

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД  
«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»  
Навчально-науковий інститут психології**

**Кафедра психології**

Карнаухова Тетяна Олександрівна

УДК 159.9

**Кваліфікаційна робота**

Спонтанні засоби саморегуляції в кризових ситуаціях

053 «Психологія»

«Психологія»

вказати назву освітньої програми

Подається на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело \_\_\_\_\_ Т.О. Карнаухова

Науковий керівник (консультант) Малкова Тетяна Миколаївна,  
доктор психологічних наук, старший  
науковий співробітник, професор кафедри  
психології

**Київ – 2025**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФЕНОМЕНУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ.....</b>	<b>8</b>
1.1. Аналіз психологічних поглядів на проблематику саморегуляції.....	8
1.2. Особливості саморегуляції в кризових ситуаціях, її засоби та техніки.....	19
1.3. Роль спонтанних засобів саморегуляції в кризових ситуаціях.....	24
<b>Висновки до розділу 1.....</b>	<b>27</b>
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОНТАННИХ ЗАСОБІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ.....</b>	<b>29</b>
2.1. Методологія емпіричного дослідження, його організація та проведення.....	29
2.2. Результати емпіричного дослідження особливостей спонтанних засобів саморегуляції студентів в кризових ситуаціях.....	35
<b>Висновки до розділу 2.....</b>	<b>45</b>
<b>РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ.....</b>	<b>47</b>
3.1. Розробка та апробація програми розвитку саморегуляції студентів в кризових ситуаціях.....	47
3.2. Аналіз ефективності програми розвитку саморегуляції студентів в кризових ситуаціях.....	59
<b>Висновки до розділу 3.....</b>	<b>70</b>
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>72</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>77</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>87</b>

## ВСТУП

**Актуальність теми роботи.** В емоційно напружених умовах сучасного етапу розвитку суспільства успішна діяльність людини та здатність вирішувати ситуативні завдання, і навіть її самореалізація, багато в чому залежать від її готовності до сталого функціонування в різних умовах життєдіяльності, здатності критично оцінювати свої дії, керувати власним психічним станом і поведінкою з урахуванням усвідомлення та прийняття суспільних вимог, що перманентно змінюються. Тому у навчанні, на роботі та в побуті, у спілкуванні та на відпочинку, людині необхідно належним чином організувати свою діяльність, входити в оптимальний стан, справлятися з переживаннями, що заважають доводити справу до кінця, негативним чином впливають на збереження як фізичного, так і психічного здоров'я.

За таких умов, важливого значення набуває саморегуляція – невід'ємна властивість особистості, яка здійснює активну, цілеспрямовану діяльність. Особливо гостро проблема саморегуляції стоїть серед молоді, студентів. Тому необхідність формування та розвитку особистісної саморегуляції, зокрема, саморегуляції у студентів, нині набуває особливої значущості.

Доводиться констатувати, що важливість саморегуляції неабияк зростає в умовах кризових ситуацій, здебільшого спричинених сучасним повномасштабним вторгненням РФ на територію нашої держави, оскільки боронити свою землю, продовжувати ефективно працювати та функціонувати здатні лише морально та психологічно стійкі індивіди, які за будь-яких умов зможуть протистояти ворогові не лише на фронті, а й за його межами. Означене потребує пошуку способів, які дадуть змогу особистості контролювати свою поведінку і психічний стан в кризових умовах. Саме тому, важливе значення мають спонтанні засоби саморегуляції, які виступають в ролі ефективного засобу емоційного самозахисту особистості шляхом контролю психіки в складних, кризових ситуаціях.

Проблематикою саморегуляції в кризових ситуаціях в різний час займалися як вітчизняні, так і зарубіжні науковці. Серед них можна виділити наступні прізвища: Н. Афанасьєва, Е. Балашов, Л. Березовська, О. Водолазська, І. Галян, М. Гриньова, І. Дремко, Л. Журавльова, А. Килівник, С. Максименко, Т. Малкова, О. Маляр, У. Михайлишин, Н. Новікова, В. Олефір, І. Пивоварчик, О. Фурс, О. Хохліна, О. Яцина, М. Яцюк та інші. Втім, проблема спонтанних засобів саморегуляції в кризових ситуаціях, незважаючи на неабияку її актуальність та важливість, розроблена недостатньо.

Зважаючи на зазначене вище, виникає гостра необхідність у науковому осмисленні, теоретичному та емпіричному обґрунтуванні особливостей спонтанних засобів саморегуляції в кризових ситуаціях. Такий стан речей дає змогу говорити про неабияку актуальність дослідження теми даної кваліфікаційної роботи.

**Мета дослідження** – здійснити теоретико-емпіричний аналіз особливостей спонтанних засобів саморегуляції в кризових ситуаціях.

Відповідно до теми, метою роботи були виокремлені такі **завдання**.

1. Проаналізувати психологічні погляди на проблематику саморегуляції.
2. Теоретично дослідити особливості саморегуляції в кризових ситуаціях, її засоби та техніки.
3. З'ясувати роль спонтанних засобів саморегуляції в кризових ситуаціях.
4. Провести емпіричне дослідження особливостей спонтанних засобів саморегуляції студентів в кризових ситуаціях та описати його результати.
5. Розробити та апробувати програму розвитку саморегуляції студентів в кризових ситуаціях, а також здійснити аналіз її ефективності.

**Об'єкт дослідження** – саморегуляція особистості як психологічний феномен.

**Предмет дослідження** – спонтанні засоби саморегуляції в кризових ситуаціях.

**Методи та методики дослідження.** У дослідженні використано комплекс **методів**, зокрема, теоретичні: аналіз наукових джерел із досліджуваної проблеми, їх синтез, індукція, дедукція, системний, порівняльний, метод узагальнення та систематизації; емпіричні: спостереження, бесіда, анкетування, різноманітні діагностичні методики та опитування, метод експерименту; якісні та кількісні методи обробки емпіричних даних.

З метою отримання комплексних та достовірних результатів експериментального дослідження особливостей спонтанних засобів саморегуляції в кризових ситуаціях, було обрано та в подальшому використано наступні **методики**:

- авторська анкета «Спонтанні засоби саморегуляції в кризових ситуаціях» (авт. Т.О. Карнаухова) – для діагностики рівня сформованості спонтанних засобів саморегуляції студентів в кризових ситуаціях;

- опитувальник «Особистісна шкала проявів тривожності» Дж. Тейлора (Teilor's Manifest Anxiety Scale) – для визначення схильності до розвитку стресу і рівня тривожності;

- опитувальник самооцінки стресостійкості особистості С. Коухена та Г. Вілліансона – для самооцінки стресостійкості особистості;

- опитувальник «Копінг-тест» Р. Лазаруса – для визначення копінг-механізмів подолання різноманітних труднощів у життєдіяльності людини;

- опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій (Шкала SACS)» С. Хобфолла (Strategic Approach To Coping Scale, SACS) – для виявлення стратегій подолання стресових ситуацій.

Надійність та достовірність результатів дослідження обумовлена адекватністю теоретико-методичного конструкту проблематики дослідження; ретельним аналізом літератури за темою дослідження; широтою емпіричної бази; вибором методів та методик, що відповідають завданням дослідження; змістовно обґрунтованим і коректним застосуванням методів математичної

статистики для обробки емпіричних даних ( $F^*$  критерію Фішера та  $t$ -критерію Стьюдента).

**Наукова новизна та теоретичне значення одержаних результатів:**

*розширено:*

– теоретичні уявлення про спонтанні засоби саморегуляції в кризових ситуаціях;

*запропоновано:*

– авторське визначення поняття саморегуляції особистості;

*удосконалено:*

– техніку застосування методик для психокорекційної роботи; а також психокорекційних програм розвитку саморегуляції особистості в кризових ситуаціях;

*дістали подальшого розвитку:*

– наукові напрацювання щодо розвитку саморегуляції студентів в кризових ситуаціях.

**Практичне значення одержаних результатів** полягає в можливості їх використання в роботі фахівців-психологів, зокрема в роботі психологічної служби ЗВО, з метою цілеспрямованого розвитку саморегуляції суб'єктів освітнього процесу в кризових ситуаціях. Розроблено та апробовано програму розвитку саморегуляції студентів в кризових ситуаціях. Матеріали даної роботи також можуть бути корисними при написанні різного роду наукових праць з проблематики саморегуляції особистості в кризових ситуаціях.

**Експериментальна база дослідження та вибірка.** 80 студентів Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого та Вищого навчального закладу «Університет економіки та права «КРОК».

**Апробація результатів та публікації.** Матеріали кваліфікаційної роботи висвітлено у тезах: Карнаухова Т.О., Малкова Т.М. Психологічні засоби саморегуляції особистості у кризових умовах. *Забезпечення психологічної підтримки та адаптації українців у повоєнний період: матеріали міжнародної науково-практичної конференції* (м. Київ, 21 – 22

листопада 2024 р.). Київ: *Університет «КРОК»*, 2024. URL: <https://conf.krok.edu.ua/PPSAU/PPSAU-2024/paper/view/2674>

**Структура та обсяг кваліфікаційної роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, які включають в себе сім підрозділів, висновків до кожного із розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

Загальний обсяг роботи становить – 106 сторінки. Список використаних джерел розміщений на 10 сторінках та становить 81 найменування.

Робота містить 7 додатків, що розміщені на 16 сторінках, а також 6 таблиць та 13 рисунків.

## РОЗДІЛ 1

### ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФЕНОМЕНУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

#### 1.1. Аналіз психологічних поглядів на проблематику саморегуляції

Наше життя сповнене стресу, тому особливо важливо навчитися контролювати свої емоції і дбайливо ставитися до свого емоційного стану. Допомогти в цьому може саморегуляція – здатність тримати себе в руках, контролювати свої емоції, думки та поведінку з метою досягнення важливих довгострокових завдань.

Саморегуляція – доволі цікавий та порівняно новий напрямок. Комплексні дослідження саморегуляції датуються другою половиною 80-х років ХХ століття. З цього приводу деякі науковці зазначають, що таке досить пізнє розгортання проблематики саморегуляції особистості зумовлене її невід’ємним поєднанням із проблематикою волі, яка протягом тривалого часу не відігравала головної ролі в понятійному апараті психологічної науки. Не дивлячись на те, що дане поняття є фундаментом для багатьох інших понять, все ж «його поява вимагала існування певної бази з інших не менш важливих, складних та спірних психологічних явищ» [18, с. 54].

Саморегуляція (від лат. «regulare» – упорядковувати, налагоджувати, підпорядковуватися певному правилу) – управління людиною своїм власним фізичним і психічним станом та вчинками. Саморегуляція є важливим компонентом самовиховання та одним із внутрішніх факторів самовдосконалення. Це спосіб зниження стомлюваності, напруги, зміни мотивів діяльності, підвищення стійкості до стресу, подолання нерішучості та страху тощо.

Завдяки розвитку навичок саморегуляції людина може діяти відповідно до своїх цінностей навіть в умовах розчарування, тривоги та інших складних переживань. Це дозволяє долати дискомфорт і біль заради того життя, яке людина прагне прожити, і ставати тією людиною, якою вона хоче бути.

У теорії науки поняття саморегуляції особистості є поняттям пояснювальним, тобто покликаним пояснити механізми породження особливих людських дій, заснованих не так на бажаннях, як на можливостях розумного індивідуального рішення про їх цілеспрямоване здійснення. Це пов'язано з тим, що стан рефлексії та внутрішніх ресурсів людини остаточно ще вивчені [52].

В даний час у вітчизняній та зарубіжній літературі поняття саморегуляція зустрічається часто і рясніє багатозначністю і великою кількістю трактувань. Проаналізуємо деякі існуючі наукові дефініції щодо поняття «саморегуляція».

Відповідно до дефініції з психологічної енциклопедії, «саморегуляція – це ознака усіх живих систем, завдяки якій вони володіють ефективним функціонуванням. З цього визначення очевидно, що її розвиток залежить від еволюції організму, а також організації і рівня складності певного організму» [44].

За визначенням А. Килівник та Я. Матвієнко, «саморегуляція – це цілісна система, яка допомагає реалізуватися цілісності суб'єкта» [18, с. 56].

На думку І. Пивоварчик, «саморегуляцію варто розглядати як єдність соціальних та психологічних проявів свідомості і самосвідомості особистості» [42].

Дослідниця М. Гриньова зазначає, що «саморегуляція – це вміння людини бачити кінцеву мету діяльності, самостійно знаходити оптимальні шляхи її досягнення і добиватися здійснення» [9, с. 159].

Вчені І. Періг та В. Дроздюк саморегуляцію розглядають як «свідомо контрольований людиною психічний самовплив з метою поліпшення свого стану» [41, с. 212].

Дослідниці Н. Новікова та Т. Сазонова саморегуляцію визначають як «цілеспрямований спосіб досягнення належної, нормованої поведінки, яка властива не тільки ситуаціям автономної індивідуальної поведінки, але і всім іншим» [37, с. 165].

Вітчизняні дослідниці Л. Журавльова та М. Шпак саморегуляцію трактують як «здатність емоційно гнучко реагувати на життєві події відповідно до соціально прийнятних норм» [14, с. 53].

Вчена О. Яцина саморегуляцію визначає як «системний процес керування власними переживаннями, які передбачають усвідомлення свого емоційного стану, вираження його за допомогою слів, уявних образів, управління м'язовим тонусом і диханням» [61, с. 106].

Як зазначає Л. Березовська, «саморегуляція – це вміння людини бачити кінцеву мету своєї діяльності, самостійно знаходити раціональні шляхи для її досягнення та реалізації» [3, с. 22-23]. До того ж, «саморегуляція є вищим рівнем діяльності, коли набуті вміння досягають досконалості і перетворюються на навички, а послідовність їх здійснюється автоматично» [3, с. 23].

О. Водолазська визначає саморегуляцію як «системно-організований процес внутрішньої психічної активності людини, ініціації, побудови, підтримки й керування різними видами й формами довільної активності, що безпосередньо реалізує досягнення прийнятих людиною цілей» [6, с. 76].

М. Приходько та Л. Пінчук під саморегуляцією розуміють «сукупність заходів, які спрямовано на управління власними внутрішніми станами, імпульсами, ресурсами» [43].

О. Хохліною саморегуляція розглядається як «стрижень довільної поведінки та діяльності – цілеспрямованої, зорієнтованої на досягнення поставленої мети, що може відбуватися й в умовах необхідності долавання перешкод (вольова поведінка)» [57; 58].

О. Денис вважає, що «саморегуляція – це процес, який допомагає керувати, налагоджувати та приводити до ладу власні фізіологічні процеси та процеси психіки» [12, с. 55].

О. Лазуренко саморегуляція розглядається як «системна якість, що виникає завдяки об'єднанню індивідуально-психологічних особливостей

особистості в єдину психологічну систему, а її ефективність пов'язується з рівнем розвитку особистості» [24, с. 50].

Науковець Е. Балашов саморегуляцію розуміє як «діяльність, яка забезпечує стійкість, рівновагу та стабілізацію системи, у якій перебуває особистість» [2].

Дослідниці М. Гриньова та М. Кононова під саморегуляцією вбачають «вміння людини бачити кінцеву мету діяльності, самостійно знаходити оптимальні шляхи її досягнення і домагатися здійснення» [10, с. 44].

Отже, відповідно до різних теорій, вчень та підходів, феномен саморегуляції можна розглядати як внутрішній механізм активізації суб'єктності індивіда. У ядро саморегуляції як найважливішої особистісної категорії входить оптимізація внутрішніх психологічних ресурсів індивіда, що компенсує недоліки самоконтролю та регулює індивідуальні стани у зв'язку з рішенням низки поточних та оперативних завдань.

Саморегуляція властива всім природним об'єктам і знаходить свій вияв в збереженні стабільності стану при дії зовнішніх чинників, і забезпечує функціонування природних живих і неживих систем [9, с. 163].

До того ж, явище саморегуляції має біосоціальну природу, тому витoki його в природних фізіологічних системах особистості, яка здійснює життєдіяльність і життєтворчість, адже реалізується через взаємодію свідомих та несвідомих процесів у її психіці, яка визначає процеси саморегуляції [7; 22].

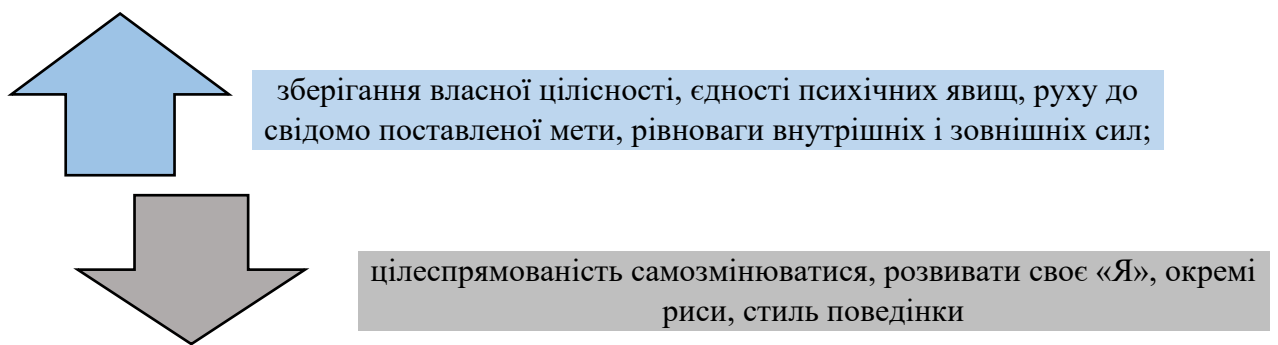
Саморегуляція допомагає розвивати такі важливі психологічні якості як самоконтроль, вольова напруга та вміння переборювати внутрішні бар'єри на шляху до успіху [26, с. 86]. Так, Т.М. Малкова зокрема досліджувала взаємовідношення понять «саморегуляція» та «воля», розуміючи під останньою «свідому саморегуляцію людиною її діяльності і поведінки, спрямовану на подолання труднощів при досягненні поставлених нею цілей» [30, с. 133-134].

Саморегуляція забезпечує функціонування людини, успішність взаємодії з навколишнім середовищем, сприяє реалізації поставлених цілей у

будь-якій сфері життєдіяльності та підтримці оптимального психічного стану особистості [1, с. 21].

Саморегуляція також відіграє важливу роль щодо зниження рівня емоційної напруженості особистості, проявів її втоми, підвищення рівня психофізіологічної активності тощо [20; 38].

Слід зазначити, що саморегуляція є ключовим чинником належної адаптації особистості до умов навколишнього середовища і вона залежить як від індивідуально-психологічних особливостей особистості, так і від загального соціального контексту ситуації (рис. 1.1).



**Рис. 1.1. Саморегуляція як властивість особистості**

*Джерело: побудовано авторкою на основі [42, с. 8]*

Варто зазначити, що розвиток особистісної саморегуляції проходить у три основні етапи:

I – гальмування небажаних дій;

II – самостійна постановка індивідом певних цілей і вибір шляхів їх досягнення;

III – свідомо саморегуляція поведінки [3, с. 73].

С. Максименко виділяє три почергові етапи становлення саморегуляції в системі інтеграції особистості:

«а) базальна емоційна саморегуляція;

б) вольова саморегуляція;

в) смислова, ціннісна саморегуляція» [28, с. 49].

Науковці нині виокремлюють понад тридцять видів, типів та рівнів саморегуляції: зовнішня і внутрішня, соціальна та біологічна, фізіологічна, нейрофізіологічна, психологічна, довільна і мимовільна, свідома і несвідома, безпосередня й опосередкована, спонтанна, вольова, мотиваційна, емоційна, інтелектуальна, пізнавальна, особистісна, настановна, рефлексивна, прихована, жорстка і гнучка, індивідуальна тощо.

Зокрема, існує пряма і прихована саморегуляція поведінки особистості [29]. У випадку прямої саморегуляції має місце відповідність між реальною сутністю особистості і її поведінкою. Для прихованої властива невідповідність між справжніми цінностями особистості і тим, як вона проявляється в поведінці. Дана форма саморегуляції виражається в тих ситуаціях, коли людина хоче приховати реальний сенс своїх дій і створити про себе бажане враження, а також викликати відповідне ставлення. Ця форма може виступати в якості особистісної риси і постійно проявлятися у поведінці. Однак вона може мати і позитивні наслідки, особливо тоді, коли від людини вимагається бути не такою, якою вона є насправді [3, с. 73].

Процес саморегуляції може здійснюватися за тих умов, коли особистість може:

- «адекватно відображати і моделювати наявну ситуацію;
- перетворювати власну внутрішню і зовнішню активність у відповідності з моделлю запропонованої ситуації;
- переборювати безпосередні спонукання заради досягнення своєї мети в майбутньому» [3, с. 73].

Застосування навичок саморегуляції призводить до трьох ключових результатів:

- ефект відновлення (зниження проявів стомлення);
- ефект заспокоєння (зняття емоційної напруги);
- ефект активізації (підвищення активності на психофізіологічному рівні).

Саморегуляція має дві основні форми – довільну і мимовільну. Довільна саморегуляція (усвідомлена) пов'язана з цільовою діяльністю, тоді як

мимовільна (неусвідомлена) пов'язана з життєзабезпеченням. Вона не має цілей та здійснюється в організмі на основі еволюційно сформованих норм [4, с. 173].

Існують два основні типи саморегуляції – емоційна та поведінкова.

Емоційна саморегуляція є здатністю контролювати свій емоційний стан. Коли людина заспокоює себе на момент агресії, це є проявом ефективної емоційної саморегуляції [31].

Поведінкова саморегуляція полягає в умінні справлятися з різними стресовими ситуаціями та вибирати свої дії, замість того, щоб реагувати автоматично. Наприклад, якщо людина відчула сильне бажання вимкнути будильник і не йти на роботу, але згадала свої цілі (підвищення зарплати, просування по службі) або базові потреби (купити їжу, оплатити квартиру) і все одно пішла на роботу, це є проявом поведінкової саморегуляції [55, с. 274].

Слід зауважити, що саморегуляція залежить від бажань і здатності індивіда керувати власними емоційними станами, почуттями і поведінкою, і така здатність не є генеалогічно вродженою, але може бути відкоригованою і вдосконаленою протягом життя. Наприклад, науковець Е. Балашов дійшов до висновку, що «саморегуляція особистості формується і розвивається на різних вікових етапах під впливом комунікативної діяльності та спілкування цієї особистості» [2].

Здатність до саморегуляції починає розвиватися вже у дитячому віці. Наприклад, немовлята можуть смоктати пальці для заспокоєння або відводити погляд від батьків, коли їм потрібна перерва від уваги або вони втомилися. У цей час це ще неусвідомлена форма саморегуляції [78].

Багато дослідників вважають, що найактивніше формування саморегуляції відбувається у молодшому дошкільному віці. До п'яти років діти вже здатні певною мірою регулювати свої емоції самостійно.

Впливають на розвиток саморегуляції теплі відносини із близькими дорослими [65]. Діти також орієнтуються на поведінкові образи батьків у різних ситуаціях. Наслідування є основною соціальною навичкою, що

дозволяє дітям автоматично засвоювати та повторювати поведінку своїх батьків та інших дорослих. Тому важливо стежити за собою та своєю власною саморегуляцією.

Розвивати здатність до саморегуляції можна й у дорослому віці. Це допоможе керувати емоціями та діяти більш усвідомлено, уникаючи миттєвих імпульсів [63; 69].

До шести-семи років усвідомлена саморегуляція починає переважати над мимовільною у дітей. Аж до 20 років людина навчається та вдосконалює навички саморегуляції, освоюючи нові методи. Після 40 років зазвичай спостерігається усунення акценту з активної саморегуляції на пасивну [50, с. 286].

Феномен стилю саморегуляції полягає в тому, як людина планує свої дії, якою мірою вона враховує значущі для досягнення поставлених цілей умови навколишньої дійсності, в тому, як розвинені процеси контролю, оцінки та корекції дій, а також наскільки людина при цьому самостійна, цілеспрямована, здатний враховувати зміну зовнішніх обставин [81].

До індивідуально-типових особливостей саморегуляції належать:

- індивідуальні особливості регуляторних процесів, що реалізують основні ланки системи саморегуляції (планування, моделювання умов, програмування дій, оцінювання та корекцію результатів);
- стильові особливості, що характеризують функціонування всіх ланок системи саморегуляції та водночас є регуляторно-особистісними властивостями (самостійність, надійність, гнучкість, ініціативність) [79].

Процес саморегуляції характеризується наявністю цілей, засобів та результатів.

Цілі саморегуляції – це образи передбачуваних результатів будь-якого виду діяльності або спілкування, а також образи бажаного стану та поведінки в тій чи іншій ситуації.

Засоби саморегуляції – це прийоми самовпливів, в якості яких можуть використовуватися образи (людей, подій, природи та ін) і мова (самонакази, самопереконавання та ін). За допомогою образів та висловлювань стимулюється прояв певних емоцій та вольових зусиль. Наприклад, бажаючи заспокоїтися і відключитися від неприємної ситуації, людина уявляє себе в спокійній обстановці, відпочинку на березі озера і т.п. А прагнучи доробити до кінця важку роботу, будучи вже втомленою, вселяє собі: «Треба!», «Ти можеш!» і уявляє собі, як вона радітиме після закінчення цієї роботи.

Результатами саморегуляції є:

- результати реалізації діяльності та спілкування (наприклад, вирішив завдання, переплив річку, познайомився, залагодив конфлікт та ін.);
- параметри психічного стану (емоційний фон, напруга, зібраність та ін);
- розвиток психічних процесів і властивостей (підвищення стійкості уваги, креативності мислення, наполегливості, витримки та ін), а також новоутворення психічного розвитку (абстрактно-логічне мислення, рефлексія та ін).

Вчена М. Гриньова результатом саморегуляції особистості називає «виховання цілеспрямованості, організованості, уміння володіти собою» [9, с. 159].

Цілі та результати саморегуляції можуть бути ситуативними – оптимізація актуального стану та віддаленими – формування якостей та навичок.

Також саморегуляція, будучи цілісною системою, має власну функціональну структуру. Відтак, саморегуляція особистості включає в себе ряд функцій, які допомагають зберігати психологічну стійкість та здібність до адаптації до змін у навколишньому середовищі. Деякі із основних функцій саморегуляції особистості включають в себе наступні (табл. 1.1):

*Таблиця 1.1*

### **Функції саморегуляції особистості**

Функція	Характеристика
---------	----------------

свідомість	здатність особистості до розуміння та контролю своїх думок та емоцій; здатність особистості до зосередження уваги на потрібних речах та виключення зайвого шуму та розумових перешкод
регуляція емоцій	здатність особистості до контролю своїх емоцій та відчуттів, включаючи негативні, такі як стрес та тривога
рефлексія	здатність особистості до аналізу своїх дій та вчинків, щоб зрозуміти, як вони впливають на її емоційний стан та поведінку
контроль поведінки	здатність особистості до здійснення контролю над своєю поведінкою, включаючи здійснення своїх дій з урахуванням наслідків та інших людей
адаптація	здатність особистості до адаптації до змін у навколишньому середовищі та до нових ситуацій

*Джерело: побудовано авторкою на основі [8, с. 154]*

Загалом, ці функції є важливими для збереження психічного здоров'я особистості та досягнення успіху в житті.

На рис. 1.2 наведемо елементи саморегуляції, які функціонують разом для того, щоб забезпечити гармонійне функціонування особистості.



**Рис. 1.2. Функціональна структура саморегуляції [56, с. 30]**

Далі розглянемо основні її компоненти, що реалізують специфічні функції:

1. Планування мети. Даний компонент виконує системоутворюючу функцію та забезпечує спрямованість діяльності та поведінки.

2. Моделювання суттєвих умов. Відображає інформацію про внутрішні та зовнішні умови для успішного досягнення мети. У процесі регулювання цей компонент виконує функцію джерела інформації, допомагає її уточнювати, поповнювати новими даними.

3. Програмування дій. Виконує функцію побудови конкретного алгоритму дій, визначає шляхи досягнення мети. У цьому компоненті представлена інформація про способи дій та їх послідовність.

4. Оцінювання та корекція результатів. Виконує функцію оцінки проміжних і кінцевих результатів і включає суб'єктно-прийняті критерії відповідності досягнутих результатів поставленої мети [80].

Окрім того, невід'ємною складовою саморегуляції є емоції, оскільки діяльність найчастіше передбачає певну міжособистісну взаємодію [56, с. 30].

Усі компоненти саморегуляції працюють як єдиний нерозривний процес, забезпечуючи психологічну структуру побудови виконуваної діяльності чи здійснення поведінки.

Таким чином, на нашу думку, під саморегуляцією слід розуміти вплив особистості на себе за допомогою слів і образів з метою управління своєю діяльністю, своїм психічним станом та розвитком своїх властивостей, умінь та навичок. Вона є невід'ємною психічною характеристикою особистості. Якщо саморегуляція не розвинена, особистість не може почувати себе комфортно, самореалізуватися.

## **1.2. Особливості саморегуляції в кризових ситуаціях, її засоби та техніки**

Перш ніж розглянути особливості саморегуляції в кризових ситуаціях, варто з'ясувати, що являє собою кризова ситуація як така.

Криза (від грец. «kreses») – рішення, поворотний пункт, вихід, результат) розуміється в психології як «важкий стан, який викликаний будь-якою причиною або різка зміна статусів особистого життя» [13].

Синонімічними поняттями до терміну «криза» в психологічній літературі є «критичний період», «перелом», «перехід», «поворотний етап життєвого шляху», «критична ситуація» тощо [16, с. 7].

Кризовою називають ситуацію, за настання якої особистість стикається із бар'єрами у реалізації важливих життєвих цілей і не може впоратися з нею за допомогою звичних для неї засобів. Існують два основні типи кризових ситуацій: обумовлені змінами в природному життєвому циклі або травмуючими подіями життя осіб [16, с. 7].

У ситуації кризи в разі намагання опанувати стресовим станом індивід переживає певний вид фізичного та психологічного перевантаження. Емоційне напруження і стреси можуть призвести або до адаптації до нової ситуації, або до зриву і погіршення виконання життєвих функцій. Хоча деякі ситуації можуть бути стресовими для всіх людей, вони виявляються кризами для тих, хто особливо вразливий до них в силу своїх особистісних особливостей [16, с. 7].

Сучасна психологічна наука накопичила досить багато досліджень, які вивчають вплив різних методів, прийомів та технік саморегуляції на психічний стан особистості, яка опинилася в кризовій ситуації. Основним завданням методів саморегуляції в умовах кризових ситуацій є:

- усунення стресових станів;
- зменшення ступеня емоційної напруги;
- підсилення мобілізації [27; 62].

За методами саморегуляція може здійснюватися як невербально, так і вербально [35]. Також існує поділ методів саморегуляції в кризових ситуаціях на штучні та природні. Природні методи саморегуляції часто проявляються спонтанно та несвідомо. Стрес може викликати м'язову напругу, тому вміння розслабити м'язи допомагає зняти нервову напругу та відновити сили. Ці методи вважаються природними, оскільки вони засновані на рухах та діях, природньо властивих людині.

До природних методів саморегуляції належать: заняття музикою; танці; масаж; контрастний душ; сон; прийом їжі; прогулянка на свіжому повітрі; спілкування з домашніми тваринами; сміх.

Штучні методи саморегуляції включають: саморегуляцію через дихання; аутогенне тренування; техніки, що використовують уяву; релаксаційні вправи; саморегуляцію через малювання та інші форми творчості [15].

Розглянемо деякі штучні методи і техніки саморегуляції в кризових ситуаціях більш детально, навівши приклади.

1) Майндфулнес-техніки є формою ментального тренінгу, спрямованого на поліпшення вміння підтримувати концентрацію, ефективно керувати фокусом уваги, усвідомлено реагувати на відволікання і повертати увагу до важливих завдань. Він також сприяє створенню простору між стимулом та реакцією [36, с. 549].

2) Антистресове дихання – це техніка, яка використовується дорослими, які перебувають у стані стресу та тривоги, для уповільнення свого дихання й, відповідно, заспокоєння [36, с. 548].

3) Заспокійливе дихання – це ефективний портативний інструмент, який людина може використовувати при появі ознак тривоги, яка насувається [36, с. 548].

4) Аутогенне тренування є методом терапії, розробленим німецьким лікарем Йоганном Шульцем, який запропонував використовувати самонавіювання для поліпшення загального стану. Цей вид тренування

ефективний при проблемах зі сном, вегетативних та психосоматичних розладах, а також при неврозах. Аутогенне тренування використовується у таких видах діяльності, які викликають у людини підвищену емоційну напруженість. Аутотренінг є системою вправ для саморегуляції психічних і фізичних станів. Він заснований на свідомому застосуванні людиною різних засобів психологічного впливу на власний організм та нервову систему з метою їхньої релаксації чи активізації. Аутотренінг сприяє покращенню загального здоров'я, підвищенню загального тону, працездатності та самодисципліни [49, с. 29].

5) Техніка «Безпечне місце» – методика, якою користуються представники різних терапевтичних напрямків. Вона сприяє зниженню рівня тривоги, зняття напруги перед важливими подіями, подолання відчуттів самотності чи знедоленості, а також відновлення ресурсного стану [72].

6) Техніка «Листя на воді» – це методика, метою якої є допомогти впоратися з потоком думок, позбутися ярликів (таких як «я невдаха») та покращити свій емоційний стан [76].

7) Фрірайтінг, або «вільний лист», являє собою методику, яка допомагає вивільнити напругу, що накопичилася, і розвантажити розум. Ця техніка особливо корисна для тих, хто стикається з напругою в сім'ї або часто ухвалює складні рішення. Фрірайтінг вранці допомагає підготуватися до продуктивного дня, а вечірній чи денний фрірайтінг – переключитися чи розслабитися [77].

8) Арт-терапевтичні техніки є корисними методами у вирішенні різних станів. Вона ефективна при подоланні тривоги, почуття розпачу, переживанні втрати, а також сприяє виходу з тупикової ситуації та пошуку нових рішень, а також дозволяє ретельно опрацювати травматичний досвід та краще зрозуміти себе [60].

Також широко використовується психокорекція як сукупність психологічних прийомів, застосовуваних психологом для надання психологічного впливу на поведінку людини. Психокорекційна робота

проводиться з метою поліпшення адаптації людини до життєвих ситуацій: для зняття повсякденних зовнішніх та внутрішніх напруг: для запобігання та вирішення конфліктів, з якими стикається людина [68].

Психокорекція може здійснюватися як індивідуально, так і в групі. Групи людей, що створюються з психокорекційними цілями, можуть бути наступних видів: Т-групи, групи зустрічей, гештальт групи, групи психодрами, групи тілесної терапії, групи тренінгу умінь. Кожен тип групи спрямований на вирішення конкретних цілей, передбачає взаємодію за певними правилами. Охарактеризуємо сферу практичного застосування кожного виду груп:

- Т-групи (групи соціально-психологічного тренінгу). Робота в них спрямована на те, щоб допомогти людині краще дізнатися про себе як особистість: виробити індивідуальний стиль діяльності, навчитися краще розуміти своє оточення; навчитися правильної поведінки у ситуаціях міжособистісного спілкування.
- Групи зустрічей. Основна мета – усвідомлення та реалізація того потенціалу особистості та інтелектуального розвитку, який закладений у кожному індивіді.
- Гештальт групи. Ключовими поняттями у такій роботі групи є «усвідомлення» та «зосередженість на теперішньому».
- Групи психодрами. Широко використовується рольова гра, а також елементи імпровізації життєвих ситуацій, призначені для повнішого розкриття внутрішнього світу людини.
- Група тілесної терапії. У роботі груп тілесної терапії особливе значення надається спілкуванню з тілом людини, управлінню ним. Види тілесної терапії є сильними методами емоційного вивільнення та ефективних змін у тілі, почуттях особистості.
- Групи тренінгу умінь. Основна мета групи тренінгу умінь – вироблення необхідних зовнішніх форм поведінки. Корисно використовувати при виробленні комунікативних умінь особистості [75].

Засоби саморегуляції мають переваги над іншими методами психологічної корекції з наступних причин.

По-перше, застосування методів маніпулятивних психотерапевтичних технологій, що найчастіше використовуються в даний час, може сприяти посиленню залежності людини від психотерапевтів та знизити її адаптивні можливості. Знання ж основних прийомів психічної саморегуляції дозволяє кожній людині самостійно справлятися з проблемами, що виникають, і, таким чином, повніше самоактуалізуватися.

По-друге, сам організм є автономною саморегулюючою системою, здатною підтримувати своє функціонування. Методи психічної саморегуляції дозволяють скасувати фактори, що порушують його гомеостатичну рівновагу та ведуть до саморуйнування.

По-третє, умови сучасного життя вимагають великої фізичної та психічної напруги, а використання прийомів саморегуляції дозволяє швидко усунути негативні психічні стани самостійно.

При навчанні прийомів психічної саморегуляції необхідно враховувати деякі важливі моменти:

1. При навчанні її прийомів абсолютно протипоказані надмірна старанність та азарт.

2. При самостійному навчанні прийомів психічної саморегуляції важливо враховувати основні правила щодо оптимізації цього процесу та рекомендації з техніки безпеки.

3. Найбільш ефективно ці прийоми засвоюються тоді, коли людина перебуває у врівноваженому психічному стані. Якщо ж людина перебуває у стані особистісної кризи чи психічного розладу, то вчитися їй необхідно під контролем медичного психолога чи лікаря-психотерапевта. Необхідно також знати, при яких розладах використання певних методів буде неефективним, при інших розладах їх можна використовувати тільки при супутньому психотерапевтичному та медикаментозному лікуванні і тільки під наглядом лікаря.

Важливо зазначити, що кожен із згаданих методів та технік може використовуватися самостійно. Однак варто пам'ятати, що перші спроби можуть не завжди давати результат, і у разі перенасиченості емоціями може знадобитися підтримка фахівця.

Отже, сучасна психологічна наука накопичила досить багато досліджень, які вивчають вплив різних засобів та технік саморегуляції на психічний стан особистості, яка опинилася в кризовій ситуації. Прийоми саморегуляції – це не змагання, і тут не потрібно надмірного хвилювання. Навпаки, важливо навчитися приділяти собі час для оволодіння цими навичками. Ці засоби універсальні та сприяють поверненню організму до стану гомеостазу, відновлюючи рівновагу. Доведено, що у кризовій ситуації особливо корисні дихальні техніки, саморегуляція через релаксацію чи фізичні вправи. У разі наявності психічних розладів важливо освоїти ці методи під керівництвом фахівця, який може оцінити стан людини і надати підтримку у разі потреби, особливо якщо якісь техніки викликають шквал емоцій.

### **1.3. Роль спонтанних засобів саморегуляції в кризових ситуаціях**

Негативні емоційні стани, що супроводжують кризові умови, здійснюють руйнівний вплив на здоров'я особистості. Тому цілком логічно, що людина шукає способи, які дадуть змогу їй контролювати поведінку і психічний стан. Зважаючи на це, доцільно охарактеризувати роль спонтанних засобів саморегуляції в кризових ситуаціях, які виступають в ролі ефективного засобу емоційного самозахисту особистості шляхом контролю психіки в кризових і негативних ситуаціях.

Спонтанна саморегуляція являє собою здатність особистості до упорядкування спонтанних процесів, придання їм соціально-відповідальної спрямованості.

Практика свідчить про те, що в абсолютній більшості випадків процес становлення у осіб способів, прийомів та стратегій подолання кризових ситуацій протікає стихійно. Індивіди самостійно, методом «спроб і помилок»,

намагаються знайти зручні собі прийоми, які допомагають їм упоратися з важкими ситуаціями, зберегти впевненість і спокій, не розгубитися у разі труднощів (засоби спонтанної саморегуляції).

Переважає більшість науковців вивчаючи процеси активності і цілеспрямованої діяльності, здебільшого акцентували увагу на свідомій саморегуляції, виділяючи в ній несвідомі (спонтанні) елементи. Зважаючи на це, спонтанні засоби саморегуляції вивчені недостатньо, беззаперечним є те, що вони функціонують увесь час, не контролюється свідомістю, через що можуть залишатися непоміченими взагалі. Втім, вони забезпечують усунення симптомів афективної напруги, що з'являється в процесі життєдіяльності особистості та в ході виникнення різноманітних кризових ситуацій в її житті і її основою є інстинкти. Прийняття особистістю інтуїтивних рішень є проявом не лише спонтанної саморегуляції, а й усвідомленої, деякі з елементів якої зводяться до автоматизму [59].

Головне функціональне призначення спонтанних засобів саморегуляції в кризових ситуаціях полягає у зміні психічної активності, що дає змогу індивіду досягати стану рівноваги та гармонії. Завдяки цьому суб'єкт здатен контролювати свій стан у різних ситуаціях, а також мислити і діяти раціонально в умовах стресу [50, с. 285].

Існують три основні види спонтанної емоційної саморегуляції в кризових ситуаціях:

«1) рухова активність в ситуації хвилювання – наприклад, схвильована людина ходить по кімнаті;

2) використання сигналів і образів, до яких особистість звикла;

3) відволікання або потужне «завантаження» органів чуття – контрастний душ, музика, масаж або їжа» [50, с. 286].

Але деякі із цих спонтанних засобів саморегуляції не вдається використовувати, наприклад, на роботі, безпосередньо в той момент, коли виникла напружена ситуація або накопичилась утома [50, с. 286-287].

В результаті застосування спонтанних засобів саморегуляції в кризових ситуаціях в особистості можуть виникати три основних ефекти:

- 1) ефект заспокоєння (усунення емоційної напруженості);
- 2) ефект відновлення (ослаблення проявів втоми);
- 3) ефект активізації (підвищення психофізіологічної реактивності особистості).

Спонтанні засоби саморегуляції в кризових ситуаціях дозволяють організувати поведінку у скрутній ситуації. Вони дають можливість зняти надмірну напругу, що заважає правильно оцінити умови кризової ситуації, співвіднести їх зі своїми можливостями, а потім на підставі цього – цілеспрямовано здійснювати поведінку, безпосередньо спрямовану на подолання кризової ситуації [64].

Способи поведінки у кризових ситуаціях мають індивідуальний характер і в дорослої людини стають стійкими особистісними утвореннями, основу яких становлять психологічні механізми самоконтролю та саморегуляції. Складатися вони починають у дитячому віці, у ході активного освоєння дитиною навколишньої дійсності. Вирішальна роль цьому процесі належить індивідуальному досвіду особистості з подолання труднощів та і навіть особливостям її особистості [66].

Спонтанні засоби саморегуляції, особливо в кризових ситуаціях, запобігають накопиченню залишкових явищ перенапруження, сприяють повноті відновлення сил, нормалізують емоційний фон діяльності і підсилюють мобілізацію ресурсів організму індивіда. До того ж спонтанні засоби саморегуляції є одними з найбільш доступних способів саморегуляції.

Крім спонтанних засобів саморегуляції, існують і інші способи саморегуляції в кризових ситуаціях, які, з метою досягнення більшої ефективності, доцільно використовувати у поєднанні. В сучасних умовах серйозних криз та глобальних катастроф, спричинених повномасштабною війною та іншими негараздами, надзвичайно важливо, щоб вони були максимально простими і доступними, діяли швидко та ефективно.

Таким чином, спонтанна саморегуляція являє собою здатність особистості до упорядкування спонтанних процесів, придання їм соціально-відповідальної спрямованості. Спонтанні засоби саморегуляції в кризових ситуаціях дозволяють організувати поведінку у скрутній ситуації. Вони дають можливість зняти надмірну напругу, що заважає правильно оцінити умови кризової ситуації, співвіднести їх зі своїми можливостями, а потім на підставі цього – цілеспрямовано здійснювати поведінку, безпосередньо спрямовану на подолання кризової ситуації. До того ж, спонтанні засоби саморегуляції є одними з найбільш доступних способів саморегуляції.

### **Висновки до розділу 1**

За результатами проведеного в рамках першого розділу дослідження дійшли до висновку, що під саморегуляцією слід розуміти вплив особистості на себе за допомогою слів і образів з метою управління своєю діяльністю, своїм психічним станом та розвитком своїх властивостей, умінь та навичок. Вона є невід'ємною психічною характеристикою особистості.

Застосування навичок саморегуляції призводить до трьох ключових результатів: ефект відновлення (зниження проявів стомлення); ефект заспокоєння (зняття емоційної напруги); ефект активізації (підвищення активності на психофізіологічному рівні). Отже, якщо саморегуляція не розвинена, особистість не може почувати себе комфортно, самореалізуватися.

Сучасна психологічна наука накопичила досить багато досліджень, що стосуються впливу різних засобів та технік саморегуляції на психічний стан особистості, яка опинилася в кризовій ситуації. Необхідно розуміти, що прийоми саморегуляції – це не змагання, і тут не потрібно надмірного хвилювання. Навпаки, важливо навчитися приділяти собі час для оволодіння цими навичками. Ці засоби універсальні та сприяють поверненню організму до стану гомеостазу, відновлюючи рівновагу. Доведено, що у кризовій ситуації особливо корисні дихальні техніки, саморегуляція через релаксацію чи фізичні вправи. У разі наявності психічних розладів важливо освоїти

методи саморегуляції під керівництвом фахівця, який зможе оцінити стан людини і надати підтримку у разі потреби, особливо якщо якісь техніки викликають шквал емоцій.

Встановлено, що спонтанна саморегуляція являє собою здатність особистості до упорядкування спонтанних процесів, придання їм соціально-відповідальної спрямованості. Спонтанні засоби саморегуляції в кризових ситуаціях дозволяють організувати поведінку у скрутній ситуації, запобігають накопиченню залишкових явищ перенапруження, сприяють повноті відновлення сил, нормалізують емоційний фон діяльності і підсилюють мобілізацію ресурсів організму індивіда. Тобто вони дають можливість зняти надмірну напругу, що заважає правильно оцінити умови кризової ситуації, співвіднести їх зі своїми можливостями, а потім на підставі цього – цілеспрямовано здійснювати поведінку, безпосередньо спрямовану на подолання кризової ситуації. До того ж, спонтанні засоби саморегуляції є одними з найбільш доступних способів саморегуляції.

Основними видами спонтанної емоційної саморегуляції в кризових ситуаціях є рухова активність в ситуації хвилювання; використання сигналів і образів, до яких особистість звикла; відволікання або потужне «завантаження» органів чуття (контрастний душ, музика, масаж або їжа).

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОНТАННИХ ЗАСОБІВ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

#### 2.1. Методологія емпіричного дослідження, його організація та проведення

Теоретичне дослідження спонтанних засобів саморегуляції в кризових ситуаціях актуалізувало необхідність проведення відповідного емпіричного дослідження.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого та Вищого навчального закладу «Університет економіки та права «КРОК».

У дослідженні взяли участь 80 студентів, з них 44 особи (55%) жіночої статі та 36 чоловічої (45%) (рис. 2.1), віком 17-24 роки (середній вік – 19,5 років). Дана вибірка є репрезентативною та повністю відповідає окресленим цілям дослідження особливостей спонтанних засобів саморегуляції студентів в кризових ситуаціях.

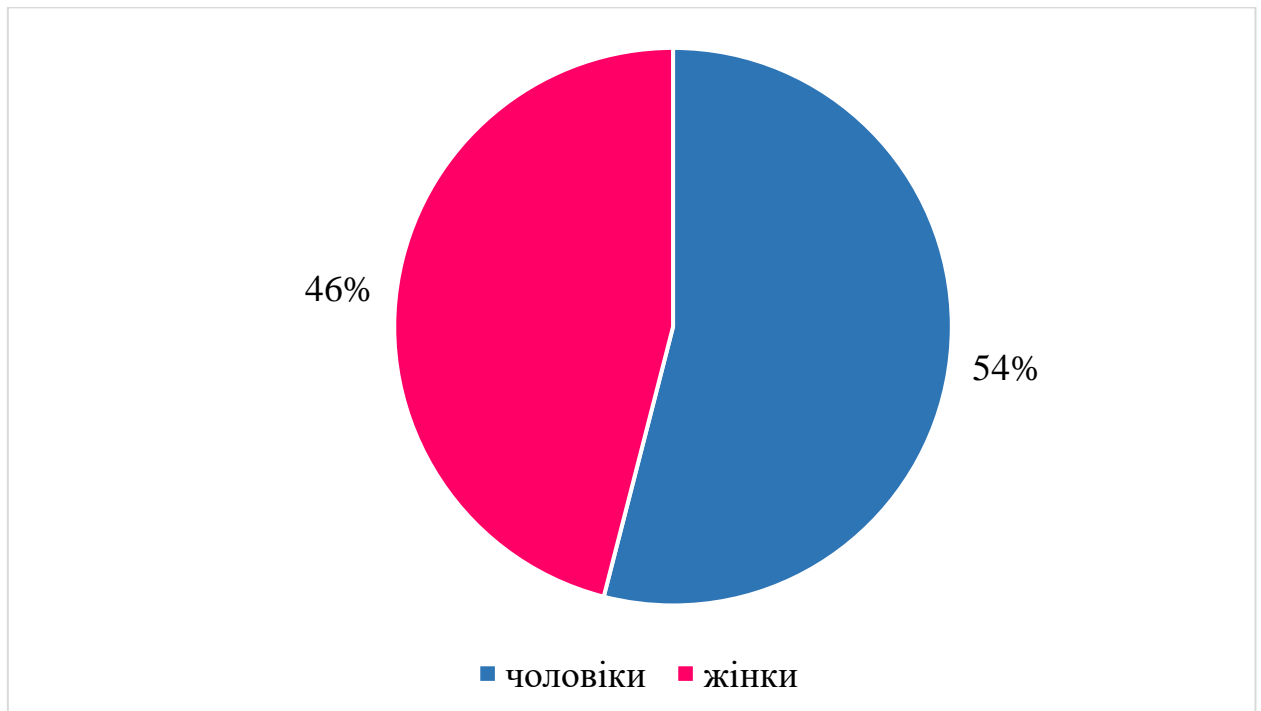


Рис. 2.1. Розподіл за статтю студентів, що взяли участь в дослідженні

Усі респонденти, перед тим, як дати згоду на участь в дослідженні, були ознайомлені з метою та завданнями емпіричного дослідження, а також правилом конфіденційності. Отже, експериментальна робота проходила на умовах добровільної та анонімної участі.

**Мета дослідження:** шляхом емпіричного дослідження з'ясувати особливості та визначити рівень саморегуляції студентів в кризових ситуаціях, з'ясувати роль спонтанних засобів у цьому процесі, а також на цій основі розробити та апробувати програму розвитку саморегуляції студентів в кризових ситуаціях.

***Завдання емпіричного дослідження:***

- описати методологію емпіричного дослідження;
- організувати та провести діагностику особливостей на рівня саморегуляції у кризових ситуаціях в студентів;
- здійснити аналіз та інтерпретацію результатів емпіричного дослідження особливостей спонтанних засобів саморегуляції студентів в кризових ситуаціях;
- розробити та впровадити програму розвитку саморегуляції студентів в кризових ситуаціях;
- провести аналіз ефективності програми розвитку саморегуляції студентів в кризових ситуаціях;
- зробити висновки за результатами проведеного дослідження.

***Етапи експериментальної роботи:***

- діагностика особливостей саморегуляції студентів в кризових ситуаціях (констатувальний експеримент);
- розробка та апробація програми розвитку саморегуляції студентів в кризових ситуаціях (формувальний експеримент);
- аналіз ефективності програми розвитку саморегуляції студентів в кризових ситуаціях (контрольний експеримент).

Виходячи з мети та завдань, для діагностики індивідуальних особливостей спонтанних засобів саморегуляції студентів в кризових ситуаціях нами були обрані та використані наступні **методики дослідження**:

- анкета «Спонтанні засоби саморегуляції в кризових ситуаціях» (авт. Т.О. Карнаухова) (Додаток Б);
- опитувальник «Особистісна шкала проявів тривожності» Дж. Тейлора (Teilor's Manifest Anxiety Scale) (Додаток В) [21; 32; 39];
- опитувальник самооцінки стресостійкості особистості С. Коухена та Г. Вілліансона (Додаток Г) [23; 33; 46; 67];
- опитувальник «Копінг-тест» Р. Лазаруса (Додаток Д) [17; 51; 71; 73; 74];
- опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій (Шкала SACS)» С. Хобфолла (Strategic Approach To Coping Scale, SACS) (Додаток Е) [70].

Надійність та достовірність результатів емпіричного дослідження обумовлена, на наш погляд:

- адекватністю теоретико-методичного конструкту дослідження;
- ретельним аналізом доступної нам літератури за темою дослідження;
- достатністю емпіричної бази дослідження;
- вибором методів та методик, що відповідають завданням дослідження;
- коректним застосуванням методів обробки емпіричних даних (метод ф («кутове перетворення Фішера») та метод t-критерію Стьюдента) [34].

Далі коротко охарактеризуємо обрані методики, а в Додатках Б, В, Г, Д і Е викладемо їх.

**1. Анкета «Спонтанні засоби саморегуляції в кризових ситуаціях» (авт. Т.О. Карнаухова).** Анкета спрямована на діагностику рівня сформованості спонтанних засобів саморегуляції студентів в кризових ситуаціях. Анкета складається з 10 тверджень, які дають змогу встановити, який рівень спонтанної саморегуляції домінує в студентів (високий, низький чи середній).

Ця анкета дозволила, попри анонімність участі, також встановити вік та стать респондентів.

Анкету розміщено в Додатку Б.

### **2. Опитувальник «Особистісна шкала проявів тривожності» Дж. Тейлора (*Teilor's Manifest Anxiety Scale*)**

Є однією зі шкал багатофакторного опитувальника Міннесотського (MMPI) і призначений для визначення схильності до розвитку стресу і рівня тривожності.

Опитувальник містить 50 тверджень з характеристиками «так» («+») або «ні» («-»). Респондент обирає ті твердження, характеристика яких йому відповідає [32].

Опитувальник викладено в Додатку В.

### **3. Опитувальник самооцінки стресостійкості особистості С. Коухена та Г. Вілліансона**

Складається з 10 тверджень, до кожного з яких запропоновані відповіді «ніколи», «майже ніколи», «іноді», «досить часто», «дуже часто». Респондентам необхідно відповісти на всі питання, навіть якщо певне твердження взагалі не стосується їх.

Обробка отриманих результатів проводиться шляхом підрахунку балів відповідно до вибраних відповідей [23].

Оцінка стресостійкості ділиться на:

- «відмінно» – 2,5-6,7 балів;
- «добре» – 6,8-14,1 балів;
- «задовільно» – 14,2-24,1 балів;
- «погано» – 24,2 -34,1 балів;
- «дуже погано» – 34,2 і вище.

За результатами діагностики за цією методикою, рівень стресостійкості до різних факторів та подій у респондентів може бути відмінний, добрий, задовільний, поганий чи дуже поганий.

Опитувальник розміщено в Додатку Г.

#### **4. Копінг тест Р. Лазаруса**

Копінг тест розроблений у 1988 році Річардом Лазарусом. Ця методика вважається однією з основних стандартизованих методик у галузі копінгу. Вона використовується з метою визначення копінг-механізмів, тобто розробки механізмів з подолання різноманітних труднощів у життєдіяльності людини. Наприклад, труднощі у робочій сфері, під час навчання, під час спілкування, в особистому житті та ін. Вона складається з 50 питань, які згруповані у 8 шкал. Подолати труднощі можна за допомогою восьми основних стратегій чи стилів поведінки:

- конфронтація;
- дистанціювання;
- самоконтроль;
- пошук соціальної підтримки;
- прийняття відповідальності;
- втеча – уникнення;
- планування розв'язання проблеми;
- позитивна переоцінка.

Опитувальник містить твердження, пов'язані з поведінкою особистості в складній життєвій ситуації. Респондент, у свою чергу, оцінює, як такий варіант переважає у важкій ситуації. За відповідями респондента проводиться підрахунок «сирих» балів за кожною шкалою та проводиться переведення в стандартні Т-бали.

Опитувальник викладено в Додатку Д.

#### **5. Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій (Шкала SACS)» С. Хобфолла (*Strategic Approach To Coping Scale, SACS*)**

Призначений для виявлення стратегій подолання стресових ситуацій. Опитувальник складається з 54 тверджень, на які респондент відповідає за 5-бальною системою. Відповідно до ключа підраховується сума балів за кожним рядом, який відображає ступінь переваги тієї чи іншої моделі поведінки у складній (стресогенній) ситуації. В залежності від ступеня конструктивності

стратегії і моделі поведінки здатні як сприяти, так і перешкоджати успішності подолання різноманітних стресів, а також чинити суттєвий вплив на збереження здоров'я людини.

Опитувальник викладено в Додатку Е.

Окрім того, для проведення кореляції між результатами констатувального (до розробки та апробації програми) та контрольного (після розробки та апробації програми) етапів емпіричного дослідження, нами було використано такі методи математичної статистики, як  *$\phi^*$  критерій Фішера («кутове перетворення Фішера»)* та *t-критерій Стьюдента*.

Метод математичної статистики  *$\phi^*$  критерій Фішера* використовується для зіставлення двох вибірок за частотою зустрічальності ефекту, що цікавить. Його доцільно використовувати тоді, коли потрібно зіставити рівні (високий, середній низький) до та після експерименту.

Критерій оцінює достовірність відмінностей між відсотковими частками двох вибірок та не має обмежень щодо кількості вибірок. Він часто застосовується тоді, коли потрібно визначити ефективність апробованої програми, рекомендацій, проведеної роботи.

Принцип методу полягає у перетворенні відсотків (часток) у величину  $\phi$ , розподіл якої близький до нормального.

Формула кутового перетворення:  $\phi = \arcsin \sqrt{p}$ , де  $p$  – відсоток, виражений у частках одиниці.

Формула для оцінки значимості відмінностей часток (відсотків):

$$\phi^* = (\phi_1 - \phi_2) \times \sqrt{n_1 \cdot n_2 / (n_1 + n_2)},$$

де  $n_1$  і  $n_2$  – обсяги вибірок.

Порівняльні частки  $p_1, p_2 \neq 0$ .

Гіпотези:  $H_0$ : Частка осіб, у яких проявляється досліджуваний ефект, у вибірці 1 не більше, ніж у вибірці 2;  $H_1$ : Частка осіб, у яких проявляється досліджуваний ефект, у вибірці 1 більша, ніж у вибірці 2.

Окрім того, при проведенні розрахунків за цих критерієм важливо це робити щодо кожного з рівнів (високого, середнього, низького), а не лише того, який нас конкретно цікавить.

Нами був використаний і *t-критерій Стьюдента*. Він призначений для оцінки відмінностей величин середніх значень двох вибірок, які розподілені за нормальним законом. Однією з головних переваг цього критерію є широта його застосування. Він може бути використаний для зіставлення середніх значень пов'язаних та непов'язаних вибірок, причому вибірки можуть бути не однакові за величиною. Найчастіше використовується, коли нема рівнів, але необхідно визначити відмінності у вираженості певного показника у двох груп вибірок.

Досліджувані змінні X та Y повинні бути виміряні в інтервальній шкалі або шкалою відносин. Кількість значень досліджуваних змінних X і Y у разі залежних вибірок має бути однаковим  $n_1=n_2$ ,  $3 \leq n_1, n_2 \leq 200$ .

Гіпотези:  $H_0$ : Статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає;  $H_1$ : Відмінності між результатами 1 та 2 груп статистично значущі.

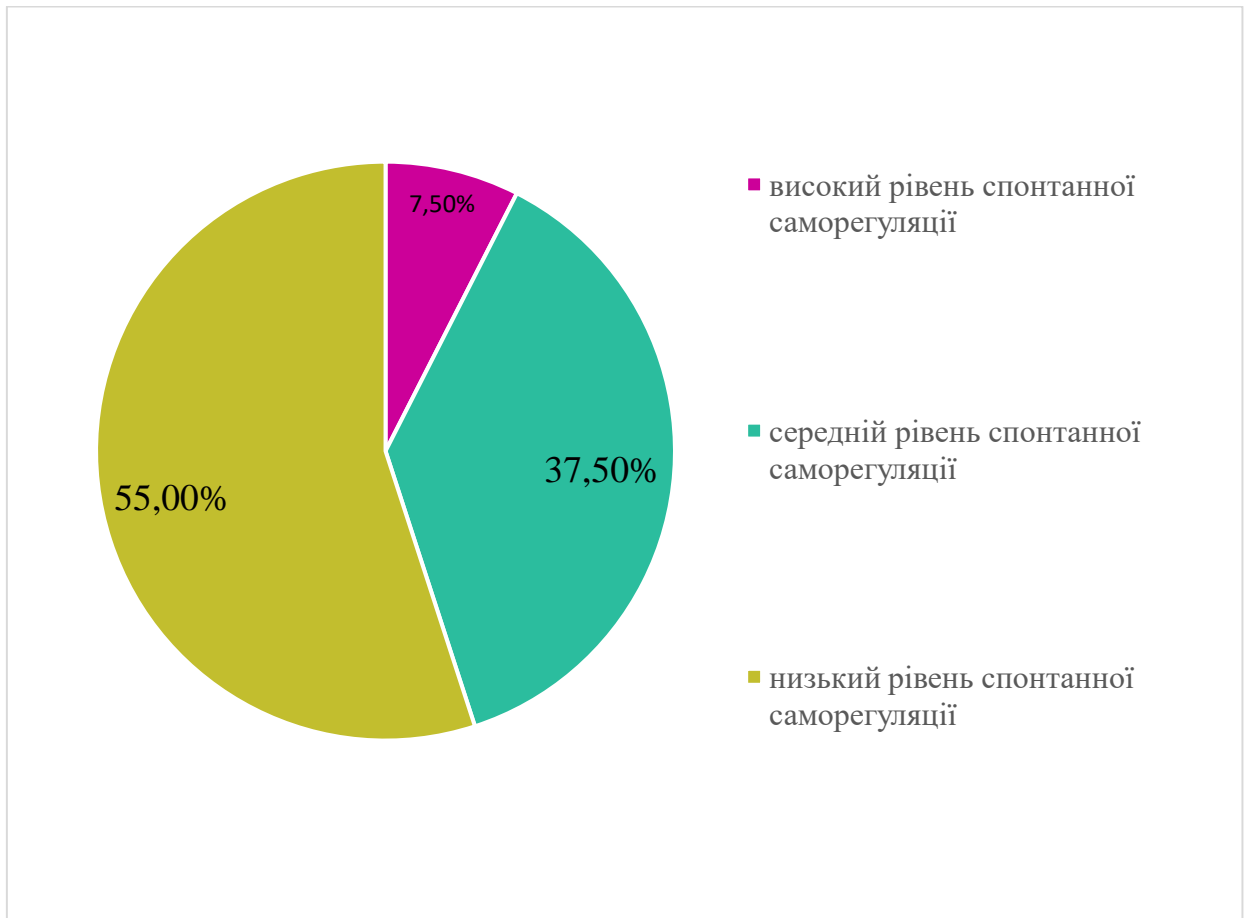
Отже, представлені вище методики були запропоновані для проходження 80 студентам очної та заочної форм навчання Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого та Вищого навчального закладу «Університет економіки та права «КРОК». Згодом зібраний матеріал був систематизований, оброблений та детально проаналізований.

## **2.2. Результати емпіричного дослідження особливостей спонтанних засобів саморегуляції студентів в кризових ситуаціях**

Після опису методології емпіричного дослідження особливостей саморегуляції студентів в кризових ситуаціях, а також його організації та проведення, виникла необхідність у викладенні та інтерпретації його результатів.

Перш за все, опишемо отримані результати за *анкетою «Спонтанні засоби саморегуляції в кризових ситуаціях»* (авт. Т.О. Карнаухова).

На рис. 2.2 відобразимо графічно результати за цією методикою.



**Рис. 2.2. Рівні спонтанної саморегуляції студентів за анкетою «Спонтанні засоби саморегуляції в кризових ситуаціях»**

Психодіагностика вихідного рівня спонтанної саморегуляції у студентів за анкетою «Спонтанні засоби саморегуляції в кризових ситуаціях» показала, що її високий рівень характерний лише для 7,5% респондентів. Вони можуть швидко впоратися з напруженням, що виникає при стресі, здатні зберігати емоційні ресурси. Їх самопочуття здебільшого не залежить від оточуючих та будь-якої ситуації.

Середній рівень саморегуляції відзначений у 37,5%. Це означає, що ці студенти часто не можуть упоратися зі своїми емоціями, напруженням, стресом. Їхній емоційний стан піддається впливу з боку оточуючих і ситуацій, що виникають.

Низький рівень саморегуляції притаманний аж 55% студентів. Емоційний стан таких осіб найбільше залежить від зовнішньої ситуації та думки оточуючих людей. Їх характеризують часті перепади настрою, тривожність, запальність. Вони використовують елементи саморегуляції, що знаходять своє відображення у формі мимовільних реакцій збудження або гальмування, поведінково ж відбуваються несвідомо і тому є неконтрольованим ними підлаштуванням рівня активації до вимог поточної діяльності.

Студенти з цим рівнем саморегуляції не здатні якісно виконувати свої навчальні та професійні завдання, знижуючи також ефективність своєї життєдіяльності в цілому. Означене вимагає термінового реагування, особливо в кризових ситуаціях.

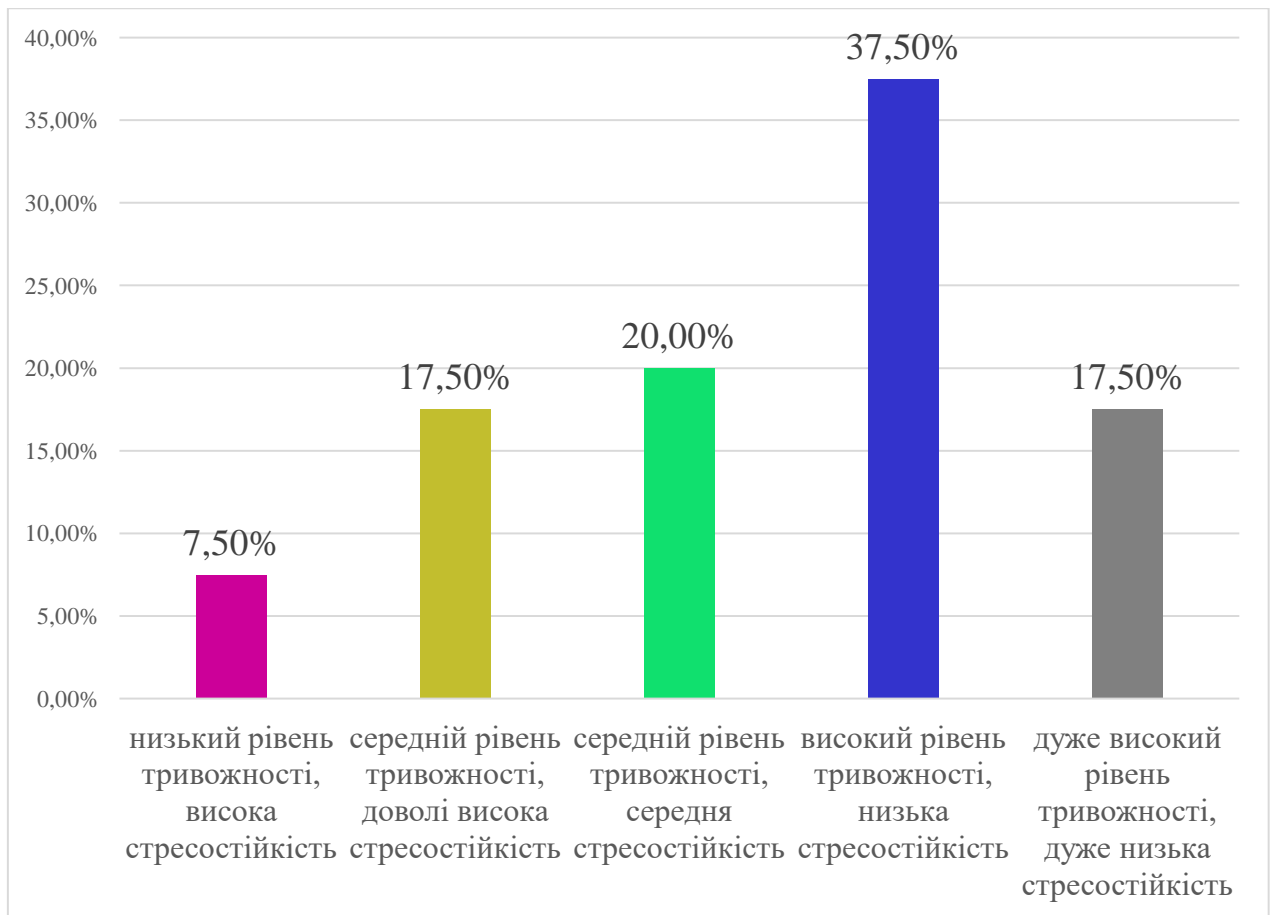
На підставі зазначеного вище, нами було сформовано наступну *гіпотезу дослідження*:

1) Є підстави вважати, що загальний рівень саморегуляції студентів у кризових ситуаціях є низьким, а рівень тривожності високим.

2) Розроблена програма розвитку саморегуляції студентів у кризових ситуаціях сприяє формуванню у них навичок і прийомів саморегуляції і тим самим – зниженню рівня тривожності у кризових ситуаціях.

За *опитувальником «Особистісна шкала проявів тривожності» Дж. Тейлора (Teilor's Manifest Anxiety Scale)* було діагностовано рівень тривожності та стресостійкості у студентів.

Відповідні дані відображені на рис. 2.3.



**Рис. 2.3. Рівень тривожності та стресостійкості у студентів за опитувальником «Особистісна шкала проявів тривожності» Дж. Тейлора (Teilor's Manifest Anxiety Scale)**

З рис. 2.3 видно, що переважна кількість студентів (37,5%) мають високий рівень тривожності та низьку стресостійкість. Окрім того, аж 17,5% студентів мають дуже високий рівень тривожності та дуже низьку стресостійкість. Натомість, низький рівень тривожності та високу стресостійкість мають лише 7,5% респондентів. 17,5% студентів мають середній рівень тривожності та доволі високу стресостійкість, інші 20% студентів – середній рівень тривожності та середню стресостійкість.

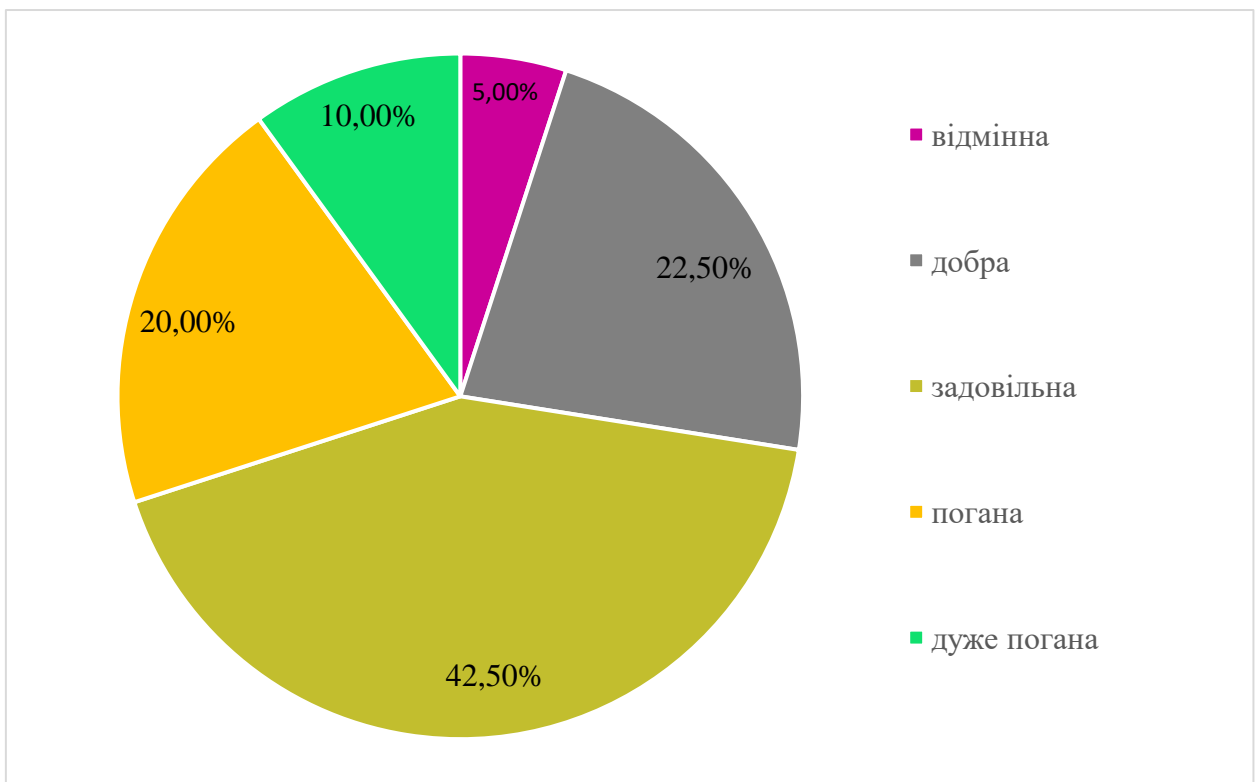
Загальний середній арифметичний бал усіх 80 студентів становить 33,5 бала, що відповідає загальному високому рівню тривожності та низькій стресостійкості і є вкрай негативним фактором, що потребує вирішення.

Результати за *опитувальником самооцінки стресостійкості особистості С. Коухена та Г. Вілліансона* відобразимо в таблиці 2.1.

**Самооцінка стресостійкості особистості за опитувальником С. Коухена та Г. Вілліансона**

Самооцінка рівня стресостійкості	Бали	% осіб	Середнє арифметичне
Відмінна	2,5-6,7 балів	5	5,4
Добра	6,8-14,1 балів	22,5	11,48
Задовільна	14,2-24,1 балів	42,5	21,7
Погана	24,2 -34,1 балів	20	31,34
Дуже погана	34,2 і вище	10	36,5
Спільне середнє арифметичне – 21,4 бали – задовільний рівень			

Відобразимо ці дані на рис. 2.4.



**Рис. 2.4. Самооцінка стресостійкості особистості за опитувальником С. Коухена та Г. Вілліансона**

Отже, як можна побачити з рис. 2.4, у більшості респондентів має місце задовільний рівень самооцінки стресостійкості (42,5%). Це одночасно виступає як негативним, так і позитивним фактором, адже може свідчити про те, що студенти адекватно сприймають свою стресостійкість. Ще 20%

респондентів вважають, що рівень їхньої стресостійкості є добрим. Зазначимо, що добра і задовільна оцінка стресостійкості говорить про середній рівень стресостійкості, такі люди в залежності від того, що відбувається, можуть тримати себе в руках, доклавши зусиль можуть не розгубитися в кризових ситуаціях. Їхні емоції їм доводиться чітко контролювати та докладати зусиль, щоб їм не піддатися. У міру повторення приблизно схожих за змістом напружених ситуацій вони звикають і починають реагувати на стреси спокійніше.

Лише 5% осіб вважають, що їхня стресостійкість є відмінною. Такі особи здатні тримати свій емоційний стан під контролем навіть в кризових ситуаціях. Висока стресостійкість дозволяє прогнозувати поведінку людини у найрізноманітніших ситуаціях. Для респондентів з такою стресостійкістю характерна готовність відносно спокійно приймати будь-які зміни, хоч би який характер (тривалий чи миттєвий) вони не несли.

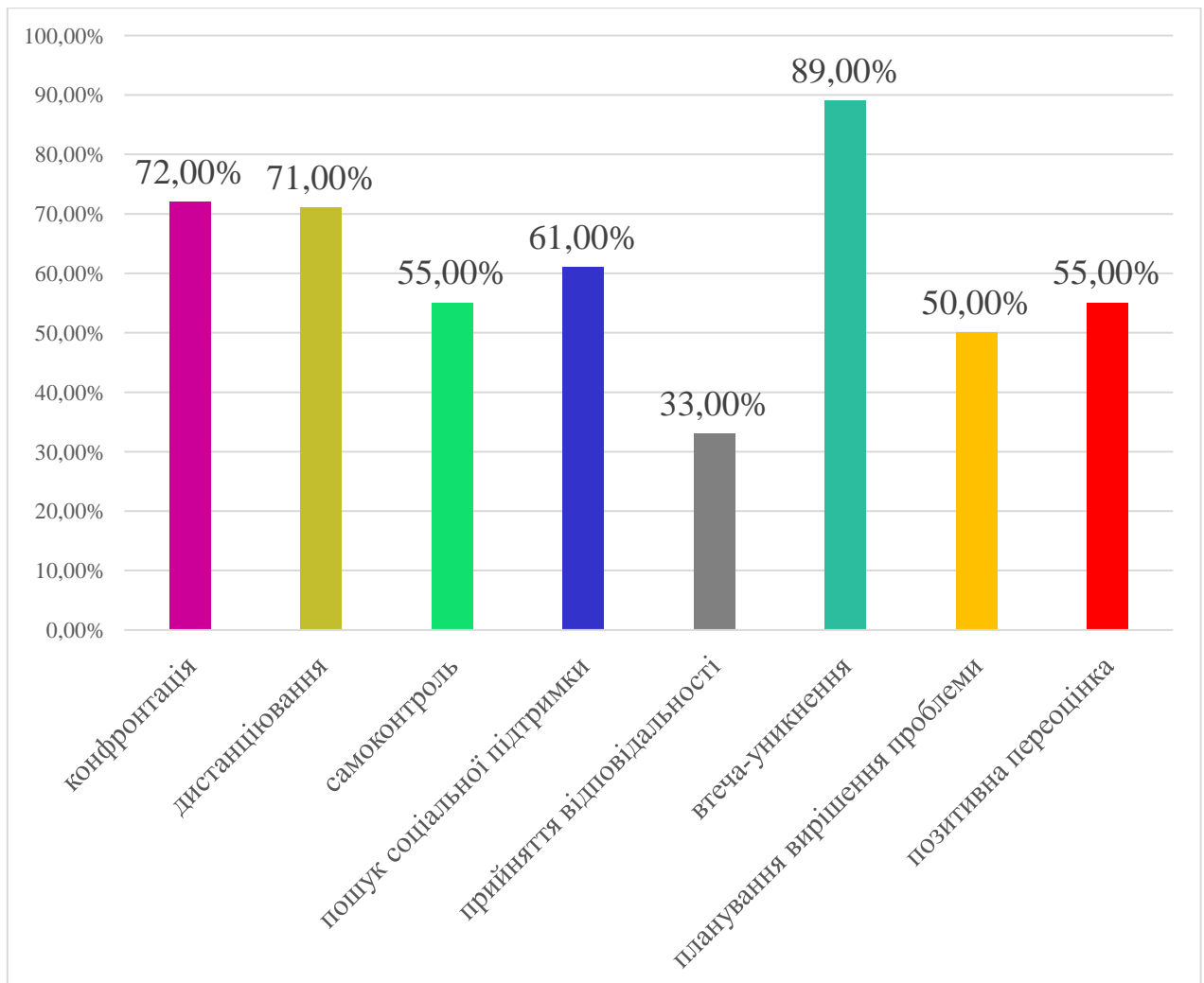
Аж 20% студентів оцінили свою стресостійкість як погану, а 10%, взагалі, як дуже погану. Це може говорити про складнощі в кризових ситуаціях, для них характерна максимально можлива ригідність по відношенню до зовнішніх подій. Вони не схильні змінювати свою поведінку та адаптуватися під зовнішній світ. Їх установки та поняття непорушні. Тому будь-яка несприятлива зовнішня подія чи навіть натяк на її можливість у майбутньому для них – стрес. У самій стресовій, кризовій ситуації вони нестресостійкі, мають схильність до підвищеної емоційності, вкрай збудливі і неврівноважені. Від них не варто чекати швидких та конструктивних рішень у напружені моменти. Таким людям складно взяти під контроль свої емоції та мислити холоднокровно.

Отже, виходячи з результатів даної методики, можна сказати, що 30% респондентів є взагалі не стресостійкими, і в кризових ситуаціях вони точно не зможуть впоратися зі своїми емоціями.

З метою усвідомлення більш детальної картини щодо особливостей саморегуляції студентів в кризових ситуаціях, нами було проведено

діагностику за допомогою *опитувальника «Копінг-тест» Р. Лазаруса*. Даний опитувальник дав нам можливість дізнатися, які способи використовують студенти для того, щоб подолати різноманітні труднощі, що трапляються в їхньому житті.

Отримані дані дозволили нам вивести середні значення за кожним показником у студентів. Результати відображено на рис. 2.5.



**Рис. 2.5. Результати діагностики за опитувальником «Копінг-тест» Р. Лазаруса**

Проаналізувавши значення всіх параметрів, можна побачити, що у студентів основні копінг-стратегії – це втеча-уникнення (студенти заперечують наявність проблеми, йдуть у фантазування; стресових ситуаціях демонструють інфантильну форму поведінки), конфронтація (студенти

вирішують проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, застосування конкретних дій; найчастіше дана стратегія сприймається як неадаптивна), дистанціювання (студенти намагаються долати негативні переживання у зв'язку з важкою проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості до неї) та пошук соціальної підтримки (студенти намагаються вирішувати проблему за рахунок використання зовнішніх ресурсів, соціальних, інформаційних чи емоційних; за допомогою взаємодії з іншими людьми намагаються отримати увагу, підтримку, співчуття, тобто реальну допомогу).

Найменше студенти застосовують стратегію прийняття відповідальності. Тобто, більшість студентів не воліють приймати на себе відповідальність, не прагнуть сприяти вирішенню проблеми.

Отже, як бачимо, хоч і в різній мірі, однак студенти використовують усі види копінг-стратегій.

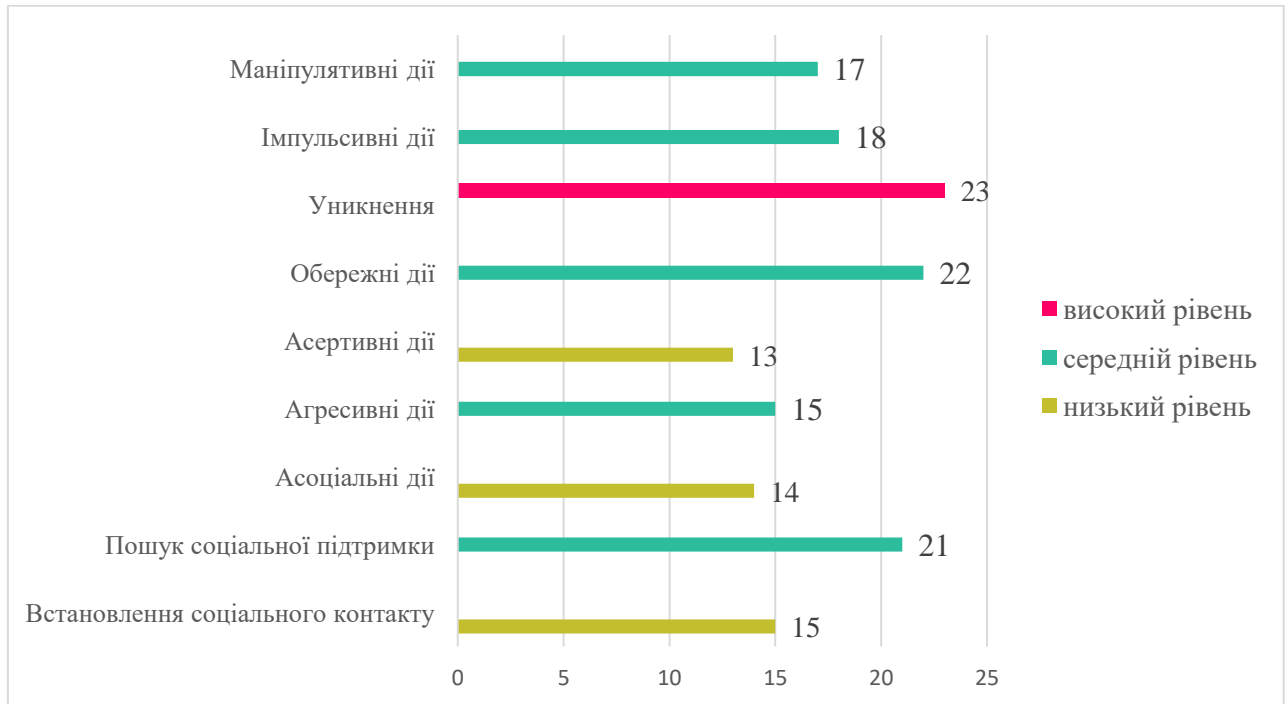
Результати діагностики за *опитувальником «Стратегії подолання стресових ситуацій (Шкала SACS)» С. Хобфолла (Strategic Approach To Coping Scale, SACS)* відобразимо в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Стратегії і моделі подолання студентами стресових ситуацій  
за шкалою SACS**

Стратегія подолання	Модель поведінки (дії)	Середнє значення
Просоціальна	Встановлення соціального контакту	15
	Пошук соціальної підтримки	21
Асоціальна	Асоціальні дії	14
	Агресивні дії	15
Активна	Асертивні дії	13
Пасивна	Обережні дії	22
	Уникнення	23
Пряма	Імпульсивні дії	18
Непряма	Маніпулятивні дії	17

Відобразимо ці дані на рис. 2.6.



**Рис. 2.6. Аналіз моделей подолання студентами стресових ситуацій за шкалою SACS**

Отже, як видно з рис. 2.6, серед респондентів переважають такі моделі подолання стресових ситуацій, як «уникнення» – при такій моделі поведінки для респондентів є характерною відмова від вирішення проблеми, продовження поводитися так, якби нічого не сталося, перемикання з проблеми на щось інше тощо.

Також серед більшості студентів є вираженими «обережні дії», що передбачає прагнення уникнути ризику невдачі, виражається у схильності до перестрашування, тривалого аналізу варіантів вирішення та можливих наслідків. Ця модель поведінки, швидше за все, постає як психологічний захист від тривоги, стресу в кризових ситуаціях, а не як поведінка подолання.

Також більшість респондентів прагнуть знайти соціальну підтримку з боку оточуючих (сім'ї, друзів, колег). Для них притаманним є почуття спільності, практична взаємодія, обмін корисною інформацією тощо.

Натомість, асертивна модель подолання студентами стресових ситуацій є найменш вираженою серед респондентів. Це означає, що більшість з них не

прагнуть і не вміють будувати відносини у бажаному напрямі. Вони не прагнуть контролювати своє життя, є не зовсім наполегливими, не активними, переважно невпевненими в собі.

Отже, результати проведеного за даною методикою дослідження свідчать про те, що більшість респондентів не здатні успішно долати стрес в кризових ситуаціях. Будь-яких закономірностей за ознакою статі чи віку виявлено не було.

Таким чином, узагальнюючи результати всіх методик, реалізованих на констатувальному етапі емпіричного дослідження, варто зазначити, що переважна більшість респондентів має низький рівень спонтанної саморегуляції в кризових ситуаціях. Це означає, що емоційний стан таких осіб найбільше залежить від зовнішньої ситуації та думки оточуючих людей. Їх характеризують часті перепади настрою, тривожність, запальність. Вони використовують елементи саморегуляції, що знаходять своє відображення у формі мимовільних реакцій збудження або гальмування, поведінково ж відбуваються несвідомо і тому є неконтрольованим ними підлаштуванням рівня активації до вимог поточної діяльності. Студенти з цим рівнем саморегуляції не здатні якісно виконувати свої навчальні та професійні завдання, знижуючи також ефективність своєї життєдіяльності в цілому. Окрім того, у більшості респондентів було діагностовано високий рівень тривожності та низьку стресостійкість, середній рівень самооцінки стресостійкості. Найбільш притаманними для них копінг-стратегіями подолання життєвих труднощів є втеча-уникнення, конфронтація, дистанціювання та пошук соціальної підтримки. Найменше студенти застосовують стратегію прийняття відповідальності. Тобто, більшість студентів не воліють приймати на себе відповідальність, не прагнуть сприяти вирішенню проблеми. Переважаючими серед них моделями подолання стресових ситуацій є «уникнення», «обережні дії». Натомість, асертивна модель подолання студентами стресових ситуацій є найменш вираженою. Це означає, що більшість з них не прагнуть і не вміють будувати відносини у

бажаному напрямі. Вони не прагнуть контролювати своє життя, є не зовсім наполегливими, не активними, переважно невпевненими в собі.

Зазначене вище дає підстави вважати, що першу частину нашої двокомпонентної гіпотези було підтверджено, адже, як показали результати констатувального етапу емпіричного дослідження, загальний рівень саморегуляції студентів в кризових ситуаціях є переважно низьким, а рівень тривожності є високим.

## **Висновки до розділу 2**

За результатами проведеного в рамках другого розділу дослідження, було зроблено наступні висновки.

Проведене теоретичне дослідження спонтанних засобів саморегуляції в кризових ситуаціях актуалізувало необхідність реалізації відповідного емпіричного дослідження, базою для якого виступили Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого та ЗВО «Університет економіки та права «КРОК». В якості респондентів в дослідженні взяли участь 80 студентів, з них 44 особи (55%) жіночої статі та 36 чоловічої (45%), віком 17-24 роки (середній вік – 19, 5 років). Дана вибірка була репрезентативною та повністю відповідала окресленим цілям дослідження особливостей спонтанних засобів саморегуляції студентів в кризових ситуаціях.

Виходячи з мети, завдань та гіпотези, для діагностики індивідуальних особливостей спонтанних засобів саморегуляції студентів в кризових ситуаціях нами були обрані та використані наступні методики дослідження: анкета «Спонтанні засоби саморегуляції в кризових ситуаціях» (авт. Т.О. Карнаухова); опитувальник «Особистісна шкала проявів тривожності» Дж. Тейлора (Teilor's Manifest Anxiety Scale); опитувальник самооцінки стресостійкості особистості С. Коухена та Г. Вілліансона; опитувальник «Копінг-тест» Р. Лазаруса; опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій (Шкала SACS)» С. Хобфолла (Strategic Approach To Coping Scale,

SACS). Ці методики були запропоновані для проходження 80 студентам очної та заочної форм навчання.

Узагальнюючи результати всіх методик, реалізованих на констатувальному етапі емпіричного дослідження, варто зазначити, що переважна більшість респондентів має низький рівень спонтанної саморегуляції в кризових ситуаціях. Це означає, що емоційний стан таких осіб найбільше залежить від зовнішньої ситуації та думки оточуючих людей. Їх характеризують часті перепади настрою, тривожність, запальність. Вони використовують елементи саморегуляції, що знаходять своє відображення у формі мимовільних реакцій збудження або гальмування, поведінково ж відбуваються несвідомо і тому є неконтрольованим ними підлаштуванням рівня активації до вимог поточної діяльності. Студенти з цим рівнем саморегуляції не здатні якісно виконувати свої навчальні та професійні завдання, що має наслідком зниження ефективності життєдіяльності в цілому.

Окрім того, у більшості респондентів було діагностовано високий рівень тривожності та низьку стресостійкість, середній рівень самооцінки стресостійкості. Найбільш притаманними для них копінг-стратегіями подолання життєвих труднощів були втеча-уникнення, конфронтація, дистанціювання та пошук соціальної підтримки. Найменше студенти застосовували стратегію прийняття відповідальності. Тобто, більшість студентів не воліли приймати на себе відповідальність, не прагнули сприяти вирішенню проблеми. Переважаючими серед них моделями подолання стресових ситуацій було «уникнення», «обережні дії». Натомість, асертивна модель подолання студентами стресових ситуацій була найменш вираженою. Це означає, що більшість з них не прагнуть і не вміють будувати відносини у бажаному напрямі. Вони не прагнуть контролювати своє життя, не є наполегливими, не активними, переважно невпевненими в собі. Все це дало підстави вважати, що першу частину нашої двокомпонентної гіпотези було успішно підтверджено.

## РОЗДІЛ 3

### ПРОГРАМА РОЗВИТКУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ В КРИЗОВИХ СИТУАЦІЯХ

#### **3.1. Розробка та апробація програми розвитку саморегуляції студентів в кризових ситуаціях**

Результати проведеної на констатувальному етапі емпіричного дослідження діагностики рівня та особливостей саморегуляції студентів в кризових ситуаціях вказали на необхідність навчання їх навичкам психологічної саморегуляції, внаслідок чого було розроблено та апробовано програму розвитку саморегуляції студентів в кризових ситуаціях (формувальний етап).

Зазначимо, що ефективне оволодіння прийомами саморегуляції є способом збереження та покращення здоров'я, гармонізації поведінки, мобілізації внутрішніх ресурсів студентів в умовах часто виникаючих у зв'язку з війною та усіма її негативними наслідками кризових ситуацій.

Відтак, корекційна робота проводилася у вигляді групових тренінгів [25]. Робота в групі є ідеальним середовищем для розкриття та пізнання самого себе, рефлексії та саморефлексії та, як результат, особистої трансформації учасника. У груповій роботі моделюється ситуація реального життя та проробляються труднощі міжособистісних відносин, а також виробляються моделі поведінки для плідної співпраці та самовдосконалення. Учасники групи сприймають заняття як гру та почуваються безпечно, що створює сприятливий психологічний клімат для навчання саморегуляції в кризових ситуаціях.

Розроблена нами програма *«Саморегуляція як метод самопомоги в кризових ситуаціях»* розрахована на студентів та пропонує використовувати методи саморегуляції, які раніше в основному використовувалися дорослими людьми для боротьби зі стресовими станами, які виникають у зв'язку із кризовими ситуаціями. Існує певний стереотип, що студент – це «майже

доросла» або «вже доросла» людина, тому суспільством до осіб студентського віку висуваються набагато більші вимоги, ніж до, скажімо, школярів, що у свою чергу, підвищує стресовий компонент у житті студентів.

**Метою програми** є формування та розвиток навичок і прийомів саморегуляції та зниження рівня стресу та тривожності студентів в умовах кризових ситуацій.

**Основні завдання програми:**

– інформування студентів про явище та процес саморегуляції в кризових ситуаціях, її роль у покращенні психоемоційного стану людини;

– навчання студентів прийомам та навичкам саморегуляції в кризових ситуаціях;

– навчання студентів способам самодіагностики рівня стресу і тривожності, пошуку резервних або ресурсних станів психіки для виходу з кризових ситуацій.

– формування мотивації до застосування отриманих знань і навичок у повсякденному житті та подальшого самостійного освоєння саморегуляції в кризових ситуаціях.

Програма ґрунтується на **принципах** особистісного та діяльнісного підходу, доступності та відповідності віковим особливостям учасників, довгостроковості, комплексності, послідовності, систематичності, активності учасників.

Основу програми складають практичні методи, які можна використовувати, як в індивідуальній роботі, так і для роботи в групі студентів під керівництвом психолога, педагога чи інструктора, який володіє методами саморегуляції в кризових ситуаціях. Наявність досвіду у використанні методів саморегуляції в кризових ситуаціях є, на наш погляд, бажаною умовою реалізації подібної роботи. Однак, якщо такий досвід відсутній, то варто спочатку попередньо опрацювати наведені нижче методи, перш ніж використовувати їх у роботі зі студентами.

**Показники для застосування** даної програми. Запропоновані методи саморегуляції можна використовувати для вирішення різних завдань і проблем – педагогічних і терапевтичних. Так як дані методи саморегуляції засновані на визнанні нероздільної цілісності людини, цілісності психіки та соматки, спектр можливостей для застосування запропонованої програми досить широкий:

- проблеми самоповаги, самоствердження;
- різного роду стреси: тривожність, напади страху;
- підготовка до іспитів;
- депресії та близькі до них стани порушення психіки;
- активізація особистісних ресурсів та внутрішніх ресурсів організму;
- посттравматичний стресовий синдром.

**Необхідні умови для проведення тренінгових занять.** Для проведення індивідуальних та групових занять краще використовувати просторні зали, аудиторії, де можна прибрати меблі. Бажана (але не обов'язкова) наявність м'якого покриття на підлозі.

Корекційна робота передбачала **6 занять** тривалістю 45-80 хвилин, щотижня. Кожне заняття починалося з вітання, налаштування на роботу, інструктажу та психоосвіти, основна частина містила вправи та техніки з розвитку саморегуляції в кризових ситуаціях, на завершення заняття обов'язково відбувалась рефлексія.

Щоб мотивувати студентів до участі у групових заняттях, необхідно було пояснити суть роботи та вигоду від неї, дати їм базові теоретичні знання у цій сфері.

В умовах обмеженості вибору методів та прийомів саморегуляції в кризових ситуаціях для роботи зі студентами, у рамках програми студенти освоювали прості прийоми, які вони змогли б відтворити без використання спеціальних технічних засобів та додаткової підготовки.

У процесі занять студенти знайомилися з методами арт-терапії, візуалізації, нервово-м'язової релаксації, навіювання та самонавіювання,

переконання та самопереконання, дихальними та руховими методами саморегуляції, освоювали навички планування, цілепокладання, програмування, моделювання, оцінки та прогнозування. Для закріплення результату між заняттями рекомендувалося виконувати домашнє завдання, яке передбачало повторення засвоєних навичок саморегуляції та відстеження свого емоційного стану із записами у щоденник саморефлексії. За потреби студенти мали можливість звертатися до психолога за консультацією [54].

**Інформаційний етап** програми включав знайомство з природними способами регуляції організму, такими як жарти, роздуми про приємне, корисна рухова активність, розгляд і споглядання красивих речей і природи, а також способами самовпливу, пов'язаними з управлінням дихання, тонусом м'язів, впливом словом. Акцент було зроблено саме на спонтанні засоби саморегуляції, які, в першу чергу, виступають в ролі ефективного засобу емоційного самозахисту особистості шляхом контролю психіки в кризових і негативних ситуаціях. Головне функціональне призначення спонтанних засобів саморегуляції в кризових ситуаціях полягає у зміні психічної активності, що дає змогу індивіду досягати стану рівноваги та гармонії навіть в складних, кризових ситуаціях.

**Практичний етап** передбачав необхідність відпрацювання отриманих знань.

Зазначимо, що сучасні студенти в силу різних причин схильні до тривожності, що призводить до погіршення результатів навчання та самопочуття, а також впливає на взаємодію з соціумом. З іншого боку, нестабільний емоційний стан позначається розвитку психосоматичних проявів. Важливо те, що студенти не знають причини фізіологічних та психічних реакцій та не вміють їх контролювати.

Для самодіагностики стресу на тілесному чи м'язовому рівні студентам було запропоновано наступну вправу. Інструкція: «Для того щоб виявити Вашу індивідуальну реакцію на стрес, виконайте наступне завдання. Намалюйте фігуру людини. Згадайте якусь нещодавню стресову для Вас ситуацію зі свого

життя. Тепер на фігурі людини заштрихуйте ті зони тіла, в яких Ви відчували дискомфорт. Наприклад, напруга, біль, тремтіння, поколювання, вібрацію тощо. Тобто такі відчуття, які зазвичай Ви не відчуваєте за нормального ритму життя».

Інший спосіб визначити рівень стресу – оцінити свою емоційну реакцію. Для цього дається така інструкція: «Перевірте, чи притаманні Вам емоції, наведені в таблиці. Оцініть частоту та інтенсивність емоції за шкалою від 1 до 10 балів». Якщо виявиться, що більше половини цих емоцій студент відчуває постійно, тоді необхідно вживати заходів для стабілізації емоційного стану. Будь-яка емоція, яка оцінюється вище 5-ти балів, має розглядатися як показник високого рівня стресу (Додаток Ж).

Представлену в Додатку Ж таблицю емоційних станів можна періодично використовувати для самомоніторингу, щоб визначити, які почуття були в минулому, що студент відчуває зараз і на які емоції сподівається в майбутньому. Якщо студент припускає, що найближчим часом йому доведеться випробувати більше чотирьох з перерахованих нижче емоційних станів на рівні, що перевищує 5 балів, то можна вжити превентивних заходів.

Студенти з високим рівнем саморегуляції краще вчаться і адаптивніші до змінних умов і завдань. Студенти повинні розуміти, що для вміння керувати своїми емоціями, боротися зі стресом і грамотно витратити енергію, недостатньо рідко застосовувати техніки саморегуляції, необхідно налаштуватися на здоровий спосіб життя прагнути усвідомленості, що включає наступні компоненти: здорове харчування, збалансований питний режим, відмова від алкоголю та психоактивних речовин, виконання дихальних вправ, використання засобів саморегуляції, рухова активність, правильно організований режим сну, активності та відпочинку, вміння розважатися та розслаблятися, грамотне планування дня тощо.

Однією з цілей психоосвіти студентів в межах роботи з розвитку саморегуляції було пояснення важливості розвитку саморегуляції в кризових ситуаціях. Навички саморегуляції, крім здоров'я та психічного стану,

впливають на увагу та когнітивні функції. Навичка уважності допомагає відстежувати свій стан, емоції та блокувати негативні, здатні вплинути на виконання поставлених завдань. Когнітивні навички допомагають у процесі подолання труднощів та пов'язані зі свідомою зміною мислення, розвитком усвідомленості.

Успішне оволодіння навичками саморегуляції передбачає: чуйність до себе, своїх думок та почуттів, дисциплінованість, зміцнення впевненості у собі.

**Очікуваними результатами** ефективності проведеної програми має стати підвищення загального рівня саморегуляції в кризових ситуаціях та окремих її компонентів.

Отже, структура та зміст кожного заняття були зосереджені на розвитку саморегуляції студентів в кризових ситуаціях. Відобразимо відповідний **цикл занять**, спрямованих на розвиток саморегуляції у студентів в кризових ситуаціях.

### ***Заняття 1***

**Мета заняття:** знайомство учасників заняття одне з одним та його цілями та правилами роботи у групі. Розгляд арт-терапії як методу саморегуляції та корекції емоційних станів в кризових ситуаціях.

#### ***Хід заняття:***

- Етап привітання та знайомства – 5 хв.
- Мотиваційний етап та інструктаж – 5 хв.
- Інформаційний етап (ознайомлення з поняттями «психологічне здоров'я, саморегуляція, методи арт-терапії») – 10 хв.
- Створення малюнку, вправа «Автопортрет» (за допомогою малюнка зобразити свою особистість, інтереси, внутрішній світ) – 20 хв.
- Створення малюнку, вправа «Мій настрій» (зобразити свій внутрішній стан, емоції та проаналізувати малюнок, назвати його) – 15 хв.
- Створення малюнку зі спокійним, умиротворяючим музичним супроводом, вправа «Спонтанний малюнок» (зобразити безглузді плями

кольорів, не замислюватися про сюжет, інтуїтивне малювання, проаналізувати результат) – 20 хв.

- Етап «Рефлексія змісту та емоційного стану заняття» – 5 хв.
- Домашнє завдання: ведення «щоденника саморефлексії».
- Тривалість заняття – 80 хвилин.

### ***Заняття 2***

*Мета заняття:* вивчення візуалізації як методу саморегуляції в кризових ситуаціях.

#### *Хід заняття:*

- Привітання – 2 хв.
- Інструктаж та мотиваційний етап – 3 хв.
- Інформаційний етап (знайомство з характеристикою та класифікацією методів психічної саморегуляції, знайомство з методами візуалізації) – 10 хв.
- Етап виконання вправ:
  - Вправа «Успіх» (формування оптимізму та впевненості у собі) – 10 хв.
  - Вправа «Відповідальний іспит» (настрій на складання іспиту, підготовки до практичного заняття тощо) – 10 хв.
  - Вправа «Парк» (створення стану спокою, відпочинку, комфорту) – 10 хв.
  - Візуалізація «Океан» (зняття емоційної напруги, освоєння навички дивитися на ситуацію з боку) – 15 хв.
- Етап «Рефлексія змісту та емоційного стану заняття» – 5 хв.
- Домашнє завдання: ведення «щоденника саморефлексії».
- Тривалість заняття – 65 хвилин.

### ***Заняття 3***

*Мета заняття:* вивчення методів саморегуляції в кризових ситуаціях із застосуванням навіювання та самонавіювання, переконання та самопереконання.

#### *Хід заняття*

- Привітання – 2 хв.

- Інструктаж та мотиваційний етап – 3 хв.
- Інформаційний етап (знайомство з поняттям стрес та його видами, способами боротьби зі стресом; знайомство з поняттями навіювання, самонавіювання, переконання, самопереконання та особливостями їх застосування) – 10 хв.
- Етап відпрацювання вправ та освоєння прийомів:
  - Відпрацювання методу позитивного самонавіювання, вправа «Самонавіювання» – 10 хв.
  - Освоєння прийому саморегуляції «зміщення акценту» (зміщення акценту з факту, на причину виникнення події, переосмислення її та прийняття).
  - Освоєння прийому «зміна відношення» (зміна ставлення до подій, що відбуваються, які неможливо змінити).
  - Освоєння прийому «переоцінка значущостей» (уміння з допомогою міркування і переконання надавати негативній інформації меншу значимість, бачити у ній позитивну сторону).
  - Освоєння прийому «перемикання уваги» (свідоме перемикання уваги)
- 20 хв.
- Вправа «Самопрограмування» – 5 хв.
- Вправа «Самопідбадьорення» – 5 хв.
- Етап «Рефлексія змісту та емоційного стану заняття» – 5 хв.
- Домашнє завдання: ведення «щоденника саморефлексії».
- Тривалість заняття – 60 хвилин.

#### ***Заняття 4***

*Мета:* вивчення дихальних методів саморегуляції в кризових ситуаціях.

*Хід заняття:*

- Привітання – 2 хв.
- Інструктаж та мотиваційний етап – 3 хв.

– Інформаційний етап (знайомство з особливостями дихальних та фізичних вправ для саморегуляції, вивчення особливостей діафрагмального дихання) – 10 хв.

– Етап виконання вправ:

– Вправа «Зосереджений подих» – 10 хв.

– Вправа «Свідоме дихання» – 10 хв.

– Вправа «Спостереження за диханням» – 10 хв.

– Дихальна вправа для активізації – 10 хв.

– Етап «Рефлексія змісту та емоційного стану заняття» – 5 хв.

– Домашнє завдання: ведення «щоденника саморефлексії».

– Тривалість заняття – 60 хвилин.

### ***Заняття 5***

*Мета заняття:* вивчення прийомів релаксації; вивчення методу прогресивної релаксації Джекобсона (нервово-м'язова релаксація); розвиток навичок усвідомлення та аналізу своїх емоцій та емоційних станів, розвиток емоційного інтелекту.

#### *Хід заняття*

– Привітання – 2 хв.

– Інструктаж та мотиваційний етап – 3 хв.

– Інформаційний етап (знайомство з прийомами релаксації, знайомство з особливостями прогресивної м'язової релаксації за Джекобсоном; знайомство з поняттями емоції та емоційні стани, емоційний інтелект) – 10 хв.

– Етап виконання вправ:

– Вправа «Особлива гімнастика» – 10 хв.

– Вправа «Напруження – розслаблення» – 5 хв.

– Вправа «Дзеркало» (розвиток уміння розпізнавати емоції) – 5 хв.

– Вправа «Емпатія та агресія» – 5 хв.

– Етап «Рефлексія змісту та емоційного стану заняття» (обговорення відчуттів та труднощів, що виникли в процесі освоєння методів саморегуляції в кризових ситуаціях) – 5 хв.

- Домашнє завдання: ведення «щоденника емоцій».
- Тривалість заняття – 45 хвилин.

### **Заняття 6**

*Мета заняття:* розвиток навичок планування, цілепокладання, програмування, моделювання, оцінки та прогнозування. Узагальнення та застосування отриманих знань щодо саморегуляції в кризових ситуаціях.

#### *Хід заняття:*

- Привітання – 2 хв.
- Інструктаж та мотиваційний етап – 3 хв.
- Інформаційний етап (знайомство з правилами постановки мети SMART, SWOT – аналізом ситуації, з правилами ведення щоденника, планування свого дня та розстановки пріоритетів) – 5 хв.
- Етап виконання вправ:
  - Вправа «Мапа майбутнього» (розвиток навичок планування та цілепокладання, визначення мети) – 20 хв.
  - Вправа «Вибір мети та складання плану її досягнення» (розвиток навичок програмування, складання плану досягнення мети) – 15 хв.
  - Вправа «Аналіз ситуації за моделлю SWOT» (розвиток навичок моделювання при прийнятті рішень) – 10 хв.
  - Вправа «Прогнозування наслідків рішень» (розвиток навичок оцінки результату та прогнозування наслідків, складання прогнозів рішень, аналіз причин та наслідків) – 10 хв.
  - Мозковий штурм. Обговорення важливості саморегуляції в кризових ситуаціях – 10 хв.
  - Етап «Рефлексія змісту та емоційного стану заняття» – 5 хв.
  - Домашнє завдання: ведення «щоденника саморефлексії».
  - Тривалість заняття – 80 хвилин.

Окрім того, наведемо перелік найдоступніших та ефективних методів саморегуляції для студентів:

- заняття спортом, прогулянки та інші фізичні навантаження (фізична втома сприяє зниженню психічного напруження);

- водні процедури (плавання, ванна, душ, сауна) допомагають заспокоїтись;

- захоплення та хобі допомагають розслабитися та підвищити настрій;

- спілкування зі спокійними та оптимістичними людьми.

Беручи до уваги те, що кожна зміна емоцій веде до зміни дихання, робота над вдихом, наприклад, допомагає у разі тривоги, безнадійності, смутку, загальної астенії. А роботу над видихом потрібно виконувати у випадках надконтролю, блокування гніву, при надлишку напруження. Тому залежно від стану слід приділяти увагу або вдиху, або видиху, виконуючи дихальні вправи. У зв'язку з цим, наведемо перелік вправ для роботи з диханням з метою спонтанної саморегуляції в кризових ситуаціях.

1. Знайдіть місце, де Вас не турбуватимуть, і сядьте. Одну руку покладіть на живіт, а іншу – на ділянку грудей. Прислухайтесь до свого подиху. Вдихайте та видихайте тільки через ніс. Якщо Ви чуєте своє дихання – значить воно дуже тяжке. Зосередьте свою увагу на диханні діафрагмою. Вдихайте через ніс, а видихайте через рот повільно та спокійно. Дивіться перед собою і тримайте очі відкритими. Робіть паузу між кожним вдихом-видихом. Дозвольте своєму тілу природньо розслабитись, повністю звільнитись від напруження.

2. Виконувати дану вправу необхідно, коли у кризовій ситуації відчуєте себе напруженим і помітите, що перейшли на поверхневе дихання.

3. Іноді дихання стає інструментом візуалізації чи навіть медитації. Наприклад, можна уявити процес дихання таким чином – Ви просто уявляєте повітря, що вдихається, у вигляді пари. Уявіть, як ця пара проникає через ніс або рот, потім проходить через горло в легені та наповнює все тіло. Можна намалювати собі картину того, як пара проникає в живіт, а потім при видиху піднімається вгору і залишає тіло. Погляньте, як пар тане, змішується з повітрям, і почніть процес знову.

4. Можна зайнятися підрахунком дихальних циклів. Під час вдиху повільно порахуйте собі «один», на видиху скажіть «і». Під час наступного вдиху скажіть «два» і так далі доки не порахуєте до чотирьох. Потім повторіть все спочатку. Якщо ви зіб'єтесь з рахунку, почніть зі слова «один».

5. Якщо Вам вдалося сконцентруватись на диханні шляхом його візуалізації, підрахунку чи будь-яким іншим способом, не намагайтеся змінити його або керувати ним. Дозвольте диханню регулювати себе самостійно, спонтанно. Через 10-20 хвилин слід підготуватися до закінчення сеансу. Припинення концентрації на диханні поверне Вас до реальності. Декілька разів поморгайте очима, після чого відкрийте їх. Хвилину або дві посидіть спокійно і потім можете починати займатись своїми справами.

У тому випадку, якщо студенти раптово потрапляють в кризову ситуацію, то можна рекомендувати використовувати техніку швидкого розслаблення, наведену нижче.

Перш ніж почати, виберіть слово, яке буде ключовим при розслабленні. Це може бути слово «спокій», «тиша» тощо. Виберіть лише одне, через деякий час воно стане імпульсом для стану розумового розслаблення.

Інструкція: «Покладіть долоню на живіт і переконайтеся, що дихаєте діафрагмою, якщо ні, то виправте дихання. Заплющіть очі. Глибоко вдихніть і подумки промовте ключове слово. Затримайте дихання і напружте плечі, підніміть їх якомога вище. Повільно видихайте крізь рот. Роблячи це, повністю розслабтесь – плечі опустяться у вихідне положення. Під час видиху промовте вголос Ваше ключове слово. Розплющте очі».

Користуватись технікою швидкого розслаблення потрібно щоразу, коли виникає відчуття напруги, тобто ще до того, як виникне стрес. Безумовно, не можна робити дану вправу у ситуації, коли небезпечно заплющувати очі. У такій ситуації можна спробувати зробити її з розплющеними очима.

Отже, за результатами первинної діагностики (констатувальний етап) була розроблена і апробована програма, спрямована на розвиток саморегуляції студентів в кризових ситуаціях. В рамках реалізації даної програми з

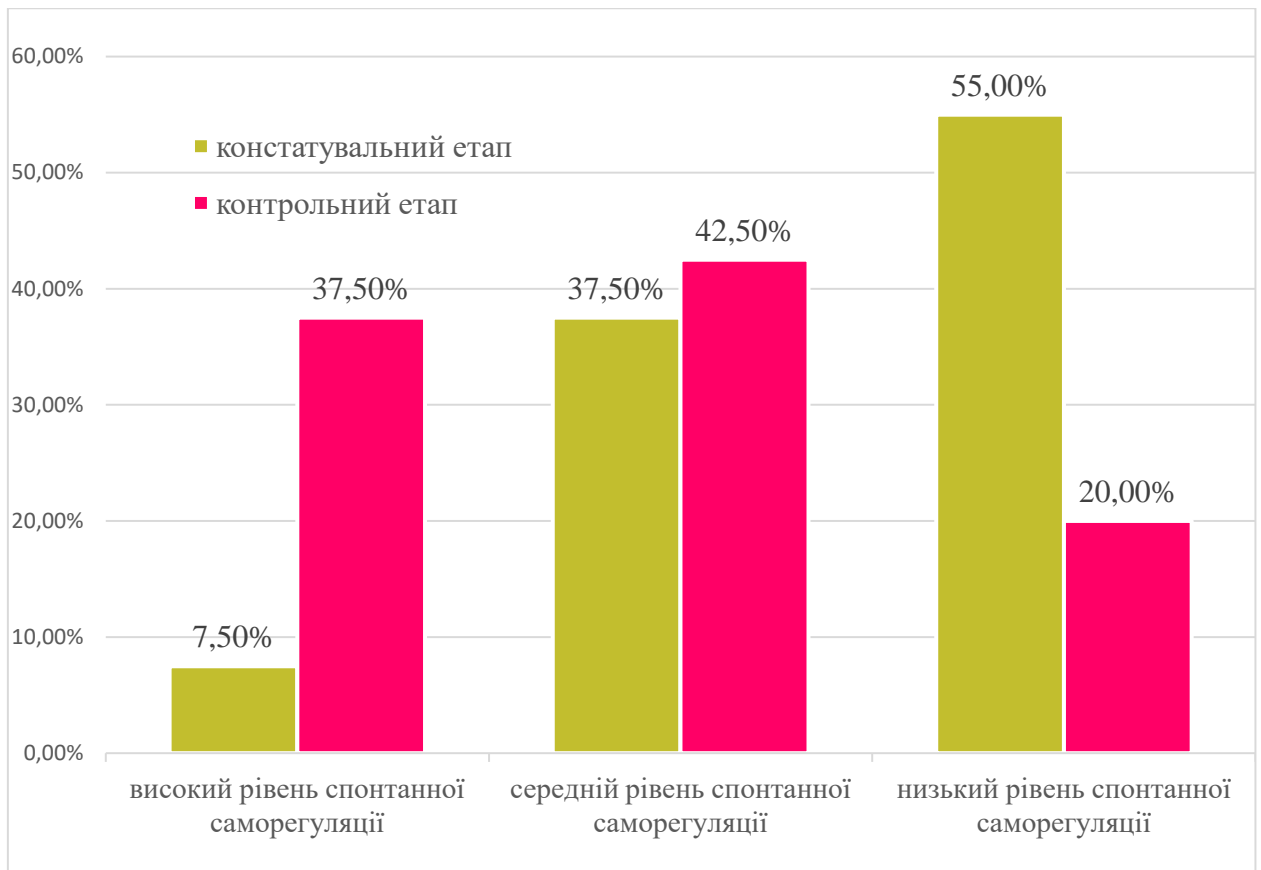
респондентами проводилася психокорекційна робота у вигляді групових тренінгів. Корекційна робота включала в себе 6 занять, тривалістю 45-80 хвилин, один раз в тиждень. Кожне заняття розпочиналося з вітання, налаштування на роботу, інструктажу, основана частина містила вправи та техніки з розвитку саморегуляції в кризових ситуаціях, у завершальній частині заняття проводилася обов'язкова рефлексія. За підсумками апробації розробленої програми саморегуляції в кризових ситуаціях, варто зазначити, що у процесі її освоєння студенти усвідомили цінність здоров'я, змогли побачити особистісний потенціал і повірити в нього, навчилися боротися зі стресом, через переосмислення своєї поведінки та реагування на труднощі, що мають місце в кризових ситуаціях, змінилося ставлення до себе та оточуючих. Внаслідок цього, виникає необхідність у проведенні повторної діагностики рівня та особливостей саморегуляції студентів з метою аналізу ефективності програми розвитку саморегуляції студентів в кризових ситуаціях.

### **3.2. Аналіз ефективності програми розвитку саморегуляції студентів в кризових ситуаціях**

Після розробки та апробації програми розвитку саморегуляції студентів в кризових ситуаціях, виникла необхідність у аналізі її ефективності. Нижче відобразимо найважливіші результати повторної діагностики за усіма методиками (контрольний етап).

Спочатку опишемо отримані результати повторної діагностики за *анкетою «Спонтанні засоби саморегуляції в кризових ситуаціях» (авт. Т.О. Карнаухова)* та порівняємо їх з результатами первинної діагностики за цією анкетою.

Відобразимо це графічно на рис. 3.1.



**Рис. 3.1. Порівняння рівнів спонтанної саморегуляції студентів на констатувальному та контрольному етапі дослідження за анкетною «Спонтанні засоби саморегуляції в кризових ситуаціях»**

Відтак, повторна діагностика рівня спонтанної саморегуляції у студентів після апробації розробленої програми показала, що відтепер високий рівень спонтанної саморегуляції характерний для 37,5% респондентів, які вже можуть швидко впоратися з напруженням, що виникає в них при стресі, здатні зберігати емоційні ресурси. Їх самопочуття відтепер здебільшого не залежить від оточуючих та будь-якої ситуації.

Середній рівень саморегуляції в результаті повторної діагностики відзначений у 42,5% осіб. Це означає, що ці студенти не завжди можуть упоратися зі своїми емоціями, напруженням, стресом.

Низький рівень саморегуляції відтепер притаманний лише 20% студентів. Емоційний стан таких осіб найбільше залежить від зовнішньої ситуації та думки оточуючих людей. Їх характеризують часті перепади настрою, тривожність, запальність.

Додатково, за допомогою  $\phi^*$  критерію Фішера ми встановили, що відповідно до анкети «Спонтанні засоби саморегуляції в кризових ситуаціях», на високому рівні ( $\phi_{\text{емп.}} = 4.828$ ;  $p = 0.0$ ) та на низькому рівні ( $\phi_{\text{емп.}} = 4.703$ ;  $p = 0.0$ ) зафіксовано значні відмінності у вибірках, тобто відбулися значні зміни показників рівнів спонтанної саморегуляції студентів після апробації нашої програми розвитку саморегуляції студентів в кризових ситуаціях. А на середньому рівні ( $\phi_{\text{емп.}} = 0.646$ ;  $p = 0.2592$ ) такі зміни не були зафіксовані, оскільки респонденти, які мали на констатувальному етапі низькі показники, покращили їх після формувального етапу до середнього рівня, а ті респонденти, що раніше показали середні показники – підвищили їх до високого рівня.

Отже, за результатами повторного опитування студентів за анкетною «Спонтанні засоби саморегуляції в кризових ситуаціях» можна відзначити, що завдяки розробці та апробації нашої програми, вдалося суттєво розвинути загальний рівень спонтанної саморегуляції студентів.

Далі наведемо зіставлення результатів первинної та повторної діагностики за *опитувальником самооцінки стресостійкості особистості С. Коухена та Г. Вілліансона*.

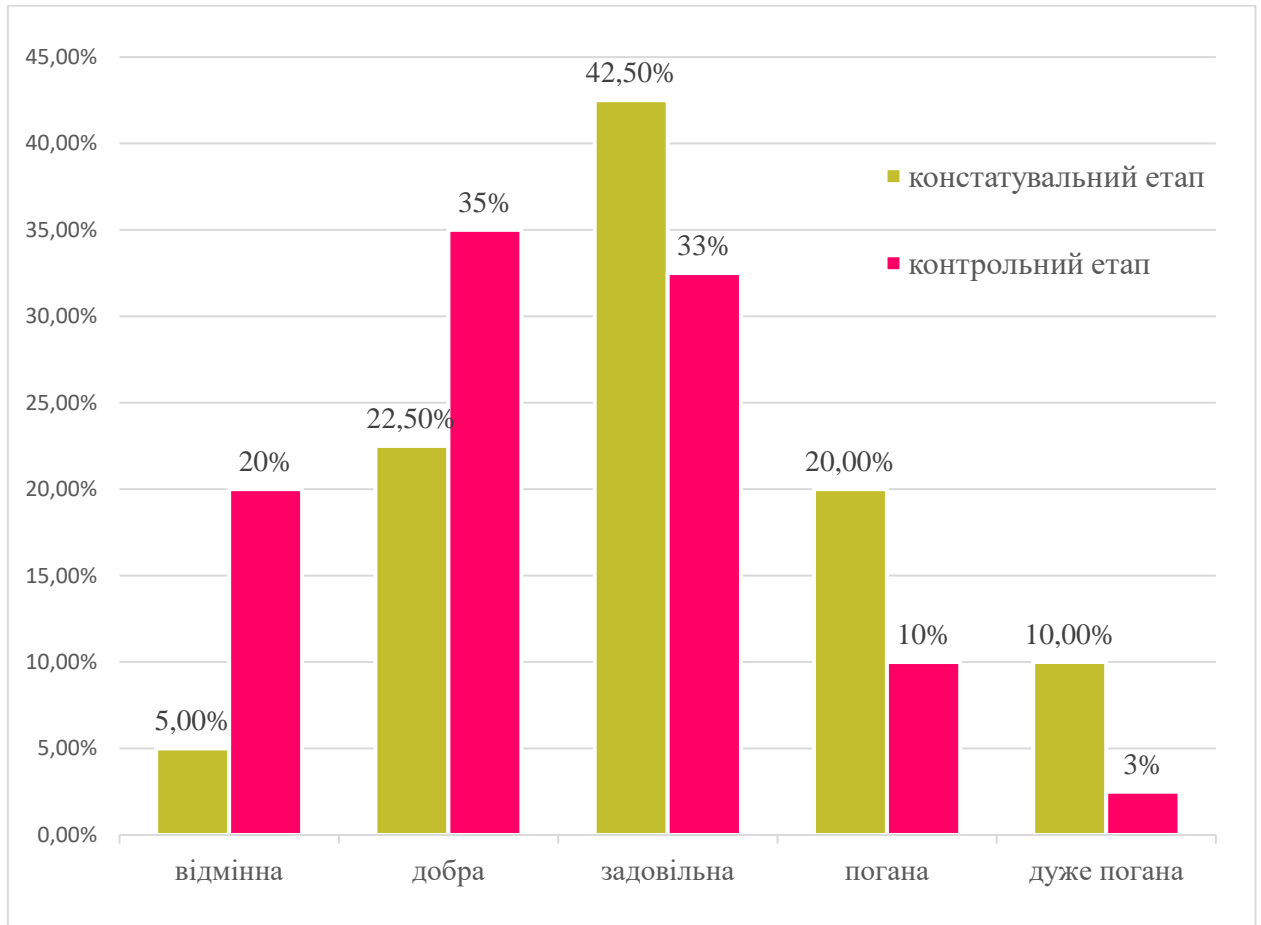
Відобразимо це в таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

**Порівняння результатів самооцінки стресостійкості особистості за опитувальником С. Коухена та Г. Вілліансона до та після апробації програми**

Самооцінка рівня стресостійкості	Бали	Констатувальний етап	Контрольний етап
		% осіб	% осіб
Відмінна	2,5-6,7 балів	5	20
Добра	6,8-14,1 балів	22,5	35
Задовільна	14,2-24,1 балів	42,5	32,5
Погана	24,2 -34,1 балів	20	10
Дуже погана	34,2 і вище	10	2,5

Відобразимо ці дані на рис. 3.2.



**Рис. 3.2. Порівняння рівнів самооцінки стресостійкості особистості за опитувальником С. Коухена та Г. Вілліансона на констатувальному та контрольному етапі**

Отже, як можна побачити з рис. 3.2, у респондентів на контрольному етапі суттєво виріс рівень самооцінки стресостійкості у порівнянні з констатувальним етапом. У більшості студентів відтепер має місце добра самооцінка (35%), яка говорить про середній рівень стресостійкості, такі люди в залежності від того, що відбувається, можуть тримати себе в руках, доклавши зусиль можуть не розгубитися в кризових ситуаціях. Їхні емоції їм доводиться чітко контролювати та докладати зусиль, щоб їм не піддатися. У міру повторення приблизно схожих за змістом напружених ситуацій вони звикають і починають реагувати на стреси спокійніше. Окрім того, суттєво знизився рівень поганої самооцінки і дуже поганої, що однозначно виступає

позитивним фактором. Відтепер лише 12,5% респондентів можна вважати нестресостійкими, коли їх кількість на констатувальному етапі сягала 30%.

За допомогою  $\varphi^*$  критерію Фішера ми встановили, що відповідно до опитувальника С. Коухена та Г. Вілліансона, відносно домінування у студентів відмінної ( $\varphi_{\text{емп.}} = 3.012$ ;  $p = 0.0013$ ), доброї ( $\varphi_{\text{емп.}} = 1.756$ ;  $p = 0.0395$ ), поганої ( $\varphi_{\text{емп.}} = 1.795$ ;  $p = 0.0363$ ) та дуже поганої ( $\varphi_{\text{емп.}} = 2.061$ ;  $p = 0.0196$ ) самооцінки стресостійкості зафіксовано значні відмінності у вибірках, тобто відбулися значні зміни самооцінки стресостійкості особистості після апробації нашої програми розвитку саморегуляції студентів в кризових ситуаціях. Що стосується задовільної самооцінки ( $\varphi_{\text{емп.}} = 1.309$ ;  $p = 0.0952$ ), подібні зміни не були зафіксовані, оскільки респонденти, які мали на констатувальному етапі дуже погану та погану самооцінку, покращили її після формувального етапу до задовільної, а дехто з тих респондентів, хто мав задовільну самооцінку, підвищили її до доброї та навіть відмінної.

Нами також було проведено повторну діагностику за допомогою опитувальника «Копінг-тест» Р. Лазаруса, результати якої наведено в таблиці 3.2, а також здійснено їх зіставлення з результатами первинної діагностики.

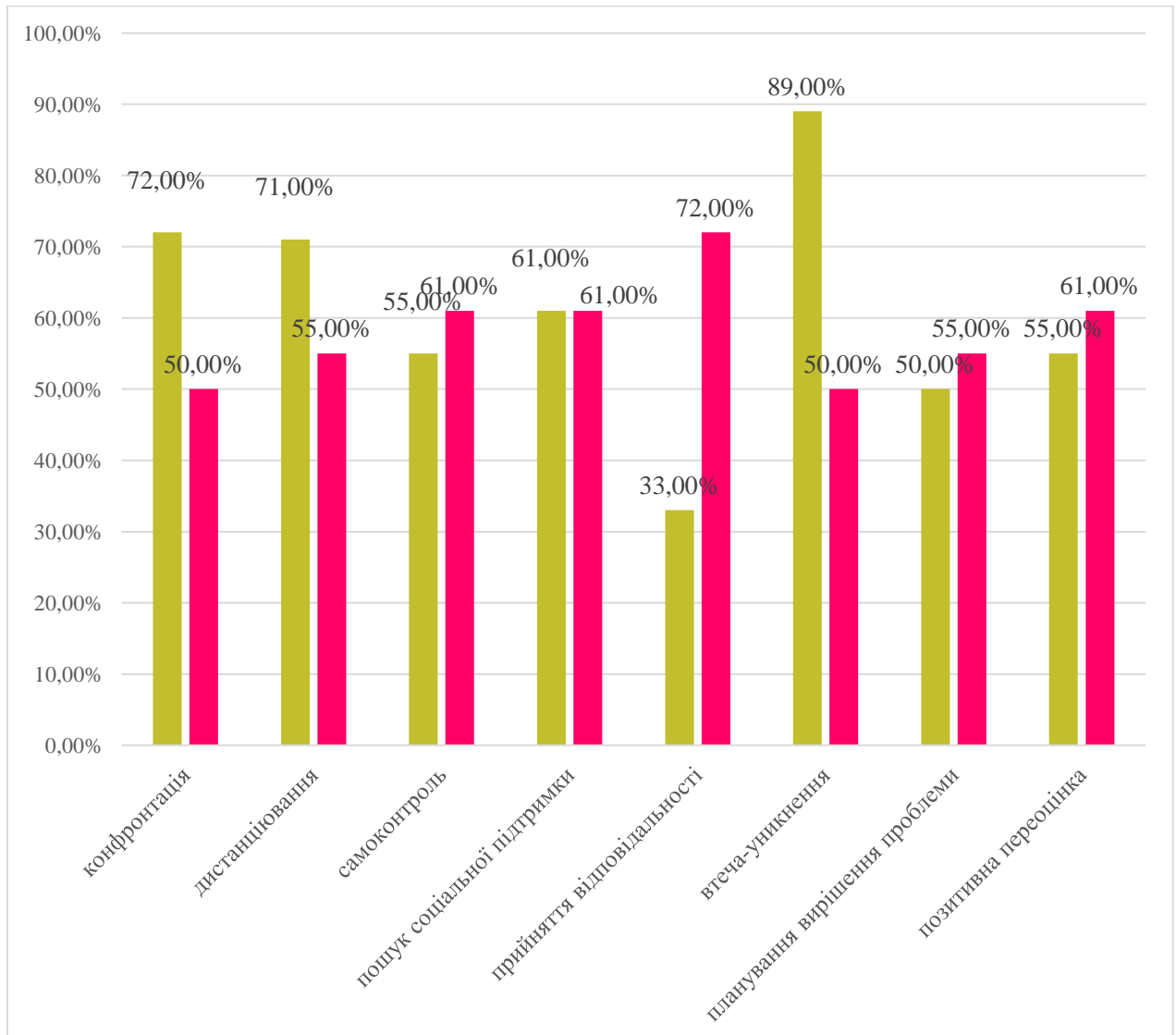
Таблиця 3.2

**Порівняння результатів діагностики за опитувальником «Копінг-тест» Р. Лазаруса на констатувальному та контрольному етапі**

Конфронтація	Дистанціювання	Самоконтроль	Пошук соціальної підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча-уникнення	Планування вирішення проблем	Позитивна переоцінка
<i>констатувальний етап</i>							
72%	71%	55%	61%	33%	89%	50%	55%
високий	високий	середній	середній	низький	високий	середній	середній

контрольний етап							
50%	55%	61%	61%	72%	50%	55%	61%
середній	середній	середній	середній	високий	середній	середній	середній

Відобразимо це також на рис. 3.3.



**Рис. 3.3. Порівняння результатів діагностики за опитувальником «Копінг-тест» Р. Лазаруса на констатувальному та контрольному етапі**

Отже, після апробації програми у студентів відбулися деякі зміни у виборі копінг-стратегії. Відтепер для більшості респондентів є властивим брати на себе відповідальність та сприяти вирішенню проблеми. Збільшилась

кількість студентів, які обирають самоконтроль як копінг-стратегію. Це означає, що в таких індивідів відбувається своєрідне придушення та стримування емоцій, мінімізація їх впливу на сприйняття ситуації та вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення самовладання. Окрім того, збільшилась кількість осіб, які позитивно переосмислюють свої проблеми. Використання цієї стратегії характеризується філософським осмисленням складної ситуації, прийняттям її у особистий план саморозвитку. Значно менше студентів відтепер готові йти на конфронтацію.

Для статистичного порівняння та перевірки результатів діагностики за опитувальником «Копінг-тест» Р. Лазаруса на констатувальному та контрольному етапі було здійснено розрахунок *t-критерію Стьюдента* ( $t_{\text{емп.}} = 0.31767$ ,  $t_{0.01} = 3.4995$ ,  $t_{0.05} = 2.3646$ ). Відповідно до цього, приймається гіпотеза  $H_0$  (статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає). Це означає, що за опитувальником «Копінг-тест» Р. Лазаруса на контрольному етапі, у порівнянні з констатувальним етапом, не відбулося суттєвих змін у виборі студентами копінг-механізмів подолання різноманітних труднощів у їх життєдіяльності.

Результати повторної діагностики за *опитувальником «Стратегії подолання стресових ситуацій (Шкала SACS)» С. Хобфолла (Strategic Approach To Coping Scale, SACS)* та зіставлення їх з відповідними результатами первинної діагностики відобразимо в таблиці 3.3.

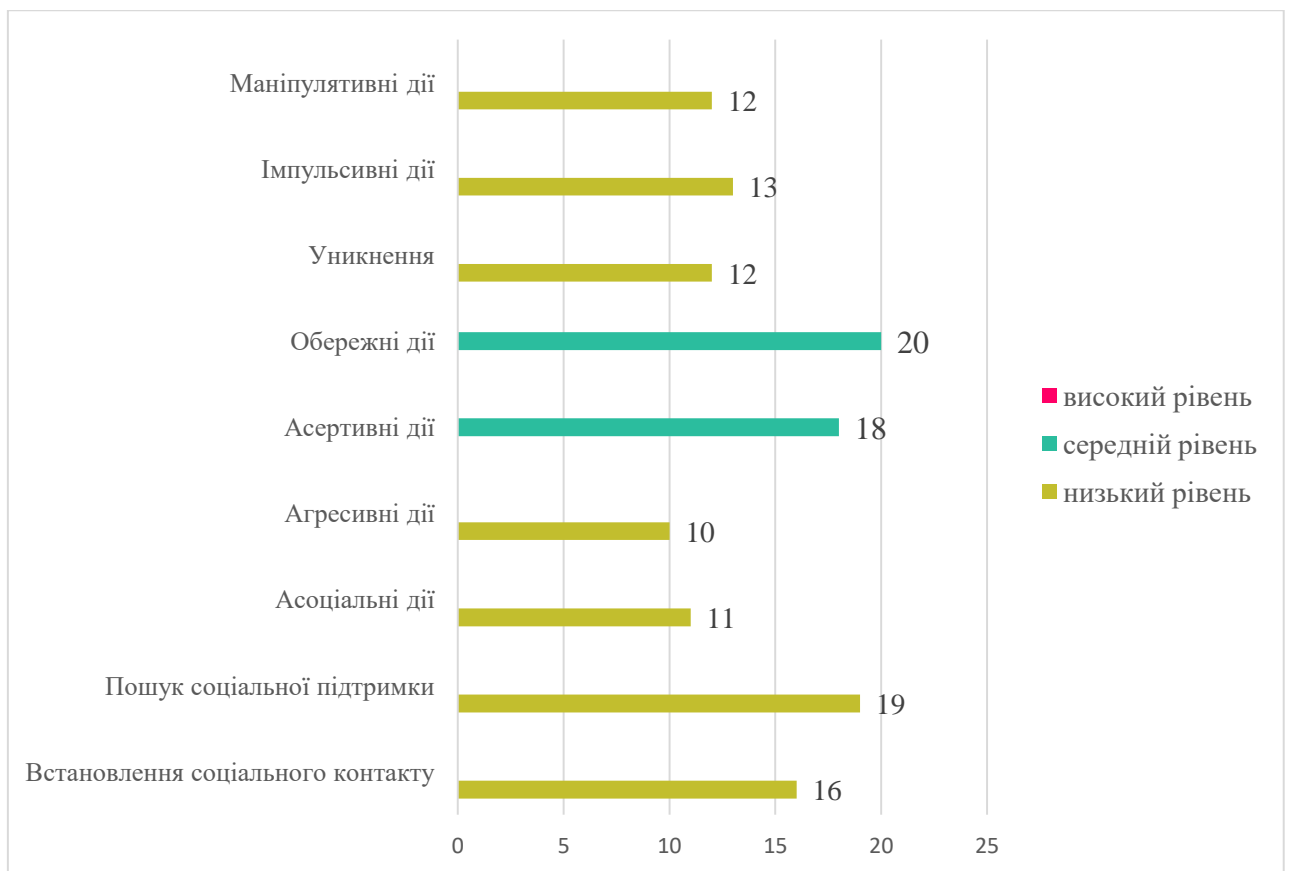
Таблиця 3.3

**Стратегії і моделі подолання студентами стресових ситуацій за шкалою SACS (порівняння результатів констатувального та контрольного етапів)**

Стратегія подолання	Модель поведінки (дії)	Середнє значення до	Середнє значення після
Просоціальна	Встановлення соціального контакту	15	16
	Пошук соціальної підтримки	21	19

Асоціальна	Асоціальні дії	14	11
	Агресивні дії	15	10
Активна	Асертивні дії	13	18
Пасивна	Обережні дії	22	20
	Уникнення	23	12
Пряма	Імпульсивні дії	18	13
Непряма	Маніпулятивні дії	17	12

Рівні вираження моделей подолання студентами стресових ситуацій відобразимо на рис. 3.4.



**Рис. 3.4. Аналіз моделей подолання студентами стресових ситуацій за шкалою SACS на контрольному етапі дослідження**

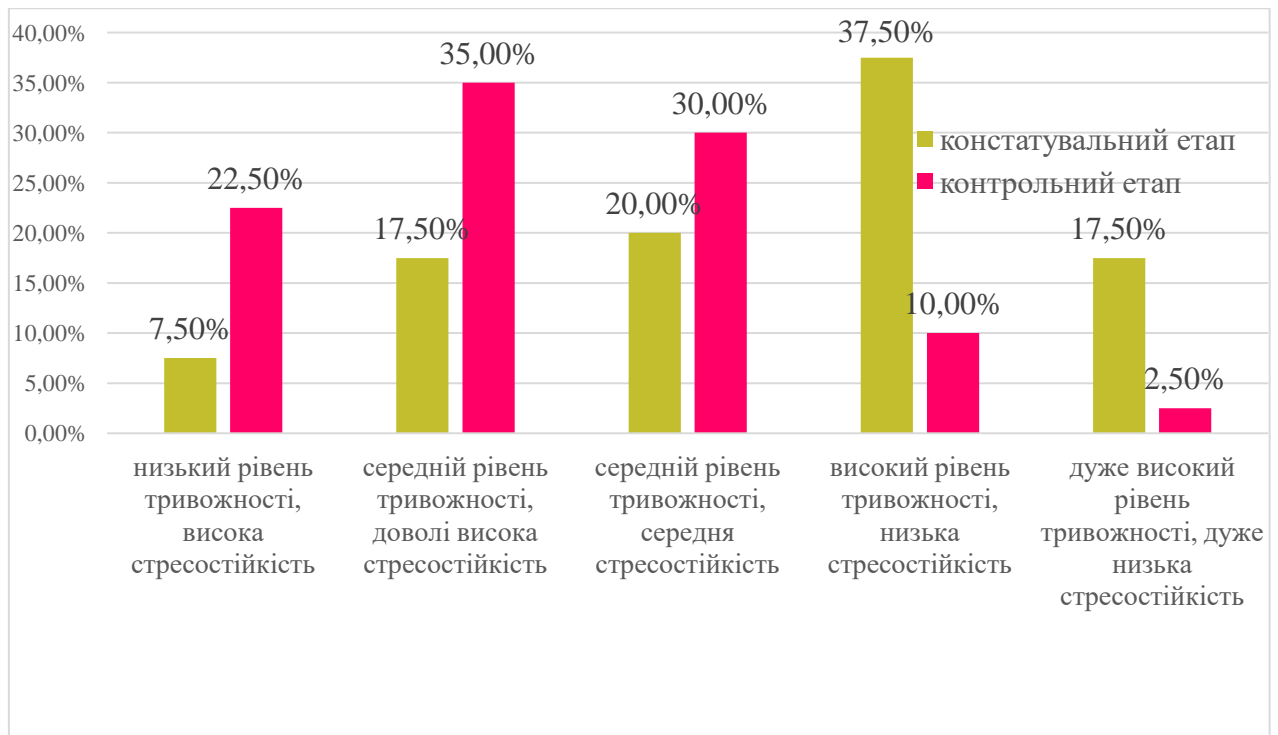
Отже, як видно з рис. 3.4, відтепер серед респондентів переважають такі моделі подолання стресових ситуацій, як обережні дії та асертивні дії. Модель поведінки «обережні дії» передбачає прагнення уникнути ризику невдачі, виражається у схильності до перестрашування, тривалого аналізу варіантів вирішення та можливих наслідків. Натомість, асертивна модель подолання

студентами стресових ситуацій, яка до апробації програми була найменш вираженою, означає, що відтепер більшість з них прагне і вмє будувати відносини у бажаному напрямі, прагне контролювати своє життя, є наполегливими, активними, впевненими в собі тощо. Отже, результати проведеного за даною методикою повторного дослідження свідчать про те, що відтепер більшість респондентів здатні успішно долати стрес в кризових ситуаціях.

Для статистичної перевірки і зіставлення результатів констатувального та контрольного етапів за Шкалою SACS було здійснено розрахунок *t*-**критерію Стьюдента** ( $t_{\text{емп.}} = 2.02516$ ,  $t_{0.01} = 3.3554$ ,  $t_{0.05} = 2.306$ ). Відповідно до цього, приймається гіпотеза  $H_0$  (статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає). Це означає, що на контрольному етапі, у порівнянні з констатувальним, не відбулося суттєвих змін у виборі стратегій та моделей подолання студентами стресових ситуацій за Шкалою SACS.

Нами було проведено повторну діагностику за *опитувальником «Особистісна шкала проявів тривожності» Дж. Тейлора (Teilor's Manifest Anxiety Scale)* та зіставлено її результати з відповідними результатами первинної діагностики, яка мала місце на констатувальному етапі емпіричного дослідження. Відповідні дані відображені на рис. 3.5.

З рис. 3.5 видно, що відтепер переважна кількість студентів (35%) мають середній рівень тривожності та доволі високу стресостійкість. Середній рівень тривожності та середню стресостійкість відтепер мають 30%, а низький рівень тривожності та високу стресостійкість – 22,5%. Натомість, відтепер лише 10% студентів мають високий рівень тривожності та низьку стресостійкість, а також лише 2,5% мають дуже високий рівень тривожності та дуже низьку стресостійкість.



**Рис. 3.5. Порівняння рівнів тривожності та стресостійкості у студентів за опитувальником «Особистісна шкала проявів тривожності» Дж. Тейлора (Teilor’s Manifest Anxiety Scale) на констатувальному та контрольному етапі**

Загальний середній арифметичний бал усіх 80 студентів становить 15 балів, що є проміжним показником між середнім рівнем тривожності, з тенденцією до низького, та середнім рівнем тривожності з тенденцією до високого рівня тривожності при середній стійкості до стресів.

Окрім того, за допомогою  $\varphi^*$  критерію Фішера ми встановили, що на низькому ( $\varphi_{емп.} = 2.742$ ;  $p = 0.003$ ), на нижче середнього ( $\varphi_{емп.} = 2.548$ ;  $p = 0.0054$ ), на високому ( $\varphi_{емп.} = 4.267$ ;  $p = 0.0$ ) та на дуже високому рівнях тривожності ( $\varphi_{емп.} = 3.451$ ;  $p = 0.0003$ ), зафіксовано значні відмінності у вибірках до та після апробації розробленої програми. На середньому рівні ( $\varphi_{емп.} = 1.467$ ;  $p = 0.0712$ ) такі зміни не були зафіксовані, оскільки респонденти, які мали на констатувальному етапі низькі показники (низькі та нижче середнього), покращили їх після формульовального етапу до середнього рівня, а ті респонденти, що раніше показали середні показники – підвищили їх до високого рівня.

Отже, результати повторної діагностики за опитувальником «Особистісна шкала проявів тривожності» Дж. Тейлора (Teilor's Manifest Anxiety Scale) свідчать про ефективність апробованої нами програми у напрямку зниження рівнів тривожності та підвищення рівнів стресостійкості у студентів.

Таким чином, результати повторної діагностики, проведеної на контрольному етапі дослідження, засвідчили неабияку ефективність апробованої програми розвитку саморегуляції студентів в кризових ситуаціях. Відтак, після апробації розробленої нами програми у студентів суттєво виріс загальний рівень спонтанної саморегуляції, завдяки чому тепер більшість студентів можуть швидко впоратися з напруженням, що виникає в них при стресі, здатні зберігати емоційні ресурси. Їх самопочуття відтепер здебільшого не залежить від оточуючих та будь-якої ситуації. У студентів також відзначено суттєве зниження рівнів тривожності та підвищення рівнів стресостійкості. Окрім того, в них суттєво виріс рівень самооцінки стресостійкості у порівнянні з констатувальним етапом. Також варто зазначити, що після апробації програми у студентів відбулися деякі зміни у виборі копінг-стратегії. Відтепер для більшості респондентів є властивим брати на себе відповідальність та сприяти вирішенню проблеми. Суттєво збільшилась кількість студентів, які обирають самоконтроль як копінг-стратегію. Це означає, що в таких індивідів відбувається своєрідне придушення та стримування емоцій, мінімізація їх впливу на сприйняття ситуації та вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення самовладання. Окрім того, збільшилась кількість осіб, які позитивно переосмислюють свої проблеми. Значно менше студентів відтепер готові йти на конфронтацію. Відтепер серед респондентів переважають такі моделі подолання стресових ситуацій, як обережні дії та асертивні дії. Так, зокрема, асертивна модель подолання студентами стресових ситуацій, яка до апробації програми була найменш вираженою, означає, що відтепер стало більше студентів, які прагнуть і вміють будувати відносини у бажаному напрямі, прагнуть контролювати своє життя, є наполегливими,

активними, впевненими в собі тощо. Отримані результати підтверджено методами математичної статистики –  $F^*$  критерієм Фішера та  $t$ -критерієм Стьюдента.

### **Висновки до розділу 3**

Проведене в рамках третього розділу кваліфікаційної роботи дослідження дає змогу сформулювати наступні висновки.

За результатами первинної діагностики (констатувальний етап) була розроблена і апробована програма, спрямована на розвиток саморегуляції студентів в кризових ситуаціях. В рамках реалізації даної програми з респондентами проводилася психокорекційна робота у вигляді групових тренінгів. Корекційна робота включала в себе 6 занять, тривалістю 45-80 хвилин, один раз в тиждень. Кожне заняття розпочиналося з вітання, налаштування на роботу, інструктажу, основана частина містила вправи та техніки з розвитку саморегуляції в кризових ситуаціях, у завершальній частині заняття проводилася обов'язкова рефлексія. За підсумками апробації розробленої програми саморегуляції в кризових ситуаціях, варто зазначити, що у процесі її освоєння студенти усвідомили цінність здоров'я, змогли побачити особистісний потенціал і повірити в нього, навчилися боротися зі стресом, через переосмислення своєї поведінки та реагування на труднощі, що мають місце в кризових ситуаціях, змінилося ставлення до себе та оточуючих. Внаслідок цього, виникла необхідність у проведенні повторної діагностики рівня та особливостей саморегуляції студентів з метою аналізу ефективності програми розвитку саморегуляції студентів в кризових ситуаціях.

За результатами повторної діагностики (контрольний етап) було відзначено суттєві позитивні зрушення у напрямку розвитку саморегуляції студентів в кризових ситуаціях. Відтак, після апробації розробленої нами програми у студентів суттєво виріс загальний рівень спонтанної саморегуляції, завдяки чому тепер більшість студентів можуть швидко впоратися з напруженням, що виникає в них при стресі, здатні зберігати

емоційні ресурси. Їх самопочуття відтепер здебільшого не залежить від оточуючих та будь-якої ситуації. У студентів також відзначено суттєве зниження рівнів тривожності та підвищення рівнів стресостійкості. Окрім того, в них суттєво виріс рівень самооцінки стресостійкості у порівнянні з констатувальним етапом. Також варто зазначити, що після апробації програми у студентів відбулися деякі зміни у виборі копінг-стратегії. Відтепер для більшості респондентів є властивим брати на себе відповідальність та сприяти вирішенню проблеми. Суттєво збільшилась кількість студентів, які обирають самоконтроль як копінг-стратегію. Це означає, що в таких індивідів відбувається своєрідне придушення та стримування емоцій, мінімізація їх впливу на сприйняття ситуації та вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення самовладання. Окрім того, збільшилась кількість осіб, які позитивно переосмислюють свої проблеми. Значно менше студентів відтепер готові йти на конфронтацію. Відтепер серед респондентів переважають такі моделі подолання стресових ситуацій, як обережні дії та асертивні дії. Так, зокрема, асертивна модель подолання студентами стресових ситуацій, яка до апробації програми була найменш вираженою, означає, що відтепер стало більше студентів, які прагнуть і вміють будувати відносини у бажаному напрямі, прагнуть контролювати своє життя, є наполегливими, активними, впевненими в собі тощо. Отже, результати проведеного за даною методикою повторного дослідження свідчать про те, що відтепер більшість респондентів здатні успішно долати стрес в кризових ситуаціях. Зважаючи на все це, нами було успішно підтверджено і другу частину нашої двокомпонентної гіпотези.

Отримані за усіма методиками результати успішно підтверджено методами математичної статистики –  $\phi^*$  критерієм Фішера та t-критерієм Стьюдента.

## ВИСНОВКИ

Проведене в кваліфікаційній роботі магістра дослідження особливостей спонтанних засобів саморегуляції в кризових ситуаціях дало можливість сформулювати наступні висновки.

1. За результатами проведеного в рамках першого розділу дослідження дійшли до висновку, що під саморегуляцією слід розуміти вплив особистості на себе за допомогою слів і образів з метою управління своєю діяльністю, своїм психічним станом та розвитком своїх властивостей, умінь та навичок. Вона є невід'ємною психічною характеристикою особистості.

Застосування навичок саморегуляції призводить до трьох ключових результатів: ефект відновлення (зниження проявів стомлення); ефект заспокоєння (зняття емоційної напруги); ефект активізації (підвищення активності на психофізіологічному рівні). Отже, якщо саморегуляція не розвинена, особистість не може почувати себе комфортно, самореалізуватися.

2. Визначено, що сучасна психологічна наука накопичила досить багато досліджень, які вивчають вплив різних засобів та технік саморегуляції на психічний стан особистості, яка опинилася в кризовій ситуації. Важливо усвідомлювати, що прийоми саморегуляції – це не змагання, і тут не потрібно надмірного хвилювання. Навпаки, важливо навчитися приділяти собі час для оволодіння цими навичками. Ці засоби універсальні та сприяють поверненню організму до стану гомеостазу, відновлюючи рівновагу. Усвідомлено, що у кризовій ситуації особливо корисні дихальні техніки, саморегуляція через релаксацію та фізичні вправи. У разі наявності психічних розладів важливо освоїти ці методи під керівництвом фахівця, який зможе оцінити стан людини і надати підтримку у разі потреби, особливо якщо якісь техніки викликають шквал емоцій.

3. Встановлено, що спонтанна саморегуляція являє собою здатність особистості до упорядкування спонтанних процесів, придання їм соціально-відповідальної спрямованості. Спонтанні засоби саморегуляції в кризових

ситуаціях дозволяють організувати поведінку у скрутній ситуації, запобігають накопиченню залишкових явищ перенапруження, сприяють повноті відновлення сил, нормалізують емоційний фон діяльності і підсилюють мобілізацію ресурсів організму індивіда. Тобто вони дають можливість зняти надмірну напругу, що заважає правильно оцінити умови кризової ситуації, співвіднести їх зі своїми можливостями, а потім на підставі цього – цілеспрямовано здійснювати поведінку, безпосередньо спрямовану на подолання кризової ситуації. До того ж, спонтанні засоби саморегуляції є одними з найбільш доступних способів саморегуляції.

Основними видами спонтанної емоційної саморегуляції в кризових ситуаціях є рухова активність в ситуації хвилювання; використання сигналів і образів, до яких особистість звикла; відволікання або потужне «завантаження» органів чуття (контрастний душ, музика, масаж або їжа).

4. Базою для проведення емпіричного дослідження виступили Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого та Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК». В якості респондентів в дослідженні взяли участь 80 студентів, з них 44 особи (55%) жіночої статі та 36 чоловічої (45%), віком 17-24 роки (середній вік – 19,5 років). Виходячи з мети, завдань та гіпотези, для діагностики індивідуальних особливостей спонтанних засобів саморегуляції студентів в кризових ситуаціях нами були обрані та використані наступні методики дослідження: анкета «Спонтанні засоби саморегуляції в кризових ситуаціях» (авт. Т.О. Карнаухова); опитувальник «Особистісна шкала проявів тривожності» Дж. Тейлора (Teilor's Manifest Anxiety Scale); опитувальник самооцінки стресостійкості особистості С. Коухена та Г. Вілліансона; опитувальник «Копінг-тест» Р. Лазаруса; опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій (Шкала SACS)» С. Хобфолла (Strategic Approach To Coping Scale, SACS).

Узагальнюючи результати всіх методик, реалізованих на констатувальному етапі емпіричного дослідження, варто зазначити, що

переважна більшість респондентів має низький рівень спонтанної саморегуляції в кризових ситуаціях. Студенти з цим рівнем саморегуляції не здатні якісно виконувати свої навчальні та професійні завдання, що має наслідком зниження ефективності життєдіяльності в цілому. Окрім того, у більшості респондентів було діагностовано високий рівень тривожності та низьку стресостійкість, середній рівень самооцінки стресостійкості. Найбільш притаманними для них копінг-стратегіями подолання життєвих труднощів були втеча-уникнення, конфронтація, дистанціювання та пошук соціальної підтримки. Найменше студенти застосовували стратегію прийняття відповідальності. Тобто, більшість студентів не воліли приймати на себе відповідальність, не прагнули сприяти вирішенню проблеми. Переважаючими серед них моделями подолання стресових ситуацій було «уникнення», «обережні дії». Натомість, асертивна модель подолання студентами стресових ситуацій була найменш вираженою. Все це дало підстави вважати, що першу частину нашої двокomпонентної гіпотези було успішно підтверджено.

5. За результатами первинної діагностики (констатувальний етап) була розроблена і апробована програма, спрямована на розвиток саморегуляції студентів в кризових ситуаціях. В рамках її реалізації з респондентами проводилася психокорекційна робота у вигляді групових тренінгів. Корекційна робота включала в себе 6 занять, тривалістю 45-80 хвилин, один раз в тиждень.

За підсумками апробації розробленої програми саморегуляції в кризових ситуаціях, варто зазначити, що у процесі її освоєння студенти усвідомили цінність здоров'я, змогли побачити особистісний потенціал і повірити в нього, навчилися боротися зі стресом, через переосмислення своєї поведінки та реагування на труднощі, що мають місце в кризових ситуаціях, змінилося ставлення до себе та оточуючих. Внаслідок цього, виникла необхідність у проведенні повторної діагностики рівня та особливостей саморегуляції студентів з метою аналізу ефективності програми розвитку саморегуляції студентів в кризових ситуаціях.

За результатами повторної діагностики (контрольний етап) було відзначено суттєві позитивні зрушення у напрямку розвитку саморегуляції студентів в кризових ситуаціях. Відтак, після апробації розробленої нами програми у студентів суттєво виріс загальний рівень спонтанної саморегуляції, завдяки чому тепер більшість студентів можуть швидко впоратися з напруженням, що виникає в них при стресі, здатні зберігати емоційні ресурси. Їх самопочуття відтепер здебільшого не залежить від оточуючих та будь-якої ситуації. У студентів також відзначено суттєве зниження рівнів тривожності та підвищення рівнів стресостійкості. Окрім того, в них суттєво виріс рівень самооцінки стресостійкості у порівнянні з констатувальним етапом. Також варто зазначити, що після апробації програми у студентів відбулися деякі зміни у виборі копінг-стратегії. Відтепер для більшості респондентів є властивим брати на себе відповідальність та сприяти вирішенню проблеми. Суттєво збільшилась кількість студентів, які обирають самоконтроль як копінг-стратегію. Це означає, що в таких індивідів відбувається своєрідне придушення та стримування емоцій, мінімізація їх впливу на сприйняття ситуації та вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення самовладання. Окрім того, збільшилась кількість осіб, які позитивно переосмислюють свої проблеми. Значно менше студентів відтепер готові йти на конфронтацію. Результати контрольного етапу засвідчили, що серед респондентів переважають такі моделі подолання стресових ситуацій, як обережні дії та асертивні дії. Отже, результати проведеного за даною методикою повторного дослідження свідчать про те, що після апробації нашої програми більшість респондентів здатні успішно долати стрес в кризових ситуаціях. Зважаючи на все це, нами було успішно підтверджено і другу частину нашої двокомпонентної гіпотези.

Таким чином, в межах проведеного дослідження було не лише розкрито теоретичні особливості спонтанних засобів саморегуляції в кризових ситуаціях, а й розроблено та апробовано програму розвитку саморегуляції студентів в кризових ситуаціях, а також, на основі методів математичної

статистики ( $F^*$  критерію Фішера та  $t$ -критерію Стьюдента), підтверджено її ефективність. Саме тому, результати цього дослідження апіорі можуть бути використані в роботі фахівців-психологів, зокрема в роботі психологічної служби ЗВО, з метою цілеспрямованого розвитку саморегуляції суб'єктів освітнього процесу в кризових ситуаціях, а також можуть бути корисними при написанні різного роду наукових праць з порушеної проблематики.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасьєва Н., Ільїна Ю., Світлична Н. Саморегуляція психічних станів як компонент долаючої поведінки рятувальників. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 9. С. 21-27. URL: [http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/9\\_2021/5.pdf](http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/9_2021/5.pdf)
2. Балашов Е.М. Метакогнітивний моніторинг саморегульованого навчання студентів: кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук за спеціальністю 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Національний університет «Острозька академія», Острог, 2020. 504 с. URL: [https://theses.oa.edu.ua/DATA/111/balashov\\_dis.pdf](https://theses.oa.edu.ua/DATA/111/balashov_dis.pdf)
3. Березовська Л.І. Самовиховання та саморегуляція особистості. Навчальний посібник. Київ: *Видавничий Дім «Слово»*, 2011. 168 с. URL: [https://library.udpu.edu.ua/library\\_files/439675.pdf](https://library.udpu.edu.ua/library_files/439675.pdf)
4. Бречка Д.М. Саморегуляція процесів поведінки. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України*. Харків, 2017. С. 172-174. URL: [https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/07\\_04\\_2017/pdf/54.pdf](https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/07_04_2017/pdf/54.pdf)
5. Будяков С.В. Психічна саморегуляція і її особливості у студентському віці. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія*. 2018. № 11. С. 8-17.
6. Водолазська О.О. Саморегуляція у професійному становленні майбутнього фахівця. *«Наука і освіта»*, №5, 2016. С. 72-77. URL: [https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2016/5\\_2016/10.pdf](https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2016/5_2016/10.pdf)
7. Галян І.М. Особливості індивідуальної саморегуляції особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2010. Випуск 1. С. 3-14. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/1386/1/1-2010gimiso.pdf>

8. Галян І.М. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»*, 2015. № 20 (1). С. 154-161.
9. Гриньова М. Саморегуляція як основа успішної навчальної діяльності молоді. *Проблеми підготовки сучасного вчителя*, № 8 (Ч. 2), 2013. С. 159-163. URL: [https://library.udpu.edu.ua/library\\_files/probl\\_sych\\_vchutela/2014/8\\_2/23.pdf](https://library.udpu.edu.ua/library_files/probl_sych_vchutela/2014/8_2/23.pdf)
10. Гриньова М.В., Кононова М.М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді: монографія. Полтава: *Астроя*, 2021. 384 с.  
URL: <http://elcat.pnpu.edu.ua/docs/Гриньова,%20Кононова.pdf>
11. Дворник М.С. Соціально-психологічні практики відтермінування в конструюванні особистістю власного майбутнього: дис. канд. психол. наук: 19.00.05; Дворник Марина Сергіївна. Київ, 2014. 215 с.
12. Денис О. Саморегуляція особистості як психолого-педагогічна проблема. *Наука і освіта: наук.-практ. журнал*. 2020. № 4. С. 53-59. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/10550/1/Denis.pdf>
13. Дремко І.П. Нові виклики сьогодення: саморегуляція емоційних станів дітей у кризових ситуаціях. *Творча майстерня вчителя*. 2016. URL: <https://dorobok.edu.vn.ua/article/view/1531>
14. Журавльова Л., Шпак М. Саморегуляція в структурі емоційного інтелекту молодших школярів. *Педагогічний процес: теорія і практика. Серія: Психологія*. №3(54), 2016. С. 52-57. URL: [http://eprints.zu.edu.ua/23549/1/pptp\\_2016\\_3\\_11.pdf](http://eprints.zu.edu.ua/23549/1/pptp_2016_3_11.pdf)
15. Загальна психологія. Модуль 3 «Емоційна, вольова та мотиваційна сфери»: Конспект лекцій для студентів напряму підготовки «Психологія». Авт. Федорченко С.В. Київ: *ПП РVM-print*, 2017. 96 с. URL: <https://er.nau.edu.ua/bitstream/NAU/33035/1/Загальна%20психологія%20М%203.pdf.pdf>

16. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: *Педагогічна думка*, 2016. 219 с. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/77241343.pdf>
17. Карамушка Л. М., Снігур Ю.С. Психологія вибору копінг-стратегії керівниками освітніх організацій: монографія. Київ: *Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України*, 2024. 188 с.
18. Килівник А.М., Матвієнко Я.О. Психологічні особливості поняття саморегуляції особистості. *Теорія і практика сучасної психології*. № 2, Т. 1. 2019. С. 54-57. URL: [http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2019/part\\_1/12.pdf](http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2019/part_1/12.pdf)
19. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посіб. Київ: *Либідь*, 2007. 256 с.
20. Кириченко Т.В. Психологічний зміст саморегуляції особистості. *Вісник ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Серія: психологія та менеджмент. 2019. № 4. С. 11-21.
21. Кожушко А.Р. Шкала прояву тривожності Тейлора. *Всеосвіта*. 2020. URL: <https://vseosvita.ua/library/skala-proavu-trivoznosti-tejlor-371967.html>
22. Коц О.П. Поняття психологічної саморегуляції в психолого-педагогічній науці. *Вісник Національного університету «Острозька академія»*. Напрям: Психологія. Науковий журнал «Наукове мислення». 2021. № 1. С. 2-18.
23. Кудінова М.С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія «Психологічні науки». 2016. № 6 (25). С. 48-54.
24. Лазуренко О. Психологічні особливості саморегуляції особистісного та професійного розвитку фахівця сфери охорони здоров'я. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2023. Випуск 18. С. 47-53. URL: [http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/18\\_2023/8.pdf](http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/18_2023/8.pdf)

25. Лефтеров В.О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ: монографія: у 2 т. Т.І: Методологія психотренінгу та його використання у професійно-психологічному розвитку персоналу, задіяного екстремальних видах діяльності. Донецьк: ДЮІ. 2007. 247 с.
26. Лозовецька В.Т. Роль саморегуляції в формуванні успішної кар'єри: психологічні стратегії та внутрішні механізми. *Духовність особистості: методологія, теорія і практика*. Том 1 № 1 (108), 2024. С. 85-98. URL: [https://journals.snu.edu.ua/index.php/DOMTP\\_SNU/article/view/851](https://journals.snu.edu.ua/index.php/DOMTP_SNU/article/view/851)
27. Магдисюк Л.І., Мельник А.П. Психологія життєвих криз та кризове консультування: навч.-метод. посіб. Луцьк: *Вежа-Друк*, 2021. 100 с.
28. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ: *Видавництво ТОВ «КММ»*, 2006. 240 с.
29. Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Психологія особистості: підручник. Київ: *ТОВ «КММ»*. 2007. 296 с.
30. Малкова Т.М. Професійне становлення особистості (на прикладі вищих навчальних закладів системи Міністерства внутрішніх справ України): монографія. Київ, 2012. 395 с. URL: [https://library.krok.edu.ua/media/library/category/monografiji/malkova\\_0002.pdf](https://library.krok.edu.ua/media/library/category/monografiji/malkova_0002.pdf)
31. Маляр О.І. Довільність емоційної регуляції та чинники її розвитку у молодших школярів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ: 2015. 279 с.
32. Методика вимірювання рівня тривожності Тейлора. 2023. URL: [https://ezavdnz.expertus.com.ua/uploads/ПУДЗ/ПУДЗ\\_04\\_Мостович\\_Як\\_налаштуємо\\_педагогів\\_на\\_роботу\\_dod1.pdf](https://ezavdnz.expertus.com.ua/uploads/ПУДЗ/ПУДЗ_04_Мостович_Як_налаштуємо_педагогів_на_роботу_dod1.pdf)
33. Методики психологічного супроводу учасників освітнього процесу в умовах війни: практ. посіб. Авт. В.Г. Панок; В.В. Рибалка, С.К. Шандрук та ін.; за наук. ред. В.Г. Панка. Київ: *УНМЦ практичної психології і соціальної роботи*, 2023. 212 с. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738662/1/metodyky\\_psyholohichnoho\\_suprovodu\\_uchasnykiv\\_osvitnoho\\_protseesu\\_v\\_umovakh\\_viiny.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/738662/1/metodyky_psyholohichnoho_suprovodu_uchasnykiv_osvitnoho_protseesu_v_umovakh_viiny.pdf)

34. Методичні рекомендації для написання курсової роботи з дисципліни «Експериментальна психологія» за спеціальністю 053 «Психологія» (практична психологія). Укл. Вавринів О., Сірко Р., Руденко Л., Стельмах О.; Львівський державний університет безпеки життєдіяльності ДСНС України. Львів: ЛДУ БЖД, 2021. 37 с.

35. Михайлишин У.Б. Саморегуляція психічних станів у працівників органів внутрішніх справ. *Проблеми емпіричних досліджень у психології*. 2014. С. 107-113.

36. Михайлишин У.Б., Шмідзен І.Ю. Методи психічної саморегуляції особистості. *The XXIII International Scientific and Practical Conference «Theoretical and science bases of actual tasks»*, June 14 – 17, 2022, Lisbon, Portugal. P. 548-550. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42402/1/МЕТОДИ%20ПСИХІЧНОЇ.pdf>

37. Новікова Н.А., Сазонова Т.В. Розвиток саморегуляції – складова ефективної професійної діяльності майбутніх правоохоронців. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. Харків, 2019. С. 165-167. URL: [https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/31\\_05\\_2019/pdf/41.pdf](https://univd.edu.ua/general/publishing/konf/31_05_2019/pdf/41.pdf)

38. Олефір В.О. Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності. Дис. докт. психол. наук: 19.00.01. Харків, 2016. 428 с.

39. Особистісна шкала проявів тривоги Тейлор. URL: [https://www.eztests.xyz/tests/personality\\_tmas/](https://www.eztests.xyz/tests/personality_tmas/)

40. Перетяцько Л.Г., Тесленко М.М. Дослідження особливостей психічного здоров'я студентів у закладах вищої освіти різного спрямування. *Психологія і особистість*. 2018. №2. С. 108-120.

41. Періг І.М., Дроздук В.Д. Емоційна саморегуляція у підлітковому віці. *Матеріали VI Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів. Актуальні задачі сучасних технологій* (16-17 листопада 2017 р., м. Тернопіль). 2017. С. 212-213. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/161262289.pdf>

42. Пивоварчик І.М. Особливості саморегуляції особистості в сучасних умовах. *Журнал «Науковий огляд»*, №2(74), 2021. URL: <https://core.ac.uk/download/401856713.pdf>
43. Приходько М.І., Пінчук Л.М. Технологія педагогічної взаємодії: навч. посібник для студентів. Запоріжжя: ЗДУ, 1996. 61 с.
44. Психологічна енциклопедія: авт.-упоряд. О.М. Степанов. Київ: Академвидав, 2006. 424 с.
45. Психологія і війна: збірник матеріалів XIV Міжнародної науковопрактичної конференції (23-24 квітня 2024 р., м. Ніжин). За ред. М.В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2024. 435 с.
46. Психологія стресу та стресових розладів: навч. посіб. Уклад. О.Ю. Овчаренко. Київ: Університет «Україна», 2023. 266 с. URL: [https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi\\_vydannia/psihologija\\_stresy\\_2023\\_compressed.pdf](https://uu.edu.ua/upload/Nauka/naukovi_vydannia/psihologija_stresy_2023_compressed.pdf)
47. Психологія. За ред. Трофімова Ю.Л. Київ: *Либідь*, 2000. 264 с.
48. Саморегуляція емоційного стану. Екоцентр «Полтава». 2024. URL: [https://ekocentrpoltava.com.ua/wp-content/uploads/2024/02/Саморегуляція\\_емоційного-стану.pdf](https://ekocentrpoltava.com.ua/wp-content/uploads/2024/02/Саморегуляція_емоційного-стану.pdf)
49. Саморегуляція психічного стану поліцейського під час стресу в умовах воєнного стану: довідник. Авт. О.М. Пасько, Л.М. Прудка. Одеса: Видавництво «Юридика», 2022. 68 с.
50. Серєда І., Карсканова С. Техніки саморегуляції як психологічний ресурс особистості в кризових умовах. *Věda a perspektivy*, № 2(21), 2023. С. 281-289. URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/vp/article/view/3787>
51. Терещенко А. Копінг-тест Лазаруса. Тест копінг-стратегії. *Scribd*. URL: <https://www.scribd.com/document/688391138/Копінг-тест-Лазаруса-Тест-копінг-стратегії>
52. Ткачук О.В. Саморегуляція як важлива складова професійної підготовки студентів. *Вісник Хмельницького національного університету. Серія: Соціологія*. 2022. № 3. С. 56-63.

53. Університет економіки та права «КРОК». *Офіційний веб-сайт*. URL: <https://www.krok.edu.ua/ua/>
54. Федоренко Р.П., Мушкевич М.І., Коширець В.В. Психологічне консультування: зміст, прийоми, технології. Вид. 2-ге, змін. та доп. Луцьк: *Вежа-Друк*, 2020. 368 с.
55. Фурс О.Й. Основні теоретичні підходи до вивчення психологічної саморегуляції слухачів вищих військових навчальних закладів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2015. Вип. 2. С. 272-276.
56. Фурс О.Й. Саморегуляція освітньої діяльності та професійний розвиток здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти: навчально-методичний посібник. Біла Церква: *БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України*, 2024. 130 с. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741011/1/Фурс%20О.Й.\\_посібник\\_2024.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/741011/1/Фурс%20О.Й._посібник_2024.pdf)
57. Хохліна О.П. До проблеми суті саморегуляції особистості. *Перспективи втілення демократичних цінностей та реалізації прав людини в Україні: матеріали підсумкової наук.-теор. конф. студентів*, Київ, 24 квітня 2013 року. Київ: *Алерта*. 2013. С. 290-292.
58. Хохліна О.П. Саморегуляція як показник особистісного зростання учнів спеціальних освітніх закладів. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Корекційна педагогіка і психологія*. За ред.. О.М.Вержиховської, В.І.Співака. Вип. 4. Кам'янець-Подільський: *ПП Медобори-2006*, 2013. С. 226-231. URL: <https://dspace.nau.edu.ua/bitstream/NAU/37483/1/Хохліна%20О.П.%20Саморегуляція%20як....pdf>
59. Чайка В., Сеньовська Н. Структура, функції та рівні розвитку професійної саморегуляції вчителя. *Наукові записки Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. Сер. Педагогіка*. Тернопіль: *ТНПУ ім. В. Гнатюка*, 2007. № 4. С. 3-8.
60. Ямпольська Н.О. Саморегуляція особистості в проблемних ситуаціях. *Актуальні проблеми психології*. Київ. 2006. 291 с.

61. Яцина О.В. Емоційна саморегуляція: огляд проблеми в досвіді переживання пандемії COVID-19. *Професійні компетентності фахівців фізичної терапії та ерготерапії: інноваційні підходи: матеріали II науково-практична конференція з міжнародною участю* (м. Ужгород 21 – 22 жовтня 2021 р.). Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2021. С.105-107. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42930/1/ЕМОЦІЙНА%20САМОРЕГУЛЯЦІЯ.pdf>
62. Яцюк М.В. Психологія саморегуляції особистості. Вінниця: КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти», 2017. 92 с.
63. Яцюк М.В. Психологія саморегуляції особистості. Психологічний практикум Укладач: Марія Яцюк. КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». Вінниця. 2023. 81 с.
64. Billore S. Self-regulation and goal-directed behavior: A systematic literature review, public policy recommendations, and research agenda. *Journal of Business Research*. Volume 156, February 2023. URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0148296322009006>
65. Conte H. Ratto R., Caruso D. R. The Psychological Mindedness Scale: Factor structure and relationship to outcome of psychotherapy. *Journal of Psychotherapy Research and Practice*. 1996. No 5. P. 250-259.
66. Cuncic A. How to Develop and Practice Self-Regulation. *Verywell Mind*. 2023. URL: <https://www.verywellmind.com/how-you-can-practice-self-regulation-4163536>
67. Harris K.M. The Perceived Stress Scale as a Measure of Stress: Decomposing Score Variance in Longitudinal Behavioral Medicine Studies. *Annals of Behavioral Medicine*, Volume 57, Issue 10, October 2023, P. 846-854. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10498818/>
68. Hebb D.O., Donderi D.C. Textbook of Psychology (Psychology Revivals). *Psychology Press*, 2014. 398 p.

69. Hennecke M., Bürgler S. Many roads lead to Rome: Self-regulatory strategies and their effects on self-control. *Swiss National Science Foundation*. 2020. URL: <https://compass.onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/spc3.12530>
70. Hobfoll S.E. Social Support: Will you be there when I need you? In: A lifetime of relationships. N. Vanzetti and S. Duck (eds.). California, 2009. P. 12-22.
71. Jackson K., Hancock J. Lazarus and Folkman's Transactional Model of Stress and Coping. *Mind Tools*. 2024. URL: <https://www.mindtools.com/aari1kl/lazarus-and-folkmans-transactional-model-of-stress-and-coping>
72. Johnson-Laird P.N., Oatley K. The Language of Emotions: an Analysis of a Semantic Field. *Cognition and Emotion*, 1989, vol. 3 (2). P. 81-123.
73. Lazarus R.S. Fifty Years of the Research and theory of R.S. Lazarus: An Analysis of Historical and Perennial Issues. Mahwah, NJ: *Lawrence Erlbaum Associates Publishers*. 1998. 450 p.
74. Lazarus R.S. Patterns of adjustment. New York: *McGraw-Hill*, 1976. 680 p.
75. Leijen Ä., Saks K. Distinguishing Self-Directed and Self Regulated Learning and Measuring Them in the E-Learning Context. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 2014. P. 190-198.
76. McCraty R.M. Emotional Stress, Positive Emotions and Psychophysiological Coherence. *Stress in Health and Disease*. Bengt D. Arnetz, Rolf Ekman, editors. Wiley-VCH, Weinheim, 2006. P. 342-365.
77. Oatley K. Best laid schemes: the psychology of emotions. *Cambridge University Press*. 1992. ISBN 978-0-521-42387-8
78. Rojas-Saffie J.P. Emotional self-regulation and personality in the light of Thomas Aquinas's philosophical anthropology. *Theoretical and Philosophical Psychology*. Volume 15. 2024. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1419202/full>
79. Rueda R., Sun J.C-H. Situational interest, computer selfefficacy and self-regulation: Their impact on student engagement in distance education. *British Journal of Educational Technology*. 2012. Volume 43 (2). P. 191-204.

80. Schraw G., Crippen K.J., Hartley K. Promoting Self-Regulation in Science Education: Metacognition as Part of a Broader Perspective on Learning. *Research in Science Education*. 2006. Volume 36 (1-2). P. 111-139.

81. Schunk Dale H., Ertmer Peggy A., Boekaerts Monique, Pintrich Paul R. Self-regulation and academic learning: Self-efficacy enhancing interventions. *Handbook of self-regulation*. San Diego, CA, US: *Academic Press*, 2000. 783 p.

Всього джерел – 81

Джерел за останні десять років – 56 (1, 2, 4-6, 8, 10-18, 20-24, 26, 27, 31-42, 45, 46, 48-56, 61-64, 66-69, 71, 75, 78);

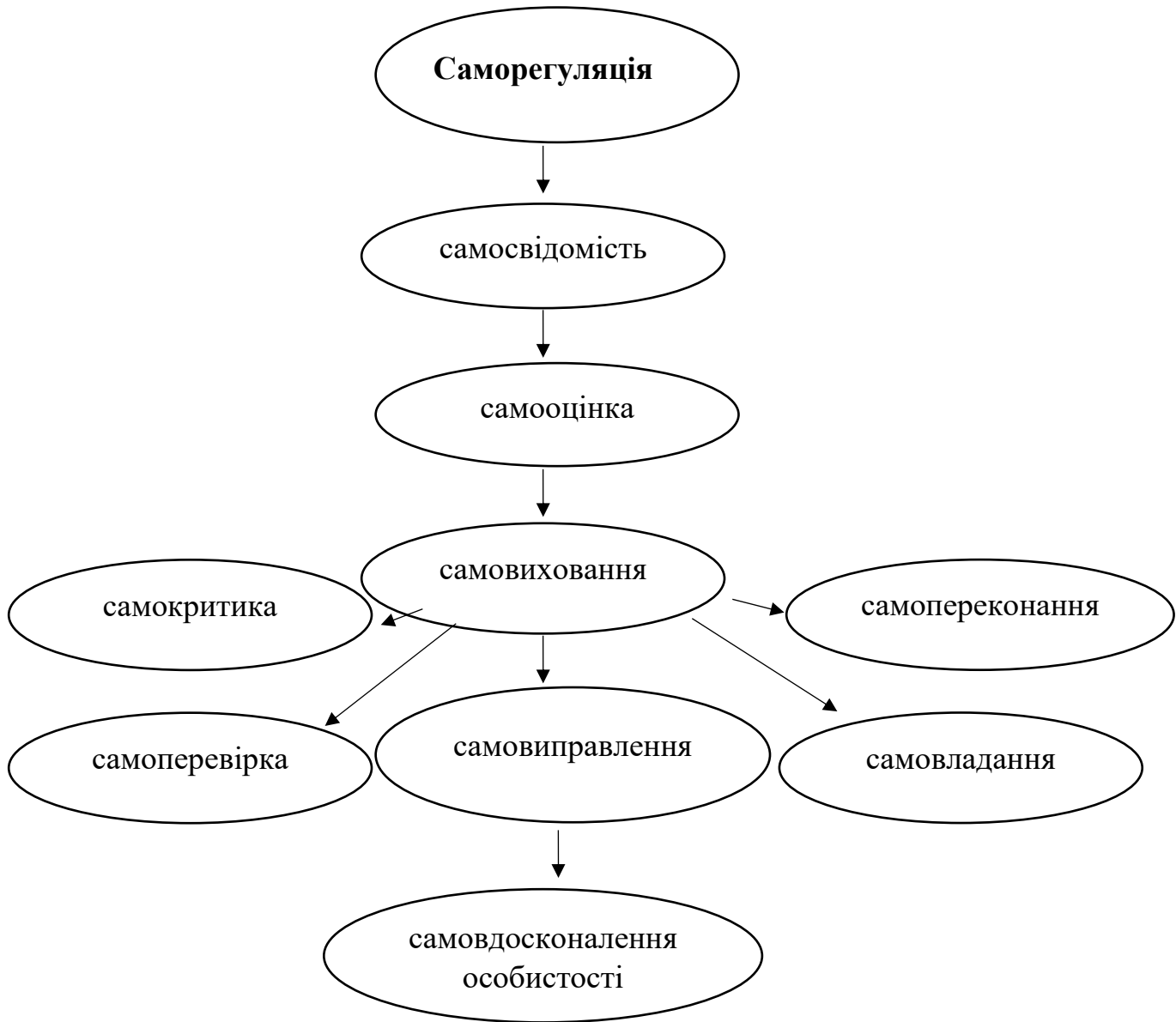
Джерел зарубіжних авторів за останні десять років – 8 (64, 66-69, 71, 75, 78);

Джерел українських авторів за останні десять років – 45 (1, 2, 4-6, 8, 10-18, 20-24, 26, 27, 31-42, 45, 46, 48-56, 61-63).

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Схема саморегуляції особистості



**Анкета «Спонтанні засоби саморегуляції в кризових ситуаціях» (авт.  
Т.О. Карнаухова, Т.М. Малкова)**

Вкажіть ваш вік: \_\_\_\_\_ років.

Вкажіть вашу стать:

А) чоловіча

Б) жіноча

***Інструкція:** Будь ласка, уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає вашій звичайній поведінці, використовуючи наступну шкалу:*

1 – ніколи не відповідає

2 – рідко відповідає

3 – іноді відповідає

4 – часто відповідає

5 – завжди відповідає

***Твердження:***

1. Я можу швидко заспокоїтися, коли я розсерджений(-на).
2. Я можу зосередитися на завданні, навіть якщо навколо відволікаюча атмосфера/шумно.
3. Я можу контролювати свої імпульси.
4. Я можу легко адаптуватися до змін навколишніх умов.
5. Я можу впоратися зі стресом не піддаючись емоціям.
6. Я можу приймати обдумані рішення і слідувати цьому рішенням.
7. Я легко відновлюю стан спокою у стресових ситуаціях.
8. Я можу залишатися спокійним(-ою), коли обставини складаються не за моїм планом.

9. Я можу відкласти задоволення.

10. Я можу дотримуватися плану.

***Інтерпретація:***

0-15 – низький рівень спонтанної саморегуляції.

16-34 – середній рівень спонтанної саморегуляції.

35-50 – високий рівень спонтанної саморегуляції.

**Опитувальник «Особистісна шкала проявів тривожності» Дж. Тейлора  
(Teilor's Manifest Anxiety Scale)**

***Інструкція.** Прочитайте уважно твердження та поставте «+», якщо згодні з ним, тобто воно вам підходить, та «-», якщо не згодні (не підходить).*

**Твердження:**

1. Зазвичай я спокійна(-ий) та вивести мене з рівноваги важко
2. Я знервована(-ий) не більше, ніж інші люди
3. У мене рідко бувають запори
4. У мене рідко буває головний біль
5. Я дуже рідко стомлююся
6. Я майже завжди відчуваюся достатньо щасливою(-им)
7. Я впевнена(-ий) у собі
8. Я майже ніколи не червонію
9. Порівняно зі своїми друзями я вважаю себе досить сміливою людиною
10. Я червонію не частіше за інших
11. У мене рідко буває пришвидшене серцебиття
12. Зазвичай мої руки досить теплі
13. Я сором'язлива(-ий) не більше, ніж інші
14. Мені не вистачає впевненості в собі
15. Іноді мені здається, що я ні на що не здатна(-ий)
16. У мене бувають періоди такого переживання, що я не можу всидіти на місці
17. Мій шлунок дуже мене тривожить
18. У мене не вистачає духу, щоб витримати всі труднощі, що на мене чекають
19. Я хотіла(-в) б/би бути такою(-им), як інші люди

20. Іноді мені здається, що переді мною такі труднощі, яких мені не подолати

21. Мені часто сняться кошмари

22. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся щонебудь зробити

23. У мене дуже тривожний і неспокійний сон

24. Мене дуже тривожать можливі невдачі

25. Мені доводилося відчувати страх у тих випадках, коли я точно знаю, що мені нічого не загрожує

26. Мені важко зосередитися на роботі або на іншому завданні

27. Я працюю з великим напруженням

28. Я дуже часто почуваюся спантеличеною(-им)

29. Майже постійно відчуваю тривогу через щось чи когось

30. Я схильна(-ий) сприймати все занадто серйозно

31. Я часто плачу

32. Мене часто тривожать приступи блювоти та нудоти

33. Один раз на місяць або частіше в мене буває розлад шлунка

34. Я часто боюся, що ось-ось почервонію

35. Мені дуже важко на чомусь зосередитися

36. Моє матеріальне становище дуже мене тривожить

37. Нерідко я думаю про такі речі, про які ні з ким би не хотілося говорити

38. Бували періоди, коли через тривожність у мене було безсоння

39. Час від часу, коли я спантеличена(-ий), у мене з'являється сильне потовиділення, що дуже мене тривожить

40. Навіть у холодну пору року я сильно пітнію

41. Час від часу я дуже збуджена(-ий), що заважає мені заснути

42. Я людина, яка дуже швидко «заводиться» через дрібниці

43. Буває, що я відчуваю себе зовсім непотрібною(-им)

44. Іноді мені здається, що мої нерви дуже розхитані і я ось-ось роздратуюся

45. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось сильно тривожить

46. Я набагато чутливіша(-ий), ніж думають інші

47. Я майже постійно відчуваю голод

48. Іноді я засмучуюся через дрібниці

49. Життя для мене асоціюється з незвичним напруженням

50. Очікування завжди змушує мене тривожитися.

**Оцінювання результатів.** Підрахуйте кількість відповідей, що відповідають за тривожність. Кожну відповідь оцініть в 1 бал, якщо відповіли:

– «так» на: 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50;

– «ні» на: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13.

**Інтерпретація:**

- 40-50 балів – показник дуже високого рівня тривожності, низької стійкості до стресів і високої ймовірності розвитку дистресу;
- 25-40 балів – показник високого рівня тривожності та низької стресостійкості;
- 15-25 балів – показник середнього рівня тривожності. Існує тенденція до високого рівня тривожності при середній стійкості до стресів, а також з існуючою ймовірністю розвитку реакцій за типом еустресу;
- 5-15 балів показник середнього рівня тривожності, з тенденцією до низького, досить висока стійкість до стресів;
- 0-5 балів говорить про низький рівень тривожності з високою стійкістю до стресів.

**Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена та Г. Вілліансона**

**Інструкція до тесту:** Прочитайте питання та оберіть один з варіантів відповідей:

Ніколи – 0.

Майже ніколи – 1.

Іноді – 2.

Досить часто – 3.

Дуже часто – 4.

**Твердження:**

1. Наскільки часто несподівані проблеми виводять вас з рівноваги?
2. Наскільки часто вам здається, що найважливіші речі у вашому житті виходять з-під вашого контролю?
3. Як часто ви відчуваєтеся «нервовим», пригніченим?
4. Як часто ви відчуваєте впевненість у своїй здатності впоратися зі своїми особистими проблемами?
5. Наскільки часто вам здається, що все йде саме так, як ви хочете?
6. Як часто ви можете контролювати роздратування?
7. Наскільки часто у вас виникає почуття, що вам не впоратися з тим, що від нас вимагають?
8. Чи часто ви відчуваєте, що вас супроводжує успіх?
9. Як часто ви злитесь з приводу речей, які ви не можете контролювати?
10. Чи часто ви думаєте, що накопичилося стільки труднощів, що їх неможливо подолати?

**Обробка результатів:** складається сума балів та визначається рівень згідно показників сформованості рівня стресостійкості:

– «відмінно» – 2,5-6,7 балів;

- «добре» – 6,8-14,1 балів;
- «задовільно» – 14,2-24,1 балів;
- «погано» – 24,2 -34,1 балів;
- «дуже погано» – 34,2 і вище.

### Копінг-тест Р. Лазаруса

#### *Опинившись в складній ситуації, я ...*

- 1 ... зосередився на тому, що мені потрібно було зробити далі – наступний крок.
- 2 ... почав щось робити, знаючи, що все-одно не вийде, головне – хоч щось зробити.
- 3 ... намагався умовити керівництво передумати
- 4 ... поспілкувалися з іншими, щоб дізнатися більше про ситуацію
- 5 ... критикував і докоряв собі
- 6 ... намагався не спалювати мости за собою, залишаючи все як є
- 7 ... сподівався на диво
- 8 ... змирився з долею: буває, що мені не щастить
- 9 ... діяв так, ніби нічого не сталося
- 10 ... намагався не показувати своїх почуттів
- 11 ... намагався побачити щось позитивне в ситуації
- 12 ... спав більше, ніж зазвичай
- 13 ... я розчарував свою досаду на тих, хто приніс мені проблеми
- 14 ... шукав у когось співчуття і розуміння
- 15 ... у мене була потреба проявити себе творчо
- 16 ... намагався все це забути
- 17 ... звернувся за допомогою до фахівців
- 18 ... змінився або виріс як особистість в позитивному ключі
- 19 ... вибачився або намагався заглибити свою провину
- 20 ... склав план дій
- 21 ... намагався дати якусь віддушину своїм почуттям
- 22 ... розумів, що він сам спричинив цю проблему
- 23 ... набрався досвіду в даній ситуації
- 24 ... поспілкувався з усіма, хто міг би конкретно допомогти в цій ситуації
- 25 ... намагався поліпшити своє самопочуття, вживаючи їжу, випиваючи, палячи або вживаючи ліки
- 26 ... багато ризикував
- 27 ... намагався не діяти занадто поспішно, довіряючи першому імпульсу
- 28 ... знайшов нову віру в щось
- 29 ... заново відкрив щось важливе
- 30 ... я щось змінив, щоб все владналося

- 31 ... як правило, уникали спілкування з людьми  
 32 ... не давав їй дістатися до себе, намагаючись не надто про це думати  
 33 ... попросив поради у родича або друга, якого поважав  
 34 ... намагався не давати знати іншим, наскільки все погано  
 35 ... відмовився сприймати це занадто серйозно  
 36 ... говорив про те, що я відчував  
 37 ... стояв на своєму і боровся за те, що хотів  
 38 ... переніс її на інших людей  
 39 ... використав минулий досвід – мені вже доводилося потрапляти в подібні ситуації  
 40 ... знав, що робити, і подвоїв свої зусилля, щоб все виправити.  
 41 ... відмовився вірити, що це сталося насправді  
 42 ... я дав обіцянку, що наступного разу все буде інакше  
 43 ... знайшов пару інших способів вирішення проблеми  
 44 ... намагався, щоб мої емоції не надто турбували мене в інших питаннях  
 45 ... я щось змінив у собі  
 46 ... хотілося, щоб все це сформулося або якось закінчилося  
 47 ... уявляв, фантазував, як все це могло вийти  
 48 ... молився  
 49 .. прокрутив у моїй свідомості, що можна сказати чи зробити  
 50 ... я думав про те, як буде діяти людина, якою я захоплююся в цій ситуації, і намагався її наслідувати.

**Обробка результатів:**

1. Обчисліть бали, використовуючи наступну шкалу:

ніколи – 0 балів;

рідко – 1 бал;

іноді – 2 бали;

часто – 3 бали

2. Обчисліть за формулою:  $X = \text{сума балів} / \text{максимальна оцінка} * 100$

Номери анкети (по порядку, але різні) працюють за різними шкалами, наприклад, за шкалою «конфронтативний копінг» питання – 2, 3, 13, 21, 26, 37 тощо. Максимальне значення по питанню, яке може набрати респондент, дорівнює 3, а з усіх питань підшкали максимум – 18 балів, респондент набрав 8 балів:

$$\frac{8}{18} * 100 = 44,4\%$$

– це рівень напруги конфронтаційного подолання.

3. Його можна визначити простіше, за сумарним рахунком:

0-6 (0-33%) – низький рівень напруження, вказує на адаптивний варіант подолання;

7-12 (34-67%) – середня, адаптивна траєкторія особистості в прикордонному стані;

13-18 (68-100%) – висока інтенсивність подолання, свідчить про виражену дезадаптації.

### ***Ключ***

Конфронтаційний копінг – пункти: 2, 3, 13, 21, 26, 37

Дистанціювання – пункти: 8, 9, 11, 16, 32, 35

Самоконтроль – пункти: 6, 10, 27, 34, 44, 49, 50.

Пошук соціальної підтримки – пункти: 4, 14, 17, 24, 33, 36.

Прийняття відповідальності – пункти: 5, 19, 22, 42.

Втеча-уникнення – пункти: 7, 12, 25, 31, 38, 41, 46, 47.

Планування вирішення проблем – пункти 1, 20, 30, 39, 40, 43.

Позитивна переоцінка – бали: 15, 18, 23, 28, 29, 45, 48.

**Опитувальник «Стратегії подолання стресових ситуацій (Шкала SACS)»****С. Хобфолла (Strategic Approach To Coping Scale, SACS)**

**Інструкція:** «Вам пропонуються 54 твердження щодо поведінки у напружених (стресових ситуаціях). Оцініть, будь ласка, як Ви особисто дієте в цих випадках. Для цього на бланку відповідей поставте цифру від 1 до 5, яка найбільше відповідає вашим діям.

Якщо твердження повністю описує ваші дії чи переживання, то поруч із номером питання поставте 5 (відповідь: так, цілком правильно). Якщо твердження зовсім не підходить до вас, тоді поставте 1 (відповідь: ні, це зовсім не так):

- 1 – ні, це зовсім не так;
- 2 – скоріше ні, ніж так;
- 3 – важко відповісти;
- 4 – швидше так, ніж ні;
- 5 – так, цілком правильно.

**Текст опитувальника**

1. У будь-яких складних ситуаціях ви не здаєтеся.
2. Об'єднуєтеся разом з іншими людьми, щоб вирішити ситуацію.
3. Радитесь з друзями або близькими про те, що б вони зробили, опинившись у вашому положенні.
4. Ви завжди дуже ретельно зважуєте можливі варіанти рішень (краще бути обережним, ніж наражати себе на ризик).
5. Ви покладаєтеся на свою інтуїцію.
6. Як правило, Ви відкладаєте вирішення проблеми, яка виникла в надії, що вона вирішиться сама.
7. Намагаєтесь тримати все під контролем, хоч і не показуєте цього іншим.
8. Ви вважаєте, що іноді необхідно діяти швидко і рішуче, щоб застати інших зненацька.

9. Вирішуючи неприємні проблеми, виходьте з себе і можете наламати чимало дров.

10. Коли хтось із близьких чинить з Вами несправедливо, Ви намагаєтесь поводитися так, щоб вони відчули, що Ви засмучені або скривджені.

11. Намагаєтесь допомогти іншим при вирішенні ваших спільних проблем.

12. Не соромтеся за необхідності звертатися до інших людей за допомогою та підтримкою.

13. Без необхідності не викладаєтесь повністю, воліючи заощаджувати свої сили.

14. Ви часто дивуєтесь, що найбільш правильним є те рішення, яке першим спало на думку.

15. Іноді вважаєте за краще зайнятися чим завгодно, аби забути про неприємну справу, яку потрібно робити.

16. Для досягнення своїх цілей Вам часто доводиться підігравати іншим або підлаштовуватися під інших людей (дещо кривити душею).

17. У певних ситуаціях Ви ставите свої особисті інтереси понад усе, навіть якщо це піде на шкоду іншим.

18. Як правило, перешкоди для вирішення Ваших проблем або досягнення бажаного сильно виводять Вас із себе, можна сказати, що вони просто дратують Вас.

19. Ви вважаєте, що у складних ситуаціях краще діяти самому, ніж чекати, коли її вирішуватимуть інші.

20. Перебуваючи у важкій ситуації, Ви роздумуєте про те, як надійшли в цьому випадку інші люди.

21. У важкі хвилини для Вас дуже важлива емоційна підтримка близьких людей.

22. Вважаєте, що у всіх випадках краще сім разів відміряти, перш ніж відрізати.

23. Ви часто програєте через те, що не покладаєтесь на свої передчуття.

24. Ви не витрачаєте свою енергію на дозвіл того, що можливо, саме по собі розсіється.

25. Дозволяєте іншим людям думати, що вони можуть вплинути на Вас, але насправді Ви міцний горішок і нікому не дозволяєте маніпулювати собою.

26. Вважаєте, що корисно демонструвати свою владу та перевагу для зміцнення свого авторитету.

27. Вас можна назвати запальним людиною.

28. Вам буває досить важко відповісти відмовою на чийсь вимоги та прохання.

29. Ви вважаєте, що у критичних ситуаціях краще діяти спільно з іншими.

30. Ви вважаєте, що на душі може стати легше, якщо поділитися з іншими своїми переживаннями.

31. Нічого не приймаєте на віру, тому що вважаєте, що в будь-якій ситуації може бути «підводне каміння».

32. Ваша інтуїція вас ніколи не підводить.

33. У конфліктній ситуації переконуєте себе та інших, що проблема не стоїть і виїденого яйця.

34. Іноді Вам доводиться трохи маніпулювати людьми (розв'язувати свої проблеми, незважаючи на інтереси інших).

35. Буває дуже вигідно поставити іншу людину в незручне та залежне становище.

36. Ви вважаєте, що краще рішуче дати відсіч тим, хто не погоджується з вашою думкою, ніж тягнути kota за хвіст.

37. Ви легко і спокійно можете захистити себе від несправедливих дій з боку інших, у разі потреби сказати «ні» у ситуації емоційного тиску.

38. Ви вважаєте, що спілкування з іншими людьми збагатить Ваш життєвий досвід.

39. Ви вважаєте, що підтримка інших людей дуже допомагає Вам у важких ситуаціях.

40. У важких ситуаціях Ви довго готуєтеся і вважаєте за краще спочатку заспокоїтися, а потім уже діяти.

41. У складних ситуаціях краще слідувати першому імпульсу, ніж довго зважувати можливі варіанти.

42. По можливості уникаєте рішучих дій, що вимагають великої напруженості та відповідальності за наслідки.

43. Для досягнення своїх заповітних цілей не гріх і трохи полукавити.

44. Шукайте слабкості інших людей і використовуєте їх зі своєю вигодою.

45. Грубості та дурості інших людей часто розлючують Вас (виводять Вас з себе).

46. Ви відчуваєте незручність, коли Вас хвалять і говорять компліменти.

47. Вважаєте, що спільні зусилля з іншими принесуть більше користі в будь-яких ситуаціях (при вирішенні будь-яких завдань).

48. Ви впевнені, що у важких ситуаціях Ви завжди знайдете розуміння та співчуття з боку близьких людей.

49. Ви вважаєте, що у всіх випадках потрібно дотримуватися принципу «тише їдеш, далі будеш».

50. Дія під впливом першого пориву завжди гірша, ніж тверезий розрахунок.

51. В конфліктних ситуаціях волієте знайти якісь важливі та невідкладні справи, дозволяючи іншим зайнятися вирішенням проблеми або сподіваючись, що час все розставить на свої місця.

52. Ви вважаєте, що хитрістю можна досягти часом більше, ніж діючи безпосередньо.

53. Мета виправдовує гроші.

54. У значних та конфліктних ситуаціях Ви буваєте агресивними.

Таблиця емоційних станів

Емоції	Частота	Інтенсивність
Гнів		
Тривога		
Пригнічення, депресія		
Відчай		
Розчарування		
Почуття провини		
Відчуття безпорадності		
Відчуття безвихідності		
Роздратування		
Почуття самотності		
Почуття невизначеності		
Лють		
Занепокоєння, нетерплячість		
Сором'язливість, збентеження, почуття незручності		
Відчуття, що вас не люблять		