

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ІТ-ПРАЦІВНИКІВ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма ОПП Психологія

Номер індивідуального навчального плану студента

Виконала: студентка II курсу, група ППм-21-1 _____ Д. М. Бахтігозіна
Підпис Ініціали, прізвище

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент _____ З.О. Антонова
науковий ступінь, вчене звання Підпис Ініціали, прізвище

Нормоконтролер

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор

_____ Є. М. Потапчук
Підпис Ініціали, прізвище

_____ 20__ р.

Хмельницький, 2022

АНОТАЦІЯ

Тема дипломної роботи: ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ІТ-ПРАЦІВНИКІВ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

Здобувач: Д. М. Бахтігозіна

Керівник: З. О. Антонова

Кваліфікаційна робота включає 81 сторінку, містить 9 таблиць, 5 рисунків, перелік джерел посилання складає 63 найменування, 1 додаток.

Ключові слова: аутотренінг, ІТ-працівники, методи регуляції, психічний стан, саморегуляція, самоуправління.

Об'єкт дослідження – саморегуляція психічних станів ІТ-працівників.

Предмет дослідження – особливості саморегуляції психічних станів ІТ-працівників в кризових умовах.

У роботі здійснено теоретичний аналіз та емпіричне вивчення проблеми саморегуляції психічних станів ІТ-працівників в кризових умовах. Здійснено теоретичний аналіз проблеми саморегуляції психічної діяльності, визначено наукові підходи до вивчення цього феномену. Проаналізовано особливості професійної діяльності ІТ-працівників в умовах різного рівня складності та напруженості, що часто потребує особистісних ресурсів саморегуляції. Визначено спектр психічних станів у цих ситуаціях та перелік засобів та прийомів саморегуляції. На основі аналізу кореляційних зв'язків між показниками саморегуляції особистості та дослідженими характеристиками (психічними станами), окреслено умови і ресурси саморегуляції ІТ-працівників різного віку.

Дипломник _____ Бахтігозіна Д. М.

Дата подання дипломної роботи до захисту _____ 2022 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ІТ- ПРАЦІВНИКІВ В КРИЗОВИХ УМОВАХ.....	13
1.1. Основні напрями досліджень психічних станів особистості, їх класифікація в психологічній науці.....	13
1.2. Психологічні концепції регуляції психічних станів.....	22
1.3. Особливості та прийоми регуляції психічних станів ІТ-працівників в кризових умовах.....	31
Висновки до розділу 1.....	38
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛО- ГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ФОРМУВАННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ІТ-ПРАЦІВНИКІВ.....	40
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	40
2.2. Результати експериментального дослідження особливостей саморегуляції негативних психічних станів ІТ-працівників в кризових умовах.....	44
2.3. Авторська тренінгова програма саморегуляції психічних станів працівників ІТ-сфери.....	54
Висновки до розділу 2.....	58
ВИСНОВКИ	60
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	63
ДОДАТКИ.....	70
Додаток А «Авторська тренінгова програма саморегуляції психічних станів працівників ІТ-сфери»	70

ВСТУП

Актуальність теми. На сучасному етапі військово-політична криза, нестабільні соціально-економічні умови життєдіяльності людини, високий ритм життя, ущільненість міст чинять на особистість надзвичайне інформаційне та емоційне навантаження, що супроводжується зростанням тривожності та негативних психічних станів людини [2]. У зв'язку з цим загострюється проблема формування та вдосконалення здібностей індивіда до регуляції своїх станів, встановлення рівноваги між зовнішнім впливом, внутрішнім станом та формами поведінки.

Водночас варто зауважити особливу важливість сьогодні інформаційних технологій (ІТ) у житті суспільств. Адже вони відіграють значну роль у сучасному особистому, комерційному та некомерційному застосуванні. Найпростіше кажучи, ІТ – це використання комп'ютерів та іншого електронного обладнання для отримання, зберігання, передачі та обробки даних. І уже ці дані стають інформацією, коли їх подають у зрозумілій та корисній формі для спілкування. Необхідність та виняткова важливість інформаційних технологій іноді сприймається як належне, оскільки їх застосування дуже поширене в усьому світі. Суспільство залежить від ІТ на всіх рівнях особистого та побутового життя: комунікативні процеси, банківські операції, інвестиції, використання соціальних мереж, досліджень тощо. Фізичні особи та юридичні організації не можуть сьогодні існувати та залишатися конкурентоспроможними без відповідних систем інформаційних технологій.

Штучний інтелект, хмарні обчислення, безпека для дому та бізнесу, блокчейн, дрони, Інтернет речей – це певні тенденції розвитку сьогодні, які революціонізують галузь ІТ. Ця галузь постійно змінюється, і ті, хто хоче бути попереду, повинні адаптувати ці інновації до власних цілей, як особистих, так і загальних. Саме такі особливості визначають ІТ-сферу як емоційно та

психологічно виснажливу, особливо, коли власне діяльність здійснюється в кризових умовах.

Здійснений нами аналіз психолого-педагогічної літератури показав, що на сьогоднішній день відсутнє цілісне уявлення щодо саморегуляції психічних станів особистості загалом, зокрема працівників ІТ-сфери. Зазвичай, вивчалися певні елементи цього явища: теоретичні та методологічні аспекти саморегуляції психічних станів (В. Агавелян, Г. Габдрєєва, В. Ганзен, Б. Зейгарник, О. Конопкін, М. Левітов, Г. Никифоров, М. Пейсахов, О. Прохоров, Ю. Філімоненко); психічні стани у процесі змін (Г. Генінг, О. Плеханов, Г. Сафарова); саморегуляція психічних станів суб'єкта у професійній діяльності, в екстремальних ситуаціях (Б. Вяткін, Ю. Голіков, Л. Дика, О. Костін, Г. Леонова, В. Мельник); саморегуляція з метою професійної адаптації фахівців та подолання напружених ситуацій у трудовій діяльності (Г. Нікіфоров, Т. Чуйкова); стильові особливості саморегуляції (Є. Коноз, В. Моросанова); вікові аспекти саморегулювання (Ю. Миславський, О. Осницький).

Також відомі вітчизняні та зарубіжні вчені у дослідженнях теоретичних і методологічних проблем загальної психології здійснили значний вклад в успішну розробку проблеми саморегуляції особистості (К. Абульханова-Славська, Л. Анциферова, Б. Ананьєв, О. Бодальов, Л. Виготський, Г. Костюк, О. Леонтєв, С. Рубінштейн, С. Максименко тощо). Г. Андрєєва, О. Асмолов, О. Бандурка, Л. Балабанова, Л. Божович, С. Бочарова, М. Боришевський, С. Гаркавець, О. Євдокімова, О. Землянська, П. Макаренко, В. Моляко, Є. Носенко, І. Охріменко, Н. Побірченко, О. Скрипченко, В. Столін, В. Татенко, Т. Титаренко розглядали питання саморегуляції психічних станів в контексті проблем юридичної, соціальної, вікової та педагогічної психології, серед проблем самосвідомості та пізнання, діяльності, комунікації, мотивації та соціально-правової регуляції поведінки [8, с. 25]. Значний вклад в розробку питань

саморегуляції внесли науковці, які досліджували її прояви в різних видах діяльності людини (Б. Ломов, С. Бочарова, Г. Нікіфоров).

Варто зауважити, що психологічний аспект проблеми дослідження полягає у недостатній вивченості психологічної природи саморегуляції психічних станів. Відзначається дефіцит як експериментальних досліджень, так і теоретичних розробок у вивченні аналізованого феномена. Питання виявлення та вивчення найбільш ефективних психологічних механізмів формування саморегуляції психічних станів особистості ІТ-працівника є також одним із нерозроблених. Водночас, потреба в достовірних наукових знаннях про сутність, структуру, механізми формування саморегуляції психічних станів ІТ-спеціалістів в кризових умовах та відсутність в психологічній теорії ствердної відповіді на цей запит суспільної практики визначає актуальність проведеного дослідження.

Об'єкт дослідження – саморегуляція психічних станів ІТ-працівників.

Предмет дослідження – особливості саморегуляції психічних станів ІТ-працівників в кризових умовах.

Мета роботи – теоретичне та емпіричне дослідження особливостей формування саморегуляції психічних станів ІТ-працівників в кризових умовах.

Відповідно до зазначеної мети були сформовані **завдання дослідження**:

- 1) визначити феноменологічні особливості саморегуляції негативних психічних станів ІТ-працівників;
- 2) дослідити вікові особливості саморегуляції психічних станів працівників ІТ-сфери в кризових умовах;
- 3) експериментально встановити психологічні особливості формування саморегуляції психічних станів ІТ-спеціалістів;
- 4) розробити авторську тренінгову програму саморегуляції психічних станів працівників ІТ-сфери в кризових умовах; підготувати методичні рекомендації фахівцям для її використання.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні у тому, що актуалізовані у звичайних і «складних» життєвих обставинах негативні психічні стани у працівників ІТ-сфери (різні за якістю, тривалістю, інтенсивністю, модальністю) характеризуються специфічними методами саморегуляції, які їм властиві. Вибір, актуалізація та прояви способів саморегуляції негативних психічних станів залежать від статево-вікових, індивідуально-психологічних, когнітивних та ментальних особливостей суб'єкта (ІТ-працівника).

Методи та методики дослідження. Для досягнення заявленої мети та вирішення завдань було використано комплекс методів дослідження, серед яких:

а) *теоретичні* – аналіз, синтез, систематизація, порівняння та узагальнення положень щодо саморегуляції психічних станів та отриманих практичних результатів досліджень;

б) *емпіричні* – психодіагностичні методи: анкетування, тестування. Так, дослідження стилів і засобів саморегуляції проводилось за допомогою методики «Здатність до самоуправління» М. Пейсахова, а також опитувальника «Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини» (С. Поліщук); оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності визначалася за допомогою тесту Спілбергера-Ханіна; дослідження стану людини за допомогою тесту диференціальної самооцінки функціонального стану – опитувальника САН; методика діагностики показників і форм агресії А. Басса, А. Дарки та експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації В. Бойко;

в) *статистичні методи*: застосовано кореляційний аналіз для з'ясування взаємозв'язків між саморегуляцією ІТ-працівників та негативними психічними станами [7]. Статистичне опрацювання даних проводилося за допомогою комп'ютерної програми STATISTICA SPSS 20.0.

Наукова новизна дослідження. В дослідженні описано негативні психічні стани, які виникають у повсякденних ситуаціях життєдіяльності суб'єкта та виявлено типові для них способи саморегуляції, застосування яких призводить

до зміни знаку, модальності та інтенсивності цих станів. Вперше виявлено статеві та вікові особливості в саморегуляції психічних станів. Також встановлено, що перехід від негативних психічних станів до позитивних має проміжні етапи; розкрито закономірності «перехідних» станів та особливості їхньої саморегуляції серед ІТ-працівників, що залежать від специфіки актуального негативного стану та етапів перехідного процесу. В роботі розкрито взаємовідносини між психічними процесами, індивідуально-психологічними особливостями особистості та способами саморегуляції психічних станів, специфіка яких багато в чому визначається продуктивністю психічних процесів та проявами індивідуально-психологічних особливостей. Визначено залежність саморегуляції психічних станів від складових свідомості суб'єкта, що впливає на актуалізацію та прояв способів регуляції різних психічних станів.

Теоретичне значення роботи полягає в описі феноменології та особливостей саморегуляції психічних станів, що виникають як у важких ситуаціях життєдіяльності (кризових умовах), так і в звичайних, повсякденних – у професійній діяльності. Показано вплив складових свідомості, психічних процесів та індивідуально-психологічних властивостей суб'єкта (працівника ІТ-сфери) на саморегуляцію негативних психічних станів. Виявлені закономірності такого впливу суттєво доповнюють теоретичні уявлення про механізми регулювання психічних станів, здійснюючи внесок у розвиток загальної теорії психічних станів.

Практичне значення роботи. Отримані результати можуть бути основою розробки ефективних прийомів і методів регуляції психічних станів суб'єкта у різних сферах життєдіяльності: у трудовій, навчальній, а також для оптимізації станів у важких ситуаціях життєдіяльності.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження здійснювалось серед ІТ-працівників товариства з обмеженою відповідальністю «ДЕВЛУП.ПРО» у місті Хмельницькому. Загальна кількість респондентів

становила 30 учасників, з них 9 жінок та 21 чоловік. Вік досліджуваних – від 20 до 39 років.

Апробація результатів дослідження. Результати експериментального дослідження були опубліковані у вигляді статті на тему: «Чинники виникнення тривожних станів у працівників ІТ-сфери» у науковому журналі “Psychology Travelogs”, Хмельницький національний університет, у 2022 році, м. Хмельницький, а також були представлені тези «Психологічні особливості саморегуляції особистості в кризових умовах» на ІХ Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців», у квітні 2022 року, місто Хмельницький.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, переліку джерел посилання, який містить 63 найменування, з них іноземною мовою – 4, 1 додатку. Основний зміст дипломної роботи викладений на 62 сторінках і містить 9 таблиць та 5 рисунків. Загальний обсяг роботи – 87 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ІТ- ПРАЦІВНИКІВ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

1.1. Основні напрями досліджень психічних станів особистості, їх класифікація в психологічній науці

Досліджуючи питання психічних станів, насамперед варто звернутися до розгляду власне самого поняття «стану». Його нерідко відносять до науки стародавнього світу, аргументуючи цю точку зору тим, що будь-яке поняття, перш ніж воно буде представлено у розгорнутій формі, проходить довгий шлях еволюції у формі простого уявлення, як, наприклад, на думку Г. Свічнікової та В. Демидової, будь-який об'єкт природи проявляє себе за допомогою певних рис, властивостей та його сукупностей. Автори В. Кемкін, О. Розумовський відносять виникнення поняття «стан» до пізнішому періоду – періоду формування найповніших і завершених поглядів древніх філософів. Дослідники Л. Ноель, В. Іванов вважають, що поняття «стан» виникає у XVII-XVIII ст. [18, с.63].

Поняття «стан» увійшло у широкий психологічний обіг порівняно недавно. Запозичене воно з інших галузей науки (фізики, біології, психофізіології). Якщо ж звернутися до філософії, то поняття «стан» проходить через її історію. Починаючи з II тисячоліття до н.е. ми знаходимо згадки про специфічні стани «душі» (наприклад, стани «нірвани», «самадхи», «сатори» в давньо-східній літературі). У Стародавній Греції, Геракліт відзначав «стан» як стійкий психічний феномен, і вважав, що «стани душі» можуть переходити з одного в інший, одночасно залишаючись і тим, і іншим. Алкмеон, Емпедокл, Демокрит вважали, що стан душі обумовлений впливом зовнішніх та внутрішніх чинників, а Сократ, Платон – що стан душі індетермінований [5, с.34]. Стоїки, епікурейці і

перипатетики виділяли окремі види станів душі (страждання, пристрасті, напруженості тощо), вказуючи на їх властивості, що детермінують. Як одна з основних філософських категорій стан вперше виникає у Аристотеля і в своїх психологічних дослідженнях він виділяв психічні стани як особливі стани душі, підкреслюючи зв'язок між ними та характеристиками тілесного субстрату, розділяв поняття психічного стану та психічної діяльності. Пізніше його ідеї розвивали Галин, Гребель, Августин. Продовжуючи психофізіологічний підхід Аристотеля, Авіценна наголошував на зв'язку емоцій та тілесних змін у стані людини – у її здоров'ї та хворобі. Далі, в історії розвитку поняття «стану» можна відзначити Р. Декарта, В. Вундта, Ч. Дарвіна, Р. Джемса [8].

І. Сеченов, розробивши принцип зворотного зв'язку у формуванні та перебігу психічних станів, відкрив новий етап в еволюції вчення про психічні стани, як вже не ізольовані від зовнішнього світу та поведінки. Завдяки його роботам та працям К. Бернара, У. Кеннона, Ф. Гальтона, Г. Гельмгольца, І. Павлова, В. Бехтерева, Г. Сельє, з розвитком концепції гомеостазу та рефлексології, дослідження психічних станів набувають наукового підґрунтя. При цьому, поняття «стану» спеціальним предметом вивчення філософського рівня стає лише у ХХ столітті, зокрема, у роботах В. Кемкіна, Є. Сироти, Є. Сітнікової, Б. Сорокіна.

На думку В. Ганзена [12, с.74] лише після виходу 1964 року книги Н. Левітова «Про психічні стани людини» термін «психічний стан» набув широкого значення. Якщо раніше психологію визначали як науку про психічні процеси та властивості особистості, то зараз у багатьох підручниках з психології зустрічається таке формулювання: «психологія – це наука про психічні процеси, стани та властивості особистості». Іноді у визначення психології додають «психічні освіти», тобто знання, уміння, навички, звички. Такій зміні у визначенні психології сприяли дослідження, переважно останньої половини ХХ століття, таких вчених як: Н. Левітова, К. Платонова, О. Прохорова, В. Ганзена,

В. М'ясищева, Т. Немчина, Є. Ільїна, Ю. Сосновікової, П. Анохіна тощо. Вони розвивали ідею про розподіл психічних явищ на процеси та властивості за критерієм динамічності, лабільності, швидкості зміни самих явищ, де стани займають проміжне місце за ознакою динамічності [34].

Незважаючи на загальнометодологічне значення, поняття «психічний стан» набуло розвитку, головним чином, у вузько спрямованих дослідженнях, таких як «стани оптимальної працездатності», «втома», «монотонія», різні «форми депресивного та психологічного стресів», «екстремальні стани» тощо.

На сьогоднішній день накопичений суттєвий досвід вивчення психічних станів з різних підходів:

- аналітичний підхід – розглядає лише окремі класи (функціональні, емоційні, особистісні), що призводить до втрати загальних психологічних уявлень про цілісність психічних станів та не сприяє розкриттю загальних закономірностей формування;

- динамічний підхід – дозволяє розглядати в окремих проявах психічні стани, як зміни самою людиною системи свого психічного життя. У сукупності поточних психічних станів сформовані і завжди значущі різноманітні системи патернів, реакцій, відносин, оцінок, які ведуть їх інтеграції у внутрішньому світі особистості;

- екопсихологічний підхід до психічних станів дозволяє вивчати людське переживання і поведінку у нерозривному зв'язку з навколишньою дійсністю, тобто у певній ситуації [11];

- ситуаційний підхід щодо психічних станів дозволяє визначитися у часових рамках досліджуваної ситуації [8];

- системний підхід – психічні стани розглядаються як компонент великої системи – психіки [17].

У наявних підходах встановлено низку закономірностей, що характеризують стан суб'єкта, особливості стану, а також створено

концептуальні схеми та методичні засоби оцінки станів. Загалом можна відзначити, що стан як психічне явище характеризується цілісністю, є реакцією на зовнішні та внутрішні стимули, служить проміжною ланкою між процесами та властивостями особистості, характеризує своєрідність психічної діяльності та має певні часові межі. На думку Ю. Сосновікова, одним з важливих завдань проблеми, що вимагає першочергового вирішення є завдання визначення поняття психічних станів [24, с. 25]. Для авторки психічні стани – це конкретний прояв компонентів (явлень) психіки у певний період. Ю. Сосновікова вказувала на ситуативність станів [25, с. 47]. Дослідниця наголошувала на самостійність психічних станів як одного з компонентів психіки, психологічної категорії. Водночас вказувала на труднощі, суперечливості, діалектичності даної категорії.

Таке визначення ми зустрічаємо у В. Ганзена, який зазначив, що актуальний психічний стан характеризується сукупністю значень параметрів психічних процесів, які відбуваються одночасно й стосовно яких актуальний стан є фоном. На думку дослідника, актуальний психічний стан відіграє роль сполучної ланки між психічними процесами та властивостями особистості [1].

Наведені вище визначення тотожні з визначенням Н. Левітова [6]. Вчений визначає психічний стан як цілісну характеристику психічної діяльності в певний період часу, що показує своєрідність психічних процесів залежно від предметів, що відображаються і явищ дійсності, попереднього стану та психічних властивостей особистості.

На думку А. Маклакова, поняття «стан» як загальнонаукової категорії стосовно людського організму означає сукупність процесів, що відбуваються в ньому, а також ступінь розвитку та цілісності структур організму. Відмінний погляд ми спостерігаємо у Є. Ільїна, який вважав, що психічні стани є цілісною реакцією особистості на зовнішні та внутрішні стимули, які спрямовані на досягнення отриманого результату» [2].

Зовсім інше тлумачення ми бачимо у В. Мясищева. Під станом дослідник розуміє загальний функціональний рівень, і натомість якого розвивається процес. Поряд з цим В. Мясищев показав найтісніший взаємозв'язок психічних станів і відносин людини, підкреслюючи, що вся психічна діяльність людей значною мірою визначається ставленням людини до об'єктів та процесів дійсності, до інших людей, до себе [10].

Провівши системний та категоріальний аналіз поняття «психічний стан», О. Прохоров говорив, що психічний стан – це відображення особистістю ситуації у вигляді стійкого цілісного синдрому (сукупності) в динаміці психічної діяльності, що виражається в єдності поведінки та переживання у континуумі часу [13, с. 20]. Визначення, на думку дослідника, містить як необхідні ознаки (цілісність, ситуаційність, стійкість до часу, єдність переживання та поведінки, зв'язок з особистісними особливостями та психічними процесами), так і системні: субстративний (представлений у понятті цілісність стану), інформаційний – у суб'єктному відображенні особистістю ситуації, тимчасовий – у тривалості психічного стану континуум часу, просторовий – у поданні про психічний стан як синдром, що характеризується певною організованістю, енергетичний – стійкості єдності переживання та поведінки [16, с. 67]. На думку вченого, саме ці особливості психічних станів роблять їх працездатним об'єктом для психологічного вивчення та пояснюють існуючі складнощі у розробці та побудові загальної психологічної теорії.

Наявні у літературі визначення психічних станів Н. Левітова, С. Рубінштейна, В. Мясищева, Є. Ільїна, Ю. Сосновікової прямо чи опосередковано підкреслюють складність, багатокomпонентність, багаторівневість станів людини як психічного явища [7].

Таким чином, більшість визначень поняття «психічний стан» можна звести до трьох положень:

психічний стан – складне поліструктурне явище, що характеризує особистість в даний момент;

психічний стан – системна реакція на впливи середовищ або реакція адаптації до умов та обставин;

психічний стан – фон, на якому розгортається психічна діяльність, рівень психічної активності особистості.

Розглянемо також проблему класифікації психічних станів. Перша спроба представлена Н. Левітовим [19, с.57]. В основі класифікації психічних станів дослідника лежить поділ станів за аналогією із класифікацією психічних процесів. Він виділяв психічні стани, які характерні для розумової діяльності, емоційні, вольові, характерологічні та психічні стани, що виникають у праці. Вчений виділив такі класи психічних станів як:

- стани особистісні та ситуативні;
- стани глибокі та поверхневі, залежно від сили їх впливу на переживання та поведінку людини;
- стани, що позитивно або негативно діють на людину;
- стани тривалі та короткі;
- стани певною мірою усвідомлені.

Ця класифікація досить об'ємна і цілком прийнятна для досліджень. У ній виділено основні характеристики станів, що відображають ступінь усвідомлення, їх знак (позитивні або негативні), тривалість, але суттєвим недоліком даної класифікації є відсутність чіткого розмежування між станами і психічними процесами. Н. Левітов виділяв також стани, які характерні для розумової діяльності, емоційні, вольові, характерологічні та психічні стани, що виникають у праці [6, с. 24-27]. Психічні стани класифікуються за віковим принципом, що характеризує їх діяльності, за видами праці, в яких ці стани протікають, за принципом значущості та найбільшої виразності суттєвих особистісних

властивостей людини, а також за ступенем їх виразності, з причин, що їх викликають.

Подальше вивчення (відповідно й класифікація) відбувалося одночасно у двох напрямках. Перший напрямок дослідження станів у процесі діяльності. Дослідниками, що працювали в цьому напрямку, запропоновано низку цікавих класифікацій [61, с. 12]. Так, Є. Ільїн, розглядаючи річний навчально-тренувальний цикл, виділяє стани, пов'язані з основними етапами тренувальної діяльності; підготовкою спортсмена до змагання (стану передстартового збудження, апатії, мобілізованості); виконанням основної (тренувальної та змагальної) діяльності (монотонія, психічне пересичення, емоційна напруженість); результатами спортивної діяльності (радість, фрустрація); відновлення працездатності спортсмена. До характеристик станів він відносив тривалість перебігу, ступінь активації функціональних систем, глибину та якісні особливості розвитку [5].

А. Леонова, як основні, виділяє такі функціональні стани: активації та пов'язані з нею рівні бадьорості; стомлення, напруженості, стресу. Існують інші класифікації функціональних станів. Наприклад, на підставі критерію адекватності реакції людини у відповідь вимогам виконуваної діяльності виділяють стани адекватної мобілізації та динамічної неузгодженості. Також існує поділ станів на нормальні, патологічні та помежові [49, с. 19].

Інший напрямок – особистісно-діяльнісний підхід до психічних станів. До цього напрямку можна віднести класифікації О. Сосновікової, В. Ганзена, В. Юрченко [54]. Ю. Сосновікова вважає, що класифікація психічних станів має базуватися на загальних засадах розгляду явищ: категоріях часу, простору, структури та функції. Відповідно до цих загальних принципів нею виділяються такі принципи класифікації станів: за рівнем тривалості (короткочасні, малотривалі, тривалі стани); ступеня поширеності (замкнуті всередині системи, виражені зовні, обумовлені місцем розташування людини в просторі, місцем і

ступенем віддаленості від центру); ступеня напруженості (всього тонусу у різних компонентів); ступеня адекватності (ситуативні, що відповідають нормам моралі); ступеня усвідомленості (ситуативні, усвідомленість самого стану). Недоліком цієї класифікації є відсутність назви конкретних психічних станів [17].

Цікавим є системно-понятійний опис психічних станів, запропонований В. Ганзеном та В. Юрченко. Теоретичний аналіз понять-термінів дозволив їм виділити дві групи станів, що характеризують афективно-вольову сферу психічної діяльності людини та стану свідомості уваги. Кожна група має характеристики, що відображають найбільш типові, стрижневі особливості станів, що входять до неї. Це «напруга-розрішення» для групи вольових станів, «задоволення-невдоволення» – для групи афективних станів та «сон-активація» для групи станів «свідомість-увага». В основі афективно-вольових станів лежать потреби людини. У свою чергу, вольові стани розділили клас на дві підгрупи: практичні (позитивні та негативні) та мотиваційні (органічні та орієнтовні), афективні – на гуманітарні (позитивні та негативні) та емоційні (позитивні та негативні) [20, с.33]. Стани «свідомість-увага», на думку авторів, є фоновими, вони створюють умови для усього психічного життя людини. Водночас, як зазначають дослідники, серед психічних станів є велика кількість таких, у яких ступінь домінування одного компоненту встановити досить складно. Це ускладнює локалізацію їх у певній групі та свідчить про те, що і дана класифікація не є загальною [42, с. 31].

Л. Куликов психічні стани поділяє на емоційні (ейфорія, радість, задоволення, смуток, меланхолія, тривога, страх, паніка); активаційні (збудження, натхнення, підйом, зосередженість, розсіяність, нудьга, апатія); тонічні (неспаня, монотонія, пересичення, стомлення, перевтома, сонливість); тензійні (напруга, фрустрація, самотність, стрес, сенсорний голод). Перевагою наведеної класифікації є те, що її психічні явища відносяться до станів, а не до почуттів, вольових рис, психічних процесів та властивостей особистості.

Недоліки пов'язані з проблемою невизначеності в словесному позначенні психологічних явищ [28, с.14]. Так, нудьга та апатія супроводжують стан монотонії, складають з ним нерозривне ціле, тому відносити їх до різних груп не доцільно. При цьому, нудьга може бути віднесена до емоційних станів.

У основі класифікації О. Прохорова лежить два напрями: дослідження стану у процесі діяльності та особистісно-діяльнісний підхід [6]. Автор класифікує психічні стани наступним чином:

- діяльність: а) стани, що покращують виконання діяльності; б) стани, що погіршують виконання діяльності;
- взаємини та спілкування: а) стани, що покращують спілкування та взаємовідносини; б) стани, що погіршують спілкування та взаємовідносини;
- особистість (характер, система відносин до дійсності): а) стани, зумовлені позитивним ставленням до дійсності; б) стани, зумовлені негативним ставленням до дійсності;
- біологічні структури особистості (характер): а) позитивні психофізіологічні стани; б) негативні психофізіологічні стани;
- емоційні компоненти характеру: а) позитивні емоційні стани; б) негативні емоційні стани;
- вольові риси характеру: а) позитивні вольові стани; б) негативні вольові стани;
- інтелектуальні риси характеру: а) позитивні інтелектуальні стани; б) негативні інтелектуальні стани [52, с.48].

Однак існує ціла низка психологічних явищ, які виходять за межі загальноприйнятої норми і не можуть бути віднесені до патології. До цієї групи явищ можна віднести невротичні стани. Цей клас станів займає проміжне місце між здоров'ям та хворобою. Головною особливістю помежових психічних станів є не тільки те, що вони знаходяться між станом здоров'я і хвороби, а й те, що вони безпосередньо пов'язані з процесом адаптації [34, с.11].

Відсутність єдиної класифікації психічних станів вказує на неможливість диференціювати стан у «чистому» вигляді, розглядати його окремо, виділяючи при цьому характерну особливість. Вивчати психічні стани необхідно в контексті певної діяльності та конкретної ситуації. Розгляд психічних станів особистості у конкретній ситуації життєдіяльності дозволить передбачити та ефективно регулювати різні стани [62].

1.2. Психологічні концепції регуляції психічних станів

У рамках вивчення підходів до механізмів та прийомів саморегуляції психічних станів людини (особливо у станах значної напруженої діяльності, в кризових умовах) можна виділити такі:

поведінковий, у якому саморегуляція транлюється через жорстко встановлені зв'язки між конкретними умовами та психофізіологічними реакціями та станами організму;

детерміністський підхід розглядає індивідуальну саморегуляцію через систему взаємодії великої кількості детермінантів;

системний підхід передбачає розуміння процесів саморегуляції як складної системи з великою кількістю взаємозалежних та взаємно підпорядкованих рівнів [30, с.18].

У рамках системно-діяльнісного підходу до розуміння психічної саморегуляції психічних і функціональних станів організму згідно Л. Дикої, процес саморегуляції представляється як особливий вид психічної діяльності, як цілісна система, що відображає сутність полісистемного підходу. У рамках цього підходу функціональний стан організму уявляється через кінцевий результат взаємодії систем, пов'язаних з регуляцією професійної діяльності та систем, які відповідають за гомеостаз психофізичного стану організму [4]. У контексті такого уявлення саморегуляція функціональних станів – це вид активності

людини, що дозволяє вибудувати сприятливі взаємини в умовах професійної діяльності, тим самим актуалізуючи адаптаційні можливості організму, підвищуючи результативність діяльності в ситуаціях напруженості та екстремальних умовах [15, с.29].

Деякі автори розглядають процес психічної саморегуляції як особливий вид психічної діяльності, головною метою якої є досягнення стану рівноваги у психічних процесах. Така діяльність перетворює наявний стан на те, що найбільше підходить організму в актуальний момент. Предметом цієї діяльності виступає її власний стан [44].

На думку Л. Дикої, становлення системи психічної саморегуляції відбувається через кілька етапів: етап неусвідомлених автоматизованих процесів; наступний етап – перехід цих процесів в усвідомлювану сферу свідомості; третій етап – перехід зі свідомої сфери на «план вторинної автоматизації» [13, с. 183]. Останній етап дозволяє задіяти процес регуляції функціональних систем у загальну єдину систему психофізичної регуляції діяльності, тим самим дозволяючи як пріоритетну діяльність виділяти професійну [21, с.13].

Психічна саморегуляція стає істинною психічною діяльністю лише за умови її довільності, усвідомленості, розуміння мети діяльності та спрямованого використання методів та способів психофізичної саморегуляції. Важливо розуміти те, що психічна саморегуляція людиною стану свого організму не тільки визначається системою взаємовідносин механізмів регуляції на особистісному та діяльнісному рівнях, а й виступає внутрішньою обумовленістю власне діяльності людини [46, с.58].

У роботах щодо вивчення використання механізмів саморегуляції в інформаційній діяльності виділяються рівні саморегуляції. Рівні саморегуляції співвідносяться з довільністю – мимовільністю, усвідомленням – неусвідомленням та цілеспрямованістю активності людини. Залежно від того,

який із компонентів структури діяльності (психологічної) превалює, виділяється чотири рівня психічної саморегуляції [60].

Активаційний рівень. Цей рівень відноситься до мимовільного і неусвідомлюваного. Людина завдяки неспецифічному регулюванню як механізми використовує процес збудження або гальмування, які поки що не співвідносяться з конкретними компонентами діяльності. Цей рівень дозволяє людині підлаштувати наявний рівень активації до конкретних вимог діяльності, що відбувається несвідомо [33, с.39]. Така регуляція обмежена як за тимчасовою характеристикою, так і за її силою. Як зазначає Л. Дика, цей рівень саморегуляції стану виступає як компонент діяльності.

Активаційно-емоційний рівень. Даний рівень вже має певну довільність і усвідомленість, але все ще недостатню. Способи саморегуляції визначаються щодо конкретних операцій у структурі діяльності і виникають, з одного боку, за умов складної діяльності, з другого – у ситуаціях дискомфорту (легка напруженість, ускладнені умови, монотонність тощо) [26]. На даному рівні саморегуляції людина мимоволі здійснює рухові акти, змінює своє дихання (ритм, темп), підвищує свою рухову та мовленнєву активність, часто змінює пози, не контролює прояви своїх емоцій, що пов'язано з бажанням підтримання належного рівня бадьорості, пильності та готовності до активізації систем організму. Дані особливості активізуються автоматично, не відволікаючи людини від виконання конкретної професійної діяльності [4].

Оскільки сучасні соціально-економічні умови призводять до поступового ускладнення діяльності, на фоні чого зростає вимога до рівня запам'ятовування, ступеня концентрації уваги. Поступово людина починає усвідомлювати наявну у неї невідповідність між актуальним станом організму (фізичного та психічного) і станом, необхідним для конкретних умов діяльності. У результаті людина починає розуміти, усвідомлювати та оцінювати свій загальний фізичний та психічний стан (напруження чи втома) [22, с. 49]. Таким чином, постійне

відволікання на свій стан призводить до того, що внутрішньо психофізичний стан виступає як предмет уваги, що надалі спрямовує людину до усвідомленої та цілеспрямованої регуляції. Зазвичай використовуються такі способи саморегуляції, які спрямовані на когнітивно-емоційний компонент внутрішньої нервово-психічної саморегуляції. До таких способів, що мають у своїй основі компоненти цілеспрямованої діяльності та представляють загальну систему, відносять: вольовий самоконтроль, вольова гімнастика, самоконтроль, репродуктивний тренінг, психофізичні вправи, йога тощо [58].

Якщо відповідальність за діяльність висока, при цьому умови її виконання відрізняються напруженістю і складністю, то в такій ситуації у суб'єкта діяльності виникає розуміння того, що його стан не відповідає вимогам діяльності (що впливатиме на загальну результативність). З огляду на це, людина починає змінювати свої цільові установки, мотиви діяльності, змінює спрямованість свідомості, що зумовлює необхідність використання наступних способів саморегуляції: самонавіювання, самопереконавання, самонаказ, самоаналіз, самопрограмування [43, с.78]. Постає вибір між саморегуляцією свого психофізичного стану та якістю виконання професійної діяльності. Звідси людина може вибрати саморегуляцію, через що погіршуються показники професійної діяльності, але покращується загальний психічний та фізичний стан.

При виконанні професійної діяльності в кризових умовах напруженості або екстремальності людині необхідно вирішувати проблеми різного рівня, що вимагають включення в різноманітні види активностей. Зауважимо, що самі проблемні ситуації можуть бути пов'язані як із професійною діяльністю, так і з необхідністю психофізіологічної саморегуляції [45]. Такий парадокс виникає тому, що йде чергування кількох видів діяльності один з одним. У разі як підсумкової домінанти може бути лише один із видів діяльності (професійна чи діяльність із саморегуляції). Залежно від особистісних рис та індивідуально-типологічних особливостей людини йде адаптація до умов, що змінюються, і

розширення можливостей саморегуляції або, навпаки, зменшення здатності до саморегуляції та адаптації [14, с. 24].

Труднощі, які можуть виникати при організації саморегуляційних механізмів стабілізації внутрішнього психофізичного стану, зазвичай пов'язані з тим, який із видів активності в конкретний часовий проміжок переважає. Так, при переважанні когнітивної активності можуть виникати: складність у співвіднесенні об'єкта та предмета спрямованого впливу (самовпливу); нечіткий образ наявного загального фізичного та загального психічного стану; превалюють неусвідомлені та неконтрольовані на вольовому рівні методи регулювання внутрішніх станів; неповне осмислення спільних цілей, мотивів своєї діяльності [57].

Якщо переважає виконавська активність, це викликає проблеми з невисоким рівнем розвитку та формування конкретно-дієвих прийомів саморегуляції чи з неправильним їх застосуванням (за часом, за силою). Водночас, загальна активність людини, що спрямована на зміну наявного психофізичного стану, може бути несвідомою та мимовільною, що відчувається як невиразні внутрішні переживання. З іншого боку, якщо активність усвідомлюється, а суб'єкт використовує такі способи саморегуляції, які піддаються вольовому контролю та залежать від ступеня вольових зусиль, то в свідомій сфері людини формується конкретний образ наявного стану, завдяки чому індивід починає співвідносити ступінь адекватності цього образу з конкретними потребами довкілля. Звідси може виникати узагальнений образ, що формується на основі суб'єктивних переживань людини (її внутрішніх відчуттів) та уявлень про навколишнє середовище-ситуацію (її діяльнісний та емоційний компонент) [51, с. 17].

Сформований образ відрізняється своєю спонтанністю, нечіткістю, зниженою яскравістю і найчастіше неадекватністю відображення наявного стану. Це пов'язано з тим, що у процесі створення образу, виходячи з відчуттів і

емоційних реакцій відбувається їх рефлексія та вербалізація. На підставі цього формується неадекватна оцінка свого психофізичного стану, що надалі призводить до неправильного вибору тих методів та способів саморегуляції, які будуть найрезультативнішими [8].

Неповний розвиток зазначених вище образів призводить до того, що спостерігається неправильна самооцінка як своїх можливостей, так і стану загалом. На фоні такої самооцінки людина приділяє недостатньо уваги своєму загальному психічному та фізичному стану, самопочуттю, що зумовлює невірний вибір (а також використання) методів та способів регуляції станів (вибраний варіант саморегуляції виявляється недостатньо ефективним, що знаходить своє відображення під час реалізації професійної діяльності) [9, с.60].

При постійному тренуванні таких методів та технік саморегуляції, як аутогенне тренування, йога, медитація, формується такий образ внутрішнього стану, який на початковому рівні складається з уявлень про фізичний та психічний стан організму, згодом доповнюючись когнітивними та емоційними компонентами. Якщо суб'єкт здатний керувати своїми мотивами та цілями в контексті здійснення вольової саморегуляції, підпорядковуючи їх вимогам соціального та професійного середовища, то активізуються такі механізми регуляції, які формують об'єктивно-багатогранний образ загального стану [56].

У роботах вітчизняних вчених, присвячених вивченню процесів саморегуляції в умовах здійснення професійної діяльності, вирізняється дворівнева модель особистісної саморегуляції: фізіологічний рівень (в основі якого лежать механізми, що забезпечують перебіг процесів саморегуляції на енергетичному рівні (вегетативне регулювання станів)); психодинамічний рівень (визначає варіативність моделей саморегуляції лише на рівні поведінки та управління емоційним станом). Психодинамічний рівень складний, має велику диференційованість і відрізняється своєю цілісністю структури. У дослідженнях Л. Дикої встановлено, що ті респонденти, які у своїй діяльності використовували

механізми цілеспрямованої та вольової регуляції, відрізняються більш чіткими та цілісними образами своїх станів [45, с. 19].

В умовах повсякденної діяльності, де не має високої фізичної та емоційної напруженості на фоні внутрішнього гомеостазу, необхідності в особливій активності в процесах саморегуляції станів не спостерігається, тому така саморегуляція є неусвідомленим комплексом активізуючих процесів, що реалізуються безперервно і без вольового контролю. В результаті в організмі людини йде постійний процес підстроювання механізмів активації та релаксації до умов навколишнього середовища та вимог процесії, що загалом забезпечує загальну поведінку та адаптацію організму (сюди включають і орієнтовні рефлекси, і збільшення активності психічних процесів при ускладненні розв'язуваних завдань тощо). Така активність протікає непомітно, оскільки вбудована у процес професійно-робочої діяльності, забезпечуючи достатній рівень її результативності. Хоча і на цьому рівні в процесі саморегуляції можуть спостерігатися труднощі у забезпеченні достатнього рівня бадьорості організму, що призводить до появи засинання (мимовільного і короткочасного). Такі короткочасні «провали» людина не усвідомлює і часто не помічає. Вони необхідні для відновлення загального потенціалу психофізичних ресурсів, особливо у процесі монотонної діяльності та втоми. Виявлені особливості процесів саморегуляції впливають на здійснення професійної діяльності (як у позитивному, так і негативному модулі) [18, с.8].

При початкових стадіях дискомфорту в організмі людини виникає гостра необхідність найбільш активної та успішної адаптації систем активації та регуляції до тих вимог, які пред'являє конкретний вид діяльності або активності. Щоб подолати проблеми, що виникають у діяльності, індивід неусвідомлено починає застосовувати наявні в нього навички (усталені в умовах конкретної діяльності) вольового регулювання, змінюючи тим самим активацію до необхідного стану. У цей час йде цілеспрямована активація регуляторних

механізмів та систем на підсвідомому рівні (і знаходить своє відображення у сформованих навичках та операціях трудової діяльності) [19].

Зазвичай це може на поведінковому та фізіологічному рівнях виявлятися в тому, що у суб'єкта збільшується або зменшується частота та амплітуда дихання, змінюється поза, може спостерігатися збільшення м'язової напруги (або, навпаки, розслаблення), виникнення реакції очікуваної тривоги, підвищеної пильності, мимовільних емоційних реакцій. Якщо в цих умовах реалізується процес психічної регуляції, він дозволяє оптимізувати діяльність людини, підвищуючи рівень активації оперантної напруги (без перерв під час виконання основної діяльності). Проте на цьому етапі в процесі саморегуляції можуть виникати і суттєві труднощі, які пов'язані з тим, що у людини не вистачає наявних психофізичних ресурсів для реалізації саморегуляції або немає успішно сформованих навичок довільного та мимовільного регулювання внутрішніх станів [32, с.46]. У ситуаціях, коли суб'єкт має цілий «багаж» розвинених навичок довільної та мимовільної саморегуляції діяльності та станів, таких складнощів не виникає і в процесі виконання трудової діяльності проблеми саморегуляції станів, що виникають, долаються досить ефективно, без втрати загальної результативності діяльності, що виконується. Застосування наявних в людини засобів і форм саморегуляції станів цілком достатньо в умовах виконання активності, коли вони не несуть у собі високої напруги або елементів екстремальності [1, с.97].

Якщо ж індивід зіштовхується з такими умовами виконання своєї активності, в яких відчувається явна невідповідність поточного психофізіологічного стану організму (і його можливостей) з тими вимогами, які висуває сама професійна діяльність (для забезпечення її результативності), то перед людиною постає завдання усвідомленого використання способів вольової саморегуляції станів та поведінки. Головні труднощі полягають в тому, що використання таких усвідомлено вольових способів внутрішнього регулювання

вимагає не тільки переключення уваги (локусу контролю свідомості) з власне предмета трудової діяльності на процес саморегуляції (поєднуючи тим самим обидва види діяльності), а й призводить до утворення додаткової напруги в психіці людини [16, с. 59]. Це можливо лише у тих видах трудової діяльності, в яких спочатку закладено тимчасову можливість на процес переключення уваги з реалізації тих актів, які складають суть професійно-трудова діяльності, на власне вправи з саморегуляції (вольовий аутотренінг, йога, психогімнастика тощо). Результативність такого суміщеного виду активності визначається не тільки розвитком навичок продуктивного використання методів та прийомів усвідомленої саморегуляції, а й загальним рівнем сформованості професійно-трудова навичок, умінь та дій.

Якщо в подальшому спостерігається ускладнення умов праці та погіршення загального фізичного та функціонального стану (поява напруженості, розвиток стресових станів, підвищена втома, виснаження психофізичних ресурсів тощо), то у суб'єкта виникає необхідність у диференціації двох видів діяльності один від одного: діяльності по саморегуляції та професійній. Такий процес наділяє процес діяльності з саморегуляції самостійністю, виділяючи в ній власну мету, мотив і кінцевий результат, дозволяючи тим самим, з одного боку, справлятися з надмірною напругою і втомою, що з'являється, а з іншого – підвищує адаптаційні здібності організму [63].

У тих ситуаціях, коли необхідно різко знизити наявні внутрішні ресурси на фоні існуючої складної ситуації, доводиться відокремлювати діяльність, спрямовану на саморегуляцію наявного стану, від безпосередньо професійної діяльності, внаслідок чого така детальність починає мати самостійний характер (виділяється мета, мотив, уявлення про кінцевий наслідок діяльності) [12, с.13].

Аналіз міжсистемної взаємодії на пізнавальному рівні показав, що успішність діяльності з саморегуляції залежить від того, наскільки збігаються цілі та мотиви. Людина завжди перебуває у ситуації вибору між наявними

професійними обов'язками і збереженням свого психофізичного стану на достатньому рівні, спрямовуючи свої зусилля на процес стабілізації і регуляції. У міжсистемній взаємодії і цілі, і завдання, і мотиви професійної діяльності та діяльності з саморегуляції психофізіологічного стану можуть не тільки не збігатися, а й вступати в протидію, внаслідок чого виникає варіативність у зміні пріоритетів, справжніх детермінантів аж до виникнення конфліктного стану між складовими діяльності. Людина в результаті повністю переключається на саморегуляцію свого психофізичного стану або, навпаки, зосереджується на виконанні своїх професійних обов'язків, працюючи на зношування, при цьому забуваючи про необхідність відновлення внутрішніх ресурсів, поступово погіршуючи всю продуктивність діяльності, що призводить до появи помилок [13, с. 67].

У своїх роботах Л. Дика говорить про те, що сама можливість поєднання професійної діяльності та діяльності із саморегуляції залежить від виду діяльності (і ступеня розподілу уваги між цими видами активності); загального рівня професіоналізму; того, наскільки відповідає самий стан людини та вид діяльності; вибраних видів саморегуляції. За результатами проведених досліджень встановлено, що успішність поєднання професійної діяльності та саморегуляції можлива при виконанні найпростіших видів активності, у той час як за складної інтелектуальної діяльності це не завжди можливо [14, с.5].

1.3. Особливості та прийоми регуляції психічних станів ІТ-працівників в кризових умовах

Прийоми саморегуляції психічних станів мають переваги над іншими методами психологічної корекції. 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 [27, с.58]. Знання основних прийомів психічної саморегуляції дозволяє кожній людині самотійно справлятися з проблемами, що виникають і, таким чином, повніше самоактуалізуватись. По-друге, сам організм є автономною саморегулюючою системою, яка здатна підтримувати своє функціонування. Методи психічної саморегуляції дозволяють скасувати чинники, що порушують його гомеостатичну рівновагу та ведуть до саморуйнування. По-третє, умови сучасного життя та праці, а особливо умови професійної діяльності ІТ-працівників вимагають великої емоційної та психічної напруги, що призводить часто до застійних явищ, які не зникають під час природного відпочинку. Високий темп життя не завжди дозволяє користуватися розтягнутими у часі послугами класичних психотерапевтів. Використання прийомів психічної саморегуляції дозволяє швидко та самотійно скасувати схильні до затримки негативні психічні стани [14].

При навчанні прийомів психічної саморегуляції необхідно враховувати деякі важливі моменти. При самотійному навчанні прийомів психічної саморегуляції важливо враховувати основні правила щодо оптимізації цього процесу та рекомендації щодо техніки безпеки. Найбільш ефективно ці прийоми засвоюються тоді, коли людина перебуватимете у рівноважному психічному стані. Якщо ж клієнт перебуває в стані особистісної кризи або психічного розладу, то вчитися необхідно під контролем медичного психолога чи лікаря-психотерапевта. Необхідно також знати, що за деяких розладів використання цих методів буде неефективним, а при низці інших розладів їх можна використовувати тільки при супутньому психотерапевтичному та медикаментозному лікуванні і тільки під спостереженням лікаря [41].

Пропонований комплекс психотехнік для саморегуляції базується на прийнятих у біології уявленнях про саморегуляцію біологічних систем, і в тому числі людського організму. Саморегуляція – це властивість біологічних систем

автоматично встановлювати та підтримувати на певному відносно постійному рівні свої фізіологічні показники. У біологічній системі керуючі чинники знаходяться не поза організмом, а формуються у ньому. Організм має адаптивну або самоналагоджувальну систему саморегуляції. Адаптація – це сукупність особливостей організму, що забезпечує можливість його існування у мінливих умовах довкілля [38, с.45].

При «переналаштуванні» організму при адаптації до нових умов він відчуває напругу, яку Г. Сельє назвав стресом. При цьому він вказував, що стрес може чинити як позитивну дію на організм, так і негативну. При дуже високій інтенсивності стресу, що виникає як на емоціогенні, так і на фізичні фактори, а також при стресі невисокої інтенсивності, але, якщо довго триває, він перетворюється на дистрес і стає патогенним, може викликати соматичні розлади. З позиції теорії гомеостазу це розглядається як нездатність саморегулятивних механізмів повернутися у вихідний стаціонарний стан або сформувати інший стаціонарний стан. Особистісна структура людини, як і організм є системним утворенням та володіє гомеостазом, за допомогою якого вона або зберігає свою сталість на фоні зовнішніх умов, що змінюються, або переходить зі свого первинного стаціонарного стану до іншого із використанням механізму саморегуляції [16, с.95].

Важливе значення характеру наслідків (позитивних чи негативних) стресу на організм мають поведінкові та психічні реакції на нього. Особливо важливо це має значення для формування реакції людиною на емоційний стрес. У зв'язку з цим, у кожної людини є можливість своєю поведінкою або уникнути її, або змінити свою реакцію на дію стресорів, які викликають його. Невміння ж правильно організувати своє психічне життя, керувати своїми емоційними станами дуже часто призводить до соматичних захворювань або до психічних розладів [28].

Наприклад, спостереження за хворими людьми показують, що найчастіше, в моменти гіпертонічного кризу або інфаркту міокарда, всупереч загальноприйнятій думці, у них не спостерігалися жодні болючі симптоми, захворювання найчастіше починалося на фоні повного зовнішнього благополуччя. Однак з'ясовується, що психічна напруга у них виникала раніше: у кого за тиждень, у кого – місяць, а у когось з того часу пройшли роки. Але ця людина, виявляється, весь час думала про них, знову і знову подумки відтворювала ці події та переживала їх повторно [30, с.39].

Організм людини влаштований так, що вона реагує однаково як на реальні обставини життя, і на їх уявлення. При цьому у людини змінюється артеріальний тиск, ритм дихання і серця, перебудовуються обмінні процеси. Таким чином, людина своєю неорганізованою свідомістю підтримує організм у стані постійної напруги, що відповідає виникненню дистресу за механізмом стресу невисокої інтенсивності, але такого, що відбувається тривалий період та через якийсь час може призвести до дисфункції будь-якої системи [40, с.47].

У нормі після припинення дії факторів, що викликають стрес, функціонування організму повертається у вихідний стан гомеостатичної рівноваги протягом 15-30 хвилин. Однак відомо, що у разі психоемоційного стресу і, особливо, при реагуванні негативними емоціями на кризові життєві обставини, людина не завжди можемо відновитися за цей час, оскільки подумки, знову і знову переживає цю ситуацію. У подібних випадках спостерігається пролонгація або розтягування в часі стану стресу та перенапруга всіх фізіологічних систем. При цьому, регулятивні механізми організму не можуть приводити його в стан вихідної гомеостатичної рівноваги. Необхідно також відзначити, що образи спочатку доволіно повертаються індивідом у поле його внутрішньої картини світу, а згідно механізму навчання можуть стати болісно нав'язливими і вже безконтрольно бути у його свідомості [49, с.60].

Неправильно організуючи своє психічне життя, людина здатна спровокувати у своєму організмі розвиток психосоматичного захворювання. Постійна поглибленість у світ власних переживань, уявне відтворення тих ситуацій, які вже відбулися, або тих, які можуть статися, але їх ще немає і ніколи не буде, утруднюють життя людини і змушують жити у постійній напрузі. Негативні уявлення мають три різновиди: 1) згадується неприємна реальна ситуація; 2) суперечка чи з'ясування стосунків із уявним противником; 3) недовірливі люди часто уявляють майбутні негативні події.

Таким чином, можна зробити висновок про роль психологічного чинника у підтримці стресового стану та перетворення його на дистрес. Він виявляється у налаштуванні вегетативних систем організму на стан постійної напруги шляхом уявних уявлень негативних подій, що може призвести до функціональної хворобливої перебудови.

Крім цього, ригідність емоційного стану, згідно з тілесно-орієнтованими теоріями психології, що викликає ригідність певних м'язових груп, особливо виражений гіпертонус трапецивидного та потиличних м'язів, на які проєктуються, як правило, негативні емоції. В ІТ-працівників із тривалим «стажем» одноманітного емоційного реагування спостерігається їхня гіпертрофія, що навіть згодом призводить до зміни тілесної конституції [28, с.47].

Тому, виявлені закономірності дозволили зробити вибір та вдосконалення методів психічної саморегуляції як для профілактики проблем особистісного розвитку та соматичних захворювань, так для їх недирективної психотерапії. Методи психічної саморегуляції ґрунтуються на процесі їх природного відновлення, тобто, механізм гомеостазу. Фактично методи саморегуляції лише допомагають скасувати ті психічні та тілесні перешкоди, які заважають нормальному функціонуванню організму [37, с.74].

Найзручнішим способом виділення у полі сприйняття тих конкретних об'єктів, на які буде спрямована психічна саморегуляція, є підхід Ф. Перлза, який

виділив у внутрішній картині світу людини три зони усвідомлення: зовнішню, внутрішню та середню. У зовнішній зоні усвідомлення представлені образи зовнішнього світу. Вони формуються за механізмами відчуттів та сприйняття за допомогою п'яти аналізаторів: зорового, слухового, тактильного, нюхового та смакового. За допомогою внутрішньої зони усвідомлення людина відчуває своє тіло та окремі його частини [46, с.78]. Механізм цих відчуттів також об'єктивний і забезпечується висхідними нервовими шляхами, що йдуть від інтерорецепторів. У зовнішній та внутрішній зоні усвідомлення присутня, хоч й інформаційно перетворена, але все ж таки об'єктивна реальність, з якою має справу індивід у часі «тут і тепер». У середній зоні усвідомлення, на відміну від описаних раніше, присутні образи, відчуття переживань, створених не шляхом відображення об'єктивної реальності, а шляхом синтезування образів внутрішньої картини світу з елементів, витягнутих з пам'яті. Ці синтезовані образи створюються шляхом фантазування, мрій за допомогою уяви. В середній зоні усвідомлення відображено світ, що існує «там і тоді» [5].

Вміння застосовувати методи психічної саморегуляції пов'язане з виділенням та точним сприйняттям тих об'єктів у внутрішньому психічному просторі людини, на які буде спрямовано їхню корегувальну дію. На наступному етапі стоїть завдання виділяти образи, фантазії, уявлення з середньої зони усвідомлення, які пов'язані з тривогою та психічною напругою та навчитися їх коригувати. Цей підхід називається методом контролю мислення. У подальшому відпрацьовується сприйняття внутрішньої зони усвідомлення та навичкою довільної корекції тих фізіологічних станів тіла, через які виявляють себе емоції. Цей метод саморегуляції називається шляхом контролю функцій тіла [33].

Серед способів психічної саморегуляції, заснованих на знанні психотехнік, розглядаються:

- 1) методи контролю мислення (корекція станів середньої зони усвідомлення);

2) методи контролю функцій тіла (корекція внутрішньої зони усвідомлення);

3) методи регуляції через стан трансу (поєднання прийомів роботи у внутрішній та середній зонах усвідомлення).

Серед методів контролю функцій тіла у свою чергу є два напрямки: прийоми регуляції дихання та прийоми регуляції м'язового тону, що поділяються на статичні та динамічні методи релаксації. Серед динамічних методів саморегуляції можна також виділити гімнастичні прийоми та прийоми формування постави та координації рухів [9, с.18].

Методи контролю мислення є базисними для всіх інших саморегулятивних технік. Вони полягають або в контролі якості картини подій, яку індивід розглядає в уяві, або в зупинці розумових уявлень. Формування методів контролю функцій тіла полягає в тому, що емоційні стани обов'язково виявляються у зміні функціонування фізіологічних систем. Тому багато історично сформованих систем психічної саморегуляції ґрунтуються на регуляції двома функціями організму: дихання та тону м'язів, якими кожна людина здатна довільно керувати [59, с.58].

Основа використання методів регуляції дихання – зміна психоемоційного стану залежно від його глибини та співвідношення тривалості вдиху та видиху. У прийомах статичної м'язової релаксації нами виявлено деякі протипоказання або обмеження використання окремих підходів, прийнятих у аутотренінгу, заснованому на методі І. Шульца. Про виникнення різноманітних психологічних та фізіологічних проблем при його застосуванні вказували багато дослідники. Основними протипоказаннями, принаймні, для окремих категорій осіб, є «поза кучера», застосування «відчуття тяжкості» для стимулювання релаксу, концентрація уваги на діяльності внутрішніх органів. Зайвим, на наш погляд, є прийом аутосугестії на фоні напівсонного стану з вербальним супроводом розслаблення. З іншого боку, було зроблено акцент на збереженні ясності

свідомості та контролю дійсності, як заведено в класичних прийомах медитації. Всі ці аспекти зажадали складання великого списку правил «техніки безпеки» при проведенні релаксу [52]. Оскільки проведення статичної м'язової релаксації для багатьох є складним, для IT-працівників ми пропонуємо її динамічні варіанти: гімнастика на розтяг різних груп м'язів і суглобових зв'язок, а також уміння розслаблювати тіло під часу руху. Ці прийоми розроблені із зазначенням їх показань та протипоказань у лікувальній фізкультурі, спорті, йозі, цигун, різних оздоровчих прийомах, у методах Райха, Лоуена, Фельденкрайза, Александера тощо [47].

Методи регуляції через стан трансу призначені для самомоделювання глибинних психічних процесів, що здійснюється через особливі чи змінені стани свідомості. Представлені методи відносяться до психотехнічних прийомів, в основі яких лежить вольове зусилля, спрямоване на усунення факторів, що спрямовують психіку та організм людини до напруги, та у бік приведення їх до гомеостатичної рівноваги. Крім спеціальних психотехнічних, у цьому напрямі можуть працювати природні методи саморегуляції (вибір чи створення зовнішньої обстановки, що сприяє поверненню організму в гомеостатичну рівновагу); методи, засновані на використанні станів стресу (у стані стресу за механізмом аверсивного навчання швидко відбувається набуття необхідної навички); методи, засновані на вихованні та самовихованні (при належному становленні особистості емоційні реакції на стресові впливи регулюються її ціннісними орієнтаціями та в даному разі психотехніки можуть не знадобитися).

Висновки до розділу 1

Таким чином, у першому розділі ми розглянули основні напрями досліджень психічних станів особистості, дослідили їх класифікації в психологічній науці. На сьогодні психічні стани розглядають з різних підходів:

аналітичного, динамічного, екопсихологічного, ситуаційного, системного. Відповідно цих підходів, психічний стан являє собою складне поліструктурне явище, що характеризує особистість в даний момент; є системною реакцією на впливи середовищ або реакцією адаптації до умов та обставин; та є фоном, на якому розгортається психічна діяльність, рівень психічної активності особистості.

Розглянули також проблему класифікації психічних станів. Зокрема, в основі класифікації психічних станів Н. Левітова лежить поділ станів за аналогією із класифікацією психічних процесів. Автор визначав психічні стани, які характерні для розумової діяльності, емоційно-вольові, характерологічні та ті, що виникають у праці.

Також вивчили психологічні концепції регуляції психічних станів. Важливо зауважити, що якщо постерігається ускладнення умов праці та погіршення загального фізичного та функціонального стану, то у працівника виникає необхідність у відділенні двох видів діяльності один від одного: діяльності по саморегуляції, яка стає самостійною, та професійній. Оскільки людина завжди перебуває у ситуації вибору між наявними професійними обов'язками і збереженням свого психічного стану на достатньому рівні, часто вона обирає, спрямовуючи свої зусилля на процес стабілізації і регуляції. Тоді працівник повністю переключається на саморегуляцію свого психофізичного стану.

Проаналізувавши особливості та прийоми регуляції психічних станів ІТ-працівників в кризових умовах, ми розглянули способи психічної саморегуляції, що засновані на знанні психотехнік. До них відносять методи контролю мислення (корекція станів середньої зони усвідомлення); методи контролю функцій тіла (корекція внутрішньої зони усвідомлення); методи регуляції через занурення в стан трансу (поєднання прийомів роботи у внутрішній та середній зонах усвідомлення).

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ ФОРМУВАННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ІТ-ПРАЦІВНИКІВ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

В нашому дослідженні брали участь працівники сфери інформаційних технологій, які працюють у товаристві з обмеженою відповідальністю «ДЕВЛУП.ПРО» у місті Хмельницькому. Враховуючи, що в Україні наразі діє воєнний стан через повномасштабне вторгнення російських військ від 24 лютого 2022 року, ми визначаємо поточну соціально-економічну та політичну ситуацію як кризову. Відповідно, умови, в яких зараз працюють ІТ-спеціалісти будемо вважати кризовими умовами. Загальна кількість респондентів становить 30 осіб, віком від 20 до 39 років.

Дослідження проводилось в період з вересня 2022 року до листопаду 2022 року. За своєю структурою воно має три етапи, на кожному із яких реалізовувалися конкретні завдання:

- підготовчий етап (вересень 2022 року). Він включав в себе вивчення наукової літератури з проблеми розуміння та формування саморегуляції психічних станів ІТ-працівників в кризових умовах. Ми визначали концептуальну задумку дослідження, його мету, формували завдання та гіпотезу цієї роботи. Також проводився вибір методів і методик наукового дослідження, складання пакету психодіагностичного інструментарію;
- констатувальний етап (жовтень 2022 року) пов'язаний власне з проведенням констатуючого збору діагностики психічних станів та рівнів саморегуляції ІТ-працівників;

– контрольньо-аналітичний етап (листопад 2022 року) полягав у здійсненні обробки та аналізу отриманих експериментальних даних, а також проводився опис структури та характеристик розробленої авторської тренінгової програми саморегуляції психічних станів працівників ІТ-сфери.

Саме тому, нами були обрані наступні методики: «Здатність до самоуправління» М. Пейсахова, опитувальник «Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини» (С. Поліщук) [72, с. 99-112]; тест діагностики ситуативної та особистісної тривоги Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна; тесту диференціальної самооцінки функціонального стану – опитувальник САН; методика діагностики показників і форм агресії А. Басса, А. Дарки та методика експрес-діагностики рівня особистісної фрустрації В. Бойко [33; 60] (табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Методики емпіричного дослідження

№	Назва методики	Автор/и	Що визначає?
1.	Здатність до самоуправління	М. Пейсахов	Дослідження стилів і засобів саморегуляції
2.	Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини	С. Поліщук	Визначення рівня сформованості емоційної саморегуляції людини
3.	Тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності»	Ч. Спілбергер, Ю. Ханін	Оцінка рівня ситуативної та особистісної тривожності
4.	Тест «САН»	В. Доскін, Н. Лаврентева, М. Мірошніков, В. Шарай	Рівень самопочуття, активності і настрою людини
5.	Методика діагностики показників та форм агресії	А. Басс, А. Даркі	Діагностика стану агресії
6.	Експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації	В. Бойко	Визначення рівня особистісної фрустрації

Методика «Здатність до самоуправління» М. Пейсахова містить 9 шкал, серед яких: «Аналіз протиріч та орієнтація у ситуації», «Планування», «Прогнозування», «Цілепокладання», «Прийняття рішення», «Критерії оцінки», «Самоконтроль», «Корекція», «Інтегральний показник здатності до самоуправління».

Наступна методика – авторський діагностичний інструментарій С. Поліщук, призначений для визначення рівня сформованості емоційної саморегуляції людини. Дана методика містить структуровану тематичну інформацію, де перший рівень становить польова реактивність (пошук позицій безпеки і комфорту; ідентифікація себе з природою; різноманітні психотехнічні техніки; почуття задоволення від зробленого); другий рівень складають стереотипи (особиста чутливість до порушення потреб; афективна фіксація; аутостимуляція позитивних емоцій); третій рівень формує експансія (дослідницька поведінка, потреба оцінити свої сили; афективні самовідчуття; прагнення до змін; афективна потреба в небезпеці); четвертий рівень вміщує емоційний контроль (залежність від емоційної оцінки інших; емпатія; довіра до оточення; готовність отримувати допомогу від інших). Ця методика містить 35 запитань та варіанти відповідей (кожна відповідь має певний фіксований бал). В результаті дозволяє визначити три поведінкових рівні саморегуляції (високий, вище середнього, середній, низький) [49].

Тест «САН», назва якого є аббревіатурою з перших букв слів «Самопочуття», «Активність», «Настрій», був розроблений у другій половині ХХ століття співробітниками медичного інституту імені І. Сеченова: В. Доскіним, Н. Лаврентьевою, М. Мірошніковим і В. Шарай. Ця методика застосовується для визначення функціонального стану індивіда та його змін впродовж певних періодів часу (наприклад, робочого дня, етапів навчання і тренування або різних періодів соціальної або медичної реабілітації). Тест представляє собою бланк з 30 парами слів протилежного значення, що відображають різні сторони

самопочуття, активності і настрою. Метод дослідження функціонального стану особистості полягає у тому, що досліджуваному пропонується оцінити свій стан (ступінь прояву кожної ознаки). Шкала оцінок представлена 7 градаціями. Між парами слів розташовані цифри 3-2-1-0-1-2-3. Завдання респондента полягає у тому, щоб вибрати і відмітити ту цифру, що найбільш точно відображає його актуальний стан. Кожну категорію характеризують 10 пар слів. Десятиразова демонстрація полярних слів-характеристик однієї і тієї ж категорії дозволяє отримати максимально надійні результати [27].

Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса і А. Дарки є опитувальником, що містить 75 тверджень. Відповідно інструкції, досліджуваному пропонується оцінити, наскільки твердження відповідають його стилю поведінки, способу життя, обравши один з чотирьох можливих варіантів відповідей: «так», «більше так», «більше ні», «ні». Тест дозволяє визначити такі показники: фізична агресія, вербальна агресія, непрямая агресія, негативізм, роздратування, підозрілість, образа, відчуття провини або аутоагресія [16].

Експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації в модифікації В. Бойко представляє опитувальник з 12 питань-ситуацій. Досліджуваному пропонується, ознайомившись з цими ситуаціями, дати відповідь, чи згоден з ними (поставте поруч із номером знак «плюс») чи ні (поставте знак «мінус») [43].

Кожна позитивна відповідь оцінюється в 1 бал, а негативна – 0 балів. Підраховується загальна сума балів. Про рівень соціальної фрустрації можна судити за такими показниками: 10-12 балів – дуже високий рівень фрустрації; 5-9 балів – стійка тенденція до фрустрації; 4 бали і менше – низький рівень.

Таким чином, запропонований набір психодіагностичного інструментарію ми розглядаємо, як найбільш вдалий для дослідження особливостей саморегуляції психічних станів ІТ-працівників та розробки авторської тренінгової програми для її формування.

2.2. Результати експериментального дослідження особливостей саморегуляції негативних психічних станів ІТ-працівників в кризових умовах

Констатувальний етап нашого дослідження спрямований на діагностику саморегуляції та показників психічних станів ІТ-працівників. Насамперед, розглянемо результати діагностики здатності до самоуправління за методикою М. Пейсахова (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Показники рівня здатності до саморегуляції поведінки та діяльності

Вікові групи	Загальна здатність до саморегуляції	Аналіз протиріч	Прогнозування	Цілепокладання	Планування	Критерій оцінки якості	Прийняття рішення	Самоконтроль	Корекція
20-24 роки	26,3	3,4	2,9	3,6	3,2	3,6	3,1	3,4	3,3
25-29 років	25,2	3,5	3,4	3,7	3,1	3,4	3,3	3,1	3,2
30-34 роки	25,6	3,1	3,3	3,8	2,7	3,1	3,3	2,9	2,8
35-39 років	24,4	3,3	3,4	3,6	3,2	2,6	3,5	3,3	2,7

Аналіз отриманих даних за допомогою методики М. Пейсахова дозволив нам виявити, що у працівників ІТ-сфери віком від 20 років до 39 років відбуваються динамічні зміни у розвитку механізмів особистісної саморегуляції. Так, діахронічне становлення відбувається в умовах зниження абсолютних показників рівня розвитку таких механізмів як «Планування» (від 20 до 30 років), «Критерій оцінки якості», «Самоконтроль» (від 25 до 39 років), «Корекція» (від 20 до 39 років). Можемо припустити, що при переході пізнього юнацького віку до ранньої дорослості поступово підвищується самокритичність респондентів в оцінці власних можливостей здійснення всіх етапів повного циклу самоуправління.

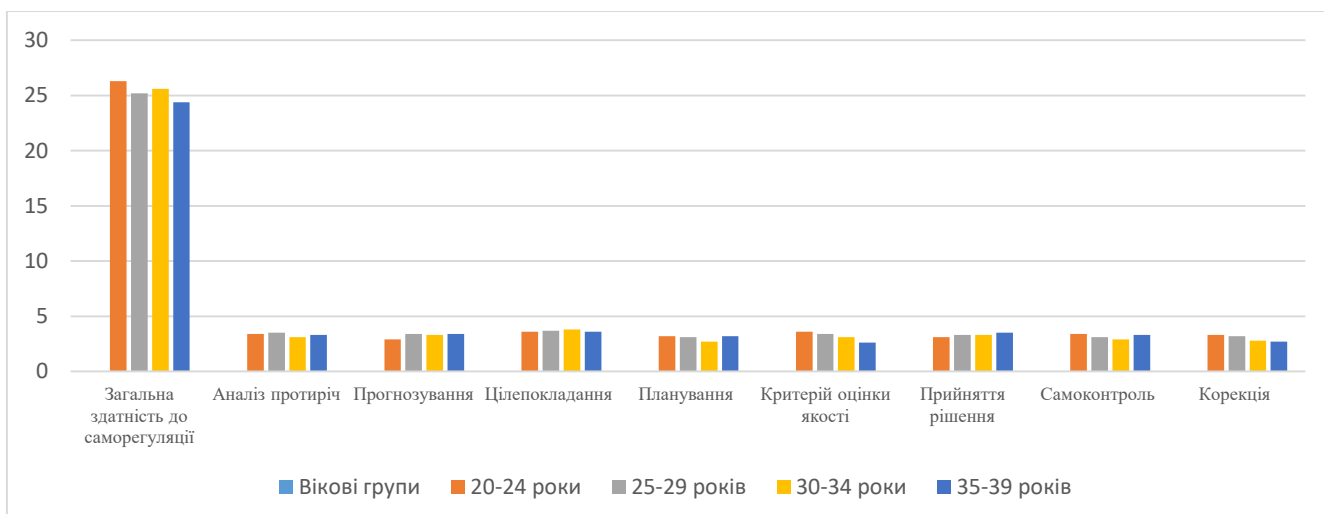


Рисунок 2.1 – Середній бал рівня сформованості здатності до саморегуляції у працівників ІТ-сфери

Середній груповий бал показника «Загальна здатність самоуправління» від 20 до 39 років поступово знижується, зростає відсоток досліджуваних, які оцінили свої саморегулятивні здібності як низькі (від 17% у працівників віком 20-24 роки до 41% у дорослих, віком 35-39 років).

Наступною методикою ми використали авторський опитувальник С. Поліщук для діагностики сформованості емоційної саморегуляції людини. Так, в таблиці 2.3 представлені відсоткові значення рівнів саморегуляції.

Таблиця 2.3.

Результати діагностики рівнів емоційної саморегуляції ІТ-працівників

Рівень	% респондентів
Високий	20
Вище середнього	26,6
Середній	30
Низький	23,4

Таким чином, серед опитаних досліджуваних 20% мають високий рівень емоційної саморегуляції (рис. 2.2). У цих людей розвинена інтуїція, що дає змогу правильно вибирати для себе місця комфорту та безпеки. Мають виразну потребу постійно рухатися, займатися активними видами діяльності. Здатні об'єктивно

оцінювати власні сили. Схильні накопичувати знання про себе, власні успіхи та поразки, що позитивно впливає на рівень їхніх домагань загалом. Неочікувані враження не лякають, а зацікавлюють. Перешкоди спричиняють гнів та агресію. На їхнє самопочуття впливає емоційне оцінювання соціального оточення. Схильні вирішувати складні життєві питання, звертаючись в разі необхідності за допомогою.

Вище середнього отримали 26,6% опитаних. Ці працівники також вибирають для себе комфорт і безпеку, але мають потребу в русі та захищеності, спокої. Вони більше зосереджені на оточенні та власному самопочутті. Схильні до яскравих емоційних переживань. Більшою мірою намагаються розраховувати на власні сили. Схильні до самопізнання, аналізу причин власних успіхів та поразок. Більше відкриті до нового досвіду. Невдачі стимулюють їх до життєвих змін.

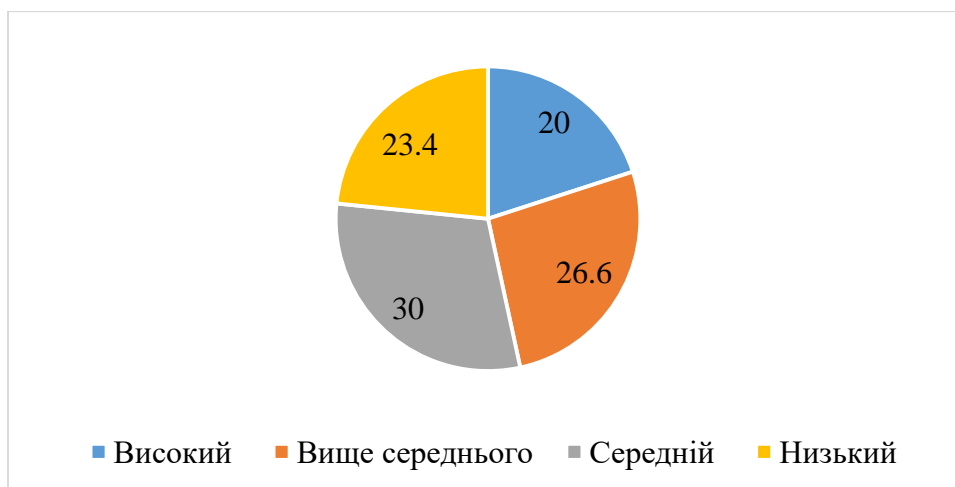


Рисунок 2.2 – Рівні емоційної саморегуляції ІТ-працівників

Середній рівень емоційної саморегуляції мають 30% досліджуваних. Досліджувані з цим рівнем зазвичай занепокоєні пошуком комфорту і безпеки та зосереджені на оптимальній просторовій позиції. Мають періодичну потребу рухатися. Їм важко зберігати відчуття внутрішньої гармонії та спокою. Мають домінування емоційної ригідності. Задоволення їм можуть приносити прогулянки на природі, але при цьому, загальна рухова активність є обмеженою.

Самооцінка осіб з середнім рівнем емоційної саморегуляції безпосередньо залежить від емоційної оцінки соціального оточення. Також вони мають слабо розвинену емпатію.

23,4% опитаних продемонстрували низький рівень емоційної саморегуляції. Досліджувані здійснюють панічний пошук зони комфорту і власної безпеки. Не вміють створювати для себе оптимальну просторову позицію. Порухення будь-яких їхніх потреб здатне призводити до стану надмірної напруженості, роздратування, на основі чого часто з'являється схильність до стійких афективних переживань, агресивних проявів. Рухова активність обмежена лише першочерговими потребами. У них відсутній стабільний ритм життя. Зазвичай очікують підтримки і допомоги від інших. Невпевнені у власних силах. Важко долають перешкоди, які їх лякають та змушують відмовлятися від запланованих дій. Мають нерозвинену емпатію та не довіряють іншим людям, відчуваючи при цьому небезпеку, самотність, відсутність підтримки. Для респондентів з низьким рівнем характерними є втеча від невдач, значні прояви агресії, страх просити про допомогу від оточення.

Далі ми проводили оцінку рівня ситуативної та особистісної тривожності за методикою Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна. Розподіл результатів діагностики тривожності респондентів представлено в табл. 2.4.

Таблиця 2.4

Рівень тривожності ІТ-працівників

Рівні тривожності	Розподіл (%)	
	Особистісна	Ситуаційна
Дуже низький	5,8	21,6
Низький	28,3	38,1
Середній	63,3	38,7
Високий	2,6	1,6
Дуже високий	0	0

Із таблиці 2.4 ми бачимо, що 63,3 % ІТ-працівників мають середній рівень особистісної тривожності. Цей показник вдвічі більше, ніж наявність низького і дуже низького рівнів особистісної тривожності – 34,1 %. Відповідно рівнів ситуаційної тривожності респонденти розподілилися наступним чином: середній рівень встановлено у 38,7 % досліджуваних, а низький – 38,1%, дуже низький – 21,6% опитаних.

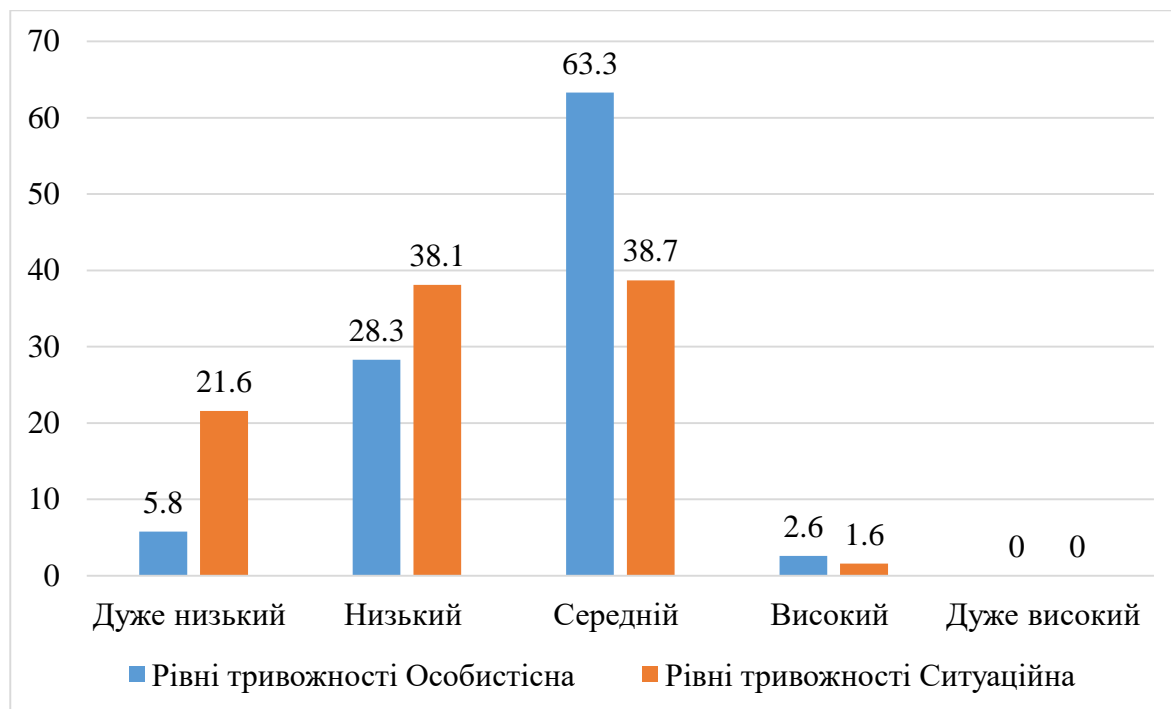


Рисунок 2.3 – Рівень тривожності ІТ-працівників (%)

Згідно рисунку 2.3. серед респондентів переважає середній рівень ситуативної та особистісної тривожності. Відмічені високі рівні особистісної (2,6%) та ситуативної тривожності (1,6 %). Дуже високого рівня тривожності серед опитаних респондентів встановлено не було.

Наступним етапом нашого дослідження було визначення особливостей емоційних станів респондентів на даний момент за допомогою методики «САН». Отримані результати представлені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Розподіл групових значень за шкалами «самопочуття», «активність» та «настрій» тесту «САН» (%)

Шкали методики	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Самопочуття	30	28,3	41,7
Активність	13,3	60	26,7
Настрій	40	46,6	13,4

За результатами групового розподілу в досліджуваній групі діагностованими є низький рівень за шкалою «самопочуття» (41,7%), в той час як «активність» переважно на середньому рівні (60%), а «настрій» має високі показники у 40% досліджуваних.

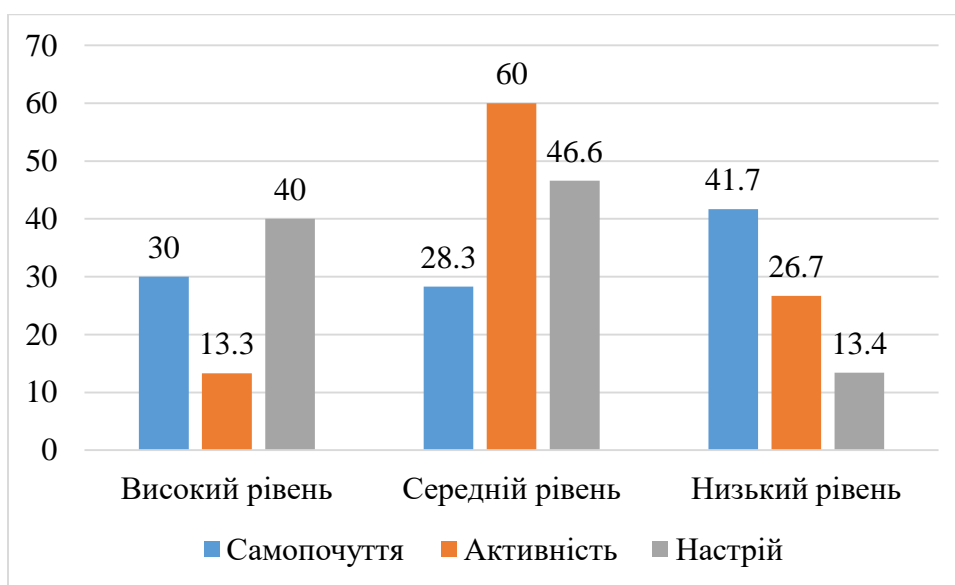


Рисунок 2.4 – Результати діагностики за методикою «САН»

Можна припустити, що на даний момент групі ІТ-працівників характерний достатній рівень релаксації та спокою, спостерігається помірний вплив позитивного афекту збудження, ентузіазму та певного рівня стресу (рис. 2.4). Варто зауважити, що загальна активність у ІТ-працівників знаходиться на дещо помірному рівні, що свідчить про вибірковість у доборі засобів і способів

поведінки та діяльності. Наявність низького рівня «самопочуття» може свідчити про підвищений рівень психоемоційного навантаження на спеціалістів, що працюють в кризових умовах, відповідно це може впливати на їхнє загальне самопочуття.

В результаті аналізу емпіричних даних діагностики за методикою Басса-Дарки, ми отримали наступні результати, показані в таблиці 2.6.

Таблиця 2.6

Загальні показники агресії ІТ-працівників

Показники, форми агресії	Отримані значення
Фізична агресія	6,09
Непряма агресія	3,8
Роздратування	3,59
Негативізм	1,34
Образа	2,34
Підозрілість	2,97
Вербальна агресія	6,7
Почуття провини	4,83
Індекс агресивності	16,48
Індекс ворожості	5,29

Таким чином, при порівнянні даних таблиці з показниками нормами, можна стверджувати, що ІТ-працівники мають наближений до норми індекс агресивності (16,48) та нормативний індекс ворожості в межах норми (5,29). Це свідчить про те, що планування діяльності, виконання посадових обов'язків та здійснення професійної діяльності проводиться і підтримується на належному рівні. Як наслідок, у спеціалістів не відбувається підвищення рівня агресії і вони не перевищують визначених норм.

На завершення ми провели діагностику рівня фрустрації та допомогою методики В. Бойка (див. табл. 2.7).

Таблиця 2.7

Рівні соціальної фрустрації ІТ-працівників

Рівень	% опитаних
Дуже високий	9
Підвищений	9,2
Помірний	26,6
Невизначений	13,3
Знижений	13,4
Дуже низький	14,5
Відсутній (відсутня фрустрація)	14

Відповідно отриманих даних, ми відмітили, що 13,3 респондентів мають невизначений рівень соціальної фрустрації. Це свідчить про те, що їм притаманне зміщення чинників фрустрації на інші життєві ситуації. Водночас, це призводить до надмірного фантазування та хвилювання. Досить вірогідно, що тривалий дестабілізуючий вплив соціально-фруструючих чинників кризових умов сприяє формуванню напруги адаптивних механізмів і веде до парціальної дезадаптації (своєрідного стану передхвороби). Тобто, при низько ефективному психологічному захисті й відсутності соціальної підтримки знижена фрустрація (13,4%) та дуже низька (14,5%) призведе до тотальної психічної дезадаптації (соматичної хвороби), і, як наслідок, зниження якості життя ІТ-працівників.

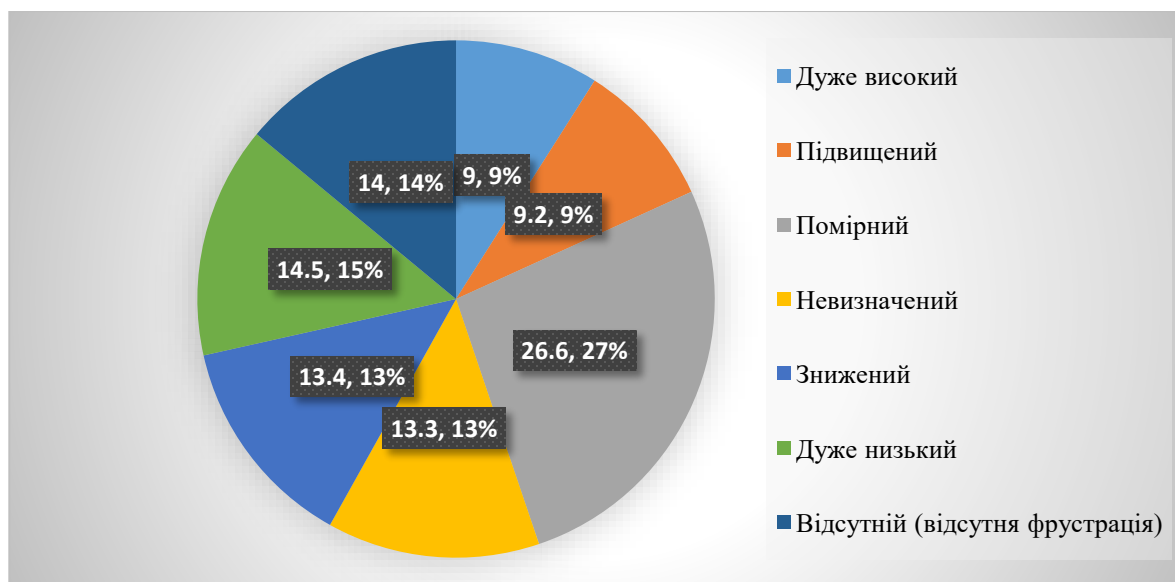


Рисунок 2.5 – Рівні соціальної фрустрації ІТ-працівників

Вищевказана схема розвитку психічної дезадаптації може розгортатись для будь-якої форми патології, оскільки йдеться про роль психосоціальних чинників у формуванні внутрішньої картини хвороби і оцінці її прогнозу. Також ми спостерігаємо високі (9%) та підвищені (9,2%) показники стійкої тенденції до фрустрації у респондентів. Ці дані дають підстави констатувати, що особистість втрачає здатності усвідомлювати та працювати над власними потребами та бажаннями, які є мотиваторами до здобуття суттєвих професійних результатів (рис. 2.5). Інколи стан фрустрації може супроводжуватися переживанням різних негативних станів: розчарування, роздратування, тривога, відчай, агресивність. Саме тому, стан фрустрації негативно впливає на організм, поступово руйнує його гомеостаз, ослаблює нервову систему. Усунення фруструючих чинників зазвичай зменшую або взагалі нівелює нервову напругу. Фрустрованість часто проявляється у формі жорсткої експресії, схильності демонструвати агресію стосовно партнерів та клієнтів, грубості, недобррозичливості.

З метою виявлення причинних зв'язків між показниками емоційної саморегуляції та психічними станами респондентів нами був проведений

кореляційний аналіз на всій вибірці ІТ-працівників [7]. Результати кореляційного аналізу представлені в таблиця 2.8.

Таблиця 2.8

Коефіцієнти кореляцій між показниками емоційної саморегуляції та психічними станами ІТ-працівників

Показники психічних станів	Загальна здатність до саморегуляції	Аналіз прогиріч	Прогнозування	Цілепокладання	Планування	Критерій оцінки якості	Прийняття рішення	Самоконтроль	Корекція
Особистісна тривожність	-0,603	0,634	0,276	0,633	0,274	0,717	0,401	0,634	0,275
Ситуативна тривожність	-0,574	0,527	0,176	-0,527	0,178	0,714	0,408	0,527	0,177
Самопочуття	0,132	0,333	0,156	0,334	0,158	0,096	-0,445	0,333	0,157
Активність	0,012	0,814	-0,197	0,818	0,199	0,440	0,440	0,814	-0,198
Настрій	-0,161	0,148	0,036	0,147	0,036	0,452	0,683	0,148	0,036
Фізична агресія	0,098	0,051	0,622	-0,622	0,051	0,683	0,003	0,051	0,621
Непряма агресія	-0,171	0,090	0,034	-0,323	0,090	0,241	0,650	0,090	0,037
Роздратування	-0,531	0,452	0,684	0,019	0,241	0,239	0,336	0,452	0,683
Негативізм	-0,177	0,683	0,004	0,019	0,003	0,104	0,211	0,687	0,003
Образа	-0,083	0,241	0,651	0,657	0,651	0,650	0,162	0,241	0,650
Підозрілість	0,023	0,239	0,337	0,005	-0,238	0,239	0,047	0,239	0,336
Вербальна агресія	-0,124	0,337	-0,007	-0,337	-0,012	0,094	0,002	0,336	-0,002
Почуття провини	-0,245	0,015	-0,165	-0,245	0,145	0,296	-0,160	0,014	-0,160
Індекс агресивності	0,237	0,857	0,517	0,639	0,133	0,185	0,517	0,852	0,517
Індекс ворожості	0,179	0,105	0,212	0,475	0,807	0,099	0,211	0,104	0,211
Фрустрація	-0,518	0,078	-0,242	0,352	-0,082	0,096	-0,241	0,079	-0,241

Проаналізуємо результати кореляційного аналізу у групі респондентів. Дані кореляційного аналізу дозволяють констатувати, що існують як позитивні, так і тісні негативні кореляційні зв'язки між показниками. Найбільш значимі негативні кореляційні зв'язки: особистісна (-0,603) та ситуативна (-0,574) тривожність та загальна здатність до саморегуляції; рівень фрустрації та загальна здатність до саморегуляції (-0,518); цілепокладання та фізична агресія (-0,622);

прийняття рішення та самопочуття (-0,445). Серед позитивних зв'язків варто відзначити наступні: негативізм та аналіз протиріч (0,683); прогнозування та образа (0,651) та фізична агресія (0,622); цілепокладання та особистісна тривожність (0,633); критерій оцінки якості та фізична агресія (0,683); негативізм та самоконтроль (0,687). Таким чином, отримані результати кореляційного аналізу дозволяють стверджувати, що існують достовірні зв'язки між рівнем та критеріями саморегуляції і показниками різних негативних психічних станів у ІТ-працівників. Відповідно цього, нами було ухвалено рішення щодо розробки авторської тренінгової програми саморегуляції психічних станів працівників ІТ-сфери, яка представлена у наступному пункті дипломної роботи.

2.3. Авторська тренінгова програма саморегуляції психічних станів працівників ІТ-сфери

З метою поліпшення психічних станів ІТ-працівників, які працюють в кризових умовах, можна застосовувати різноманітні прийоми, техніки, методи. Найбільш ефективними техніками регуляції психічних станів особистості є самомасаж, гімнастика, нервово-м'язова релаксація за Джекобсоном, аутотренінг, дихальна гімнастика, йога, медитація, аромотерапія, арттерапія, кольоротерапія, музикотерапія, бібліотерапія тощо.

Серед методик емоційної саморегуляції особистості найбільш популярним є використання технік аутогенного тренування, метою яких є зменшення рівня емоційного напруження. Даний аутотренінг сприяє регуляції психічних та фізичних станів. Прийом передбачає усвідомлене використання засобів психологічного впливу на організм людини і її нервову систему з метою релаксації. Особам, види діяльності яких супроводжуються значним рівнем емоційного напруження, а до них належать й ІТ-працівники, варто застосовувати аутотренінг. Він ефективно впливає на працездатність самого спеціаліста, його

настрій, а особливо на стан здоров'я. Водночас аутотренінг навчає людину правильно й ощадливо розподіляти та використовувати власні сили у повсякденному житті. Ці вправи сприяють переключенню уваги із зовнішнього фокусу на внутрішній, а далі – на відчуття та чуттєві образи.

Дієвим способом саморегуляції негативних психічних станів є методика психофізичної гімнастики А. Гройсмана, розроблена на основі хатха-йоги. До такої гімнастики входить комплекс вправ, з них найбільш відомі: вправа «змія», що ґрунтується на концентрації уваги на шийній артерії; вправа «риба», яка профілактує нервову й психічну напруги, зменшує різноманітні стрес, сприяє покращенню гнучкості хребта; вправа «стріла», що сприяє поліпшенню тонусу всього організму; вправа «лев» застосовується для профілактики інфекційних захворювань; вправа «кішка», яка полягає в розслабленні та покращенні тонусу всього організму, масажує внутрішні органи, покращує функцію тазових органів.

Техніка медитації є також досить популярним серед населення способом зменшення емоційної напруги, при цьому долаючи фізичну й розумову втому. Варто зауважити те, що медитація сприяє підвищенню творчого потенціалу, позитивно впливає на загальне оздоровлення і поліпшення психоемоційного стану людини. До найбільш розроблених на сьогодні методів саморегуляції належать: прогресивна (нервово-м'язова) релаксація; аутогенне тренування; ідеомоторне тренування; метод образних уявлень (сенсорна репродукція образів).

Проаналізувавши тлумачення поняття саморегуляції психічного стану, можна стверджувати, що емоційна саморегуляція ґрунтується на вивченні прийомів стабілізації негативних емоцій. Водночас для цього потрібно мати внутрішню мотивацію й володіти умінням аналізу функцій певних емоцій. Саморегуляція негативних психічних станів у широкому розумінні здійснюється наступними шляхами: превентивними діями щодо їх виникнення та зменшенням ступеню проявів вже сформованих станів.

Ефективність саморегулятивних прийомів часто досягається завдяки їх комплексному використанні. Поєднання методів саморегуляції психічних станів можуть бути більш індивідуальними, авторськими, а не універсальними для всіх людей. Саме тому своєчасна саморегуляція сприятиме запобіганню накопичення стану перенавантаження й перенапруження, відновлюватиме сили, нормалізуватиме настрій та самопочуття, покращуватиме обмін речовин в організмі людини. На нашу думку, комплексне використання різних методів удосконалисть систему саморегуляції психічних станів ІТ-працівників, сприятиме розвитку їхньої емоційної компетентності, а це, в свою чергу, сприятиме їхньому професійному становленню й особистісному зростанню.

Відповідно до поставлених завдань, ми розробили авторську тренінгову програму саморегуляції психічних станів працівників ІТ-сфери. Вона передбачає проведення 2-денного дев'яти годинного тренінгу для працівників ІТ-сфери. Мета тренінгу полягає у послабленні стану психологічної напруги, зменшенні тривожності, агресивності, покращенні настрою та самопочуття, рефлексивному усвідомленні своїх потреб та особливостей емоційної сфери. Також тренінгова програма сприяє розвитку внутрішніх ресурсів, навчанню прийомів самопомоги та самоорганізації психологічної підтримки. Загальна тривалість тренінгу – 540 хвилин, по 4,5 годин кожного дня. Тренінгова програма представлена в додатку А, в таблиці 2.9 зазначений хронометраж тренінгової програми.

Завдання, які ставить перед собою реалізація тренінгової програми:

1. З'ясування, конкретизація, поповнення системи знань про власну емоційну сферу, особливості психічних станів, власні ресурси, можливості та потенціали щодо саморегуляції;
2. Вироблення позитивного ставлення до себе як особистості;
3. Розвиток аспектів саморегуляції негативних психічних станів;
4. Навчання та відпрацювання навичок ефективної саморегуляції психічних станів.

Таблиця 2.9

Хронометраж тренінгової програми саморегуляції психічних станів ІТ-працівників

№	Назва заняття / вправи	Тривалість, хвилин
1 день	Знайомство учасників	20 хв.
	Правила роботи в групі	10 хв.
	Вправа 1. Групове дихання	20 хв.
	Вправа 2. Крик	40 хв.
	Вправа 3. Співуче тіло	40 хв.
	Вправа 4. Зони звучання	20 хв.
	Вправа 5. Резонанс	30 хв.
	Вправа 6. Гнів	30 хв.
2 день	Привітання учасників. Обговорення очікувань	10 хв.
	Вправа 1. Влаштувати скандал	60 хв.
	Вправа 2. Енергетичне коло	20 хв.
	Вправа 3. Спостерігати за диханням	40 хв.
	Вправа 4. Перемикання дихання	30 хв.
	Вправа 5. Усвідомлення дихання	30 хв.
	Вправа 6. Звільнення дихання	60 хв.
	Вправа 7. Дихання та емоції	60 хв.
	Рефлексія. Завершення та обговорення тренінгової програми	20 хв.

Згідно заявленої мети та завдань тренінгової програми ми передбачаємо очікувані результати. Так, прогнозується, що учасники тренінгу оволодіють методами і прийомами глибокого занурення у власну особистість, розширять можливості самоаналізу і корекції власного сприйняття; здобудуть вміння та

навички саморегуляції психічних станів з метою профілактики і подолання негативних станів (зокрема, емоційної напруги, тривожності, зниженої активності, агресивності, фрустрації); зможуть навчитися прийомів релаксації, спеціальних фізичних та дихальних вправ, контролю власних емоційних станів, зняття «м'язових блоків»; розширять власні знання та вміння адекватно пізнавати як свої, так і особистісні особливості інших учасників тренінгової програми; здійснять аналіз та оцінювання власної професійної компетентності, а також корекцію психологічних установок у міжособистісній та професійній комунікації; познайомляться з особливостями формування навичок досягнення стану розслаблення через дихальні вправи, концентрацію уваги, м'язову релаксацію тощо.

Висновки до розділу 2

Таким чином, у другому розділі ми здійснили емпіричний аналіз показників та рівнів емоційної саморегуляції ІТ-працівників, а також продіагностували різні психічні стани респондентів. Для здійснення практичної діагностики ми використали наступний пакет психодіагностичного інструментарію: опитувальник «Здатність до самоуправління» М. Пейсахова, авторський опитувальник «Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини» (С. Поліщук); тест діагностики ситуативної та особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна; тесту диференціальної самооцінки функціонального стану самопочуття, активності та настрою – опитувальник САН; методика діагностики показників і форм агресії А. Басса, А. Дарки та методика експрес-діагностики рівня особистісної фрустрації В. Бойко. Відповідно отриманих даних опрацювали кореляційний аналіз, який засвідчив про наявність достовірних зв'язків позитивного та негативного характеру між різними психічними станами та показниками емоційної саморегуляції респондентів.

Таким чином, було підтверджено гіпотезу нашого дослідження про те, що актуалізовані у звичайних і «складних» кризових життєвих обставинах негативні психічні стани у працівників ІТ-сфери характеризуються певними методами саморегуляції. Ми визначили, що вибір, актуалізація та прояви способів саморегуляції негативних психічних станів залежать від вікових, індивідуально-психологічних, когнітивних та ментальних особливостей ІТ-працівників.

На основі аналізу саморегулятивних технік ми розробили авторську тренінгову програму саморегуляції психічних станів ІТ-працівників, тривалістю 540 хвилин, яка розрахована на два тренінгові дні. Отже, як засвідчив аналіз прийомів та технік саморегуляції психічного стану, саморегуляція може реалізовуватися за допомогою наступних чотирьох засобів: вербального впливу слова, уявного образу (проектування), техніками глибокого дихання й управління м'язовим тонусом. В результаті саморегуляції особистість здатна досягнути трьох ефектів: заспокоєння, відновлення та активізації. Серед найпопулярніших та найпоширеніших прийомів та методів саморегуляції психічних станів виділяють нервово-м'язову релаксацію за Джекобсоном, медитації, аутогенне тренування, метод образних уявлень, самомасаж, арт-терапія, музикотерапія, бібліотерапію тощо.

ВИСНОВКИ

У дипломній роботі здійснено теоретичне обґрунтування та вирішення наукової проблеми, що виявляється у розкритті особливостей саморегуляції психічних станів ІТ-працівників, які здійснюють професійну діяльність в кризових умовах. Отримані результати дозволили нам зробити такі висновки:

1. Саморегуляція визначається як процес покращення психічного стану та керування на рівні власної особистості, своїх цілей, принципів, життєвого шляху (у контексті самодетермінації, самореалізації) та різноманітних видів активності суб'єкта (зокрема, пізнавальної активності, поведінки, професійної діяльності, спілкування). Саморегуляцію психічних станів досліджено в контексті загальної саморегуляції як одного із її різновидів та показано, що в цілісній структурі саморегуляції підсистема щодо психічних станів відображає в безпосередній чуттєвій формі сенс для організму та особистості певних зовнішніх чинників, особистих внутрішніх станів та результатів зв'язку суб'єкта з фізичним та соціальним оточенням. Тому саморегуляція психічних станів забезпечує управління діяльністю та її корекцію з врахуванням актуального емоційного стану досліджуваного. Нами було встановлено, що саморегуляція психічних станів передбачає володіння техніками стабілізації негативних емоцій відповідно до життєвої ситуації та обумовлюється нервово-психічною стійкістю, психофізіологічними особливостями нервової системи, а також індивідуально-психологічними особливостями особистості ІТ-працівника;

2. Нами було досліджено вікові особливості саморегуляції психічних станів працівників ІТ-сфери в кризових умовах. Так, аналіз результатів дослідження здатності до саморегуляції показав, що у працівників ІТ-сфери різного віку відбуваються динамічні зміни у розвитку механізмів особистісної саморегуляції. Виявлено діахронічне становлення, що відбувається в умовах зниження з віком абсолютних показників рівня розвитку таких механізмів як «Планування»,

«Критерій оцінки якості», «Самоконтроль», «Корекція». Найімовірніше це пов'язано з підвищенням самокритичності респондентів в оцінці власних можливостей здійснення всіх етапів повного циклу самоуправління. Також показники «Загальної здатності самоуправління» поступово знижуються у віці до 39 років. Також серед опитаних досліджуваних 20% визначили високий рівень емоційної саморегуляції, 26,6% отримали показник вище середнього. Третина респондентів відзначили середній рівень емоційної саморегуляції і 23,4% опитаних продемонстрували низький рівень саморегуляції психічних станів.

Визначені нами показники тривожності респондентів показали, більше половини опитаних мають середній рівень особистісної та близько 40% - ситуаційної тривожності. За результатами групового розподілу в досліджуваній групі було встановлено низький рівень за шкалою «самопочуття» у 41,7% досліджуваних, середній рівень «активності» у 60% ІТ-працівників та високий «настрій» у 40% досліджуваних. Відповідно результатів діагностики агресивності ми встановили, що ІТ-працівники мають наближений до норми індекс агресивності (16,48) та нормативний індекс ворожості (5,29). За результатами діагностики фрустрації серед опитаних було встановлено різні коливання показників (від відсутнього рівня до дуже високого з переходом через невизначений стан);

3. Було експериментально встановлено психологічні особливості саморегуляції психічних станів ІТ-спеціалістів та з цією метою було розглянуто різні прийоми та техніки. Серед провідних та найбільш дієвих визначено самомасаж, гімнастику, нервово-м'язову релаксацію за Джекобсоном, аутотренінг, дихальну гімнастику, йогу, медитацію, аромотерапію, арттерапію, кольоротерапію, музикотерапію, бібліотерапію;

4. На основі здійсненого дослідження ми розробили авторську тренінгову програму саморегуляції психічних станів працівників ІТ-сфери в кризових умовах та підготували методичні рекомендації фахівцям щодо її наповнення та

застосування. Так, вона передбачає апробацію дводенного тренінгу, тривалістю дев'ять годин. Мета тренінгової програми полягає у зменшенні стану психологічної напруги, зниженні тривожності, рівня агресивності, поліпшенні настрою та самопочуття. Водночас тренінг спрямований на розвиток внутрішніх ресурсів, навчання прийомів самопомоги та самоорганізації психологічної підтримки. Завдання, які ставила перед собою реалізація тренінгової програми: визначення, уточнення, поповнення системи знань про власну емоційну сферу, особливості психічних станів, власні ресурси, можливості та потенціали щодо саморегуляції; формування позитивного ставлення до себе як особистості; розвиток аспектів саморегуляції негативних психічних станів та навчання й відпрацювання навичок ефективної саморегуляції негативних психічних станів.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо у вивченні та аналізі чинників формування механізмів саморегуляції негативних психічних станів ІТ-працівників, що може стати підґрунтям для створення стратегії розвитку саморегулювання у кризових ситуаціях та під час виконання складних професійних обов'язків. Додатковим вектором для подальших досліджень є поєднання якісних та кількісних методів дослідження з метою отримання цілісної картини стосовно феномену саморегуляції психічних станів ІТ-працівників в кризових умовах.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Амінева Я. Р. Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. *Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія*. 2012. № 18 (20). С. 10–15.
2. Апетик Н. М. Моральні цінності як саморегуляція поведінки. *Підготовка педагогічних кадрів і діяльність навчальних закладів нового типу в системі національної освіти: досвід і перспективи розвитку: матеріали Міжнародної науково-практичної конференції.: тези доповіді*. Чернівці : Прут, 1998. Ч.2. С. 368–372.
3. Апетик Н. М. Особливості становлення моральної саморегуляції поведінки у дітей підліткового віку. *Вісник Харківського університету. Серія “Психологія”*. 2000. № 472. С. 9–12.
4. Апетик Н. М. Специфіка вольової саморегуляції в молодшому шкільному віці. *Науковий вісник Чернівецького університету. Педагогіка та психологія*. 1999. № 43. С. 104–110.
5. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика. Д. : Видавництво ДНУ, 2006. 336 с.
6. Ашиток Н. Гуманістична парадигма в умовах кризових явищ в освіті. *Молодь і ринок*. 2014. № 10. С. 19–24.
7. Бабенко В. В. Основи теорії ймовірностей і статистичні методи аналізу даних у психологічних та педагогічних експериментах. Львів : Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2009. 184 с
8. Бекіньова Л. Б. Теоретичні підходи до проблеми емоційної саморегуляції особистості URL: http://distance.dsu.dp.ua/ukr/conference/2015/osvitniy_dosvid/Vekinova.pdf (дата звернення: 15.10.2022 р.).

9. Бех В. П. Ноосоціогенез, самоорганізація і саморегуляція соціальних систем. *Наукові школи Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*, 2012. С.45–49.

10. Бех І. Д. Категорія становлення в контексті розвитку «образу Я» особистості. *Педагогіка і психологія*. 1992. № 3. С. 9–21.

11. Блинова О. Є. Роль соціальних стереотипів у регуляції поведінки особистості. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки*, 2013. Вип. 10, Т. 2. С. 37–41.

12. Большакова А. М. Психологія особистісної реалізованості суб'єкта життєвого шляху: монографія. Запоріжжя: КПУ, 2011. 312 с.

13. Варій М.Й. Психологія особистості: Навч. пос. К.: Центр навчальної літератури, 2008. 592 с.

14. Волженцева І.В. Проблема регуляції психічних станів студентів у стресових ситуаціях навчальної діяльності. *Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць*. Вип. 13. Голов. ред. В.В. Олійник. К.: Геопринт, 2009. Ч.2. С. 69–75.

15. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2010. Вип. 10. С.120–128.

16. Гаврилькевич В. К. Психодіагностичний інструментарій комплексного дослідження емоційної саморегуляції особистості. URL: https://scholar.google.com.ua/citations?user=hslWExEAAAAAJ&hl=ru#d=gs_md_cita d&u=%2Fcitations%3Fview_op%3Dview_citation%26hl%3Dru%26user%3DhslWExEAAAAAJ%26citation_for_view%3DhslWExEAAAAAJ%3Au-x6o8ySG0sC%26tzom%3D180 (дата звернення: 10.09.2022 р.).

17. Галян І. М. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ: Вид-во ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». 2015. Вип. 20. Ч. 1. С.154–161.

18. Галян І. М. Теоретичний аналіз досліджень саморегуляції як чинника професійного становлення особистості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2015. № 3. С. 22–27

19. Галян І. М. Ціннісно-сміслова саморегуляція особистості: генеза та механізми функціонування : моногр. Дрогобич : РВВ ДДПУ імені Івана Франка, 2016. 402 с.

20. Глузман О. В. Базові компетентності: сутність та значення в життєвому успіху особистості. *Педагогіка і психологія*. 2009. Вип. 2. С. 51–60.

21. Горелов І. Ю. Особливості саморегуляції працівників міліції як чинник психологічної готовності до виконання професійних обов'язків в екстремальних умовах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2012. Вип. 3. С. 177–181.

22. Гречко Т. П. Психокорекція негативних емоційних станів у водіїв автотранспорту : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Національна академія Державної прикордонної служби України. Хмельницький, 2011. 18 с.

23. Грибенюк Г. С. Розвиток саморегуляції у професійній діяльності майбутніх рятувальників. Черкаси. : Вид. Чабаненко Ю., 2006. 144 с.

24. Гринців М. В. Роль емоцій у розвитку здатності до саморегуляції. *Збірник наукових праць «Психологічні науки»*, Том 2. 2014. № 10 (91). С. 84–88

25. Гула Н.В. Саморегуляція як чинник подолання негативних психічних станів у студентському віці: автореф. дис.. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2014. 20 с.

26. Діомідова Н. Ю. Психічні стани успішних та неуспішних студентів у ситуації іспиту. *Психологія і особистість*. 2016. № 1. С. 119–128.

27. Дроздук В.Д. Психологічні особливості емоційної саморегуляції у підлітковому віці. Рукопис. Магістерська робота на здобуття освітнього рівня «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія». Тернопільський національний технічний університет ім. І. Пулюя. Тернопіль, 2018. 79 с.

28. Загальна психологія / За заг. ред. академіка С. Д. Максименка. Вінниця: Нова Книга, 2004. 704 с.
29. Зарицька В. В. Особливості емоційної саморегуляції у молодих жінок. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія*. 2017. № 55. С. 26–36.
30. Зарицька В. В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди "Психологія"*. 2010. № 6. С. 33–37.
31. Зінченко О. Значення емоційної саморегуляції в діяльності музиканта. *Естетика і етика педагогічної дії*. 2011. № 2. С. 184–192.
32. Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07; НПУ ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2008. 24 с.
33. Клибанівська Т. М. Інтелектуальні психічні стани студентів: теоретичний та прикладний аспект. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Сер. : Психологічні науки*. 2013. Т. 2, Вип. 11. С. 148–154.
34. Клименко М. Р. Функції нарцисичної саморегуляції як чинник особистісного самоздійснення. *Психологія особистості*, 2019. Т.1. № 9. С. 83–91.
35. Кононенко О. І. Перфекціонізм особистості. Одеса: ОНУ імені І.І. Мечникова. ТОВ «Удача», 2016. 374 с.
36. Кононова М. М. Глибинні детермінанти психічної дезадаптації : дис. ... канд. психолог. наук : 19.00.07. Івано-Франківськ, 2009. 214 с.
37. Кратко А. А., Якуба Е. А. Соціологія : навч. посіб. Харків : Константа, 1996. 192 с.
38. Кузікова С. Саморозвиток особистості: суб'єктний підхід. *Психологія особистості*. 2013. № 1 (4). С. 77–86.

39. Кузнєцова М.М. Оптимізм в системі понять позитивної психології. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Випуск 56. Х.: ХНПУ, 2017. С. 146–158.

40. Мазоха І. С. Індивідуально–психологічні особливості агресивності особистості: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01. Південноукраїнський держ. педагогічний ун–т ім. К.Д.Ушинського. Одеса, 2008. 20 с.

41. Макарчук Н. О. Професійна самосвідомість. *Практична психологія: комплекс типових навчальних програм. НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Київ, 2008. С. 173–188.

42. Макарчук Н. О. Фрустрованість особистості як чинник внутрішньо-особистісної конфліктності в пізньому юнацькому віці. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологія*. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2004. № 2 (26). С. 110–118.

43. Максименко К. Динамічні аспекти психічних станів людини. *Психологический журнал ГУ ВШЭ*. 2003. №15. С. 2–4.

44. Мілютіна К. Л. Психологія зміни життєвої стратегії особистості. *Проблеми сучасної педагогічної освіти. Педагогіка і психологія*. 2013. Вип. 38(2). С. 43–50.

45. Напреєнко О. К. Психічна саморегуляція. К. : Здоров'я, 1995. 238 с

46. Олефір В. О. Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності : дис. ... доктора психологічних наук : 19.00.01. Харків : Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна, 2016. 428 с.

47. Папуча М. В. Внутрішній світ людини та його становлення: наук. Монографія. Ніжин : Видавець Лисенко М. М., 2001. 656 с.

48. Плохих В.В. Психологічні механізми часової регуляції діяльності людини. автореф. дис... докт. психол. наук: 19.00.01. Одеса, 2012. 36 с

49. Пов'якель Н. І. Професіогенез саморегуляції мислення практичного психолога. Київ : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2003. 295 с.

50. Потапова С. М. Саморегуляція та самоконтроль як професійно важливі якості працівників підрозділів громадської безпеки. *Зб. наук. праць. Проблеми екстремальної та кризової психології. Вип. 10.* Харків: НУЦЗУ, 2011. С. 125–133.
51. Рибалка В. В. Аксіологічні основи психологічної культури особистості : навч.-метод. Посібник. Київ, 2009. 326 с.
52. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: навчальний посібник. Київ: Кондор, 2003. 278 с.
53. Саннікова О. П. Емоційність у структурі професійних властивостей особистості (на прикладі представників соціономічних професій): Автореф. дис... д-ра психол. наук: 19.00.00. Київський ун-т ім. Т. Шевченка. Київ, 1996. 50 с.
54. Сафін О. Д. Регулятори агресивної поведінки особистості. *Збірник наукових праць.* Хмельницький: Видавництво Академії ПВУ, 1996. С. 101–103.
55. Тімченко О. В. Сучасні підходи до класифікації стресу. *Вісник Харківського державного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. Психологія.* Харків: ХДПУ, 2001. Вип. 6. С. 194–199.
56. Тополов Є. В. Професійна агресивність особистості: монографія. Київ : Слово, 2011. 400 с.
57. Холодова О. О. Психологічні засоби запобігання та корекції фрустрації у професійній діяльності молодих учителів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05. Київ, 2004. 200 с.
58. Чижма Д. М. Аналіз теоретичних підходів до проблеми саморегуляції особистості. *Актуальні проблеми психології.* 2008. № 4 (10). С. 333–339.
59. Шебанова С. Г. Психокорекція агресивної поведінки. *Педагогіка та психологія.* 1999. № 3. С. 15–23.
60. Bandura A. Self-regulation of motivation through anticipatory and self-reactive mechanisms. *Perspectives on motivation: Nebraska symposium on motivation.* Lincoln: University of Nebraska Press, 1991. №. 38. P. 69–164.

61. Carver C. S. On the Self-Regulation of Behavior. USA : Cambridge University Press, 1998. 349 p.

62. Miller W. R. Self-regulation as a conceptual basis for the prevention of addictive behaviors. *Self-control and the addictive behaviors*. Sydney, Australia : Maxwell Macmillan, 1991. P. 3–79.

63. Thompson R. A. Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*. 1994. № 59. P. 25–52.