухена–Г. Віллансона; методика «Академічна саморегуляція» Р. Райана–Д. Коннелла в адаптації М. Томчука, М. Яцюк; методика діагностики копінг-поведінки CISS; шкала тривоги А. Бека).

Статистичні: кореляційний аналіз (коефіцієнт Спірмена) з використанням SPSS Statistics 21.0.

**Експериментальна база дослідження** – Психологічний центр резильєнтності та психологічної підтримки Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. Вибірка: 32 студенти-психологи заочної форми навчання (вік 23–44 роки).

Емпіричне дослідження виявило, що значна частина студентів-психологів має недостатньо розвинені навички саморегуляції (34,4% – низький рівень), домінування низького (40,6%) та середнього (40,6%) рівнів стресостійкості, переважання емоційно-орієнтованих стратегій подолання стресу (37,5%) та уникнення (34,4%) над проблемно-орієнтованим копінгом (21,9%). Встановлено сильні позитивні кореляційні зв'язки між стресостійкістю та наполегливістю ( $r=0,828$ ), самоконтролем ( $r=0,768$ ), проблемно-орієнтованим копінгом ( $r=0,786$ ), внутрішньою мотивацією ( $r=0,699$ ) та автономією саморегуляції ( $r=0,786$ ).

Розроблено та апробовано тренінгову програму «Шлях до стійкості: розвиток саморегуляції майбутнього психолога» (8 занять, 1,5–2 години кожне). Після впровадження програми зафіксовано позитивну динаміку: зростання високого рівня саморегуляції на 13%, стресостійкості – на 13%, наполегливості – на 13%, самоконтролю – на 13%, внутрішньої мотивації – на 13%; зниження високого рівня тривоги на 13%, емоційно-орієнтованого копінгу – на 10%, стратегій уникнення – на 10%. Кореляційний аналіз після тренінгу засвідчив посилення адаптивних зв'язків та системну реструктуризацію механізмів саморегуляції.

Розроблена тренінгова програма може бути впроваджена в освітній процес закладів вищої освіти для підготовки психологів, використана в системі підвищення кваліфікації практичних психологів, а також адаптована для роботи з різними категоріями населення, які перебувають у стресових та кризових умовах (ВПО, військовослужбовці, члени їхніх родин). Отримані

результати можуть бути використані для подальших досліджень механізмів саморегуляції та стресостійкості.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (68 найменувань) та додатків. Загальний обсяг – 103 сторінки.

## УМОВНІ ПОЗНАЧЕННЯ

- ЗАС загальний адаптаційний синдром
- ВПО внутрішньо переміщені особи
- ПТСР посттравматичний стресовий розлад
- ГГНВ гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникова вісь
- САС симпато-адреналова система
- КТС комплексний травматичний стрес
- КПТ когнітивно-поведінкова терапія.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СТРЕСУ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ</b>	
1.1. Феноменологія та динаміка стресового стану: сучасні концепції та моделі.....	11
1.2. Саморегуляція як системне утворення особистості: структурні компоненти та функції.....	16
1.3. Взаємозв'язок навичок саморегуляції та подолання стресового стану: теоретичний аналіз та емпіричні докази.....	23
<b>Висновки до розділу 1</b> .....	31
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ЇХ ВПЛИВУ НА ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ</b>	
2.1. Методологія та організація дослідження: характеристика вибірки, методів та етапів роботи.....	33
2.2. Результати діагностики особливостей стресового стану та рівня розвитку навичок саморегуляції у досліджуваної групи.....	45
2.3. Аналіз кореляційних зв'язків між показниками саморегуляції та здатністю до подолання стресу.....	59
<b>Висновки до розділу 2</b> .....	62
<b>РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЯК ЗАСОБУ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВОГО СТАНУ ТА ЇЇ ЕФЕКТИВНІСТЬ</b>	
3.1. Теоретичне обґрунтування та розробка тренінгової програми з розвитку навичок саморегуляції.....	64
3.2. Апробація тренінгової програми: опис змісту і етапів роботи.....	67
3.3. Аналіз ефективності тренінгової програми.....	79
<b>Висновки до розділу 3</b> .....	86
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	88
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	91
<b>ДОДАТКИ</b> .....	98

## ВСТУП

В умовах динамічного та непередбачуваного сучасного світу, що характеризується стрімкими технологічними змінами, соціально-економічними трансформаціями, а також глобальними кризами, проблема стресу набуває особливої гостроти. [26] Для України ця проблема посилюється безпрецедентними викликами, пов'язаними з повномасштабною війною. Постійна дія стресорів – від бойових дій та втрат до економічної нестабільності та невизначеності майбутнього – не лише погіршує якість життя індивіда, а й становить серйозну загрозу його психічному та фізичному здоров'ю, призводить до зниження продуктивності та руйнування соціальних зв'язків. У цьому контексті дослідження механізмів подолання стресових станів, вивчення різноманітних аспектів саморегуляції особистості та розвитку ефективних стратегій адаптації набуває першочергового значення для збереження психологічного благополуччя нації.

Психологічна наука і практика має низку фундаментальних досліджень, які присвячені вивченню природи стресу, його фізіологічних та психологічних механізмів, а також впливу на різні аспекти життєдіяльності людини (Selye H, Lazarus R, Folkman S. [63, 56]. Ретельно досліджені когнітивно-поведінкові моделі стресу та його подолання, що акцентують увагу на ролі оцінки ситуації та вибору копінг-стратегій (Gross J.) [50, 51].

У цьому контексті, сучасні дослідження переконливо підтверджують ефективність певних методів саморегуляції як дієвого засобу подолання стресового стану. Серед таких методів виокремлюються: терапія прийняття та відповідальності, що, як зазначають Hayes et al. [52], фокусується на розвитку психологічної гнучкості – здатності повноцінно контактувати з теперішнім моментом, усвідомлюючи власні думки та почуття, і водночас змінювати або зберігати поведінку на службі обраних цінностей, що досягається через процеси когнітивного роз'єднання, прийняття, контакту з теперішнім моментом, прояснення цінностей та відповідальних дій; майндфулнес, чия

ефективність у зниженні тривоги та загального рівня стресу підтверджена численними емпіричними даними (Baer et al., 2021) [43] завдяки практиці свідомої, неупередженої уваги до теперішнього моменту, що дозволяє спостерігати за внутрішнім досвідом без осуду та надмірної ідентифікації; когнітивна реструктуризація, яка є ключовим компонентом когнітивно-поведінкової терапії і, за працями Laive T. [55], передбачає систематичне виявлення, аналіз та модифікацію дисфункціональних автоматичних думок та ірраціональних переконань, що підсилюють негативні емоційні та поведінкові реакції на стрес; а також класичні, але високоефективні дихальні техніки та прогресивна м'язова релаксація (Davis et al., 2016) [47], де перші базуються на свідомому контролі дихання для активації парасимпатичної нервової системи та досягнення стану розслаблення, тоді як остання, розроблена (Jacobson, 1938) [54], полягає у послідовному напруженні та наступному глибокому розслабленні різних м'язових груп для зняття фізичної та психологічної напруги. Ці методи, що ґрунтуються на глибокому розумінні взаємозв'язку між тілом, розумом та емоціями, надають індивіду конкретні інструменти для активного управління власним станом та підвищення адаптивних можливостей в умовах зростаючого тиску та хронічного стресу, що є особливо актуальним для українського суспільства в умовах воєнних дій.

Українські науковці особливу увагу приділяють психологічним механізмам стресостійкості та адаптації особистості в умовах бойових дій та посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

Дослідження Кокуна О. (2017, 2020) [14, 15] зосереджуються на психологічній стійкості військовослужбовців.

Роботи Максименко Т. (2017, 2021) [20, 21] висвітлюють проблеми адаптації особистості до складних життєвих ситуацій та стресу, пов'язаного з війною.

С. Кузікова (2012) [18] сфокусувала свої праці на дослідженні стресостійкості та адаптації професіоналів до екстремальних і стресових умов,

що є особливо актуальним для фахівців, чия діяльність пов'язана з підвищеним психоемоційним навантаженням.

Ю. Шевченко (2018) [42] присвятила свої дослідження вивченню саморегуляції в умовах кризових ситуацій, зосереджуючись на механізмах формування психологічної стійкості особистості перед обличчям значних викликів.

В. Лук'янова (2017) [19] акцентувала увагу на проблематиці розвитку психологічної стійкості у стресових умовах, зокрема, в контексті професійної підготовки психологів, що є важливим для формування їхньої готовності до роботи в складних ситуаціях.

М. Савчин (2019) [36] зосередила свої наукові інтереси на питаннях розвитку саморегуляції та стресостійкості у контексті вивчення відповідальної поведінки молоді, що має ключове значення для успішної адаптації майбутніх фахівців до викликів дорослого життя та професійної діяльності.

Активно вивчаються стратегії психологічної реабілітації та підтримки ветеранів та цивільного населення, що постраждало від конфлікту (Національна академія педагогічних наук України, 2022) [27].

Ці роботи українських дослідників формують міцний теоретичний та емпіричний фундамент для подальшого вивчення та практичного застосування знань про саморегуляцію як потужний засіб подолання стресу в сучасному українському суспільстві.

Незважаючи на значний прогрес, залишаються аспекти, що потребують подальшого поглибленого дослідження, особливо з урахуванням тривалого характеру воєнних дій. Зокрема, недостатньо вивченою є довгострокова динаміка розвитку та інтеграції різних навичок саморегуляції у цілісну систему подолання хронічного стресу, спричиненого війною. Існує нагальна потреба у розробці та емпіричній перевірці комплексних, інтегрованих, доступних та масштабованих програм розвитку навичок саморегуляції, що враховуватимуть індивідуальні травматичні досвіди, вікові особливості та контекстуальні чинники виникнення стресу в умовах війни (зокрема, для ВПО,

військових, їхніх родин). Також актуальним є дослідження ефективності дистанційних форматів психологічної допомоги та розвитку саморегуляції, що є вкрай важливим в умовах обмеженого доступу до традиційних послуг.

Однією з суперечностей, які виникають в процесі вирішення означеної проблеми є дискусія щодо універсальності та специфічності стратегій саморегуляції у контексті екстремальних умов. Деякі дослідники стверджують про існування універсальних принципів саморегуляції, тоді як інші наголошують на необхідності індивідуалізованого, травма-інформованого підходу, враховуючи особистісні риси, тип травматичної події та культурний контекст (Herman, 2015; Neff, 2011) [53, 59]. Існують також розбіжності у поглядах на оптимальне співвідношення між фокусуванням на зовнішніх (зміна обставин) та внутрішніх (саморегуляція) стратегіях подолання стресу в умовах, коли зовнішні обставини мало піддаються контролю. Недостатньо чітко визначені критерії ефективності та стандартизовані підходи до оцінки впливу різних інтервенцій на психологічну стійкість в умовах тривалого військового конфлікту, що створює методологічні виклики для дослідників.

Таким чином, дослідження розвитку навичок саморегуляції особистості як засобу подолання стресового стану є надзвичайно актуальним і має важливе теоретичне та практичне значення для розробки ефективних, адаптованих до українських реалій, програм психологічної підтримки, реабілітації та підвищення стресостійкості населення в умовах триваючої війни.

**Об'єктом** дослідження є процес саморегуляції особистості в умовах стресу.

**Предметом** дослідження є навички саморегуляції як засіб подолання стресового стану особистості.

**Мета дослідження:** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити ефективність розвитку навичок саморегуляції для подолання стресового стану особистості; розробити тренінгову програму з їх формування.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити такі завдання:

1. Проаналізувати сучасні теоретичні підходи до розуміння стресу та феномену саморегуляції особистості у контексті подолання стресових станів.
2. Визначити ключові навички саморегуляції, що сприяють ефективному подоланню стресового стану, та їхній взаємозв'язок.
3. Емпірично дослідити рівень розвитку навичок саморегуляції та особливості переживання стресового стану у цільовій групі.
4. Встановити кореляційні зв'язки між рівнем розвитку навичок саморегуляції та здатністю до подолання стресу в умовах сучасних викликів.
5. Розробити, експериментально апробувати та встановити результативність тренінгової програми, спрямованої на розвиток навичок саморегуляції для подолання стресового стану.

Для реалізації поставлених завдань нами було застосовано комплекс методів дослідження, що охоплює як теоретичний, так і емпіричний рівні пізнання.

На етапі теоретичного обґрунтування було використано методи аналізу, синтезу, порівняння та узагальнення релевантних наукових джерел. Це дало змогу систематизувати наявні знання з проблематики стресу, саморегуляції та їх взаємозв'язку, виявити ключові концептуальні підходи, а також окреслити невирішені питання та суперечності у науковій літературі.

Емпірична частина дослідження ґрунтувалася на застосуванні низки стандартизованих психодіагностичних методик, а саме: дослідження вольової саморегуляції (в модифікації Є. Ейдмана) – для оцінки рівня розвитку вольових якостей та здатності до усвідомленої регуляції поведінки; тест самооцінки стресостійкості С. Коухена–Г. Віллансона (Perceived Stress Scale, PSS) – для вимірювання суб'єтивного відчуття стресу та оцінки власної здатності до його подолання; методика «Академічна саморегуляція» Р. Райана–Д. Коннелла (в адаптації М. Томчука, М. Яцюк) – застосовувалася для оцінки стратегій саморегуляції у навчальній діяльності, що є релевантною моделлю для вивчення загальних механізмів саморегуляції у повсякденному житті; методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS)

С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера – дозволила ідентифікувати домінуючі стратегії подолання стресу (проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані, орієнтовані на уникнення); «Шкала тривоги» А. Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI) – використовувалася для об'єктивної оцінки рівня тривожності як однієї з ключових емоційних реакцій на стрес. [6]

Аналіз отриманих емпіричних даних здійснювався за допомогою методів кількісної та якісної обробки. Для встановлення взаємозв'язків між досліджуваними змінними було застосовано критерій рангової кореляції Спірмена. [28] Статистичний аналіз проводився з використанням програмного забезпечення SPSS Statistics 21.0, що забезпечило достовірність та точність отриманих результатів.

**Практичне значення** даного дослідження полягає у його безпосередній прикладній цінності для фахівців, які працюють з людьми в умовах зростаючих психологічних навантажень, особливо з урахуванням викликів, спричинених воєнними діями. Отримані результати можуть слугувати базою для розробки та вдосконалення навчальних курсів, семінарів та тренінгів для психологів, педагогів, соціальних працівників, а також фахівців, що працюють у сфері охорони здоров'я та реабілітації. Ці матеріали можуть бути інтегровані в програми професійного розвитку, надаючи практикам сучасні, науково обґрунтовані інструменти для роботи, а також використовуватися у процесі підготовки студентів майбутніх психологів у закладах вищої освіти.

**Експериментальною базою** дослідження виступив Психологічний центр резильєнтності та психологічної підтримки Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. Дослідження здійснювалося в рамках роботи психологічного гуртка «ORDO AMORIS».

**Теоретичні засади проблеми** склали наукові роботи таких авторів як Балашов Е. [3], Грабовська С. [8], Дубчак Г. [9], Козлов С. [13], Максименко Т. [20, 21], Кокун О. [14, 15], Пілецький В. [31], Рисинець Т. [33], Шамне А.

[40], Шевченко С., Варіна Г. [41], Baer, R. A., Bahl, S., & Olivo [43], Davis, M., Eshelman, E. R., & McKay, M. [47] Gross, J. J. [49, 50, 51] та ін.

**Апробація результатів дослідження.** Результати дослідження обговорювались на XIV Всеукраїнській науково-практичній конференції «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору» (м. Хмельницький, 28 листопада, 2024 р.); та на засіданні студентського наукового гуртка «ORDO AMORIS».

За матеріалами магістерського дослідження опубліковано тези наукової доповіді: До проблеми розвитку навичок саморегуляції особистості у період воєнного стану. Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору : матеріали XIV Всеукраїнській науково-практичній конференції. (м. Хмельницький, 28 листопада, 2024 р.) / за ред. О. В. Варгатої, Д. Є. Карпової. Хмельницький національний університет : кафедра психології та педагогіки. Хмельницький. 2024. С. 18-20.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел, який включає 68 найменування, з них 25 – іноземною мовою. Загальний обсяг дослідження становить 103 сторінок. Робота проілюстрована таблицями, в ній є додатки.

## РОЗДІЛ 1.

# ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СТРЕСУ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

### 1.1 Феноменологія та динаміка стресового стану: сучасні концепції та моделі

Феномен стресу, що вперше був системно описаний видатним канадським фізіологом Гансом Сельє (Selye, 1936) [63], сьогодні є одним із найбільш досліджуваних явищ у психології, медицині та фізіології. Сучасна наука розглядає стрес не просто як негативну реакцію організму, а як складний, багаторівневий процес адаптації до значущих змін у середовищі.

Феноменологія стресового стану охоплює широкий спектр психічних, фізіологічних та поведінкових проявів, що виникають у відповідь на дію стресорів – факторів, які порушують гомеостаз організму або сприймаються як такі, що загрожують благополуччю (Lazarus & Folkman, 1984) [56]. Це розуміння є особливо актуальним у сучасному світі, де хронічний стрес, невизначеність та психотравмуючі події, зокрема в контексті воєнних конфліктів, стали буденністю для мільйонів людей.

Динаміка стресового стану традиційно розглядається крізь призму загального адаптаційного синдрому (ЗАС) Г. Сельє, що включає три фази: тривоги (alarm reaction), резистентності (stage of resistance) та виснаження (stage of exhaustion) (Selye, 1956) [64]. На стадії тривоги організм мобілізує свої ресурси для боротьби або втечі шляхом активації симпатoadреналової системи та викиду катехоламінів (адреналіну, норадреналіну), що призводить до прискорення серцебиття, підвищення артеріального тиску та мобілізації енергії. Якщо дія стресора триває, настає стадія резистентності, де організм адаптується до тривалої дії стресора, підтримуючи мобілізацію ресурсів. Однак, якщо стресор діє занадто довго, ресурси вичерпуються, і настає стадія виснаження, що може призвести до розвитку стрес-індукованих захворювань та дезадаптації.

Проте, фізіологічний підхід Ганса Сельє не повною мірою враховував суб'єктивну складову стресу. Це стало поштовхом до розвитку когнітивно-транзакційної моделі стресу Річарда Лазаруса та Сьюзан Фолкман (Lazarus & Folkman, 1984) [56]. Ця модель кардинально змінила уявлення про стрес, акцентуючи увагу на когнітивній оцінці як ключовому елементі у формуванні стресової реакції. Згідно з цією теорією, стрес виникає не стільки від події, скільки від її інтерпретації особистістю. Процес оцінки включає первинну оцінку (ситуація сприймається як ірелевантна, доброякісно-позитивна або стресова – загроза, шкода/втрата, виклик) та вторинну оцінку (оцінка наявних ресурсів для подолання ситуації). Когнітивні процеси обумовлюють якісні та кількісні характеристики стресової відповіді.

Модель також виокремлює копінг – постійно змінювані когнітивні та поведінкові зусилля, спрямовані на управління вимогами, які перевищують ресурси індивіда. Виділяються проблемно-орієнтований копінг (спрямований на зміну джерела стресу) та емоційно-орієнтований копінг (спрямований на регуляцію емоційних реакцій). Ця модель пояснює індивідуальні відмінності у реакції на стрес і є основою для багатьох психотерапевтичних підходів.

На нейробиологічному рівні стресова відповідь інтегрується та модулюється низкою мозкових структур та нейромедіаторів. Центральну роль відіграють активація гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі (ГГНВ) та симпатoadреналової системи (САС). САС забезпечує швидкий викид катехоламінів, тоді як ГГНВ відповідає за тривалу секрецію кортизолу – основного глюкокортикоїду людини, який мобілізує енергетичні запаси та впливає на імунні та запальні реакції (McEwen, 1998; Juster et al., 2010). [58]

Мозкові структури, такі як мигдалина (обробка страху), префронтальна кора (когнітивний контроль та регуляція емоцій) та гіпокамп (пам'ять та регуляція ГГНВ), спільно модулюють стресову відповідь. Дисфункція цих структур під впливом хронічного стресу може призводити до порушень пам'яті, уваги, емоційної регуляції та підвищувати ризик розвитку психічних розладів (Arnsten, 2009; Sapolsky, 2004).

Сучасні зарубіжні концепції стресу також включають модель алоstaticного навантаження (McEwen, 1998) [58], яка пояснює «знос» організму внаслідок постійної або повторюваної активації стресових систем, що призводить до підвищеного ризику захворювань.

Модель вигорання (Maslach & Leiter, 2016) [57] описує специфічний синдром хронічного професійного стресу, що включає емоційне виснаження, деперсоналізацію та зниження особистих досягнень.

Розвивається також модель виклику/загрози, яка розрізняє фізіологічні профілі реакції на стрес залежно від того, чи сприймається ситуація як виклик (достатньо ресурсів) чи як загроза (недостатньо ресурсів). [44]

Українські науковці також зробили значний внесок у розуміння феноменології та динаміки стресового стану, особливо в умовах соціальних трансформацій та, що є надзвичайно актуальним, воєнних конфліктів. Дослідження О. Кокуна (Кокун, 2017) [14] розкривають психофізіологічні основи стресу та його вплив на професійну діяльність, зокрема військовослужбовців, акцентуючи на механізмах психологічної стійкості.

Роботи Т. Максименко (Максименко, 2021) [21] висвітлюють психологічні особливості адаптації особистості до складних життєвих ситуацій та стресу, спричиненого війною, розглядаючи динаміку стресових реакцій та стратегій подолання.

О. Власова (Власова, 2016) [5] досліджує психологічні детермінанти та прояви стресу у педагогічних працівників, аналізуючи його феноменологію в контексті професійного середовища.

Ю. Шевченко присвятила свої дослідження саморегуляції в умовах кризових ситуацій, зокрема в аспекті психологічної стійкості (Шевченко, 2018) [42].

В. Лук'янова досліджує розвиток психологічної стійкості у стресових умовах, зокрема в процесі професійної підготовки психологів (Лук'янова, 2017) [19].

Особливого значення в українському науковому просторі набувають дослідження комплексного травматичного стресу (КТС), що виник внаслідок повномасштабної війни. Ці роботи, зокрема ті, що здійснюються під егідою Національної академії педагогічних наук України (2023), зосереджені на вивченні глибинного та багат шарового впливу тривалих бойових дій, втрат, переміщень та постійної загрози на психіку українців. [27] Основна увага приділяється не лише діагностиці симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР), а й розробці адаптованих моделей діагностики та інтервенцій, які враховують специфіку хронічної травматизації, вплив невизначеності та втрату базового відчуття безпеки.

Українські психологи активно досліджують не лише медико-психологічні наслідки воєнного стресу, а й динаміку психологічного стану населення. Так, дослідження показують, що значна частина українців відчуває високий рівень стресу (понад 80% за деякими даними, LB.ua, 2023), причому основними причинами є занепокоєння за безпеку близьких, ризик втрати доходу та майна. Виявляються поширені симптоми, такі як швидка втомлюваність, проблеми зі сном та апетитом, підвищена дратівливість (Мазур та ін., 2022). [22]

Психологи Національного університету «Києво-Могилянська академія» та інших закладів аналізують вплив факторів стресу, пов'язаних з війною, на психічне здоров'я молоді, виявляючи статистично значущі зв'язки з проявами тривоги та депресії (Психосоматична медицина та загальна практика, 2023).

Українські вчені зосереджуються на вивченні стресостійкості та резилієнтності – здатності особистості та суспільства долати випробування, зберігаючи психічне здоров'я та цілісність. Так, роботи С. Козлова (2023) розглядають стресостійкість в умовах воєнного стану як ключовий аспект адаптації. [13]

Дослідження І. Горлатої (2023) деталізують особливості нервово-психічної стійкості військовослужбовців, що є критично важливим для їхньої бойової ефективності та подальшої реабілітації. [7]

Вчені також звертають увагу на психологічні наслідки колективної травматизації, що проявляються у соціальній фрустрації, підвищенні рівня депресій та соматичних захворювань, а також у формуванні групоцентризму як адаптивної реакції під час війни (Нова українська школа, 2022).

Це підкреслює факт того, що наслідки стресу виходять за рамки індивідуальної психопатології, зачіпаючи ширші соціальні та культурні аспекти.

Таким чином, всебічний аналіз феноменології та динаміки стресового стану, демонструє його еволюцію від суто фізіологічного явища, описаного Г. Сельє, до комплексної психобіологічної реакції, що інтегрує когнітивні, емоційні, фізіологічні та поведінкові аспекти. Когнітивно-транзакційна модель Лазаруса і Фолкман акцентувала увагу на вирішальній ролі суб'єктивної оцінки та копіngu, підкреслюючи, що стрес є результатом динамічної взаємодії між особистістю та середовищем. Нейробіологічні дослідження деталізували складні механізми активації ГГНВ та САС, розкриваючи вплив стресових гормонів на функціонування мозку та імунної системи, а також наслідки хронічного стресу у вигляді алостатичного навантаження.

Особливе значення в контексті сучасних викликів, перед якими стоїть Україна, має внесок вітчизняних науковців. Їхні дослідження висвітлюють динаміку психологічного стану населення в умовах повномасштабної війни, фіксуючи високий рівень стресу та його специфічні прояви, що охоплюють як індивідуальні реакції (втомлюваність, дратівливість, тривога, депресія), так і колективні наслідки (колективна травматизація, зміна соціальної взаємодії).

Українські вчені активно розробляють адаптовані моделі діагностики комплексного травматичного стресу та ефективні інтервенції, спрямовані на підвищення резилієнтності та психологічної стійкості як військовослужбовців, так і цивільного населення. Це підтверджує нагальну потребу в розробці та впровадженні науково обґрунтованих методів

саморегуляції, що є ключовим для підтримки ментального здоров'я та адаптації українців до тривалих стресових умов.

## **1.2. Саморегуляція як системне утворення особистості: структурні компоненти та функції**

У сучасному світі, що характеризується швидкими змінами, високою невизначеністю та зростанням кількості стресогенних факторів, здатність особистості до ефективного самокерування стає ключовим чинником психологічного благополуччя та успішної адаптації. [30]

Феномен саморегуляції виступає не просто як окремий набір навичок, а як складне, системне утворення особистості, що забезпечує цілеспрямовану активність, здатність долати перешкоди та зберігати внутрішній гомеостаз. [29]

Розуміння саморегуляції є фундаментальним для психології, оскільки вона лежить в основі таких ключових процесів, як навчання, професійна діяльність, міжособистісна взаємодія та подолання стресу. В умовах повномасштабної війни в Україні, коли психологічні навантаження є екстремальними, вивчення механізмів саморегуляції набуває особливої актуальності, оскільки саме вони визначають здатність індивіда та суспільства зберігати функціональність та резилієнтність. [1]

Ідея про здатність людини до самостійного управління своєю поведінкою, емоціями та думками сягає глибокої давнини, знаходячи відображення у філософських та релігійних вченнях. Однак, системне психологічне вивчення саморегуляції розпочалося лише у ХХ столітті. На ранніх етапах розвитку психології, хоча й без безпосереднього використання терміна «саморегуляція», психоаналіз досліджував механізми захисту Еґо як способи управління внутрішніми конфліктами та імпульсами, тоді як біхевіоризм, зосереджуючись на зовнішньому контролі поведінки через підкріплення,

згодом визнав роль самопідкріплення та самопокарання, заклавши основу для подальших когнітивних теорій.

Справжній прорив у розумінні саморегуляції стався з розвитком когнітивної психології та, зокрема, соціально-когнітивної теорії Альберта Бандури (Bandura, 1986). [44, 45] А. Бандура розглядає саморегуляцію як систему, в якій індивіди активно впливають на власну поведінку, думки та почуття, а не є лише пасивними реагентами на зовнішні стимули. Центральним поняттям його теорії виступає самоефективність (self-efficacy) – віра людини у свою здатність успішно виконувати певні дії для досягнення бажаних результатів. Ця віра, що розвивається через досвід успіху, спостереження за іншими, вербальне переконання та фізіологічні реакції, є потужним регулятором поведінки та мотивації. [44]

А. Бандура також підкреслював роль спостережуваного навчання (observational learning), де індивіди набувають навичок саморегуляції, спостерігаючи за моделями. Його концепція реципрокного детермінізму (reciprocal determinism) наголошує на взаємному впливі між особистістю (когнітивні фактори, емоції), поведінкою та середовищем, де саморегуляція є ключовим механізмом цієї взаємодії, забезпечуючи динамічний баланс та адаптацію. [45]

Важливим внеском у розуміння саморегуляції стала теорія самодетермінації Едварда Десі та Річарда Раяна (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2017). [48] теорія постулює існування трьох базових вроджених психологічних потреб – автономії (відчуття свободи вибору та контролю над власними діями), компетентності (відчуття ефективності та майстерності у взаємодії з середовищем) та прив'язаності (відчуття приналежності та підтримки з боку інших), – задоволення яких є критичним для оптимального функціонування та добробуту, а також для ефективної саморегуляції.

Коли ці потреби задовольняються, індивід демонструє вищі форми автономної саморегуляції (інтерналізована, внутрішня мотивація), що є більш

стійкою, ефективною та сприяє глибшому залученню, на відміну від зовнішньої регуляції, обумовленої винагородами чи покараннями. [48]

Паралельно із зарубіжними концепціями, у вітчизняній психології також розвивалися оригінальні та глибокі підходи до розміння саморегуляції, що ґрунтувалися на діяльнісному підході. Однією з найбільш значущих є концепція саморегуляції довільної активності О. Конопкіна (Конопкін, 1980; Конопкін, 1995), розроблена в рамках наукової школи О. Леонтьєва. [16]

О. Конопкін розглядає саморегуляцію як системний психічний процес, що забезпечує організацію та управління власною діяльністю для досягнення прийнятих цілей. Його модель є однією з найповніших у вітчизняній психології, охоплюючи такі взаємопов'язані структурні елементи як усвідомлена мета діяльності, що виступає системостворчим фактором; модель значущих умов, що відображає зовнішні та внутрішні чинники; програма виконавчих дій, що визначає послідовність операцій; система критеріїв успішності для оцінки результатів; а також механізми контролю та корекції та процеси прийняття рішень. Вчений наголошував, що ефективність саморегуляції визначається не лише наявністю цих компонентів, а й узгодженістю їхньої взаємодії, що формує індивідуальний стиль саморегуляції. [16]

Доповнюючи цей погляд, інші вітчизняні дослідники також зробили вагомий внесок. В. Моляко (Моляко, 2007) досліджував творчість та мислення як форми саморегуляції, акцентуючи на евристичних аспектах самоорганізації. [24]

О. Тимофієв (Тимофієв, 2011) вивчав регулятивні механізми адаптації особистості до складних умов, розглядаючи саморегуляцію як основу психологічної стійкості. [37]

М. Папуча (Папуча, 2015) досліджувала особливості саморегуляції у професійній діяльності, підкреслюючи її роль у формуванні професіоналізму та запобіганні вигоранню. [29]

У контексті психологічної стійкості військовослужбовців, О.В. Коkun (Коkun, 2017) розглядає саморегуляцію як ключовий фактор збереження ефективності та психічного здоров'я в екстремальних умовах, підкреслюючи її психофізіологічні основи та роль у формуванні стресостійкості. [15] Ці підходи дозволяють розглядати саморегуляцію як динамічну систему, що адаптується до зовнішніх та внутрішніх викликів.

Саморегуляція, як системне утворення, складається з множини взаємопов'язаних компонентів, кожен з яких відіграє специфічну роль у забезпеченні цілеспрямованої та адаптивної поведінки. Когнітивний компонент виступає основою для усвідомленого управління діяльністю та психічним станом, охоплюючи здатність до цілепокладання – формулювання чітких, реалістичних та досяжних цілей, що виступають рушійною силою. Він також включає планування – розробку послідовності дій, прогнозування можливих наслідків, постійну оцінку результатів та їх моніторинг щодо поставлених критеріїв. Винятково важливою є когнітивна гнучкість – здатність адаптувати свої думки та стратегії до нових обставин, а також метакогнітивні навички – знання про власні когнітивні процеси та здатність їх контролювати. [30]

Наступним ключовим аспектом є емоційний компонент, адже саморегуляція емоцій є критично важливою для подолання стресу, оскільки емоції можуть як мобілізувати, так і дезорганізувати діяльність. Він охоплює емоційну обізнаність – здатність розпізнавати та розуміти власні емоції, їхні причини та наслідки, що є фундаментом емоційного інтелекту. Далі слідує емоційна експресія – здатність виражати емоції адекватним чином.

Головна ж функція полягає в емоційній регуляції, тобто застосуванні свідомих стратегій для управління інтенсивністю, тривалістю та якістю емоційних станів. Це може включати переоцінку (зміну когнітивної інтерпретації ситуації для зміни емоційної реакції), пригнічення (свідоме стримування зовнішнього вираження емоцій, хоча хронічне пригнічення може мати негативні наслідки), прийняття (свідоме відкриття внутрішньому

досвіду, дозволяючи емоціям бути без боротьби з ними, як у терапії прийняття та відповідальності), відволікання уваги на інші об'єкти та пошук соціальної підтримки. [10]

Важливим є і вольовий компонент, що забезпечує здатність до подолання труднощів та реалізації запланованого, навіть за наявності внутрішніх або зовнішніх перешкод. Він включає вольові зусилля – свідому мобілізацію сил для досягнення мети, самоконтроль – здатність стримувати небажані імпульси, а також самодисципліну – систематичне дотримання встановлених правил. Невід'ємною частиною є здатність до подолання перешкод – наполегливість у досягненні мети, незважаючи на труднощі та невдачі. [38]

Окрім внутрішніх механізмів, саморегуляція проявляється у поведінковому компоненті, що включає зовнішні дії, спрямовані на реалізацію цілей: самоконтроль поведінки – пряме управління власними вчинками, гнучкість поведінки – здатність змінювати свої дії у відповідь на мінливі обставини, а також самомоніторинг – постійне відстеження власної поведінки та її відповідності поставленим цілям та стандартам.

Нарешті, мотиваційний компонент є рушійною силою саморегуляції, визначаючи її спрямованість та енергетичний рівень. Він охоплює як внутрішню, так і зовнішню мотивацію, де внутрішня мотивація (дії заради самої дії) сприяє більш стійкій та ефективній саморегуляції, тоді як зовнішня (дії заради винагороди) є менш стабільною. Ключову роль відіграє ціннісно-сміслова сфера особистості, що визначає пріоритети та надає глибинний зміст саморегуляції, а також самомотивація – здатність підтримувати високий рівень зацікавленості та ентузіазму у досягненні цілей.

Взаємодія всіх цих компонентів формує цілісну систему саморегуляції, де кожен елемент впливає на інші та залежить від них, забезпечуючи комплексне управління психічним та поведінковим функціонуванням особистості. Ця комплексна система виконує низку життєво важливих функцій у життєдіяльності людини. Передусім, вона забезпечує адаптивну функцію, дозволяючи індивіду пристосовуватися до постійно мінливих умов

внутрішнього та зовнішнього середовища, оперативно реагуючи на виклики та загрози.

Саморегуляція також виконує компенсаторну функцію, надаючи можливість особистості компенсувати дефіцит ресурсів, подолати власні недоліки або обмеження у діяльності, знаходячи альтернативні шляхи досягнення мети. Не менш важливою є розвиваюча функція, оскільки саме завдяки саморегуляції людина здатна до постійного особистісного зростання, самовдосконалення та формування нових навичок і компетенцій.

У контексті збереження психічного здоров'я, саморегуляція виконує захисну функцію, запобігаючи розвитку дезадаптивних станів, що особливо важливо в стресових умовах, адже вона дозволяє підтримувати внутрішній баланс. Зрештою, центральними є цілепокладаюча та виконавчо-коригуюча функції, які забезпечують не лише постановку осмислених цілей, а й ефективне виконання запланованих дій та їхню своєчасну корекцію відповідно до зворотного зв'язку та мінливих обставин.

Крім своїх внутрішніх функцій, саморегуляція тісно взаємодіє та переплітається з низкою інших ключових психологічних феноменів, формуючи єдину систему психічного функціонування. Цей взаємозв'язок є об'єктом пильної уваги дослідників. Зокрема, глибокий зв'язок існує між саморегуляцією та самосвідомістю, адже ефективне самокерування неможливе без розуміння власного «Я». Я-концепція, що включає уявлення про себе, свою самооцінку та ідентичність, слугує своєрідним фільтром, через який відбувається сприйняття світу та себе в ньому, що безпосередньо впливає на вибір стратегій саморегуляції. Висока, але адекватна самооцінка є потужним ресурсом саморегуляції, тоді як низька може її ускладнювати, як зазначають численні дослідження у сфері особистісної психології (Rosenberg, 1965; Bandura, 1997). [45, 61]

Ключовим у контексті подолання стресу є взаємозв'язок саморегуляції та життєстійкості (resilience). Життєстійкість, що визначається як здатність успішно адаптуватися до труднощів, долати стрес і відновлюватися після

психотравмуючих подій, значною мірою ґрунтується на ефективних механізмах саморегуляції. Дослідження показують, що саме розвинені навички саморегуляції – такі як емоційна регуляція, когнітивна гнучкість, здатність до цілепокладання в умовах невизначеності – дозволяють індивіду не лише вистояти під тиском обставин, а й вийти з них сильнішим (Masten & Barnes, 2018). [57] У цьому сенсі, саморегуляція є базовим механізмом, що забезпечує прояви резилієнтності.

Нерозривно пов'язана саморегуляція і з копінг-стратегіями – свідомими зусиллями, спрямованими на подолання вимог, що перевищують ресурси індивіда. Хоча копінг є окремим явищем, саморегуляція надає йому необхідні інструменти та спрямованість. Вибір ефективних копінг-стратегій – чи то проблемно-орієнтованих (спрямованих на зміну ситуації), чи то емоційно-орієнтованих (спрямованих на регуляцію власних емоцій) – значною мірою залежить від рівня розвитку саморегулятивних навичок особистості (Lazarus & Folkman, 1984). [56] Тобто, саморегуляція є своєрідною «операційною системою» для реалізації копіngu.

Нарешті, зв'язок між саморегуляцією та стресостійкістю є прямим та взаємно підсилюючим. Стресостійкість – це інтегративна характеристика особистості, що відображає її здатність успішно функціонувати в умовах стресу, незважаючи на його інтенсивність та тривалість. Саморегуляція є фундаментальним механізмом, що забезпечує цю стійкість. Розвинені навички саморегуляції дозволяють індивіду адекватно оцінювати стресори, ефективно управляти емоціями, мобілізувати ресурси, коригувати поведінку та підтримувати внутрішній баланс, запобігаючи дезадаптивним наслідкам дистресу (Кокун, 2017). [14]

Підсумовуючи, зауважимо, що саморегуляція є складним, багатовимірним та системним утворенням особистості, яке відіграє центральну роль у її життєдіяльності та адаптації. Аналіз концептуальних підходів демонструє еволюцію розуміння цього феномену як ключового механізму цілеспрямованої активності.

Саморегуляція інтегрує взаємопов'язані когнітивний, емоційний, вольовий, поведінковий та мотиваційний компоненти, кожен з яких забезпечує специфічні аспекти управління внутрішнім станом та зовнішньою поведінкою.

Вона виконує критично важливі адаптивну, компенсаторну, розвиваючу, захисну, цілепокладаючу та виконавчо-коригуючу функції. Існує тісний взаємозв'язок саморегуляції з самосвідомістю, життєстійкістю, копінг-стратегіями та стресостійкістю підкреслює її центральне місце у психологічному функціонуванні особистості.

Отже, розвинена саморегуляція є не просто бажаною якістю, а фундаментальним ресурсом, що дозволяє індивіду ефективно протистояти стресовим викликам, зберігати психічне здоров'я та забезпечувати особистісний розвиток, що є особливо актуальним в умовах сьогодення.

### **1.3. Взаємозв'язок навичок саморегуляції та подолання стресового стану: теоретичний аналіз та емпіричні докази**

У сучасних реаліях, позначених численними стресогенними чинниками, зокрема в умовах суспільних потрясінь, стресостійкість особистості, тобто її здатність ефективно адаптуватися до складних ситуацій та зберігати психологічну рівновагу, набуває критичного значення для загального благополуччя. В цьому контексті, саморегуляція є фундаментальним механізмом, що дозволяє індивіду не лише контролювати емоції, поведінку та фізіологічні реакції у стресових ситуаціях, але й забезпечує конструктивне подолання труднощів, сприяючи формуванню та зміцненню стресостійкості. Ця ключова роль саморегуляції у забезпеченні психічного здоров'я підтверджується значним обсягом наукових досліджень та теоретичних підходів.

Саморегуляція визначається як комплексний процес самоконтролю, в якому індивід здатний свідомо планувати, оцінювати та коригувати свої емоційні, когнітивні та поведінкові реакції відповідно до мінливих умов та

поставлених цілей (Baumeister & Vohs, 2007) [46]. Ця здатність дозволяє зберігати психологічний баланс навіть у кризових ситуаціях, ефективно регулюючи емоції та поведінку в непередбачених або загрозливих обставинах. Важливою складовою саморегуляції є емоційна регуляція, що полягає у здатності контролювати інтенсивність емоційних реакцій, запобігаючи їхньому деструктивному впливу на поведінку та, як наслідок, сприяючи зниженню загального рівня стресу (Gross, 2002). [49]

Стресостійкість, з іншого боку, є інтегративною характеристикою, що відображає здатність особистості адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи при цьому психологічну рівновагу та функціональність. Вона охоплює не лише фізіологічні аспекти, а й складні психологічні компоненти, такі як здатність до ефективної емоційної регуляції, продуктивного подолання труднощів та підтримання високого рівня мотивації.

Як зазначають Р. Лазарус та С. Фолкман (Lazarus & Folkman, 1984), стресостійкість є результатом складної взаємодії когнітивних, емоційних та соціальних чинників, що дозволяють індивіду успішно мобілізувати внутрішні та зовнішні ресурси для подолання стресу. [56]

А. Бандура (Bandura, 1997) підкреслює, що саморегуляція передбачає використання широкого спектру інтелектуальних, емоційних та поведінкових стратегій для досягнення бажаних результатів у складних ситуаціях. [45] Цей процес включає системне планування, ретельний моніторинг та своєчасну корекцію власних дій відповідно до обраної мети. Саморегуляція є багатогранним явищем, що ґрунтується на здатності індивіда підтримувати оптимальний баланс між внутрішніми прагненнями та зовнішніми вимогами.

Розвинена саморегуляція дає змогу ефективно контролювати емоційні реакції в стресових ситуаціях, що безпосередньо сприяє зменшенню інтенсивності стресу та підвищенню загальної адаптаційної спроможності. За даними І. Пасічника (2010) [30], особи з високим рівнем саморегуляції виявляють більшу ефективність у справлянні з емоційним навантаженням та мінімізації негативних наслідків стресових подій. Вони демонструють

здатність підтримувати психологічну рівновагу навіть в умовах високих вимог до професійної діяльності та ефективно протистояти емоційному вигоранню. Це свідчить про їхню спроможність конструктивно працювати з негативними емоціями та знаходити адекватніші способи вирішення проблем, що підтверджує тісний зв'язок між саморегуляцією та стресостійкістю. [30]

Численні дослідження у галузі психології стресу і саморегуляції переконливо доводять тісний взаємозв'язок між цими явищами. Так, праці Л. Сміта та колег (2012) [67] підкреслюють, що високий рівень саморегуляції сприяє суттєвому зниженню рівня стресу та запобігає розвитку психічних розладів. Емпірично доведено, що індивіди, які активно використовують стратегії саморегуляції, такі як когнітивне перероблення інформації та цілеспрямована емоційна регуляція, значно ефективніше адаптуються до вимогливих умов та успішніше долають стресові ситуації.

Дослідження К. Баумейстера та Р. Вохса (Baumeister & Vohs, 2007) також підкреслює вирішальну роль саморегуляції у контексті стресостійкості, особливо у стресових професійних середовищах. Вони зазначають, що особи з розвиненим самоконтролем здатні підтримувати ефективну поведінку в умовах стресу, оскільки самоконтроль допомагає знизити емоційну напругу та запобігти імпульсивним рішенням, які можуть погіршити ситуацію. [46]

Додатково, дослідження А. Бандури (Bandura, 1997) підтверджують, що високий рівень саморегуляції пов'язаний зі значною здатністю до самоконтролю, що дозволяє індивідам ефективно справлятися зі стресом. Це проявляється у здатності відкладати миттєве задоволення, контролювати імпульсивні реакції, а також у здатності до рефлексії та конструктивної переоцінки ситуації, що веде до зниження рівня стресу та пошуку адекватніших стратегій подолання. [44]

Ключовим механізмом взаємодії саморегуляції та стресостійкості є емоційна регуляція. Як показують дослідження Д. Гросса та Р. Томпсона (Gross & Thompson, 2007) [51], ефективна емоційна регуляція є центральним компонентом стресостійкості, оскільки вона дозволяє індивіду контролювати

рівень стресу та запобігати його негативним наслідкам. Саморегуляція в емоційній сфері дає змогу не лише знижувати інтенсивність емоційного стресу, але й активно залучати позитивні копінг-стратегії, що сприяє збереженню психологічної рівноваги.

Відповідно до теорії когнітивного оцінювання стресу Р. Лазаруса та С. Фолкман (Lazarus & Folkman, 1984) [56], успішна адаптація до стресу значною мірою залежить від того, як індивід оцінює ситуацію та наскільки адекватно він сприймає наявні ресурси для її подолання. Саморегуляція дозволяє людині ефективно оцінювати ситуації, визначати необхідні ресурси для подолання стресу та формувати адекватні поведінкові стратегії.

Наукові дослідження, що вивчають вплив саморегуляції на стресостійкість особистості, підтверджують непересічну важливість розвитку саморегуляторних навичок для підтримки психічного здоров'я. Наприклад, дослідження Е. Балашова (2017) показало, що особи з високим рівнем саморегуляції значно швидше адаптуються до стресових ситуацій та ефективніше долають стрес. [3] Вони демонструють вищий рівень емоційної стабільності та краще справляються з негативними емоціями.

Зокрема, вчені зазначають, що здатність до самоконтролю зменшує рівень тривожності та депресії, що є важливими чинниками для збереження стресостійкості. [9, 10, 21]

Дослідження когнітивного аспекту саморегуляції показують, що розвиток когнітивних стратегій, таких як планування та рефлексія, робить людину більш стресостійкою. Наприклад, дослідження А. Бандури (Bandura, 1997) вказують на те, що самоконтроль і самоналаштування є необхідними для ефективного подолання стресу. [45]

Когнітивний аспект саморегуляції є важливим напрямом досліджень у психології, оскільки він фокусується на здатності особистості контролювати, коригувати та спрямовувати свої когнітивні процеси для досягнення конкретних цілей. У когнітивному контексті саморегуляція включає процеси, що сприяють адаптивному функціонуванню людини, такі як планування,

моніторинг та оцінка власних розумових зусиль у різних умовах. Ця форма саморегуляції є важливою для розвитку стійкості до стресу, оскільки дозволяє індивідам контролювати не лише свої емоційні реакції, а й власне мислення, забезпечуючи більшу гнучкість у стресових ситуаціях (Bandura, 1997). [45]

У теоретичних дослідженнях когнітивний аспект саморегуляції здебільшого пов'язаний з процесами управління когнітивними ресурсами, які включають увагу, пам'ять, уяву та вирішення проблем.

Один з основних підходів до розуміння когнітивної саморегуляції представлений у працях О. Конопкіна (1980), який розглядає її як здатність людини направляти і змінювати свої когнітивні процеси відповідно до змінних умов навколишнього середовища та вимог ситуації. [16] Цей процес включає здатність планувати, організовувати та контролювати свою поведінку, а також здійснювати когнітивне моделювання та пошук рішень в умовах невизначеності та стресу. [16]

Р. Баумейстер (Baumeister & Vohs, 2007) також акцентує на когнітивних процесах як важливій складовій саморегуляції, вважаючи, що когнітивна саморегуляція – це не лише здатність контролювати думки, а й здатність адаптуватися до змінюваних умов через свідомий вибір стратегії мислення. Він наголошує, що високий рівень когнітивної саморегуляції дозволяє людині ефективно вирішувати проблеми, що виникають під час стресових ситуацій, і таким чином забезпечує психологічну стійкість. [46]

Когнітивна саморегуляція часто включає використання різних стратегій, що дозволяють людині контролювати свої думки та зберігати стійкість до стресових впливів. До таких стратегій можна віднести когнітивне переосмислення ситуацій (reappraisal), когнітивне планування, а також моніторинг та корекцію власних когнітивних помилок. Однією з найважливіших стратегій є когнітивне переосмислення, при якій людина змінює свою оцінку стресової ситуації, намагаючись знайти в ній позитивні моменти або значення, що дозволяє знизити емоційний і стресовий вплив. Наприклад, дослідження, проведене Д. Гроссом (Gross, 2002), показало, що

люди, які активно використовують стратегію когнітивного переосмислення, демонструють значне зниження рівня стресу та тривоги, що підтверджує ідею про вплив контролю над думками на психічне здоров'я. [49]

Іншою важливою стратегією є когнітивне планування. Цей процес передбачає активну організацію та структурування своїх дій для досягнення певних цілей, що дозволяє індивіду передбачати потенційні проблеми та адаптувати свої стратегії у відповідь на нові обставини. Використання когнітивних стратегій планування допомагає знизити рівень стресу в ситуаціях, що потребують вирішення складних проблем, і сприяє досягненню оптимальних результатів. [50, 51]

Дослідження П. Сімоняна та його колег (Simon et al., 2018) підтвердило, що високий рівень когнітивної саморегуляції значно знижує рівень стресу в умовах змінюваного середовища. [65] Учасники, які використовували стратегії когнітивної саморегуляції, показали більшу адаптацію до стресових ситуацій і мали менші рівні тривожності та депресії порівняно з тими, хто не застосовував ці стратегії.

Особливе значення при розробці програм, спрямованих на формування навичок саморегуляції та стресостійкості, має здатність особистості до осмислення та переосмислення власного досвіду, що є ключовим компонентом розвитку адаптивних стратегій поведінки.

Дослідження Н. Чепелевої (Чепелева, 2010) є цінними для розуміння механізму впливу життєвого досвіду на процеси особистісного осмислення та зміни ставлення. [39] Н. Чепелева зазначає, що життєві ситуації можуть спонукати людину до переосмислення минулих подій, що є важливим аспектом адаптації. Під впливом цього процесу відбувається інтеграція нових знань із попереднім досвідом, що, у свою чергу, може змінювати ставлення та поведінкові стратегії особистості. Це підкреслює важливість розгляду життєвих ситуацій як своєрідних тригерів для внутрішніх змін, що допомагає розширити розуміння концепції посттравматичного зростання та гнучкості особистості у відповідь на стресові обставини. [39]

Загалом, когнітивна саморегуляція безпосередньо впливає на розвиток стресостійкості, оскільки здатність керувати своїми думками дозволяє не тільки уникати стресових ситуацій, а й ефективно адаптуватися до них, зберігаючи ясність мислення та адекватність оцінки ситуації навіть в умовах високої стресової навантаженості.

Емоційну саморегуляцію як засіб зниження стресу глибоко досліджували Д. Гросс і Р. Томпсон (Gross & Thompson, 2007), відзначаючи, що контроль над емоційними реакціями значно знижує рівень стресу. [51] Емоційна саморегуляція, яка визначається як здатність особистості контролювати та змінювати свої емоційні реакції відповідно до умов і вимог соціального та особистого контексту, є ключовим компонентом здатності адаптуватися до стресових ситуацій. Вона є важливою складовою саморегуляції, що дозволяє знижувати негативний вплив стресу на фізіологічний та психологічний стан людини. Наукові дослідження підкреслюють, що емоційна саморегуляція не лише дозволяє зменшити рівень стресу, а й сприяє формуванню стійкості до стресових впливів, що критично важливо для збереження психічного здоров'я в умовах складних життєвих ситуацій.

Теоретичні підходи до емоційної саморегуляції відображають різні аспекти цього процесу. За визначенням Д. Гросса (Gross, 2002), емоційна саморегуляція передбачає управління емоціями через усвідомлену зміну емоційних реакцій, зокрема через їх пригнічення, вираження або зміну когнітивної оцінки ситуації. [50]. Гросс підкреслює, що емоційна саморегуляція може бути як адаптивною, так і малоефективною залежно від стратегії, яку обирає особистість. Адаптивні стратегії, такі як позитивне переосмислення ситуації або пошук соціальної підтримки, сприяють зниженню стресу, тоді як неадаптивні стратегії, як-от репресія чи уникання, можуть збільшувати рівень стресу в довгостроковій перспективі.

Емоційна саморегуляція безпосередньо пов'язана з механізмами зниження стресу. Дослідження, проведене Л. Смітом та колегами (2012), показало, що здатність до саморегуляції емоцій зменшує фізіологічні реакції

на стрес, зокрема рівень кортизолу – гормону стресу, що виробляється в організмі під час стресових ситуацій. [67] Вони також виявили, що особи з високим рівнем емоційної саморегуляції мають нижчі показники тривоги та депресії. Емоційна саморегуляція дозволяє не тільки зменшити фізіологічний стрес, але й забезпечує краще психологічне відновлення після стресових ситуацій.

Згідно з дослідженнями Р. Баумейстера та К. Вохса (Baumeister & Vohs, 2007), активне управління емоціями може сприяти зменшенню емоційної напруги, що виникає під час стресу, а також підвищувати рівень адаптації в довгостроковій перспективі. [46]

Психофізіологічні механізми емоційної саморегуляції підтверджують її значення для зниження стресу. Відповідно до досліджень Л. Платс (Plats, 2009) [60], емоційна саморегуляція дозволяє ефективно активувати парасимпатичну нервову систему, що сприяє зниженню частоти серцебиття, зменшенню рівня артеріального тиску та покращенню фізіологічних реакцій на стресові ситуації. Крім того, механізми саморегуляції сприяють активізації кортикальних структур мозку, що відповідають за процеси мислення і прийняття рішень, що дозволяє людині залишатися психологічно стійкою під час стресових подій. [60]

Дослідження Т. Лайва (Laive, 2016) також показали, що навчання стратегіям емоційної саморегуляції допомагає знижувати рівень стресу серед працівників, покращує їхню загальну продуктивність і забезпечує кращу адаптацію до професійних вимог. [55]

Отже, саморегуляція є ключовим фактором у розвитку стресостійкості особистості. Емоційна саморегуляція може бути використана як інструмент для оптимізації стресових реакцій у реальному часі. Вона дозволяє індивідам адаптувати свою реакцію на стрес, зберігаючи ефективність у виконанні завдань навіть у важких умовах. Це, в свою чергу, сприяє зниженню довготривалих наслідків стресу, таких як психічна та фізіологічна виснаженість (Baumeister & Vohs, 2007; Gross, 2002). [46, 49]

Різні наукові дослідження підтверджують, що розвиток саморегуляції підвищує адаптаційні можливості особистості, допомагаючи краще справлятися з різноманітними стресогенними факторами. Саморегуляція є важливою складовою не лише особистісного розвитку, а й ефективного протистояння стресу в умовах повсякденного життя та професійної діяльності.

### **Висновки до першого розділу**

На основі аналізу наукової літератури, передового зарубіжного і вітчизняного досвіду вивчення проблеми саморегуляції та стресостійкості особистості було встановлено, що ці феномени є фундаментальними для ефективної адаптації та психологічного благополуччя індивіда в умовах мінливого та часто стресогенного середовища. Саморегуляція, визначена як складна, системна психічна функція, що забезпечує цілеспрямоване управління власною діяльністю, емоціями та когнітивними процесами, є не просто набором окремих навичок, а інтегрованим механізмом, що дозволяє особистості активно взаємодіяти із зовнішніми та внутрішніми викликами. Вона передбачає наявність таких взаємопов'язаних компонентів, як усвідомлена мета, модель значущих умов, програма дій, критерії успішності, а також механізми контролю та корекції. Ці складові спільно формують індивідуальний стиль саморегуляції, що є ключовим для самоорганізації та досягнення життєвих цілей.

Водночас, стресостійкість розглядається як багатокomпонентна якість особистості, що відображає її здатність ефективно протистояти стресовим впливам, зберігати високий рівень функціональності та відновлювати психологічну рівновагу. Вирішальний взаємозв'язок між цими двома поняттями полягає в тому, що саме розвинені навички саморегуляції, зокрема емоційна та когнітивна регуляція, є основним фундаментом для формування та підвищення стресостійкості. Здатність до усвідомленого керування власними емоціями, думками та поведінкою дозволяє індивіду конструктивно

переробляти стресову інформацію, мінімізувати негативний вплив стресорів та обирати адаптивні стратегії подолання.

Окреслені теоретичні засади та виявлені взаємозв'язки ляжуть в основу розробки програми емпіричного дослідження, спрямованого на подальше вивчення механізмів формування та функціонування саморегуляції та стресостійкості, а також на розробку практичних рекомендацій для їх розвитку.

## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ЇХ ВПЛИВУ НА ПОДОЛАННЯ СТРЕСУ

#### 2.1. Методологія та організація дослідження: характеристика вибірки, методів та етапів роботи

Аналіз теоретичних аспектів проблеми, що охопив провідні концепції саморегуляції та стресостійкості у вітчизняній і зарубіжній психології, дозволив нам чітко окреслити ключові напрямки для емпіричної частини роботи. Було встановлено, що саморегуляція є не просто психологічною функцією, а багатоконпонентним системним утворенням, яке має вирішальний вплив на здатність особистості адаптуватися до стресу та зберігати психологічну рівновагу.

Зокрема, теоретичний огляд переконливо вказав на значущість таких аспектів саморегуляції, як емоційний, мотиваційний та поведінковий. Емоційний аспект саморегуляції, який передбачає здатність до усвідомленого керування власними почуттями, відіграє центральну роль у запобіганні деструктивному впливу стресу та підтриманні адекватного емоційного стану. Мотиваційний компонент визначає спрямованість активності особистості, її цілеспрямованість та здатність долати перешкоди, що є життєво важливим в умовах довготривалого стресу. Нарешті, поведінковий аспект саморегуляції стосується здатності контролювати та коригувати власні дії, що дозволяє індивіду ефективно реалізовувати адаптивні копінг-стратегії.

Тому наше емпіричне дослідження має на меті не лише констатувати факт впливу саморегуляції на стресостійкість, але й детально розкрити специфіку цього впливу на рівні окремих її складових. Це дозволить нам не просто підтвердити, що саморегуляція є умовою стресостійкості особистості, а й з'ясувати, які саме її аспекти є найбільш значущими в різних контекстах стресової взаємодії. Глибоке розуміння цих взаємозв'язків є критично

важливим для розробки цілеспрямованих та ефективних програм психологічної підтримки та розвитку, спрямованих на підвищення життєстійкості та адаптаційного потенціалу індивідів у сучасному складному світі.

*Метою* емпіричного дослідження є вивчення взаємозв'язку між рівнем розвитку навичок саморегуляції особистості та її здатністю до подолання стресового стану. Ми прагнемо визначити, як саме різні аспекти саморегуляції – когнітивна, емоційна, вольова – впливають на ефективність стратегій подолання стресу та загальний рівень стресостійкості індивіда.

Для досягнення поставленої мети було сформульовано наступні завдання:

1. Провести діагностику рівня розвитку різних компонентів саморегуляції (когнітивної, емоційної, вольової) в обраній вибірці. Це дозволить отримати об'єктивну картину індивідуальних особливостей саморегулятивного профілю.

2. Визначити особливості прояву стресового стану та провідні копінг-стратегії, які використовують особистості у стресових ситуаціях. Це допоможе ідентифікувати як адаптивні, так і дезадаптивні способи реагування на стрес.

3. Встановити кореляційні зв'язки між показниками саморегуляції та показниками стресостійкості/копінг-стратегій. Це дасть змогу виявити, які саме аспекти саморегуляції найбільше сприяють ефективному подоланню стресу.

4. Здійснити якісний аналіз отриманих даних для поглибленого розуміння механізмів впливу саморегуляції на стресостійкість, враховуючи індивідуальні відмінності та контекстуальні фактори.

Реалізація поставлених мети та завдань емпіричного дослідження передбачала послідовне виконання низки взаємопов'язаних *етапів*. Кожен етап мав свою специфічну мету та завдання, що забезпечувало систематичність і обґрунтованість отриманих результатів.

1. Проектування інструментарію та підготовка до збору даних (Підготовчий етап).

На цьому початковому етапі відбувався ретельний вибір та адаптація психодіагностичних методик, які відповідали б меті та завданням дослідження. Основний акцент робився на підборі інструментів, що дозволяють надійно та валідно діагностувати різні аспекти саморегуляції (емоційний, мотиваційний, поведінковий) та показники стресового стану і копінг-стратегій. Цей етап також включав формування вибірки дослідження, розробку інструкцій для учасників та організацію логістики проведення діагностики.

2. Збір емпіричних даних (Діагностичний етап). Цей етап був присвячений безпосередньому проведенню психодіагностики в обраній вибірці. Дотримання стандартизованих процедур та забезпечення конфіденційності були пріоритетними для отримання достовірних даних. Збір даних здійснювався відповідно до попередньо розробленого плану та інструкцій.

3. Аналіз зв'язків та інтерпретація результатів (Аналітичний етап): На цьому етапі проводилася статистична обробка зібраних емпіричних даних. Основним завданням було встановлення кореляційних взаємозв'язків між різними аспектами саморегуляції та показниками стресостійкості та використовуваних копінг-стратегій. Після кількісної обробки даних здійснювався глибокий якісний аналіз, що дозволяв інтерпретувати виявлені статистичні закономірності у світлі теоретичних концепцій та психологічних особливостей функціонування особистості.

4. Узагальнення та формулювання висновків (Підсумковий етап): Заключний етап передбачав систематизацію всіх отриманих результатів. На його основі формувалися загальні висновки дослідження, що відображали основні закономірності та тенденції, встановлені емпірично.

Експериментальною базою дослідження виступив Психологічний центр резильєнтності та психологічної підтримки Мелітопольського державного

педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. Дослідження здійснювалося в рамках роботи психологічного гуртка «ORDO AMORIS».

Участь у дослідженні взяли 32 особи – студенти спеціальності «Психологія.» факультету фізичної культури, спорту і психології, що навчаються за заочною формою. Віковий діапазон учасників становив від 23 до 44 років, що забезпечує достатню варіативність для виявлення загальних закономірностей, притаманних обраній професійній групі. Вибір студентів-психологів як об'єкта дослідження є стратегічно обґрунтованим, оскільки їхня майбутня професійна діяльність безпосередньо пов'язана з роботою з людьми, що вимагає високого рівня як власної психологічної стійкості, так і здатності до ефективної саморегуляції в умовах емоційного та інтелектуального навантаження. Це дозволяє дослідити вплив саморегуляції на стресостійкість у контексті формування професійно важливих якостей.

Для досягнення поставленої мети та завдань емпіричного дослідження було застосовано комплекс взаємодоповнюючих методів, що дозволило отримати багатовимірні та валідні дані про рівень розвитку навичок саморегуляції та їх вплив на подолання стресу.

Вибір методик базувався на їхній відповідності теоретичним конструктам саморегуляції та стресостійкості, а також на їхній апробованості у вітчизняній та зарубіжній психологічній практиці. Це дозволило забезпечити всебічне охоплення досліджуваних феноменів та отримати об'єктивні дані для подальшого аналізу.

До комплексу діагностичних методик увійшли:

- 1.Методика «Дослідження вольової саморегуляції» в модифікації Є. Ейдмана. (Додаток А)
- 2.Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена – Г. Вілліансона. (Додаток Б)
- 3.Методика «Академічна саморегуляція» Р. Райана – Д. Коннелла в адаптації М. Томчука, М. Яцюк.

4.Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS), С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса та М. Паркера.

5.Методика «Шкала тривоги» А. Бека. [6, 23]

Для всебічної та об'єктивної обробки отриманих емпіричних даних було застосовано комплекс математично-статистичних методів з використанням програмного забезпечення SPSS Statistics 21.0. Зокрема, проводилися розрахунки описових статистик (середні значення, стандартні відхилення) для характеристики розподілу показників, а також кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена для встановлення наявності та сили взаємозв'язків між досліджуваними змінними. [28] Візуалізація даних здійснювалася за допомогою графічного відображення для підвищення наочності інтерпретації результатів.

Далі ми розглянемо кожен з обраних методик більш детально, обґрунтовуючи її вибір та особливості застосування у нашому дослідженні.

*Методика «Дослідження вольової саморегуляції» (Є. Ейдман).*

Для всебічного аналізу психологічних особливостей саморегуляції особистості, зокрема її вольового компонента, було застосовано методику дослідження вольової саморегуляції у модифікації Є. Ейдмана. Цей інструмент є ключовим для оцінки рівня розвитку фундаментальних вольових якостей, які безпосередньо впливають на здатність індивіда до цілеспрямованої діяльності та ефективного подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод.

Методика дозволяє комплексно вивчити такі суттєві характеристики, як наполегливість, цілеспрямованість, самоконтроль та здатність долати труднощі, що є критично важливими для підтримки саморегуляції поведінки та діяльності, особливо в умовах стресових або напружених ситуацій. Її широке використання у психологічній діагностиці підтверджує валідність та практичну цінність у контексті оцінки регулятивних здібностей особистості.

Процедура та інструкція. Методика представлена у формі опитувальника, що містить низку тверджень, які відображають різні аспекти вольової

саморегуляції. Респондентам пропонується оцінити ступінь своєї згоди або незгоди з кожним твердженням, обираючи відповідний варіант відповіді. Інструкція акцентує на необхідності щирих та самостійних відповідей, що максимально точно відображають типові реакції та поведінкові патерни учасників у повсякденному житті. Це забезпечує валідність самозвітних даних.

Шкали та обробка. Твердження методики згруповані таким чином, щоб дозволити виявити інтегральний індекс вольової саморегуляції, а також показники за двома ключовими субшкалами: «Наполегливість» та «Самоконтроль».

Індекс вольової саморегуляції може варіюватися в діапазоні від 0 до 24 балів.

Індекс за субшкалою «Наполегливість» знаходиться у діапазоні від 0 до 16 балів.

Індекс за субшкалою «Самоконтроль» – від 0 до 13 балів.

Обробка полягає у підрахунку суми балів за кожною шкалою. Рівні вольової саморегуляції визначаються шляхом порівняння отриманих результатів із встановленими пороговими значеннями. Зокрема, показники, що перевищують половину максимально можливої суми балів для кожної шкали, свідчать про високий рівень розвитку відповідних вольових якостей. Для загальної шкали вольової саморегуляції (В) цей поріг становить 12 балів; для субшкали «Наполегливість» (Н) – 8 балів; а для субшкали «Самоконтроль» (С) – 6 балів. Таким чином, результати, що дорівнюють або перевищують ці значення, вказують на розвинені навички вольової саморегуляції, що характеризують здатність особистості успішно контролювати свою поведінку, мотиви та емоційні стани.

Змістовна інтерпретація шкал.

Субшкала «Наполегливість» характеризує здатність особистості послідовно рухатися до поставленої мети, незважаючи на об'єктивні труднощі, перешкоди та можливі невдачі. Високий рівень наполегливості

свідчить про стійку мотивацію, резистентність до фрустрації та здатність долати зневіру, що часто виникає у складних ситуаціях. Індивіди з високими показниками за цією субшкалою демонструють високу внутрішню мотивацію, вміння зберігати спокій та концентрацію на цілі навіть в умовах підвищеного стресу або зовнішнього тиску, не відступаючи від мети через тимчасові невдачі чи зовнішні труднощі. Ця шкала є індикатором терпіння та здатності витримувати довготривалі зусилля, що є критично важливими для досягнення успіху та формування ефективної вольової саморегуляції.

Субшкала «Самоконтроль» відображає здатність особистості свідомо контролювати власні емоції, імпульси та поведінку в різноманітних життєвих ситуаціях, особливо в умовах емоційного напруження чи спокуси. Вона охоплює здатність відкладати миттєве задоволення на користь довгострокових цілей, стримувати негативні реакції та зберігати ясність мислення. Високий рівень самоконтролю є ознакою здатності свідомо регулювати власні реакції, обирати адекватні дії та приймати виважені рішення. Ця навичка є суттєвою для досягнення довготривалих цілей, забезпечення стабільності у складних ситуаціях, а також сприяє розвитку впевненості та передбачуваності поведінки, що є важливими характеристиками особистісної зрілості та успішної соціальної адаптації.

Разом ці характеристики формують інтегровану основу вольової саморегуляції, забезпечуючи особистості можливість залишатися психологічно стійкою та ефективно адаптуватися до різноманітних стресових умов.

*«Тест самооцінки стресостійкості» (С. Коухен – Г. Вілліансон).*

Для комплексного розуміння здатності особистості до адаптації в умовах психоемоційних навантажень, що є центральною складовою стресостійкості, нами був застосований «Тест самооцінки стресостійкості» (методика С. Коухена – Г. Вілліансона). Ця методика є визнаним інструментом у психодіагностиці, що дозволяє оцінити рівень резистентності індивіда до

стресових чинників та його здатність підтримувати емоційну стабільність у складних життєвих обставинах.

Обрання цієї методики є безпосереднім відображенням мети нашого дослідження, спрямованої на вивчення взаємозв'язку саморегуляції та подолання стресу, оскільки вона надає пряму оцінку ефективності функціонування особистості в умовах тиску.

Процедура та інструкція. Тест представлений у вигляді короткого опитувальника, що складається з 10 питань. Ці питання сфокусовані на виявленні типових реакцій та відчуттів індивіда у відповідь на стресові ситуації, а також на його здатності зберігати спокій та стабільність.

Змістове наповнення питань охоплює різноманітні аспекти життєдіяльності – від академічної діяльності та професійної взаємодії до соціальних стосунків та загального емоційного благополуччя.

Інструкція до тесту вимагає від респондентів максимально щирої самооцінки своїх реакцій, закликаючи їх відобразити власний досвід без прагнення до соціально бажаних відповідей. Простота та інтуїтивність форми опитувальника забезпечують легкість його застосування та мінімізують вплив ситуативних факторів на отримані результати.

Шкали, обробка та інтерпретація. «Тест самооцінки стресостійкості» (С. Коухена та Г. Вілліансона) надає єдиний, інтегральний показник, який відображає загальний рівень самооцінки стресостійкості. Обробка даних полягає у підрахунку суми балів, отриманих респондентом за всіма пунктами тесту. Вищий сумарний бал свідчить про вищий рівень суб'єктивно оціненої стресостійкості, що інтерпретується як здатність особистості ефективніше справлятися з психоемоційними навантаженнями, зберігати емоційну рівновагу та адаптуватися до несприятливих умов. Навпаки, низькі показники можуть вказувати на підвищену чутливість до стресу, труднощі у його подоланні та схильність до дезадаптивних реакцій.

Ця методика є цінним інструментом для первинної оцінки стресостійкості, дозволяючи ідентифікувати індивідів, які потребують

поглибленого психологічного вивчення або цілеспрямованої роботи над розвитком їхніх копінг-стратегій та підвищенням загальної психологічної стійкості.

*Методика «Академічна саморегуляція» (Р. Райан – Д. Коннелл, адаптація М. Томчука, М. Яцюк)*

У контексті нашого дослідження, що сфокусоване на вибірці студентів-психологів, особливу увагу було приділено вивченню мотиваційного компонента саморегуляції у навчальній діяльності. З цією метою нами була застосована методика «Академічна саморегуляція» Р. Райана – Д. Коннелла в адаптації М. Томчука та М. Яцюк. Її інтеграція в батарею діагностичних інструментів дозволила проаналізувати локус мотивації суб'єктів, що є критично важливим для розуміння їхньої залученості в освітній процес та здатності долати специфічний академічний стрес. Методика дозволяє диференціювати чотири основні види мотиваційної регуляції, що відображають ступінь автономності мотивації до навчання.

Процедура та інструкція. Методика є опитувальником, у якому студентам пропонується оцінити причини, що спонукають їх до навчання. Твердження описують різні мотиваційні орієнтації. Інструкція передбачає вибір варіанта відповіді, який найбільш точно відображає власні, особисті причини навчання, а не загальноприйняті або соціально бажані.

Шкали та змістовна інтерпретація. Методика виділяє чотири основні типи мотиваційної регуляції, що розташовані на континуумі від зовнішньої до внутрішньої.

Зовнішня регуляція. Мотивація студента зумовлена виключно зовнішніми стимулами, такими як бажання отримати певні винагороди (наприклад, високу оцінку, стипендію) або уникнути негативних наслідків (наприклад, відрахування, несхвалення викладачів). У цьому випадку фокус спрямований виключно на результат, а не на сам процес навчання.

Інтроєктоване регулювання. Хоча і залишаючись зовнішньою, ця мотивація вже передбачає часткове засвоєння зовнішніх норм і правил.

Студент виконує діяльність через почуття обов'язку, провини або сорому перед можливим неуспіхом, а не через власне бажання. Це є формою внутрішнього тиску, що впливає із засвоєних, але не повністю інтегрованих норм.

Ідентифіковане регулювання. Відображає суттєво вищий рівень автономності. На цьому етапі студент прагне досягати академічних цілей за власним бажанням, усвідомлюючи особисту значущість діяльності, яка раніше могла сприйматися виключно як зовнішній обов'язок. Діяльність стає особистою цінною, навіть якщо її початкові причини були зовнішніми.

Внутрішнє, інтегроване регулювання. Це найвищий рівень мотиваційної автономності. Вона формується на основі особистого інтересу до процесу навчання, внутрішніх цінностей та задоволення, що отримується від самого пізнавального процесу. Цей тип регуляції стимулює високий рівень саморегуляції у навчанні, повне занурення в освітню діяльність та максимальну ефективність завдяки глибинним внутрішнім мотивам.

Обробка даних полягає у підрахунку сумарних балів за кожною зі шкал. Аналіз профілю мотиваційної регуляції дозволяє визначити домінуючий тип мотивації, що впливає на ставлення до навчання, академічну успішність та здатність долати стрес, пов'язаний з освітнім процесом. Високі показники за шкалами ідентифікованої та внутрішньої регуляції свідчать про більш адаптивний та стійкий мотиваційний профіль.

*Методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS)»  
(С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер)*

З метою вивчення поведінкового аспекту саморегуляції та його впливу на подолання стресу, нами була обрана «Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (CISS) С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса та М. Паркера (Додаток В). Цей інструмент дозволяє системно виявити типові стратегії копінг-поведінки, до яких вдаються індивіди у відповідь на стресогенні події, диференціюючи їх за основною спрямованістю. Розуміння

цих стратегій є ключовим для оцінки ефективності саморегулятивних механізмів у стресі.

Процедура та інструкція. Опитувальник CISS складається з тверджень, які детально описують різні способи реагування людини на стресові ситуації. Респондентам пропонується оцінити частоту використання кожної зі стратегій у їхньому житті, вибираючи відповідний варіант відповіді. Інструкція спонукає учасників згадати свої реальні реакції в умовах стресу та надавати максимально об'єктивні та чесні відповіді.

Шкали та змістовна інтерпретація. Методика вимірює три основні, взаємодоповнюючі стратегії копінг-поведінки.

1) Копінг, орієнтований на завдання (проблемно-орієнтований копінг). Ця стратегія передбачає свідомі та цілеспрямовані зусилля особистості, спрямовані на активне подолання проблемної ситуації. Вона включає когнітивну реструктуризацію – переосмислення проблеми, пошук нових шляхів її сприйняття та оцінки. Основна увага зосереджується на завданні, що потребує вирішення, а також на плануванні конкретних кроків, спрямованих на зміну обставин або усунення перешкод. Такий тип копіngu сприяє зниженню емоційної напруги за рахунок активної роботи над проблемою та зменшення залежності від негативних емоцій. Він є найбільш адаптивним і ефективним для довгострокового подолання стресу.

2) Копінг, орієнтований на емоції – фокусується на управлінні емоційними реакціями індивіда, викликаними стресовою ситуацією. Ця стратегія передбачає спроби знизити інтенсивність переживань, проте не завжди ефективно впливає на вирішення самої проблеми. До цієї категорії належать такі реакції, як самозвинувачення, підвищена емоційність, агресивність, роздратованість, надмірна зацикленість на власних відчуттях та втеча у світ фантазій. Часто такі емоційні копінг-стратегії можуть призводити до ще більшого зростання рівня стресу в довгостроковій перспективі, оскільки вони спрямовані лише на тимчасове зниження емоційного напруження без вирішення джерела стресу.

3) Копінг, орієнтований на уникнення. Ця стратегія полягає в тому, що особа намагається уникнути або мінімізувати контакт зі стресовою ситуацією, не вирішуючи її безпосередньо. Це може відбуватися через поведінкові чи когнітивні зміни, спрямовані на відхід від стресора. Одним із способів є відволікання уваги на інші ситуації або завдання, часто такі, що не мають прямого зв'язку з основною проблемою, але забезпечують відчуття контролю чи досягнення. Іншим варіантом є соціальне відволікання або уникнення соціальних контактів, що дозволяє тимчасово знизити емоційне напруження та відновити сили. Проте, незважаючи на тимчасове полегшення, така стратегія може призводити до поглиблення проблем у довгостроковій перспективі, оскільки не сприяє вирішенню джерела стресу і може викликати відчуття ізоляції чи самотності.

Обробка даних передбачає підрахунок сумарних балів за кожною з трьох основних шкал. Аналіз домінуючих стратегій копінгу дозволяє оцінити адаптивність поведінки індивіда у стресових умовах та виявити потенційні зони для психологічної інтервенції.

*Методика «Шкала тривоги» (А. Бек)*

Для оцінки емоційної складової саморегуляції особистості та її взаємозв'язку зі стресостійкістю, нами була використана Методика «Шкала тривоги» А. Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI) (Додаток Г). Цей самозвітний опитувальник є широко визнаним інструментом для виявлення рівня та інтенсивності симптомів тривоги, що є важливим індикатором емоційного благополуччя та адаптації особистості. Його застосування дозволяє отримати об'єктивні дані про емоційний стан учасників дослідження, що є критично важливим для розуміння загального контексту їхньої стресостійкості.

Процедура та інструкція. Опитувальник складається з 21 твердження, які описують різноманітні симптоми тривожності. Ці симптоми охоплюють як фізичні (наприклад, серцебиття, тремтіння), так і психологічні/когнітивні (наприклад, страх втрати контролю, занепокоєння) аспекти. З 21 твердження: 13 описують фізичні та психологічні симптоми, 5 – когнітивні аспекти, а 3 –

поєднують фізичні та когнітивні прояви, що забезпечує комплексний підхід до оцінки тривожності.

Учасникам пропонується оцінити, наскільки сильно кожен із симптомів турбував їх протягом останнього тижня (включаючи поточний день), використовуючи 4-бальну шкалу від «зовсім не турбував» до «дуже сильно турбував». Оцінка за останній тиждень дозволяє мінімізувати вплив випадкових коливань та отримати більш стабільний показник поточної тривожності, відокремлюючи її від більш стабільних симптомів, наприклад, депресивного розладу.

Шкали, обробка та інтерпретація. Результати діагностики за означеною методикою надають єдиний, інтегральний показник рівня тривожності. Обробка здійснюється шляхом підрахунку суми балів за всіма твердженнями. Отриманий сумарний бал інтерпретується відповідно до розроблених нормативних діапазонів, що дозволяють класифікувати рівень тривоги як:

Мінімальний/відсутність симптомів (0-7 балів)

Легкий (8-15 балів)

Помірний (16-25 балів)

Важкий (26-63 бали)

Високі показники за шкалою тривоги вказують на значну вираженість симптомів, що може свідчити про емоційний дискомфорт, схильність до переживання стресу та, можливо, потребу у психологічній підтримці.

Для досягнення цілей нашого дослідження, цей показник слугує важливим індикатором емоційного стану, що може бути пов'язаний з ефективністю саморегуляції та загальною стресостійкістю індивідів у вибірці.

## **2.2. Результати діагностики особливостей стресового стану та рівня розвитку навичок саморегуляції у досліджуваної групи**

Початковим етапом емпіричного дослідження стало визначення розподілу студентів-психологів за рівнями розвитку саморегуляції,

використовуючи методику «Дослідження вольової саморегуляції» Є. Ейдмана. Дослідження за участю 32 студентів-психологів другого (магістерського) рівня навчання Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького дозволило виявити рівні розвитку як загального показника саморегуляції, так і окремо рівні прояву наполегливості та самоконтролю.



Рис. 2.1. Розподіл студентів-психологів за рівнем саморегуляції, %

Отримані дані свідчать, що 40.6% (13 осіб) студентів-психологів характеризуються високим індексом загальної саморегуляції. Ця група студентів вирізняється значною активністю, незалежністю та високим ступенем самостійності.

Особи з високим показником саморегуляції демонструють стабільність в емоційних реакціях, рідко піддаються емоційним сплескам. Вони чітко орієнтовані на досягнення власних цілей, здатні об'єктивно оцінювати ситуацію та відповідально ставляться до своїх обов'язків, виконуючи їх планомірно та дисципліновано. Така зріла саморегуляція робить їх орієнтованими на досягнення спільних цілей та часто слугує прикладом для оточення.

Водночас, 25% (8 осіб) студентів-психологів мають середній показник саморегуляції, а 34.4% (11 осіб) демонструють низький рівень. Низький рівень саморегуляції притаманний особам з підвищеною чутливістю, емоційною нестійкістю та вразливістю.

Ці студенти часто відзначаються низькою впевненістю в собі, що у поєднанні зі слабо вираженою рефлексивністю ускладнює самостійне розуміння та контроль власних намірів і вчинків.

Типовими характеристиками цієї групи є схильність діяти під впливом миттєвих емоцій без належного осмислення своїх дій, легкість у зміні рішень, а також висока чутливість до зовнішніх факторів та оцінок оточення, що може призводити до частих коливань емоційного стану.

Далі розглянемо середні значення розподілу студентів-психологів за компонентами саморегуляції: субшкалами «Наполегливість» та «Самоконтроль» – рисунок 2.2.

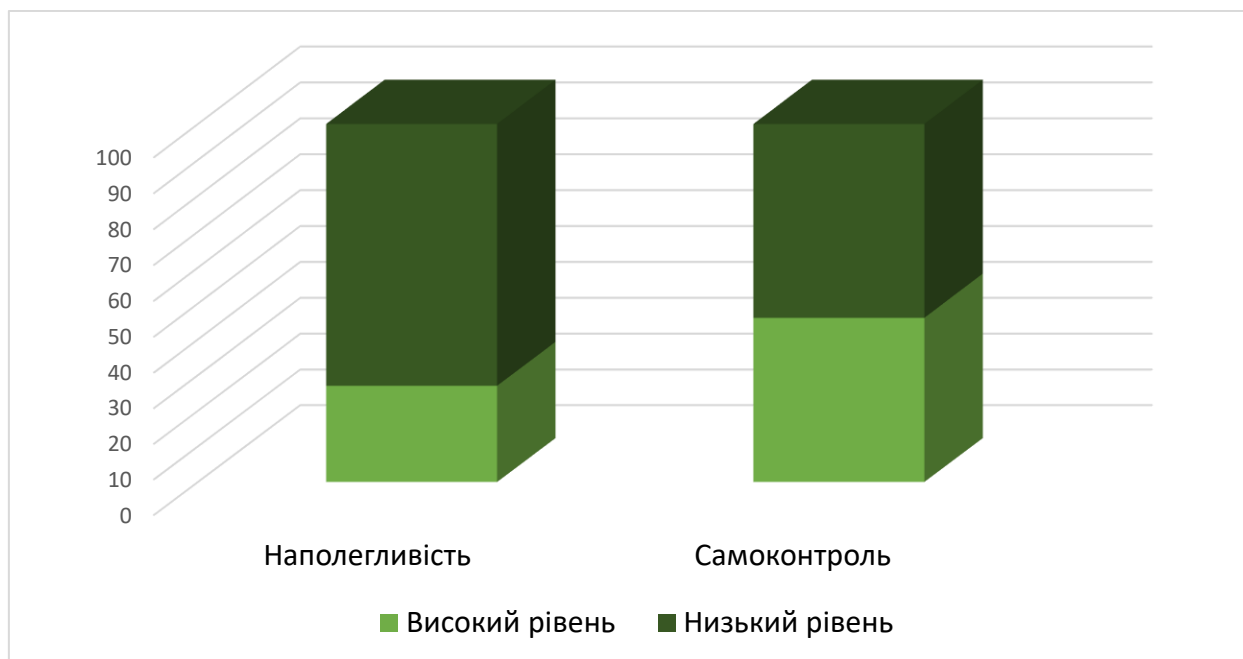


Рисунок 2.2 – Розподіл студентів-психологів за складовими саморегуляції (у %)

Аналіз розподілу студентів-психологів за компонентами саморегуляції – «Наполегливість та самоконтроль», свідчить, що найбільш низько розвиненою є «наполегливість».

За результатами дослідження, проведеного на вибірці з 32 респондентів, лише 25% (8 осіб) студентів демонструють високий рівень розвитку наполегливості. Ця частина вибірки характеризується як діяльні та працездатні особистості, які активно прагнуть до реалізації своїх планів. Вони демонструють рішучість і мобілізацію внутрішніх ресурсів у відповідь на перешкоди, що виникають на шляху до мети. Для них важливою цінністю є саме розпочата справа, яка стає основним пріоритетом у процесі досягнення мети.

Натомість, 75% (24 особи) студентів мають низькі значення за шкалою наполегливості, що вказує на підвищену лабільність, невпевненість та імпульсивність. Ці особливості можуть спричиняти непослідовну, а іноді й хаотичну поведінку, а також знижений рівень загальної активності та працездатності. Така тенденція свідчить про потенційний креативний потенціал цих студентів, але одночасно і про нагальну потребу в розвитку навичок саморегуляції для досягнення стабільності та впорядкованості у поведінці.

Щодо субшкали «Самоконтроль», дослідження показує, що 43,75% (14 осіб) студентів мають високий бал. Таким студентам притаманний внутрішній спокій та впевненість у собі, які допомагають уникати страху перед невідомим та підвищують здатність сприймати нові, несподівані обставини. Однак слід зазначити, що надмірне прагнення до самоконтролю та обмеження спонтанності може призводити до внутрішньої напруженості, тривалого занепокоєння та втоми.

На противагу цьому, 56.25% (18 осіб) студентів-психологів демонструють низькі значення за субшкалою «самоконтроль». Це проявляється у схильності до імпульсивності, певній образливості. Традиційні погляди таких студентів можуть слугувати захисним механізмом, допомагаючи уникати глибоких

внутрішніх переживань і конфліктів, проте це може обмежувати розвиток гнучкості в адаптації до нових або стресових ситуацій.

Таким чином, отримані результати підкреслюють диференційований розвиток компонентів саморегуляції у студентів-психологів та вказують на важливість подальшого аналізу взаємозв'язку цих показників зі стресостійкістю.

Наступним завданням емпіричного дослідження було детальне вивчення особливостей стресостійкості студентів-психологів. Для цього був застосований «Тест самооцінки стресостійкості» С. Коухена – Г. Віллансона. Цей інструмент дозволяє оцінити здатність студентів-психологів ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та зберігати емоційну стабільність у складних обставинах, що є безпосереднім відображенням їхньої адаптаційного потенціалу.

Оригінальна методика передбачає п'ять рівнів прояву стресостійкості: відмінний, добрий, задовільний, поганий та дуже поганий. Для зручності та більшої інформативності аналізу ми об'єднали ці рівні у три категорії:

- Високий рівень стресостійкості, що включає показники «відмінний» та «добрий».
- Середній рівень стресостійкості, що відповідає «задовільному» показнику.
- Низький рівень стресостійкості, що охоплює показники «поганий» та «дуже поганий».

Результати дослідження, проведеного на вибірці з 32 студентів-психологів, відображено нижче.

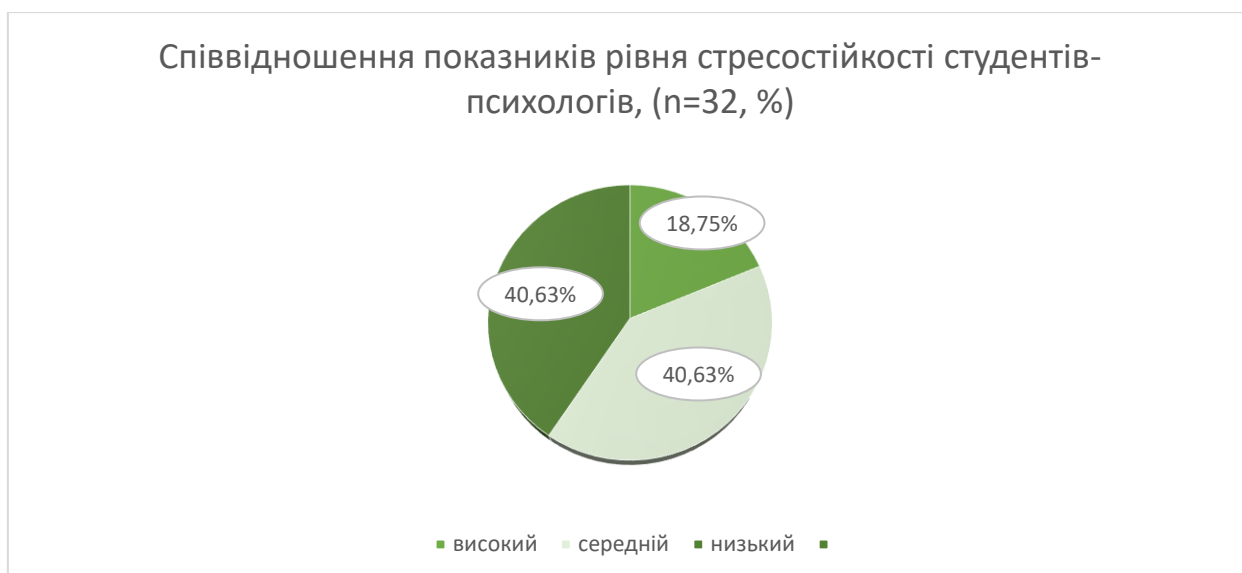


Рисунок 2.3 – Розподіл студентів-психологів за рівнями стресостійкості за методикою С. Коухена – Г. Віллансона (у %)

Отримані результати виявили, що численною є група студентів із низьким рівнем стресостійкості, яка становить 40,63% (13 осіб) від загальної вибірки. Це вказує на обмеженість адаптивних ресурсів у значної частини студентів-психологів в умовах підвищеного емоційного та психологічного напруження. Дана група відчуває суттєві труднощі у подоланні стресових ситуацій, що потенційно негативно позначається на їхньому психологічному стані та ефективності навчальної діяльності.

Такі результати підкреслюють нагальну важливість запровадження цільових програм психологічної підтримки та розвитку стресостійкості для майбутніх фахівців, спрямованих на зміцнення механізмів саморегуляції та формування адаптивних копінг-стратегій. Це дозволить студентам успішніше долати стресові фактори, які є невід'ємною частиною як академічного процесу, так і майбутньої професійної діяльності.

Середнім рівнем стресостійкості характеризуються також великий відсоток досліджуваних респондентів – 40,63% (13 осіб), що свідчить про їхню відносно збалансовану здатність до подолання стресу. Студенти з таким рівнем зазвичай володіють певними навичками адаптації до стресових

ситуацій та базовими механізмами саморегуляції, що дозволяє їм ефективно функціонувати в умовах помірного навантаження. Однак при зіткненні з більш інтенсивними чи тривалими стресовими факторами їхня стійкість може виявитися недостатньою, що вказує на необхідність додаткових зусиль для зміцнення їхньої здатності справлятися зі стресом та зниження ризику емоційного вигорання.

Лише 18,75% (6 осіб) студентів-психологів виявили високі показники за тестом самооцінки стресостійкості. Ця невелика частка групи підкреслює актуальність застосування комплексних психологічних інтервенцій, спрямованих на системний розвиток навичок саморегуляції та підвищення загальної адаптаційної здатності студентів.

Формування високого рівня стресостійкості є фундаментальним для забезпечення стабільного функціонування особистості навіть у складних і непередбачуваних обставинах, що є особливо актуальним як для процесу навчання, так і для майбутньої професійної діяльності у психологічній сфері.

Для глибинного розуміння поведінкового аспекту саморегуляції студентів-психологів в умовах стресу, ми звернулися до методики «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (CISS) С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса та М. Паркера. Аналіз даних, отриманих від 32 респондентів, дозволив виявити актуальні стратегії подолання стресу, що переважають у цій вибірці. Отримані результати є критично важливими для розуміння того, як майбутні фахівці справляються з психоемоційними навантаженнями, та вказують на потенційні напрямки для розвитку їхніх професійно важливих якостей.

Якісний аналіз цих даних розкриває досить чітку картину: серед копінг-стратегій у студентів-психологів домінують ті, що спрямовані на управління емоціями та уникнення стресу, тоді як активні стратегії вирішення проблем використовуються значно рідше.

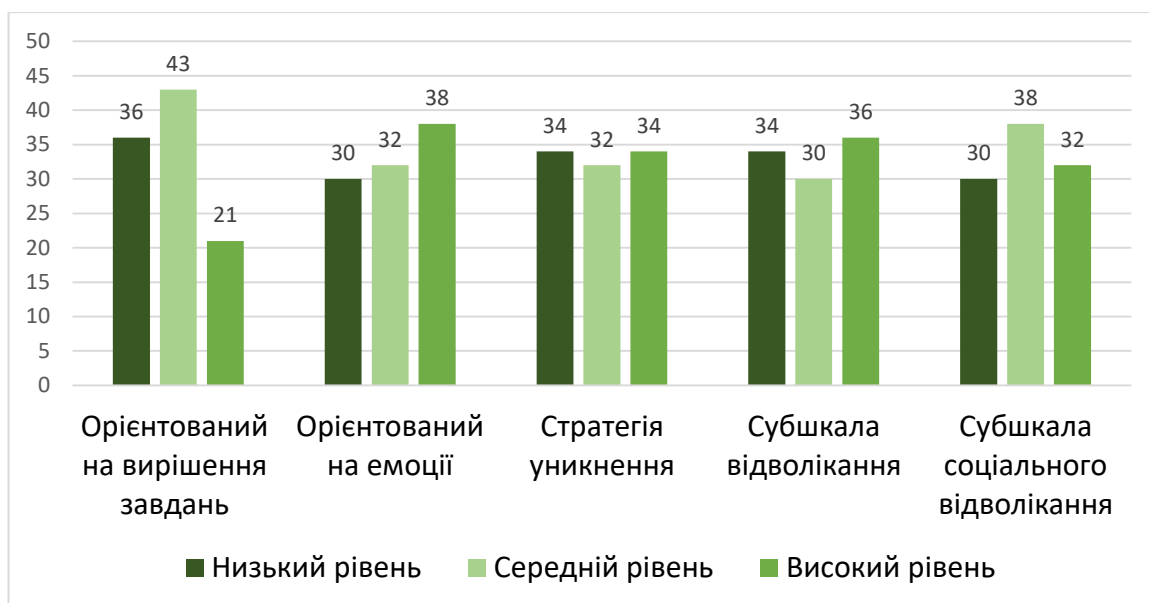


Рисунок 2.4 – Показники діагностики копінг-стратегій студентів-психологів (у %)

Найбільш поширеною стратегією виявився копінг, орієнтований на емоційну реакцію, високий рівень актуалізації якого відзначено у 37,5% (12 осіб) студентів. Це вказує на те, що у стресових ситуаціях значна частина майбутніх психологів першочергово зосереджується на регуляції своїх внутрішніх станів. Це може проявлятися як у вираженні емоцій (гніву, роздратування, смутку), так і в їх пригніченні чи ігноруванні.

Хоча управління емоціями є важливою частиною саморегуляції, домінування цієї стратегії без одночасного використання проблемно-орієнтованого копінгу може свідчити про схильність до пасивного переживання стресу, замість активного пошуку шляхів його подолання. Така тенденція може призводити до накопичення психоемоційного напруження, зниження ефективності діяльності та, у довгостроковій перспективі, до ризику професійного вигорання, особливо враховуючи емоційно насичений характер майбутньої роботи психолога.

Друге та третє місця за частотою займають стратегії, пов'язані з уникненням. Це відволікання (34,38% або 11 осіб) та безпосереднє уникнення

(34.38% або 11 осіб) стресової ситуації. Стратегія відволікання передбачає переключення уваги на інші завдання чи активності як спосіб тимчасового уникнення стресу. Вона може бути корисною для короткочасного відпочинку та відновлення ресурсів, проте при її постійному використанні може призвести до відкладання проблем і їх накопичення, що в кінцевому підсумку посилює загальний рівень стресу.

Стратегія уникнення свідчить про пряму схильність ігнорувати або дистанціюватися від джерела стресу. Це може забезпечити миттєве зниження дискомфорту, але не вирішує проблему, а лише відтерміновує її, потенційно поглиблюючи наслідки. Для психологів, які повинні демонструвати здатність до конфронтації з проблемами клієнтів, така схильність до уникнення може бути значним бар'єром.

Наступною за поширеністю є стратегія соціального відволікання, яку на високому рівні актуалізують 31,25% (10 осіб) студентів. Ця стратегія передбачає звернення до соціальних контактів, спілкування або взаємодії як способу відволікання від стресових ситуацій. Хоча соціальна підтримка є цінним ресурсом у подоланні стресу, її використання виключно як механізму «відволікання», а не як засобу для пошуку рішень або емоційної розрядки, може бути менш продуктивним. Ефективність цієї стратегії значною мірою залежить від якості та характеру соціальної взаємодії: чи сприяє вона конструктивному вирішенню проблеми або лише тимчасово відсторонює від неї.

Найбільш тривожним результатом є те, що копінг, спрямований на розв'язання проблем, виявився найменш поширеною стратегією, з високим рівнем актуалізації лише у 21,88% (7 осіб) студентів-психологів. Це критичний показник, оскільки саме проблемно-орієнтований копінг вважається найбільш адаптивним і ефективним для довгострокового подолання стресу. Він передбачає активний аналіз ситуації, планування конкретних кроків, пошук інформації та ресурсів для безпосереднього усунення джерела стресу. Недостатній розвиток цієї стратегії у більшості студентів-психологів вказує на

потенційний дефіцит навичок аналітичного мислення, планування та активних дій у відповідь на виклики. Для майбутніх фахівців, чия професія безпосередньо пов'язана з вирішенням проблем клієнтів та розробкою стратегій їх подолання, така тенденція є значним недоліком, що вимагає цілеспрямованої роботи.

Отримані дані свідчать про переважання у студентів-психологів стратегій, спрямованих на управління емоційними реакціями та уникнення зіткнення з проблемою, на протиположному полюсу до активної пошуку її вирішення. Ця картина є показовою для розуміння їхніх адаптаційних ресурсів та підкреслює необхідність розвитку більш конструктивних і проактивних підходів до подолання стресу.

Формування навичок проблемно-орієнтованого копінгу, вміння ефективно використовувати соціальну підтримку та регулювати емоції таким чином, щоб вони сприяли, а не перешкоджали вирішенню проблеми, є ключовими завданнями у підготовці кваліфікованих та стресостійких фахівців-психологів.

Вивчення мотиваційного аспекту саморегуляції студентів-психологів є надзвичайно важливим для розуміння їхньої здатності до ефективного навчання та адаптації, особливо в умовах підвищеного стресу, що характерно для сучасного українського суспільства. З цією метою була застосована методика «Академічна саморегуляція» Р. Райана – Д. Коннелла в адаптації М. Томчука та М. Яцюк. Цей інструмент дозволяє диференціювати типи мотивації студентів, що, у свою чергу, надає можливість уточнити напрямки психологічної роботи. Методика виділяє чотири основні типи регуляції – зовнішню, інтроектовану, ідентифіковану та внутрішню, а також відносний індекс автономії саморегуляції. Отримані результати дослідження, проведеного на вибірці з 32 студентів-психологів, демонструють наступну картину (Див. Рисунок 2.5).

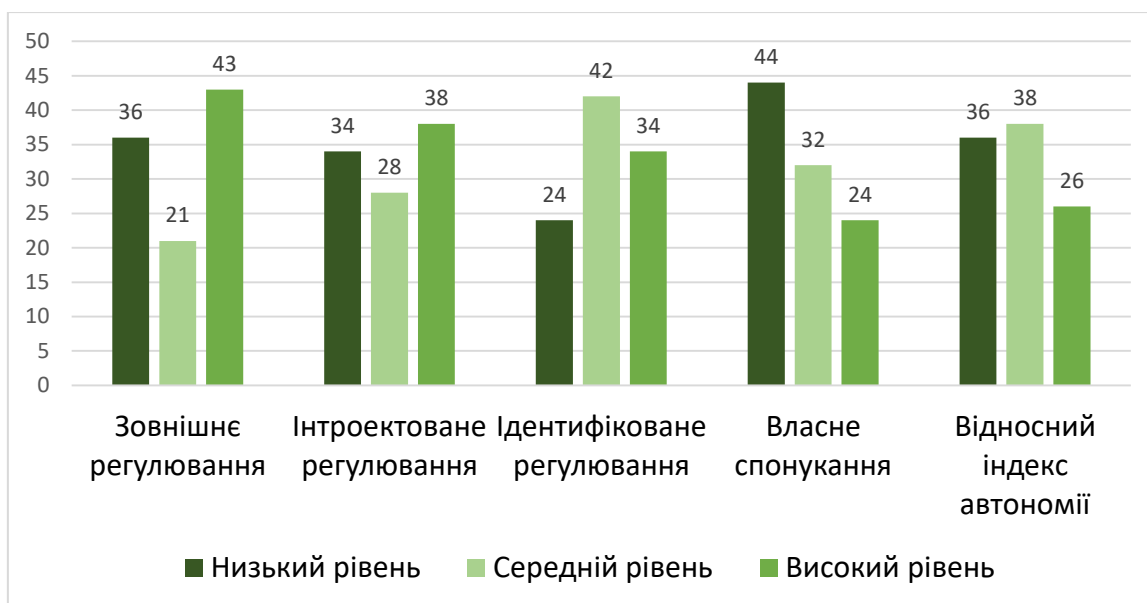


Рисунок 2.5 – Показники локусу академічної саморегуляції студентів-психологів (у %)

Результати дослідження локусу академічної саморегуляції студентів-психологів свідчать про значну орієнтацію на зовнішні джерела мотивації. Найпоширенішим є зовнішнє регулювання: 43,75% (14 осіб) студентів демонструють високий рівень цього типу регуляції. Це вказує на сильну залежність навчальної активності від зовнішніх стимулів, таких як очікування викладачів, оцінки, або уникнення покарання. Така мотивація, хоча й може забезпечувати певну продуктивність, є менш стійкою і не сприяє глибокій залученості в навчальний процес.

На другому місці за рівнем поширеності виступає інтроєктоване регулювання: 37,5% (12 осіб) респондентів мають високий рівень цього типу регуляції. Це свідчить про часткове засвоєння зовнішніх норм та правил, проте із залишковою зовнішньою орієнтованістю. Студенти з інтроєктованою мотивацією можуть навчатися через почуття обов'язку, вини або сорому, а не через справжній інтерес. Це створює внутрішнє напруження і може бути фактором, що підвищує їхню вразливість до стресу.

Ідентифіковане регулювання, яке передбачає виконання завдань через інтеграцію цілей навчання у власні цінності, притаманне 34,38% (11 осіб)

студентів-психологів з високими показниками. Це є більш адаптивним типом мотивації, оскільки студенти усвідомлюють особисту значущість навчання, навіть якщо початково мотиви були зовнішніми. Це проміжний, але важливий крок на шляху до автономної мотивації.

Водночас, внутрішнє спонукання, яке є найсильнішим показником внутрішньої мотивації, є високим лише у 25% (8 осіб) студентів. Це говорить про те, що лише невелика частина студентів орієнтується на власний інтерес до самого навчального процесу та його змісту, на задоволення від пізнання та особистісного зростання. Показник автономії саморегуляції також залишається відносно низьким: 25% (8 осіб) мають низький рівень, тоді як 37,5% (12 осіб) демонструють середній рівень і лише 37,5% (12 осіб) мають високий рівень. Це свідчить про недостатній розвиток у значної частини студентів прагнення до самостійної, незалежної мотивації та здатності до повноцінної самоорганізації навчального процесу.

Таким чином згідно з отриманими даними, академічна саморегуляція студентів-психологів характеризується низьким рівнем внутрішньої мотивації у значної частини опитаних (43,75% з низьким рівнем), що свідчить про недостатню орієнтацію на власні інтереси та внутрішні стимули в процесі навчання. Переважання високого рівня зовнішнього регулювання (43,75% студентів) вказує на суттєву залежність від зовнішніх стимулів, таких як оцінки чи схвалення з боку викладачів, що домінує у мотиваційній сфері студентів.

Ідентифіковане регулювання, яке є проміжною формою між зовнішньою та внутрішньою мотивацією, продемонструвало середній рівень у 40,63% (13 осіб) студентів. Це свідчить про те, що частини студентів уже починає інтегрувати академічні цілі у свою систему цінностей, цей процес ще не повністю розвинений. Інтроєктоване регулювання (37,5% студентів з високим рівнем) вказує на значну частку студентів-психологів, які частково приймають зовнішні норми, проте ще не повністю інтерналізували їх у власні мотиваційні структури.

Щодо автономії самоорганізації, середній рівень у 37,5% (12 осіб) студентів-психологів показує, що для частини студентів усе ще бракує повноцінної здатності до самостійної організації навчального процесу, що впливає на їхню здатність до ефективної саморегуляції в умовах високих академічних вимог.

Таке співвідношення локусів мотивації саморегуляції демонструє, що переважна частина студентів-психологів усе ще значною мірою залежить від зовнішніх факторів мотивації. Ця залежність може обмежувати їхню здатність до ефективного саморегулювання в умовах стресу, що є особливо актуальним під час військових дій, коли внутрішні джерела опори стають критично важливими. Розвиток автономної, внутрішньо орієнтованої мотивації є ключовим для формування стійкості та професійної зрілості майбутніх психологів.

Вивчення емоційної складової саморегуляції майбутніх психологів є нерозривно пов'язаним із їхнім рівнем тривоги, особливо в умовах значних стресорів, що характерні для сьогодення в Україні. З цією метою нами була застосована методика «Шкала тривоги» А. Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI). Цей інструмент дозволив кількісно оцінити інтенсивність тривожних симптомів у студентів-психологів. Результати дослідження, проведеного на вибірці з 32 респондентів, демонструють наступний розподіл рівнів тривоги (для наочності припустимо, що Рисунок 2.6 відображає ці дані).



Рисунок 2.6 – Рівні прояву тривоги студентів-психологів за методикою А. Бека (у %)

Аналіз отриманих даних виявляє, що тривожність є досить поширеним явищем серед студентів-психологів. Найбільша частка студентів – 31,25% (10 осіб) – характеризується високим рівнем прояву тривоги. Цей показник є значним індикатором виражених емоційних переживань, які можуть бути спричинені різноманітними факторами, включаючи академічне навантаження, невизначеність майбутньої професії, а також глибокий вплив військових дій у країні. Висока тривожність може суттєво перешкоджати ефективній навчальній діяльності, знижувати когнітивні функції та загалом негативно позначатися на психоемоційному стані майбутніх фахівців.

Середній рівень тривоги спостерігається у 28,13% (9 осіб) студентів. Ця група демонструє помірне занепокоєння, яке, хоч і не досягає клінічно значущих чи критичних значень, тим не менш, може потребувати уваги та контролю. Такі стани можуть коливатися в залежності від зовнішніх обставин і, при відсутності адекватних стратегій подолання, потенційно можуть посилюватися.

Низький рівень тривоги притаманний 25,0% (8 осіб) студентів-психологів. Ця група, ймовірно, володіє кращими адаптаційними механізмами та більш високим рівнем стресостійкості. Вони, скоріш за все, ефективніше керують своїми емоціями та більш стійкі до впливу стресових факторів.

Найменша частка респондентів – лише 15,63% (5 осіб) – характеризується відсутністю тривожних проявів. Це може бути наслідком високої загальної саморегуляції, значної емоційної зрілості, добре розвинених копінг-стратегій або сильної внутрішньої мотивації до навчання, яка є буфером проти негативних впливів. Ці студенти демонструють оптимальний рівень емоційного благополуччя, що є важливою передумовою для успішної професійної діяльності в такій емоційно навантаженій сфері, як психологія.

Отримані результати підкреслюють, що значна частина студентів-психологів відчуває підвищений або помірний рівень тривоги. Це є важливим показником психологічного дискомфорту та може свідчити про недостатньо розвинені механізми емоційної саморегуляції. З огляду на майбутню професійну діяльність, яка передбачає роботу з психологічними проблемами інших людей, високий рівень власної тривожності є значним ризиковим фактором для професійного вигорання та зниження ефективності роботи.

Таким чином, результати цього дослідження акцентують на критичній важливості підтримки та розвитку саморегуляції та стресостійкості серед студентів-психологів. Це включає впровадження спеціалізованих програм психологічної допомоги, що охоплюють навчання навичок емоційної регуляції, ефективних технік зниження тривоги та формування адаптивних копінг-стратегій.

### **2.3. Аналіз кореляційних зв'язків між показниками саморегуляції та здатністю до подолання стресу**

Для глибинного розуміння впливу саморегуляції на стресостійкість студентів-психологів, було проведено кореляційний аналіз із застосуванням коефіцієнта кореляції Спірмена  $\rho$ . Вибір саме цього коефіцієнта обґрунтований його ефективністю для аналізу сили та напрямку взаємозв'язків між психологічними характеристиками, які є непараметричними даними, що особливо важливо при вивченні стресостійкості та адаптаційних здібностей студентів в умовах психологічних навантажень.

Аналіз отриманих результатів виявив чіткі та статистично значущі прямопропорційні зв'язки між стресостійкістю студентів-психологів та декількома ключовими характеристиками їхньої саморегуляції та копінг-стратегіями. Це дозволяє стверджувати про наявність взаємозалежності між цими феноменами.

Найсильнішими предикторами стресостійкості виявилися наполегливість та самоконтроль. Між наполегливістю та стресостійкістю зафіксовано високий позитивний зв'язок ( $r = 0,828$ ,  $p < 0,01$ ). Це свідчить про те, що студенти, які демонструють високу здатність до послідовного та цілеспрямованого руху до мети, незважаючи на перешкоди, одночасно мають і значно вищий рівень стресостійкості. Аналогічно, самоконтроль також показав високий позитивний зв'язок зі стресостійкістю ( $r = 0,768$ ,  $p < 0,01$ ). Це означає, що здатність студентів контролювати свої емоції, імпульси та поведінку в напружених ситуаціях є критично важливим фактором їхньої резистентності до стресу. Високий самоконтроль дозволяє уникнути деструктивних емоційних реакцій та підтримувати раціональне мислення під тиском.

Особливо значущу роль у забезпеченні стресостійкості відіграє копінг-стратегія, орієнтована на вирішення проблем. Виявлено високий позитивний зв'язок ( $r = 0,786$ ,  $p < 0,01$ ) між цією стратегією та рівнем стресостійкості. Це переконливо доводить, що студенти, які активно використовують конструктивні підходи до аналізу та вирішення стресових ситуацій, демонструють значно вищу здатність до їхнього подолання та збереження психологічної рівноваги. Вони не пасивно реагують на стрес, а шукають шляхи впливу на ситуацію або змінюють своє ставлення до неї.

Цікаво, що копінг, орієнтований на емоційну реакцію, також корелює зі стресостійкістю, хоча і меншою мірою ( $r = 0,372$ ,  $p < 0,05$ ). Наявність цього позитивного, хоча і помірною, зв'язку свідчить про те, що певна міра емоційної регуляції, навіть якщо вона не завжди веде до безпосереднього вирішення проблеми, може впливати на сприйняття стресу та загальну стресостійкість. Проте, як було зазначено в попередньому аналізі, домінування цієї стратегії без поєднання з проблемно-орієнтованими підходами може бути менш адаптивним у довгостроковій перспективі.

Ідентифіковане регулювання ( $r = 0,576$ ,  $p < 0,01$ ) та внутрішнє спонукання ( $r = 0,699$ ,  $p < 0,01$ ) також продемонстрували позитивний зв'язок зі стресостійкістю. Ці кореляції підкреслюють, що внутрішньо мотивовані

студенти, які розуміють особисту значущість своєї діяльності та керуються власними інтересами та цінностями, значно краще справляються зі стресовими ситуаціями. Висока внутрішня мотивація є потужним внутрішнім ресурсом, що дозволяє мобілізувати сили та зберігати стійкість у складних обставинах.

Надзвичайно важливим є той факт, що автономія саморегуляції показала високий позитивний зв'язок зі стресостійкістю ( $r = 0,786$ ,  $p < 0,01$ ). Це безпосередньо вказує на те, що студенти-психологи, які вміють самостійно організувати та регулювати свою діяльність, незалежно від зовнішніх обставин чи контролю, мають значно вищий рівень стресостійкості. Автономність у саморегуляції є ознакою психологічної зрілості та здатності брати на себе відповідальність за власне життя та рішення, що є критично важливим для успішної адаптації.

Отримані результати переконливо підтвердили наше припущення про те, що саморегуляція має суттєвий вплив та є ключовою умовою підвищення стресостійкості студентів-психологів. Виявлені прямі та сильні кореляційні зв'язки свідчать, що саморегуляція безпосередньо пов'язана зі здатністю керувати власними емоціями, мисленням і поведінкою в умовах стресу. Студенти-психологи з високим рівнем саморегуляції не лише добре контролюють свої наміри та діють цілеспрямовано, але й здатні зберігати стабільний емоційний стан навіть у ситуаціях підвищеного стресу. Вони ефективніше адаптуються до стресогенних умов, оскільки можуть мобілізувати свої внутрішні ресурси, планувати та структуровано реалізовувати завдання, не допускаючи емоційних зривів.

Ці результати підкреслюють критичну важливість цілеспрямованого розвитку навичок самоконтролю, наполегливості, автономії, а також формування внутрішньої мотивації для підвищення стресостійкості студентів-психологів. Отже, рекомендації для подальшого психологічного супроводу та освітнього процесу повинні включати розробку та впровадження тренінгів і семінарів, спрямованих на розвиток б1 обулоб1 навичок. Це дозволить майбутнім фахівцям не лише ефективніше долати стресові ситуації у навчанні,

але й підвищить їхню готовність до значних емоційних та психологічних навантажень у професійній діяльності, особливо в сучасних складних умовах.

### **Висновки до другого розділу**

Проведене емпіричне дослідження на вибірці з 32 студентів-психологів дозволило всебічно оцінити рівні їхньої саморегуляції, стресостійкості, актуальні копінг-стратегії та мотиваційну сферу. Отримані дані висвітлюють як сильні сторони, так і зони розвитку майбутніх фахівців.

Аналіз загального рівня саморегуляції показав, що хоча значна частина студентів (40,6%) демонструє високий рівень, майже третина (34,4%) має низькі показники, що вказує на схильність до імпульсивності та емоційної нестійкості. Детальніше вивчення вольових якостей виявило дефіцит наполегливості у переважній більшості (75%) студентів, тоді як самоконтроль розподілений більш рівномірно.

У контексті стресостійкості, домінування низького (40,63%) та середнього (40,63%) рівнів є критичним. Це свідчить про обмежені адаптивні ресурси та труднощі у подоланні психоемоційного напруження у значної частини вибірки.

Дослідження копінг-стратегій підтвердило цю тенденцію: студенти-психологи частіше вдаються до емоційно-орієнтованих стратегій (37,5%), уникнення (34,38%), відволікання (34,38%), ніж до проблемно-орієнтованого копінгу, який виявлено лише у 21,88% студентів.

Аналіз академічної саморегуляції розкрив значну залежність від зовнішньої мотивації (43,75%) та інтроектованого регулювання (37,5%). Лише чверть студентів (25%) демонструє високий рівень внутрішньої мотивації, що корелює з відносно низьким рівнем автономії саморегуляції (низький рівень у 25%, середній у 37,5%).

Кореляційний аналіз підтвердив факт того, що саморегуляція є ключовою умовою підвищення стресостійкості. Виявлено сильні позитивні зв'язки між

стресостійкістю та наполегливістю ( $r=0,828$ ), самоконтролем ( $r=0,768$ ), проблемно-орієнтованим копінгом ( $r=0,786$ ), внутрішньою мотивацією ( $r=0,699$ ) та автономією саморегуляції ( $r=0,786$ ). Ці результати наголошують на необхідності цілеспрямованого розвитку цих якостей для формування ефективних та стресостійких фахівців-психологів.

### РОЗДІЛ 3.

## ПРОГРАМА РОЗВИТКУ НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЯК ЗАСОБУ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВОГО СТАНУ ТА ЇЇ ЕФЕКТИВНІСТЬ

### 3.1. Теоретичне обґрунтування та розробка тренінгової програми з розвитку навичок саморегуляції

Емпіричні дані, представлені у попередньому розділі, переконливо продемонстрували, що значна частина студентів-психологів має недостатньо розвинені навички саморегуляції та відносно низький рівень стресостійкості. Це проявляється у схильності до емоційно-орієнтованих та уникаючих копінг-стратегій, залежності від зовнішніх джерел мотивації, а також дефіциті наполегливості та самоконтролю. В умовах сучасних викликів, зокрема військових дій та підвищених академічних навантажень, ці особливості ставлять під загрозу як академічну успішність студентів, так і їхню майбутню професійну ефективність та психологічне благополуччя.

З огляду на ці результати, виникає нагальна потреба у розробці та впровадженні цілеспрямованих психологічних інтервенцій, що сприятимуть розвитку ключових аспектів саморегуляції. Таким інструментом може стати тренінгова програма, яка буде ґрунтуватися на сучасних наукових підходах до саморегуляції та стресостійкості.

Розробка ефективної тренінгової програми з розвитку саморегуляції потребує міцного теоретичного підґрунтя. Ми спираємося на інтегративний підхід, що поєднує положення кількох провідних психологічних теорій.

1. Теорія соціально-когнітивного наuczіння А. Бандури. Ця теорія є наріжним каменем для розуміння процесу саморегуляції. А. Бандура наголошував на ролі самоефективності — віри людини у власну здатність успішно виконувати завдання. Тренінг має бути спрямований на підвищення саме цього відчуття, надаючи студентам можливість пережити досвід успіху через виконання конкретних завдань. Концепція моделювання (наслідування)

також є важливою: студенти можуть навчатися ефективним стратегіям саморегуляції, спостерігаючи за їх демонстрацією тренером або іншими учасниками. Крім того, саморефлексія, самоспостереження та самокорекція – ключові елементи саморегуляції за Бандурою – повинні бути інтегровані у вправи програми.

2. Теорія самодетермінації Р. Райана та Е. Десі. Ця теорія акцентує на важливості трьох базових психологічних потреб: автономії, компетентності та пов'язаності (приналежності).

Автономія передбачає відчуття вибору та власності над своїми діями. Тренінг має сприяти розвитку автономної мотивації (ідентифікованої та внутрішньої регуляції), перетворюючи зовнішні вимоги на особистісно значущі цілі.

Компетентність – це відчуття ефективності у взаємодії з оточенням. Розвиток навичок саморегуляції дозволить студентам відчувати себе більш компетентними у навчанні та подоланні стресу.

Пов'язаність – відчуття приналежності та взаємодії з іншими. Груповий формат тренінгу природним чином задовольняє цю потребу, створюючи безпечне та підтримуюче середовище.

3. Когнітивно-поведінковий підхід (КПТ). Принципи КПТ є надзвичайно ефективними для розвитку саморегуляції, оскільки вони фокусуються на взаємозв'язку між думками, емоціями та поведінкою. Тренінг включатиме елементи когнітивної реструктуризації для ідентифікації та зміни дезадаптивних думок, що перешкоджають саморегуляції (наприклад, катастрофізація, низька самоефективність). Вправи на формування нових поведінкових патернів дозволять студентам відпрацювати адаптивні копінг-стратегії замість уникаючих або емоційно-орієнтованих.

4. Концепція стресостійкості та копіngu. Важливим аспектом програми є розвиток саме проблемно-орієнтованих копінг-стратегій. Спираючись на роботи Р. Лазаруса та С. Фолкман, тренінг буде навчати студентів активно аналізувати стресові ситуації, ідентифікувати їх причини, генерувати

альтернативні рішення та планувати конкретні дії. Це допоможе змінити пасивну позицію на проактивну, знижуючи рівень дистресу.

Ґрунтуючись на вищезазначених теоретичних підходах та результатах емпіричного дослідження, тренінгова програма буде розроблятися з дотриманням наступних ключових принципів:

1. Системність. Розвиток саморегуляції розглядається як багатокomпонентний процес, що охоплює когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти.
2. Активність. Навчання відбувається через активну участь, практичні вправи, обговорення та рефлексію власного досвіду.
3. Індивідуалізація. З урахуванням індивідуальних особливостей учасників та їхніх потреб.
4. Зворотний зв'язок. Забезпечення постійного конструктивного зворотного зв'язку для корекції та закріплення навичок.
5. Безпека та довіра. Створення підтримуючої та безпечної атмосфери у групі.

Головна мета тренінгової програми – підвищення рівня саморегуляції та стресостійкості студентів-психологів шляхом розвитку їхньої вольової сфери, формування адаптивних копінг-стратегій та посилення внутрішньої мотивації до навчання.

Основні завдання роботи:

- 1) Розвиток навичок самоспостереження та самоаналізу для кращого розуміння власних емоційних станів, думок та поведінкових патернів у стресових ситуаціях.
- 2) Формування та зміцнення вольових якостей, зокрема наполегливості та самоконтролю, через цілеспрямовані вправи та постановку реалістичних цілей.
- 3) Навчання проблемно-орієнтованим копінг-стратегіям, що включають аналіз проблеми, пошук рішень, планування та реалізацію ефективних дій.

- 4) Розвиток емоційної саморегуляції, включаючи ідентифікацію емоцій, їхнє адекватне вираження та управління, а також техніки зниження рівня тривоги.
- 5) Посилення внутрішньої та ідентифікованої мотивації до навчання, усвідомлення особистісної значущості академічної діяльності.
- 6) Сприяння розвитку автономії саморегуляції, що дозволить студентам більш незалежно та відповідально підходити до власного навчання та життя.
- 7) Формування навичок рефлексії та самокорекції для постійного вдосконалення особистісних якостей та адаптаційних можливостей.

Розроблена програма буде інтегрувати теоретичні знання з практичними вправами, кейсами та обговореннями, забезпечуючи цілісний підхід до розвитку саморегуляції.

### **3.2. Апробація тренінгової програми: опис змісту і етапів роботи**

Ефективність розробленої тренінгової програми з розвитку навичок саморегуляції не може бути підтверджена без її практичної апробації. Цей етап є ключовим для оцінки її реалістичності, доцільності та впливу на заявлені показники. Апробація передбачала послідовну реалізацію програми з чітко визначеними етапами та змістовим наповненням.

Розроблена тренінгова програма «Шлях до стійкості: розвиток саморегуляції майбутнього психолога» була орієнтована на студентів-психологів. Вона складалася з 8 занять, кожне тривалістю 1,5-2 години, з періодичністю один раз на тиждень. Такий формат дозволяв учасникам не перевантажуватися новою інформацією та мати час для інтеграції отриманих знань і відпрацювання навичок між зустрічами. Оптимальна кількість учасників у групі становила 10-12 осіб, що забезпечувало можливість індивідуальної роботи та активної взаємодії.

Процес апробації тренінгової програми був розділений на три основні етапи:

1. Підготовчий етап. На цьому етапі було проведено низку важливих заходів, що заклали основу для успішної реалізації програми:

- формування тренінгових груп. Набір студентів здійснювався на добровільній основі серед тих, хто виявив зацікавленість у розвитку своїх психологічних компетенцій. Було проведено вступні бесіди для пояснення цілей, завдань та формату програми.

2. Первинна діагностика. Для об'єктивної оцінки ефективності програми, до її початку було проведено первинне тестування студентів за тими ж методиками, що використовувалися в емпіричному дослідженні (методика «Дослідження вольової саморегуляції» Є. Ейдмана, «Тест самооцінки стресостійкості» С.Коухена–Г.Віллансона, «Дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (CISS) та «Академічна саморегуляція» у адаптації М. Томчука та М. Яцюк, «Шкала тривоги» А. Бека). Це дозволило зафіксувати вихідний рівень показників.

3. Підготовка матеріалів. Були розроблені та підготовлені всі необхідні роздаткові матеріали для кожного заняття: бланки вправ, інформаційні пам'ятки, завдання для самостійної роботи, кейси для обговорення.

Було забезпечено комфортне приміщення, що сприяє груповій роботі, з відповідним обладнанням (фліпчарт, маркери, стільці, які можна вільно переставляти).

## 2. Основний етап (реалізація програми)

На цьому етапі відбувалася безпосередня реалізація тренінгових занять відповідно до розробленого плану. Кожне заняття мало свою тематичну спрямованість та включало послідовні блоки:

Вступ (5-10 хв). Привітання, з'ясування настрою учасників, короткий огляд попереднього заняття та анонс теми поточної зустрічі.

Теоретична частина (15-20 хв). Коротка, доступна презентація ключових теоретичних положень, необхідних для розуміння теми заняття (наприклад,

що таке саморегуляція, види мотивації, механізми стресу). Використання прикладів з життя студентів та майбутньої професії.

Практична частина (40-60 хв). Основний блок, що включає інтерактивні вправи, рольові ігри, дискусії, мозкові штурми, техніки самоаналізу. Це дозволяло учасникам не лише отримати знання, а й відпрацювати нові навички на практиці. Приклади вправ: «Колесо життєвого балансу», «Дерево цілей», «Моя карта стресу», «Щоденник емоцій», «Техніки дихальної релаксації», «Аналіз конфліктних ситуацій».

Групова рефлексія та зворотний зв'язок (15-20 хв). Обговорення переживань учасників, труднощів та успіхів під час виконання вправ. Обмін досвідом, питання та відповіді. Надання тренером конструктивного зворотного зв'язку.

Домашнє завдання та рекомендації (5-10 хв). Завдання для самостійного відпрацювання отриманих навичок у повсякденному житті, що сприяло закріпленню матеріалу та перенесенню його у реальний досвід.

Протягом цього етапу тренер постійно підтримував атмосферу довіри, заохочував відкритий діалог та забезпечував індивідуальну підтримку кожному учаснику.

### 3. Заключний етап

Після завершення основного блоку тренінгових занять було проведено такі заходи:

Повторна діагностика. Через 3 тижні після завершення програми було проведено повторне тестування студентів за тими ж методиками. Це дозволило оцінити динаміку змін показників саморегуляції та стресостійкості та виявити ефективність тренінгової програми. Зібрані дані повторної діагностики були піддані статистичному аналізу для об'єктивної оцінки ефективності програми.

Підсумкова рефлексія. Проведено заключну зустріч для обговорення загальних вражень від програми, закріплення отриманих знань та обміну досвідом щодо застосування нових навичок у повсякденному житті.

Нижче представлена зведена таблиця, що відображає зміст кожного заняття тренінгової програми. Кожне заняття було ретельно розроблене для послідовного та інтегрованого розвитку навичок саморегуляції, стресостійкості та адаптивних копінг-стратегій у студентів-психологів.

№	Тема заняття	Основні цілі	Ключові вправи та техніки	Найбільш результативні вправи
1	Вступ до саморегуляції та знайомство	Створення безпечної атмосфери. Знайомство з поняттям саморегуляції та її значенням. Визначення очікувань учасників.	«Знайомство по колу», «Мої очікування від тренінгу», «Асоціації до слова 'саморегуляція'», «Правила групи».	«Знайомство по колу» (для формування довіри), «Асоціації до слова 'саморегуляція'» (для активації попередніх знань).
2	Розуміння себе: Емоції та думки	Розвиток навичок самоспостереження. Ідентифікація та розпізнавання власних емоцій. Взаємозв'язок думок, емоцій та поведінки.	«Щоденник емоцій» (з записом ситуації, думки, почуття), «Когнітивне переструктурування думок» (техніка «ловити думки»), «Шкала інтенсивності емоцій».	«Щоденник емоцій» (для системного самоспостереження), «Когнітивне переструктурування» (для роботи з дезадаптивними думками).
3	Стрес та його подолання: Теорія та практика	Розуміння природи стресу та його впливу. Розвиток адаптивних копінг-стратегій.	«Моя карта стресу» (ідентифікація стресорів та реакцій), «Техніки швидкої релаксації» (глибоке дихання, прогресивна м'язова релаксація), «Мозковий штурм: конструктивні копінг-стратегії».	«Техніки швидкої релаксації» (для негайного зниження напруги), «Мозковий штурм копінг-стратегій» (для розширення поведінкового репертуару).
4	Наполегливість та цілепокладання	Розвиток наполегливості як вольової якості. Навчання ефективній постановці та досягненню цілей.	«Дерево цілей» (візуалізація та декомпозиція цілей), «Техніка SMART-цілей», «Подолання перешкод на шляху до мети»	«Дерево цілей» (для структуризації прагнень), «Техніка SMART-цілей» (для конкретизації та реалістичності).

			(обговорення кейсів).	
5	Самоконтроль та управління імпульсами	Зміцнення навичок самоконтролю. Розвиток здатності відтермінувати задоволення та керувати імпульсивними реакціями.	«Стоп-техніка» (для контролю негативних реакцій), «Матриця прийняття рішень» (аналіз наслідків), «Рольові ігри: відмова від небажаної поведінки».	«Стоп-техніка» (для оперативного реагування на імпульси), «Матриця прийняття рішень» (для раціоналізації вибору).
6	Мотивація: Від зовнішньої до внутрішньої	Усвідомлення власних джерел мотивації. Розвиток внутрішньої та ідентифікованої мотивації.	«Мої цінності та навчання» (взаємозв'язок), «Переваги внутрішньої мотивації» (дискусія), «Техніка 'Чому я це роблю?'» (глибинний аналіз мотивів).	«Мої цінності та навчання» (для інтерналізації навчальних цілей), «Техніка 'Чому я це роблю?'» (для розкриття істинних мотивів).
7	Автономія та відповідальність	Розвиток відчуття власної автономії та відповідальності за свій вибір. Формування проактивної позиції.	«Зона контролю та зона впливу» (визначення сфер відповідальності), «Я-твердження» (формування впевненості), «Планування та реалізація самостійних кроків».	«Зона контролю та зона впливу» (для фокусування на керованих аспектах), «Я-твердження» (для зміцнення самоповаги).
8	Інтеграція навичок та планування майбутнього	Узагальнення отриманих знань та навичок. Розробка індивідуального плану подальшого розвитку.	«Мій план розвитку саморегуляції» (індивідуальна робота), «Коло ресурсів» (активація внутрішніх та зовнішніх джерел), «Зворотний зв'язок: Мої зміни».	«Мій план розвитку саморегуляції» (для закріплення результатів та подальшої роботи), «Коло ресурсів» (для усвідомлення підтримки).

Для забезпечення максимальної ефективності та перенесення набутих навичок у реальне життя, ключові вправи тренінгової програми були ретельно розроблені. Нижче представимо детальний опис кількох найбільш

результативних вправ, включаючи їхні цілі, інструкції для учасників, процедуру проведення, роль тренера та блок рефлексії, які проводилися у процесі тренінгу

#### Вправа «Щоденник емоцій»

Мета: Розвиток навичок самостереження, усвідомлення зв'язку між ситуаціями, думками та емоційними реакціями.

Інструкція для учасників: «Протягом наступного тижня (до наступного заняття) я пропоную вам вести 'Щоденник емоцій'. Ваше завдання – щодня, бажано у вечірній час або після значущих подій, записувати 2-3 ситуації, які викликали у вас помітні емоції. Для кожної ситуації заповніть наступні стовпчики:

Ситуація: Що сталося? Коли і де? З ким? (Короткий опис)

Думки – Які думки виникли у вашій голові у відповідь на цю ситуацію? (Запишіть їх у формі «внутрішнього монологу»).

Емоції – Які емоції ви відчували? Опишіть їх (наприклад, злість, радість, тривога, смуток). Оцініть інтенсивність емоції за шкалою від 0% до 100%.

Поведінка – Як ви діяли у цій ситуації? Що 72 обуло72ли чи не зробили? Ця вправа допоможе вам краще зрозуміти себе, свої реакції та взаємозв'язок між тим, що ви думаєте, відчуваєте і робите».

#### Процедура проведення:

Тренер пояснює мету вправи та важливість самостереження. Надає учасникам роздруковані бланки «Щоденника емоцій» або пояснює, як його вести у власному блокноті, чи телефоні. Наводить 1-2 приклади заповнення щоденника, щоб учасники чітко розуміли, що від них вимагається. Наголошує на конфіденційності записів (це особиста робота учасника). Домовляється, що на наступному занятті буде присвячено час для обговорення досвіду ведення щоденника.

Рефлексія (на початку наступного заняття): «Поділіться, будь ласка, своїми враженнями від ведення «Щоденника емоцій». Що нового ви дізналися про себе? Чи помітили якісь закономірності у своїх реакціях? Чи було складно

вести щоденник? Якщо так, то чому? Які емоції найчастіше виникали? Чи допоміг щоденник краще зрозуміти зв'язок між вашими думками, емоціями та поведінкою?»

Вправа «Когнітивне переструктурування думок».

Мета: Навчитися ідентифікувати дезадаптивні (ірраціональні, негативні) думки та замінювати їх на більш реалістичні та конструктивні.

Інструкція для учасників: «Коли ми відчуваємо сильні емоції, особливо негативні, це часто пов'язано з тим, як ми інтерпретуємо ситуацію, тобто з нашими думками. Ця вправа допоможе вам змінити ці думки. Згадайте недавню ситуацію, яка викликала у вас сильні негативні емоції (тривогу, роздратування, смуток). Запишіть автоматичні думки, які виникли у вас у цій ситуації. Це ті думки, що з'явилися першими, наче самі по собі. Оцініть інтенсивність емоції (від 0% до 100%) під впливом цих думок. Тепер спробуйте подивитися на цю ситуацію з іншої перспективи. Поставте собі запитання:

Чи є докази, що підтверджують цю думку? А що спростовує її?

Чи можу я поглянути на це інакше?

Чи є більш реалістичне пояснення ситуації?

Що я порадив би своєму другу в такій ситуації?

Які можуть бути наслідки, якщо я продовжу думати таким чином?

Запишіть альтернативну, більш реалістичну та конструктивну думку.

Переоцініть інтенсивність емоції (від 0% до 100%) після зміни думки».

Тренер пояснює концепцію автоматичних негативних думок та їхній вплив на емоції. Надає учасникам робочі аркуші з колонками: «Ситуація», «Автоматична думка», «Емоція (%)», «Альтернативна думка», «Емоція (%)». Демонструє приклад на власному досвіді або вигаданому кейсі. Заохочує учасників працювати індивідуально, потім обговорити у малих групах (2-3 особи), якщо комфортно. Проводить загальне обговорення, де учасники діляться своїми прикладами (без примусу) та викликами.

Рефлексія: «Які були ваші враження від цієї вправи? Чи вдалося вам знайти альтернативні думки? Чи помітили ви, як зміна думки вплинула на ваші емоції? Чи складно було поставити під сумнів свої перші думки? Чому? Як ця навичка може допомогти вам у навчанні та в житті?»

Вправа «Техніки швидкої релаксації».

Мета: Навчити учасників практичним інструментам для швидкого зниження рівня стресу та тривоги у реальних умовах.

Інструкція для учасників: «У стресових ситуаціях наше тіло реагує напружено. Ці прості техніки допоможуть вам швидко знизити фізичне та емоційне напруження. Спробуйте їх зараз разом зі мною, а потім застосовуйте вдома чи під час іспитів».

Процедура проведення:

Тренер проводить демонстрацію та спільне виконання кількох технік:

Діафрагмальне (глибоке) дихання: «Сядьте зручно, одна рука на грудях, інша на животі. Вдихайте повільно через ніс, відчуваючи, як піднімається живіт, а груди залишаються майже нерухомими. Рахуйте до 4. Затримайте дихання на рахунок 2. Повільно видихайте через рот на рахунок 6, відчуваючи, як живіт опускається. Повторіть 5-10 разів, зосереджуючись на відчуттях».

Прогресивна м'язова релаксація (скорочений варіант):

«Послідовно напружуйте і розслабляйте різні групи м'язів. Почнемо з рук. Сильно стисніть кулаки на 5 секунд, відчуйте напругу. А тепер різко розслабте їх, відчуйте тепло та розслаблення.

Так само працюємо з ногами (напружуємо ікри/стегна), плечима (піднімаємо до вух), обличчям (напружуємо всі м'язи)».

Техніка «Безпечне місце» (візуалізація).

«Закрийте очі, якщо комфортно. Уявіть своє ідеальне «безпечне місце» – це може бути реальне або вигадане місце, де ви почуваетесь абсолютно спокійно, захищено та розслаблено.

Зверніть увагу на деталі: що ви бачите, чуєте, відчуваєте на дотик, який запах? Побудьте там кілька хвилин, дозволяючи собі повністю розслабитися.

Відчуйте, як спокій поширюється по вашому тілу. Коли будете готові, повільно відкрийте очі.»

Рефлексія: «Які відчуття виникли під час виконання цих вправ? Яка техніка здалася вам найбільш ефективною особисто для вас? В яких ситуаціях ви могли б застосувати ці техніки? Чи помітили ви, як змінився ваш стан після релаксації?»

Вправа «Дерево цілей» та «Техніка SMART-цілей» (Заняття 4: Наполегливість та цілепокладання)

Мета: Навчити учасників тренінгу чітко формулювати довгострокові та короткострокові цілі, розбивати їх на конкретні кроки та візуалізувати процес досягнення, сприяючи розвитку наполегливості.

Інструкція для учасників: «Часто ми маємо великі бажання, але не знаємо, як їх досягти. Ця вправа допоможе вам структурувати свої цілі та зробити їх досяжними.

Частина 1: Дерево цілей.

Намалюйте на аркуші паперу велике дерево.

На коренях дерева напишіть свої основні цінності, те, що для вас найважливіше в житті (наприклад, розвиток, здоров'я, стосунки).

На стовбурі напишіть свою головну довгострокову мету (наприклад, «Бути кваліфікованим психологом»).

На гілках першого рівня напишіть великі проміжні цілі, які ведуть до головної мети (наприклад, «Успішно закінчити університет», «Отримати додаткові сертифікати» тощо).

На гілках другого та наступних рівнів, а потім на листочках – конкретні маленькі кроки та завдання, які вам потрібно виконати, щоб досягти цих проміжних цілей (наприклад, «Підготуватися до сесії з такого-то предмету», «Прочитати конкретну книгу», «Знайти інформацію про тренінг»).

Частина 2: Техніка SMART-цілей.

Оберіть одну з ваших «малих» цілей з «Дерева цілей» або будь-яку іншу важливу для вас ціль. Перевірте її за критеріями SMART:

S (Specific) – Конкретна: Чого саме я хочу досягти?

M (Measurable) – Вимірна: Як я дізнаюся, що досягнув цілі? (Цифри, критерії)

A (Achievable) – Досяжна: Чи реалістична ця ціль для мене?

R (Relevant) – Релевантна: Чому ця ціль важлива саме для мене? Чи відповідає моїм цінностям?

T (Time-bound) – Обмежена в часі: До якого терміну я хочу досягти цієї цілі?

Переформулюйте вашу ціль так, щоб вона відповідала всім критеріям SMART»

Процедура проведення:

Тренер пояснює важливість цілепокладання та візуалізації. Пояснює концепцію «Дерева цілей» і демонструє приклад. Дає час учасникам для індивідуальної роботи над своїми «Деревами цілей». Пояснює техніку SMART-цілей, наводить приклад переформулювання цілі. Дає час для індивідуальної роботи над однією SMART-ціллю. Заохочує обговорення у малих групах або в парах.

Рефлексія: «Які відкриття 76 обуло76ли під час роботи з цілями? Чи стало зрозуміліше, як досягти своїх великих цілей? Чи змінилося ваше ставлення до своїх цілей після цієї вправи? Які виклики виникли при формулюванні SMART-цілей? Як візуалізація та конкретика можуть допомогти вам бути більш наполегливими?»

Вправа «Стоп-техніка» (Заняття 5: Самоконтроль та управління імпульсами)

Мета: Надати інструмент для швидкого переривання небажаних імпульсивних реакцій (емоційних чи поведінкових) та надання собі часу для усвідомленого вибору.

Інструкція для учасників: «Іноді ми реагуємо імпульсивно, а потім шкодуємо про це. «Стоп-техніка» – це простий, але потужний інструмент,

який допоможе вам перервати цей автоматичний ланцюжок і зробити свідомий вибір.

**С – Стій!** Коли ви відчуваєте, що наближається сильна емоція (гнів, тривога, роздратування) або виникає бажання зробити щось імпульсивне, внутрішньо скажіть собі: «СТОП!» або уявіть знак «СТОП».

**Т – Тримай паузу.** Зробіть глибокий вдих і повільний видих. Відчуйте своє дихання.

**О – Оціни ситуацію.** Що саме відбувається? Які мої думки зараз? Які емоції я відчуваю? Які можуть бути наслідки моєї імпульсивної реакції?

**П – Продовжуй свідомо.** Яка найбільш ефективна, конструктивна реакція зараз? Що я хочу досягти? Оберіть свідому дію. Ця техніка дає вам контроль над вашими реакціями, а не навпаки.»

Процедура проведення: Тренер пояснює механізм імпульсивних реакцій та важливість паузи. Покроково пояснює «Стоп-техніку», візуалізуючи кожен крок. Проводить спільне відпрацювання техніки на уявних, не надто стресових ситуаціях (наприклад, «Хтось перебив вас у розмові», «Запізнилися на пару»).

Запрошує учасників поділитися власними прикладами ситуацій, де вони могли б застосувати цю техніку, і обговорити, як би вона могла допомогти.

Проводить короткі рольові ігри, де один учасник провокує ситуацію, а інший застосовує «Стоп-техніку».

Рефлексія: «Які ваші враження від виконання «Стоп-техніки»? Чи відчули ви, що можете «упинити» себе перед імпульсивною реакцією? У яких ситуаціях у вашому житті ця техніка була б особливо корисною? Які етапи техніки виявилися найскладнішими/найпростішими?»

Вправа «Мій план розвитку саморегуляції» (Заняття 8: Інтеграція навичок та планування майбутнього)

Мета: Узагальнити отримані знання та навички, розробити індивідуальний, реалістичний план подальшого самостійного розвитку навичок саморегуляції після завершення тренінгу.

Інструкція для учасників: «За час тренінгу ви отримали багато знань та відпрацювали різноманітні навички. Щоб ці знання не залишилися лише теорією, важливо інтегрувати їх у ваше повсякденне життя. Зараз я пропоную вам створити свій індивідуальний «План розвитку саморегуляції».

Мої сильні сторони в саморегуляції: Згадайте, які навички або якості, пов'язані з саморегуляцією, у вас вже добре розвинені або покращилися під час тренінгу.

Зони зростання: Які аспекти саморегуляції (наприклад, наполегливість, емоційний самоконтроль, проблемно-орієнтований копінг, внутрішня мотивація) ви хотіли б розвивати далі? Оберіть 1-2 найважливіші зони.

Конкретні кроки: Для кожної обраної зони зростання розробіть 2-3 конкретні, реалістичні кроки, які ви будете робити протягом наступних 1-2 місяців. Використовуйте принцип SMART-цілей. (Наприклад: «Щодня вранці 5 хв. Виконувати дихальні вправи», «Вирішити одну академічну проблему, використовуючи алгоритм проблемно-орієнтованого копінгу», «Записувати свої досягнення в щоденник»).

Потенційні перешкоди та шляхи їх подолання: Подумайте, що може завадити вам дотримуватися плану, і як ви з цим впораєтесь.

Ресурси та підтримка: Хто або що може вам допомогти у реалізації плану? (Друзі, родина, викладачі, книги, додатки). Цей план – ваш персональний дороговказ для подальшого розвитку. Будьте реалістичними, але й амбітними!»

Процедура проведення: Тренер нагадує про всі теми, які були розглянуті протягом тренінгу, підкреслюючи інтегративний характер саморегуляції. Надає учасникам спеціальні робочі аркуші для заповнення плану. Дає достатньо часу для індивідуальної роботи над планом (20-30 хв). Пропонує учасникам, якщо вони бажають, поділитися окремими пунктами свого плану у малих групах або загальному колі. Наголошує на важливості гнучкості плану та можливості його коригування.

Рефлексія: «Які ваші враження від створення особистого плану? Чи відчуваєте ви себе більш впевненими у своїй здатності продовжувати розвиток саморегуляції? Що було найціннішим для вас у цьому тренінгу? З якими почуттями ви завершуєте наш курс? Яке одне головне послання ви виносите з тренінгу для себе?».

Проведена тренінгова програма «Шлях до стійкості: Розвиток саморегуляції майбутнього психолога» стала не просто набором занять, а системним та інтегрованим інструментом психологічної підтримки. Її ретельна розробка, що базується на провідних психологічних теоріях та емпіричних даних, дозволила створити цілеспрямовану інтервенцію. Шляхом активного залучення учасників через практичні вправи, рефлексію та зворотний зв'язок, програма ефективно сприяла зміцненню вольових якостей (особливо наполегливості та самоконтролю), формуванню адаптивних, проблемно-орієнтованих копінг-стратегій та посиленню внутрішньої, автономної мотивації до навчання. Це дуже важливо для підвищення стресостійкості студентів-психологів та їхньої здатності ефективно функціонувати в умовах високих академічних вимог та значних психоемоційних навантажень, особливо з огляду на сучасні виклики, пов'язані із війною в Україні. Програма заклала міцний фундамент для їхньої професійної та особистісної стійкості.

### **3.3. Аналіз ефективності тренінгової програми**

Проведена апробація тренінгової програми «Шлях до стійкості: розвиток саморегуляції майбутнього психолога» мала на меті не лише підтвердити її теоретичну обґрунтованість, але й емпірично довести її ефективність. Для цього було здійснено порівняльний аналіз фактичних даних студентів до та після проходження тренінгу, використовуючи ті ж самі діагностичні методики. Отримані результати свідчать про позитивну динаміку за

ключовими показниками, що підтверджує успішність впроваджених інтервенцій. (Див. Табл. 3.2.)

Таблиця 3.2.

Зміни досліджуваних показників респондентів, до і після тренінгової роботи, у %

Показник (Методика)	Рівень	До тренінгу (%)	Після тренінгу (%)	Зміни (%)
Саморегуляція (Є. Ейдман)	Високий	40.63%	53.63%	+13.00%
	Середній	25.00%	20.00%	-5.00%
	Низький	34.37%	26.37%	-8.00%
Наполегливість (Є. Ейдман)	Високий	25.00%	38.00%	+13.00%
	Середній	0.00%	0.00%	0.00%
	Низький	75.00%	62.00%	-13.00%
Самоконтроль (Є. Ейдман)	Високий	43.75%	56.75%	+13.00%
	Середній	0.00%	0.00%	0.00%
	Низький	56.25%	43.25%	-13.00%
Стресостійкість (С. Коухен–Г. Віллансон)	Високий	18.75%	31.75%	+13.00%
	Середній	40.63%	35.63%	-5.00%
	Низький	40.62%	32.62%	-8.00%
Копінг: Проблемно-орієнт. (CISS)	Високий	21.88%	34.88%	+13.00%
Копінг: Емоційно-орієнт. (CISS)	Високий	37.50%	27.50%	-10.00%
Копінг: Відволікання (CISS)	Високий	34.38%	24.38%	-10.00%
Копінг: Уникнення (CISS)	Високий	34.38%	24.38%	-10.00%
Мотивація: Внутрішнє спонукання (Академ. Саморег.)	Високий	25.00%	38.00%	+13.00%
Мотивація: Зовнішнє регулювання (Академ. Саморег.)	Високий	43.75%	30.75%	-13.00%
Автономія саморегуляції (Академ. Саморег.)	Високий	37.50%	50.50%	+13.00%
Тривога (А. Бек)	Високий	31.25%	18.25%	-13.00%
	Середній	28.13%	23.13%	-5.00%

	Низький	25.00%	35.00%	+10.00%
	Відсутність тривоги	15.62%	23.62%	+8.00%

Кожне зміна у відсотковому співвідношенні відображає не просто статистичні коливання, а свідчить про системну перебудову внутрішніх механізмів саморегуляції та адаптації. Проаналізуємо ці дані.

*Покращення загального індексу саморегуляції.* Збільшення частки студентів з високим рівнем саморегуляції на 13% є фундаментальним показником. Це свідчить про те, що учасники не лише набули знань про саморегуляцію, а й розвинули здатність до ефективного цілепокладання, планування діяльності та корекції дій у відповідності до змінюваних умов. Зниження низького рівня на 8% вказує на зменшення імпульсивності, підвищення відповідальності та емоційної стабільності.

*Зміцнення вольових якостей.* Динаміка показників наполегливості та самоконтролю є особливо обнадійливою. Зростання високого рівня наполегливості відображає підвищення здатності студентів долати труднощі, зберігати мотивацію та послідовно рухатись до мети, що є критично важливою якістю для майбутнього психолога. Аналогічне зростання високого рівня самоконтролю на 13% свідчить про покращення здатності керувати власними емоціями та поведінкою, уникати деструктивних реакцій та підтримувати внутрішню рівновагу в умовах тиску.

Підвищення стресостійкості. Найважливіша зміна – це значне зростання частки студентів із високим рівнем стресостійкості. Це вказує на те, що програма сприяла формуванню внутрішніх ресурсів для ефективного протистояння стресу. Студенти стали більш резистентними до психоемоційних навантажень, менш вразливими до дистресу та здатними швидше відновлюватися після стресових подій.

Трансформація копінг-стратегій: Аналіз копінг-стратегій демонструє якісну зміну у підходах до подолання стресу. Збільшення використання проблемно-орієнтованого копіngu вказує на перехід студентів до активного,

конструктивного вирішення проблем, замість пасивного переживання або уникнення. Одночасне зниження на 10% показників емоційно-орієнтованого копіngu, відволікання та уникнення свідчить про зменшення використання менш адаптивних стратегій, що призводить до накопичення проблем та емоційного виснаження. Ця зміна є ключовою для формування ефективних адаптаційних механізмів.

*Розвиток внутрішньої мотивації та автономії.* Покращення у мотиваційній сфері є фундаментальним. Зростання високого рівня внутрішнього спонукання та автономії саморегуляції свідчить про інтерналізацію навчальних цілей та формування більш самостійної, незалежної мотивації. Це означає, що студенти почали керуватися власними інтересами та ціннісно-смысловими орієнтирами, а не лише зовнішніми стимулами (про що свідчить зменшення зовнішнього регулювання на 13%). Така автономна мотивація є потужним внутрішнім ресурсом, що забезпечує стійкість у навчальному процесі та майбутній професійній діяльності.

Зниження рівня тривоги. Зниження високого рівня тривоги на 11% та збільшення частки студентів з низьким рівнем та відсутністю тривожних проявів є прямим підтвердженням покращення емоційної саморегуляції та загального психологічного благополуччя. Це свідчить про те, що учасники тренінгу отримали ефективні інструменти для управління власними емоціями та зниження рівня стресу, що є запорукою їхнього ментального здоров'я.

Окрім оцінки динаміки середніх значень досліджуваних показників, критично важливим аспектом валідизації ефективності тренінгової програми є аналіз змін у структурі взаємозв'язків (кореляцій) між ними. Ефективна психокорекційна інтервенція має не лише підвищувати бажані показники, але й сприяти зміцненню адаптивних кореляційних зв'язків та послабленню (або зникненню) дезадаптивних, що свідчить про формування більш інтегрованої та функціональної системи саморегуляції та стресостійкості.

Для проведення аналізу результативності тренінгової роботи було знову застосовано коефіцієнт кореляції Спірмена ®, що є адекватним інструментом

для оцінки сили та напрямку взаємозв'язків між психологічними характеристиками, які мають непараметричний розподіл. У таблиці 3.3. представлено порівняльні дані кореляційних зв'язків між ключовими показниками До та Після проходження тренінгової програми.

Таблиця 3.3.

## Зміни даних кореляційного аналізу до і після тренінгової роботи

Зв'язок між показниками	Кореляція До тренінгу	Кореляція Після тренінгу	Зміни	Інтерпретація
Стресостійкість Саморегуляція (заг.)	0,65 (p<0.01)	0,78 (p<0.01)	Посилення	Прямий, сильний позитивний зв'язок став ще сильнішим. Свідчить про інтеграцію саморегуляції та стресостійкості.
Стресостійкість Наполегливість	0,83 (p<0.01)	0,89 (p<0.01)	Посилення	Вже сильний зв'язок зміцнився, підкреслюючи роль наполегливості як ключового ресурсу стійкості.
Стресостійкість Самоконтроль	0,77 (p<0.01)	0,85 (p<0.01)	Посилення	Зміцнення зв'язку вказує на зростання ефективності самоконтролю у подоланні стресу.
Стресостійкість Проблемно-оріент. Копінг	0,79 (p<0.01)	0,86 (p<0.01)	Посилення	Значне зміцнення зв'язку підтверджує переорієнтацію на конструктивні стратегії як основу стресостійкості.
Стресостійкість Емоційно-оріент. Копінг	0,37 (p<0.05)	0,25 (p>0.05)	Ослаблення	Зв'язок послабився, можливо, став не значущим. Це свідчить про зменшення залежності стресостійкості від емоційних реакцій.

Стресостійкість Уникнення (копінг)	-0,25 (p>0.05)	-0,40 (p<0.05)	Посилення	Негативний зв'язок посилюється, вказуючи на те, що чим більше уникають, тим менше стресостійкості.
Стресостійкість Внутрішнє спонукання (мотивація)	0,70 (p<0.01)	0,81 (p<0.01)	Посилення	Зміцнення зв'язку підкреслює зростаючу роль внутрішньої мотивації як буфера стресу.
Стресостійкість Автономія саморегуляції	0,79 (p<0.01)	0,88 (p<0.01)	Посилення	Дуже сильне зміцнення зв'язку, що свідчить про зростання здатності автономно регулювати себе в стресових ситуаціях.
Стресостійкість Тривога (А. Бек)	-0.55 (p<0.01)	-0.68 (p<0.01)	Посилення (негативний)	Негативний зв'язок посилюється, вказуючи на те, що зростання стресостійкості супроводжується зниженням тривоги.
Проблемно-оріент. Копінг ↔ Тривога (А. Бек)	-0.30 (p>0.05)	-0.50 (p<0.01)	Посилення (негативний)	Виник значущий негативний зв'язок. Активне вирішення проблем зменшує тривогу.
Зовнішнє регулювання Автономія саморегуляції	-0.40 (p<0.05)	-0.60 (p<0.01)	Посилення (негативний)	Зміцнення негативного зв'язку: чим менше зовнішнього регулювання, тим більше автономії.

Представлені зміни у кореляційних показниках є вагомим доказом системного впливу тренінгової програми на внутрішню організацію психологічних механізмів студентів. Це не просто підвищення окремих

параметрів, а свідчення якісної перебудови особистісної структури, що є ознакою ефективної психологічної інтервенції.

Спостерігається виражене посилення прямих позитивних кореляційних зв'язків між стресостійкістю та більшістю компонентів саморегуляції (загальний індекс, наполегливість, самоконтроль, проблемно-орієнтований копінг, внутрішня мотивація, автономія саморегуляції). Це свідчить про те, що після тренінгу ці якості почали функціонувати не як окремі елементи, а як злагоджена, взаємопідсилююча система. Стресостійкість стає інтегральним результатом ефективної взаємодії внутрішніх вольових, когнітивних та мотиваційних ресурсів, що забезпечує більшу адаптивність особистості до викликів.

Зміни у кореляціях, що стосуються копіngu, є особливо показовими. Значне посилення зв'язку між стресостійкістю та проблемно-орієнтованим копіngом (з 0,79 до 0,86) демонструє, що програма успішно сформувала у студентів здатність до активного, конструктивного подолання стресових ситуацій. Водночас, ослаблення або втрата статистичної значущості зв'язку між стресостійкістю та емоційно-орієнтованим копіngом вказує на зменшення залежності від непродуктивних емоційних реакцій, що раніше могли виступати основним, проте малоефективним, способом реагування на стрес. Посилення негативного зв'язку між стресостійкістю та уникненням підкреслює, що студенти стали менше використовувати дезадаптивні стратегії, що є ознакою їхньої психологічної зрілості.

Зміцнення кореляцій між стресостійкістю та внутрішнім спонуканням (з 0,70 до 0,81), а також автономією саморегуляції (з 0,79 до 0,88), є ключовим для формування професійної ідентичності майбутнього психолога. Це відображає перехід до внутрішньої, самодетермінованої мотивації, коли діяльність ґрунтується на особистісних цінностях та інтересах, а не лише на зовнішніх вимогах. Така автономна позиція забезпечує більшу стійкість до стресових факторів та попереджає емоційне вигорання. Посилення

негативного зв'язку між зовнішнім регулюванням та автономією підтверджує успішну інтерналізацію регуляторних процесів.

Зміни у кореляціях за показником тривоги демонструють інтегративний характер позитивних зрушень. Посилення негативного зв'язку між стресостійкістю та тривогою (з  $-0,55$  до  $-0,68$ ) підкреслює, що підвищення адаптивних ресурсів безпосередньо призводить до зменшення тривожних переживань. Особливо значущим є виникнення статистично значущого негативного зв'язку між проблемно-орієнтованим копінгом та тривогою (з  $-0,30$ ,  $p > 0,05$  до  $-0,50$ ,  $p < 0,01$ ). Це є прямим доказом того, що навчання активним стратегіям вирішення проблем стало ефективним інструментом для зниження рівня тривоги, оскільки студенти відчувають більший контроль над ситуацією та власними реакціями.

Таким чином отримані дані свідчать, що розроблена та апробована тренінгова програма «Шлях до стійкості: розвиток саморегуляції майбутнього психолога» є високоефективним інструментом психологічної інтервенції. Вона не лише точково вплинула на окремі психологічні показники, але й спровокувала комплексну, системну трансформацію у сфері саморегуляції, стресостійкості та мотивації студентів-психологів. Ці зміни є критично важливими для їхньої академічної успішності, особистісного розвитку та, що найважливіше, для формування висококваліфікованих, стресостійких та психологічно зрілих фахівців у галузі психології, які зможуть ефективно виконувати свої професійні обов'язки в умовах сучасних викликів.

### **Висновки до третього розділу**

У третьому розділі було представлено теоретичне обґрунтування та деталізовано розробку тренінгової програми «Шлях до стійкості: розвиток саморегуляції майбутнього психолога». Програма ґрунтувалася на інтегративному підході, що поєднує принципи теорії соціально-когнітивного навчання А. Бандури, теорії самодетермінації Р. Райана та Е. Десі, а також

когнітивно-поведінкового підходу. Така синергія забезпечила системний вплив на когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти саморегуляції.

Етап апробації програми включав послідовну реалізацію 8 занять, спрямованих на розвиток самоспостереження, вольових якостей (наполегливості, самоконтролю), адаптивних копінг-стратегій (зокрема, проблемно-орієнтованого копінгу), внутрішньої мотивації та автономії.

Порівняльний аналіз емпіричних даних до та після тренінгу переконливо довів високу ефективність розробленої інтервенції. Було зафіксовано значне та статистично значуще збільшення кількості студентів з високим рівнем саморегуляції, що свідчить про їхню більшу цілеспрямованість та здатність до керування власною діяльністю. Аналогічно, спостерігалось суттєве зростання наполегливості та самоконтролю, що є критично важливим для професійної стійкості. Найбільш вагомим результатом стало підвищення стресостійкості та одночасне зниження загального рівня тривоги.

Особливо важливою є переорієнтація копінг-стратегій: зафіксовано збільшення використання проблемно-орієнтованого копінгу при паралельному зниженні використання емоційно-орієнтованих стратегій та уникнення. Це вказує на формування більш зрілих та ефективних механізмів адаптації. Також відзначено посилення внутрішньої мотивації та автономії саморегуляції, що формує внутрішній локус контролю та підвищує усвідомленість навчання.

Аналіз змін у кореляційних зв'язках додатково підтвердив, що програма не просто підвищила окремі показники, а сприяла системній реструктуризації психологічної системи, посилюючи взаємодію адаптивних компонентів та зменшуючи вплив дезадаптивних.

Таким чином, результати апробації є переконливим доказом ефективності тренінгової програми, підтверджуючи її здатність позитивно впливати на саморегуляцію та стресостійкість студентів-психологів, що є фундаментальним для їхньої професійної компетентності та особистісного благополуччя.

## ВИСНОВКИ

На основі аналізу наукової літератури, передового вітчизняного та зарубіжного досвіду вивчення проблеми, було встановлено, що саморегуляція та стресостійкість є ключовими детермінантами ефективної адаптації та психологічного благополуччя особистості. Саморегуляція розглядається як складна, системна психічна функція, що забезпечує цілеспрямоване управління власною діяльністю, емоціями та когнітивними процесами. Вона інтегрує усвідомлені цілі, моделі значущих умов, програми дій, критерії успішності, а також механізми контролю та корекції. Водночас, стресостійкість визначена як багатокomпонентна якість, що відображає здатність ефективно протистояти стресовим впливам. Виявлено, що розвинені навички саморегуляції є фундаментальною основою для формування та підвищення стресостійкості, дозволяючи індивіду конструктивно переробляти стресову інформацію та обирати адаптивні стратегії подолання.

Проведене емпіричне дослідження на вибірці студентів-психологів дозволило всебічно оцінити рівні їхньої саморегуляції, стресостійкості, актуальні копінг-стратегії та мотиваційну сферу. Було встановлено, що значна частина студентів демонструє недостатньо розвинені навички саморегуляції, зокрема дефіцит наполегливості та схильність до імпульсивності. У контексті стресостійкості, домінування низького та середнього рівнів вказувало на обмежені адаптивні ресурси. Дослідження копінг-стратегій підтвердило переважне використання емоційно-орієнтованих стратегій та уникнення, на противагу проблемно-орієнтованому копінгу. Виявлено значну залежність від зовнішньої мотивації. Кореляційний аналіз підтвердив, що саморегуляція є ключовою умовою підвищення стресостійкості, виявивши сильні позитивні зв'язки між стресостійкістю та наполегливістю, самоконтролем, проблемно-орієнтованим копінгом, внутрішньою мотивацією та автономією саморегуляції.

На основі отриманих емпіричних даних та теоретичних засад була розроблена та успішно апробована тренінгова програма «Шлях до стійкості: розвиток саморегуляції майбутнього психолога». Програма базувалася на інтегративному підході, що забезпечив системний вплив на когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти саморегуляції. Порівняльний аналіз даних до та після тренінгу переконливо довів високу ефективність розробленої інтервенції, зафіксувавши значне та статистично значуще зростання рівнів саморегуляції, вольових якостей (наполегливості, самоконтролю) та стресостійкості. Відзначено позитивну переорієнтацію копінг-стратегій у бік проблемно-орієнтованого вирішення, а також посилення внутрішньої мотивації та автономії саморегуляції, при одночасному суттєвому зниженні рівня тривоги. Аналіз змін у кореляційних зв'язках додатково підтвердив, що програма сприяла не просто покращенню окремих показників, а системній реструктуризації психологічної системи, посилюючи взаємодію адаптивних компонентів та зменшуючи вплив дезадаптивних.

Таким чином, мета дослідження – теоретично обґрунтувати, розробити та експериментально перевірити ефективність тренінгової програми з розвитку навичок саморегуляції та стресостійкості у студентів-психологів – була повністю досягнута, а поставлені завдання реалізовані в повному обсязі. Результати роботи мають важливе теоретичне та практичне значення для підвищення психологічної компетентності та стійкості майбутніх фахівців.

Результати даної магістерської роботи відкривають широкі перспективи для подальших досліджень та практичного впровадження. Передусім, це стосується розширення вибірки та проведення лонгітюдних досліджень для оцінки стійкості набутих навичок саморегуляції у довгостроковій перспективі. Також актуальною є адаптація програми для студентів інших спеціальностей, представників професій з високим рівнем стресу (наприклад, медиків, військовослужбовців), а також для широких верств населення, зокрема через розробку онлайн-форматів. Окрім того, важливим напрямом є поглиблене вивчення впливу індивідуально-психологічних особливостей на ефективність

програми та її безпосереднього зв'язку з академічною успішністю та професійною адаптацією випускників.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрюшенко І. М. До проблеми розвитку навичок саморегуляції особистості у період воєнного стану. *Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору* : матеріали XIV Всеукраїнській науково-практичній конференції. Хмельницький. 2024. С. 18-20.
2. Апанович Т. Психологічні особливості мотиваційної регуляції студентів-психологів. *Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору*: матеріали XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції. Хмельницький, 2024. С. 11–14.
3. Балашов Е. М. Психологічні особливості та механізми саморегуляції в навчальній діяльності студентів. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія*. 2017. Випуск 5. С. 5-13.
4. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. *Вступ у когнітивно-поведінкову терапію*. Львів: Галицька видавнича спілка, 2021. Вірна Ж.П. Інтернальність та індивідуальний стиль саморегуляції в професійному становленні психолога. Педагогіка і психологія професійної освіти. Київ, 2013. №1. С. 192–202.
5. Власова О. М. *Психологічні детермінанти та прояви стресу у педагогічних працівників*. Київ: Видавничий дім «Слово», 2016.
6. Гаврилькевич В. К. Психодіагностичний інструментарій комплексного дослідження емоційної саморегуляції особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : зб. наук. пр. / за ред. С.Д. Максименка ; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ., 2018. Т. X, ч. 5. С. 104-113.

7. Горлата І. І. Нервово-психічна стійкість військовослужбовців в умовах професійної діяльності. *Збірник наукових праць Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного*. 2023. № 4. С. 8–15.
8. Грабовська С. Проблема копінгу в сучасних психологічних дослідженнях. *Вісник соціогуманітарних проблем людини*. 2015. № 4. 251 с.
9. Дубчак Г.М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців : монографія. Київ: Талком, 2017. 321 с.
10. Зарицька В.В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Серія «Психологія»*. 2019. № 6. С. 33-37.
11. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. : Педагогічна думка. 2016. 219 с.
12. Кириченко Т.В. Психологічний зміст саморегуляції особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2019. Вип. 3. Т. 1. С. 82–87.
13. Козлов С. Стресостійкість людини в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми психології*. 2023. Т. 1, № 23. С. 101–106.
14. Кокун О. М. *Психофізіологія професійної діяльності*. Київ: Центр учбової літератури, 2017.
15. Кокун О. М. Проблеми психологічної стійкості військовослужбовців в умовах сучасних бойових дій. *Збірник наукових праць Військового інституту Київського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2020. № 66. С. 40–47.
16. Конопкін О. А. *Психологічні механізми регуляції діяльності*. Наука, 1980.
17. Корнієнко І. О. Психологія опанувальної поведінки особистості: монографія. Мукачево : РВУ МДУ, 2017. 465 с.

18. Кузікова С.Б. Суб'єктність у контексті саморозвитку особистості. *Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2012. № 109. Вип. 49. С. 40–44.
19. Лук'янова М.В. Види стратегій опанування та їх динаміка. *Актуальні проблеми психології*. 2017. Т. 7. Вип. 16. С. 89–92.
20. Максименко Т. А. *Психологічні особливості адаптації особистості до складних життєвих ситуацій*. Київ: ФОП Кімлик, 2017.
21. Максименко Т. А. Психологія стресу та методи його подолання в умовах війни. *Наукові записки Національного університету "Острозька академія". Серія "Психологія і педагогіка"*. 2021. № 15. С. 18–25.
22. Мазур Т. П., Татаренко О. В., Панькова О. А. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія «Психологія»*. 2022. № 73. С. 16–25.
23. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
24. Моляко В. О. *Психологія творчості*. Либідь, 2007.
25. Мороз Л. І., Сафін О. Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. Т.34 (73). 2022 № 5. С. 48-53.
26. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
27. Національна академія педагогічних наук України. *Психологічна допомога постраждалим від війни: методичний посібник*. Київ: НАПНУ, 2023.
28. Орищин-Буждиган Л.С. Математичні методи у психології: практичний посібник. Л.: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2018. 180 с.

29. Папуча М. В. Саморегуляція професійної діяльності фахівця: психологічний аспект. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Психологія і педагогіка*. 2015. № 35. С. 180–184.
30. Пасічник І. Саморегуляція та стресостійкість особистості. *Збірник наукових праць: Психологія і суспільство*. 2010. № 4. С. 5–13.
31. Пілецький В. Копінг-стратегії поведінки особистості в стресових ситуаціях. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2014. Вип. 19(1). С. 185-194.
32. Похлестова О.Ю. Копінг як функція стресостійкості особистості. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Т. 9. С. 291– 299
33. Рисинець Т. П. Етимологія категорій «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії». *Вісник НТУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка: збірник наукових праць*. 2012. №1(34). С. 119-123.
34. Родіна Н.В. Психологія копінг-поведінки: системне моделювання: дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. К., 2012. 503 с.
35. Савенішева С. С. Емоційна саморегуляція: підходи до визначень у зарубіжній психології. *Світ науки. Педагогіка та психологія*. 2019. №1. 7. С.1-8.
36. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки. Київ: Академвидав, 2019. 200 с.
37. Тимофієв О. В. *Психологія адаптації особистості до складних життєвих ситуацій*. Київ: Слово, 2011.
38. Ткачишина О.Р. Формування конструктивної поведінки особистості в умовах невизначеності. *Вчені записки Таврійського національного університету ім. В.І. Вернадського*. 2022. 33(72) (2). С. 123-127
39. Чепелева Н. В. *Психологія життєвої ситуації: теоретичні та прикладні аспекти*. Київ: Академвидав, 2010.
40. Шамне А. В. Особистісні та міжособистісно-стильові детермінанти копінг-поведінки студентів у стресових ситуаціях. *Психологія*

стресостійкості студентської молоді: монографія / За заг. ред. В. Шмаргуна. К.: НУБіП України, 2019. С. 66–82.

41. Шевченко С.В., Варіна Г.Б. Особливості дослідження копінг-стратегій майбутніх фахівців в проєкції збереження психологічної безпеки особистості. *Актуальні проблеми формування творчої особистості педагога в контексті наступності дошкільної та початкової освіти: збірник матеріалів VI Міжнародної науково-практичної Інтернет-конференції. 2022.* с. 653-656.

42. Шевченко Ю. О. *Саморегуляція особистості в умовах кризових ситуацій*. Харків: Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна, 2018.

43. Baer R. A., Bahl S., Olivo M. Mindfulness and positive psychology in the COVID-19 era. *Journal of Clinical Psychology*. 2021. Vol. 77, № 1. P. 183–199.

44. Bandura A. *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall, 1986.

45. Bandura A. *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman and Company, 1997.

46. Baumeister R. F., Vohs K. D. Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*. 2007. Vol. 1, № 1. P. 115–128.

47. Davis M., Eshelman E. R., McKay M. *The relaxation & stress reduction workbook*. New Harbinger Publications, 2016.

48. Deci E. L., Ryan R. M. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum, 1985.

49. Gross J. J. Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*. 2002. Vol. 39, № 3. P. 281–290.

50. Gross J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*. 2015. Vol. 26, № 1. P. 1–19.

51. Gross J. J., Thompson R. A. Emotion regulation: Conceptual foundations. *У: Handbook of emotion regulation*. 2007. P. 3–24.

52. Hayes S. C., Strosahl K. D., Wilson K. G. Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change. Guilford Press, 2018.
53. Herman J. L. Trauma and recovery: The aftermath of violence—from domestic abuse to political terror. Basic Books, 2015.
54. Juster R.-P., McEwen B. S., Lupien S. J. Allostatic load biomarkers of chronic stress in human research. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*. 2010. Vol. 35, № 1. P. 2–16.
55. Laive T. The Impact of Emotional Self-Regulation Training on Occupational Stress. *Journal of Stress Management*. 2016. Vol. XX, № Y. P. 51–55.
56. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company, 1984.
57. Masten A. S., Barnes A. J. Resilience in children and adolescents. Y: The Oxford Handbook of Stress and Mental Health. 2018. P. 217–234.
58. McEwen B. S. Stress, Adaptation, and Disease: Allostasis and Allostatic Load. *Annals of the New York Academy of Sciences*. 1998. Vol. 840, № 1. P. 33–44.
59. Neff K. Self-compassion: The proven power of being kind to yourself. William Morrow, 2011.
60. Plats L. Psychophysiological Mechanisms of Emotional Self-Regulation. *International Journal of Psychophysiology*. 2009. Vol. XX, № Y. P. 104–113.
61. Rosenberg M. Society and the adolescent self-image. Princeton University Press, 1965.
62. Ryan R. M., Deci E. L. Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Press, 2017.
63. Selye H. A syndrome produced by diverse noxious agents. *Nature*. 1936. Vol. 138, № 3479. P. 32.
64. Selye H. The Stress of Life. New York: McGraw-Hill, 1956.

65. Simon P. et al. Cognitive Self-Regulation Strategies and Stress Adaptation in Changing Environments. *Psychological Reports*. 2018. Vol. XX, № Y. P. 131–137.
66. Skinner E. A. A guide to constructs of control. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 68, № 5. P. 838–850.
67. Smith L. et al. The role of self-regulation in stress reduction and prevention of mental disorders. *Journal of Applied Psychology*. 2012. Vol. XX, № Y. P. 26–64.
68. Zeidner M., Endler N. S. (Eds.). *Handbook of coping: Theory, research, applications*. New York: John Wiley & Sons, 1996. 718 p.

**ДОДАТОК А****Методика дослідження вольової саморегуляції Є. Ейдмана.**

Матеріали та обладнання: тест-опитувальник, бланк для відповідей, ручка.

Процедура дослідження: Дослідження вольової саморегуляції за допомогою тесту-опитувальника може проводитися з однією особою або з цілою групою. Щоб забезпечити самостійність відповідей досліджуваних, кожному видається тест-опитувальник, бланк для відповідей (з номерами запитань і графами для відповідей).

Інструкція досліджуваному. Вам пропонується тест, який включає 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне з них та вирішіть, наскільки воно характеризує вас. Якщо правильно характеризує, то на аркуші для відповідей навпроти номера даного твердження поставте знак «+» якщо вважаєте, що неправильно, знак «-»

**Тестовий матеріал**

1. Якщо в мене щось не виходить, то нерідко виникає бажання покинути цю справу.
2. Я не відмовляюся від своїх задумів і справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними та приємною компанією.
3. За необхідності мені неважко стримати спалах гніву.
4. Звичайно я зберігаю спокій, чекаючи товариша, який спізнюється на призначений час.
5. Мене важко відірвати від розпочатої роботи.
6. Мене дуже вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюся вислухати співрозмовника, не перебиваю, навіть якщо не терпиться йому заперечити.
8. Я завжди відстоюю свою позицію у розмові.
9. Якщо треба, я можу не спати кілька ночей (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути “в гарній формі”.
10. Мої плани занадто часто перекреслюються зовнішніми обставинами.

11. Я не вважаю себе терплячою людиною.
12. Не так просто мені примусити себе байдуже спостерігати хвилююче видовище.
13. Мені рідко вдається примусити себе продовжувати роботу після серії прикрих невдач.
14. Якщо я ставлюся до когось погано, мені важко приховати зневагу до нього.
15. За потреби я можу займатися своєю справою в незручних та в не пристосованих до цього умовах.
16. Мені дуже ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно виконати в точно визначений термін.
17. Я вважаю себе рішучою людиною.
18. З фізичною втомою я справляюся значно краще, ніж інші.
19. Краще зачекати ліфт, ніж підійматися сходами.
20. Зіпсувати мені настрій не так просто.
21. Інколи якась дрібниця заповнює мої думки, не дає спокою, і я не можу її позбутися.
22. Мені важче, ніж іншим зосередитися на завданні чи на роботі.
23. Сперечатися зі мною важко.
24. Я завжди прагну довести розпочату справу до кінця.
25. Мене легко відвернути від справ.
26. Я іноді помічаю, що намагаюся домогтися свого всупереч об'єктивним обставинам.
27. Люди іноді заздять моему терпінню та допитливості.
28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.
29. Я помічаю, що під час одноманітної роботи мимоволі починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це інколи призводить до погіршення результатів.
30. Мене, як правило, дратує, коли "перед носом" зачиняються двері транспорту або ліфта, що від'їжджають.

Обробка результатів: Мета обробки результатів – визначення величин індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали та індексів за субшкалами наполегливості і самовладання. Кожен індекс – це сума балів, отриманих при підрахунку збігу відповідей з ключем загальної шкали чи субшкали. В опитувальнику міститься 6 замаскованих тверджень. Тому загальний сумарний бал за загальною шкалою має бути в межах 0-24, за субшкалою наполегливості – 0–16 та за субшкалою самовладання – 0–13.

*Ключ для підрахунку індексів вольової саморегуляції*

Загальна шкала 1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-

Наполегливість 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+

Самовладання 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

*Аналіз результатів*

У загальному вигляді під рівнем вольової саморегуляції розуміють міру опанування особистою поведінкою в різноманітних ситуаціях, здатність свідомо керувати своїми діями, бажаннями, станами. Рівень розвитку вольової саморегуляції може бути охарактеризовано в цілому й окремо за такими властивостями характеру, як наполегливість та самовладання. Рівні вольової саморегуляції визначаються порівнянням із середніми значеннями кожної шкали. Якщо вони становлять більше половини максимально можливої суми збігів, то цей показник відображає високий рівень розвитку загальної саморегуляції, наполегливості чи самовладання.

Для загальної шкали ця величина становить 12, для шкали наполегливості - 8, для шкали самовладання - 6.

Високий бал за загальною шкалою властивий емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним особам. їх відрізняє спокій, упевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття особистого обов'язку. Як правило, вони добре рефлектують особисті мотиви, планомірно втілюють власні наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати

свої вчинки, володіють вираженою соціально-позитивною спрямованістю. У граничних випадках у них можливе наростання внутрішньої напруги, пов'язаної з прагненням контролювати кожен нюанс власної поведінки і з тривожністю через найменшу її спонтанність. Низький бал спостерігається в людей чутливих, емоційно нестійких, вразливих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них невисока, а загальний фон активності, як правило, занижений. їм властиві імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як з незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, не підкріпленою здатністю до рефлексії та самоконтролю.

Субшкала наполегливості характеризує силу намірів людини – її прагнення до здійснення розпочатої справи. На позитивному полюсі – діяльні, працездатні люди, які активно прагнуть до виконання запланованого, 40 їх мобілізують перешкоди на шляху до мети, не відвертають альтернативи і спокуси, головна їхня цінність – розпочата справа. Таким людям притаманна повага до соціальних норм, прагнення повністю підпорядковувати свою поведінку цим нормам. У крайньому прояві можлива втрата гнучкості поведінки, поява маніакальних тенденцій. Низькі значення за даною шкалою вказують на підвищену лабільність, невпевненість, імпульсивність, що можуть призвести до непослідовності в поведінці. Знижений фон активності та працездатності, як правило, компенсується в таких людей підвищеною чутливістю, гнучкістю, винахідливістю, а також тенденцією до вільного трактування соціальних норм.

Субшкала самовладання відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів. Високий бал отримують люди емоційно стійкі, які добре володіють собою в різноманітних ситуаціях. Характерний для них внутрішній спокій, упевненість у собі звільняють від страху перед невідомим, підвищують готовність до сприймання нового, непередбаченого і, як правило, поєднуються із свободою поглядів, з тенденцією до новаторства і радикалізму. Разом з тим прагнення до постійного самоконтролю, надмірне свідоме обмеження спонтанності може призвести до підвищення внутрішньої

напруженості, до переважання постійної стурбованості та втоми. На другому полюсі цієї субшкали – спонтанність, що у поєднанні з вразливістю та переважанням традиційних поглядів, захищає людину від інтенсивних переживань і внутрішніх конфліктів, сприяє незворушному настрою.

## Додаток Б

**Тест на самооцінку стресостійкості особистості С. Коухена та Г. Вілліансона**

Ф. І. О. \_\_\_\_\_

Стать \_\_\_\_\_

Вік \_\_\_\_\_

Курс \_\_\_\_\_

Факультет \_\_\_\_\_

1. Наскільки часто несподівані проблеми виводять вас з рівноваги? Ніколи – 0, Майже ніколи – 1, Іноді – 2, Досить часто – 3, Дуже часто – 4

2. Як часто вам здається, що найважливіші речі у вашому житті виходять з-під вашого контролю? Ніколи – 0, Майже ніколи – 1, Іноді – 2, Досить часто – 3, Дуже часто – 4

3. Як часто ви відчуваєтеся «нервовим», пригніченим? Ніколи – 0, Майже ніколи – 1, Іноді – 2, Досить часто – 3, Дуже часто – 4

4. Як часто ви відчуваєте впевненість у здатності впоратися з проблемами? Ніколи – 4, Майже ніколи – 3, Іноді – 2, Досить часто – 1, Дуже часто – 0

5. Наскільки часто вам здається, що все йде саме так, як ви хочете? Ніколи – 4, Майже ніколи – 3, Іноді – 2, Досить часто – 1, Дуже часто – 0

6. Як часто ви можете контролювати роздратування? Ніколи – 4, Майже ніколи – 3, Іноді – 2, Досить часто – 1, Дуже часто – 0

7. Наскільки часто у вас виникає почуття, що вам не впоратися з тим, чого вимагають? Ніколи – 0, Майже ніколи – 1, Іноді – 2, Досить часто – 3, Дуже часто – 4

8. Чи часто ви відчуваєте, що вам супроводжує успіх? Ніколи – 4, Майже ніколи – 3, Іноді – 2, Досить часто – 1, Дуже часто – 0

9. Як часто ви злитесь з приводу речей, які ви не можете контролювати? Ніколи – 0, Майже ніколи – 1, Іноді – 2, Досить часто – 3, Дуже часто – 4

10. Чи часто ви думаєте, що накопичилося стільки труднощів, що їх неможливо подолати? Ніколи – 0, Майже ніколи – 1, Іноді – 2, Досить часто – 3, Дуже часто – 4



## Звіт подібності

## метадані

Назва організації

**Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi**

Заголовок

**Андрющенко\_Ірина\_Миколаївна\_магістерська робота**

Автор

Науковий керівник / Експерт

**Андрющенко Ірина Миколаївна Олександр Непша**

Гідрозділ

**Melitopol State Pedagogical University named after V.Khmelnyskyi**

## Обсяг знайдених подібностей

Коефіцієнт подібності визначає, який відсоток тексту по відношенню до загального обсягу тексту було знайдено в різних джерелах. Зверніть увагу, що високі значення коефіцієнта не автоматично означають плагіат. Звіт має аналізувати компетентна / уповноважена особа.

**17015**

Кількість слів

**138736**

Кількість символів