

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Магістерський

Освітній рівень

ПСИХОЛОГІЧНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЯК
ЧИННИК ПРОФЕСІЙНОЇ УСПІШНОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

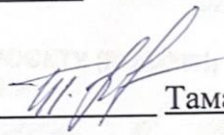
Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 053 «Психологія»

Шифр і назва спеціальності

Шифр 24205

номер ІНП

Виконав: студентка 2-го курсу, ППмз-23-2  Тамара ГРИНЬ

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ


Керівник доктор філос. наук, проф.  Валентина АФАНАСЕНКО

Науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ім'я ПРІЗВИЩЕ

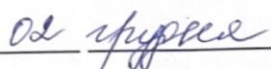
До захисту допускаю:
Зав. кафедри психології та педагогіки
д-р психол. наук, професор



Підпис

Таїсія КОМАР

Ім'я ПРІЗВИЩЕ

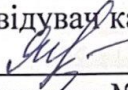
 2024 р.

Хмельницький 2024

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки
Освітній рівень магістерський
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки
 Таїсія КОМАР
протокол № 5 від 14 грудня 2023 р.

ЗАВДАННЯ НА МАГІСТЕРСЬКУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ Тамари ГРИНЬ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Психологічна саморегуляція функціонального стану як чинник професійної успішності майбутніх психологів»

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Валентина АФНАСЕНКО,
доктор філос. наук, проф.

Затверджено наказом ректора університету від 26 серпня 2024 р. № 60

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 02 грудня 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження.

4. Зміст магістерської дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1. Розглянуто основні теоретичні аспекти психологічної саморегуляції функціонального стану, яка є важливим чинником професійної успішності майбутніх психологів; психологічна саморегуляція розглянута як складний процес, що передбачає свідоме управління емоціями, думками, увагою і поведінкою з метою досягнення внутрішньої рівноваги та підвищення ефективності у професійній діяльності - вона допомагає уникати професійного вигорання, підтримувати емоційну стабільність і забезпечувати високу ефективність у роботі з клієнтами; розділ 2. Визначено чинники, що впливають на розвиток саморегуляції, показано, що рівень саморегуляції майбутніх фахівців у сфері психології впливає на здатність ефективно справлятися з емоційним навантаженням, зберігати психоемоційний баланс та демонструвати стресостійкість; розроблено практичні рекомендації, спрямовані на вдосконалення психологічної саморегуляції функціонального стану студентів, рекомендації передбачають застосування

комплексу заходів, що включають дихальні вправи, релаксаційні техніки, ведення щоденника емоційних станів, а також розвиток навичок управління часом та фізичної активності; висновки; перелік джерел посилання (60), додатки (10).

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) 5 рисунків.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв


Дата видачі завдання 14 грудня 2023 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної дипломної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01.12. 2023 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01.02. 2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу магістерської дипломної роботи.	До 01.03. 2024 р.	виконано
4	I розділ магістерської дипломної роботи	До 01.06. 2024 р.	виконано
5	II розділ магістерської дипломної роботи.	До 01.10. 2024 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01.11.2024 р.	виконано
7	Оформлення магістерської дипломної роботи.	До 10.12. 2024 р.	виконано
8	Попередній захист магістерської дипломної роботи.	До 01.12.2024 р.	виконано
9	Захист магістерської дипломної роботи (відповідно графіку)	<u>06</u> грудня 2024 р.	виконано

Здобувач  Тамара ГРИНЬ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи  Валентина АФАНАСЕНКО

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Психологічна саморегуляція функціонального стану як чинник професійної успішності майбутніх психологів»

Здобувач **Тамара ГРИНЬ**

Керівник **Валентина АФАНАСЕНКО**

Кваліфікаційна дипломна робота включає 74 сторінки, 8 рисунків, перелік джерел посилання складає 60 найменувань, 10 додатків.

Ключові слова: професійна успішність, чинники професійної успішності, професійне становлення, професійна підготовка, освітній процес, психологічна саморегуляція, функціональний стан людини, майбутні психологи.

Об'єктом дослідження є процес професійної успішності майбутніх психологів.

Предметом дослідження: психологічна саморегуляція функціонального стану як чинник професійної успішності студентів-психологів в умовах освітнього процесу та професійної підготовки.

За результатами нашого дослідження розвиток психологічних саморегуляційних механізмів здобувачів під час навчання сприятиме підвищенню професійної успішності та підготовленості майбутніх фахівців до викликів професійної діяльності. Студенти, які володіють розвиненими навичками саморегуляції, демонструють вищу стійкість до стресу, краще адаптуються до навчальних та практичних завдань, а також мають вищі показники професійної мотивації та ефективності.

Запропоновані в дослідженні рекомендації можуть бути використані викладачами закладів вищої освіти під час розробки навчальних програм і тренінгів, спрямованих на формування у студентів стійкості до стресу, підвищення рівня професійної мотивації та здатності ефективно керувати своїм емоційним станом. Крім того, результати дослідження можуть бути корисними для психологів-практиків, які працюють у сфері освіти та допомагають студентам у розвитку саморегуляційних навичок. Використання цих рекомендацій сприятиме зменшенню рівня емоційного вигорання серед майбутніх фахівців та підвищенню їхньої готовності до професійної діяльності в умовах інтенсивного психологічного навантаження.

Дипломник

Тамара ГРИНЬ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 02 грудня 2024 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ	6
1.1 Поняття та сутність психологічної саморегуляції: визначення, підходи, структурні елементи.....	6
1.2 Психологічна саморегуляцій функціонального стану в контексті професійної діяльності психолога	14
1.3 Механізми та стратегії саморегуляції функціонального стану у професійній діяльності.....	21
Висновки до першого розділу	25
РОЗДІЛ 2 ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ.....	26
2.1 Організація та методика дослідження. Вибірка та етапи проведення дослідження. Інструментарій дослідження.....	26
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	41
2.3 Виявлення взаємозв'язку між рівнем психологічної саморегуляції та показниками професійної успішності.....	60
2.4 Практичні рекомендації щодо удосконалення психологічної саморегуляції функціонального стану майбутніх психологів	63
Висновки до другого розділу	66
ВИСНОВКИ.....	68
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	Error! Bookmark not defined.
ДОДАТКИ.....	Error! Bookmark not defined.

ВСТУП

Актуальність теми обумовлена зростанням вимог до професійної підготовки фахівців у сучасному суспільстві. Психологічна практика передбачає постійний контакт із клієнтами, складні емоційні переживання, високий рівень відповідальності та ризик професійного вигорання. Відсутність належних навичок саморегуляції може призвести до емоційного виснаження, втрати мотивації та зниження ефективності професійної діяльності. Особливо це стосується майбутніх фахівців, які перебувають на етапі формування професійної ідентичності та розвитку базових компетентностей.

На сьогодні дослідження професійного вигорання серед психологів демонструють тривожні тенденції. Згідно з даними сучасних досліджень, близько 40-50% практикуючих психологів зіштовхуються з ознаками емоційного вигорання вже на перших етапах своєї кар'єри, а студенти психологічних спеціальностей також виявляють схильність до психоемоційного перевантаження через навчальні стресори та практичні завдання. Це свідчить про необхідність включення тренінгових програм із розвитку саморегуляції в освітні програми, адже базові знання та навички саморегуляції допоможуть майбутнім фахівцям запобігти можливим професійним труднощам.

Суперечність полягає у тому, що традиційна підготовка психологів часто зосереджується на формуванні теоретичних знань та діагностичних навичок, залишаючи без належної уваги розвиток навичок емоційної та психофізіологічної саморегуляції. Це призводить до того, що випускники, потрапляючи у реальні робочі умови, не завжди здатні ефективно керувати своїм функціональним станом, що негативно впливає на їхню професійну успішність. Вирішенням цієї проблеми може стати впровадження спеціальних методик і тренінгів, спрямованих на розвиток саморегуляційних здібностей ще під час навчання у закладах вищої освіти. Таким чином, дослідження взаємозв'язку між саморегуляцією та професійною успішністю не лише розкриває актуальну проблему, а й пропонує практичні підходи до її

розв'язання, що сприятиме формуванню стійких і високоефективних фахівців у галузі психології.

Об'єктом дослідження є процес професійної успішності майбутніх психологів.

Предметом дослідження: психологічна саморегуляція функціонального стану як чинник професійної успішності студентів-психологів в умовах освітнього процесу та професійної підготовки.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження взаємозв'язку психологічної саморегуляції функціонального стану та професійної успішності майбутніх психологів; розробка практичних рекомендацій щодо вдосконалення саморегуляційних навичок у процесі їхньої професійної підготовки.

Для досягнення мети дослідження, були поставлені наступні завдання:

1. Здійснити аналіз наукових джерел з проблеми психологічної саморегуляції функціонального стану як чинника професійної успішності студентів-психологів в умовах освітнього процесу та професійної підготовки.

2. Розкрити чинники, показники професійної успішності студентів-психологів в умовах освітнього процесу та професійної підготовки.

3. Дослідити стан психологічної саморегуляції функціонального стану майбутніх психологів, механізми та стратегії саморегуляції функціонального стану у професійній діяльності.

4. Виявити і обґрунтувати особливості взаємозв'язку між рівнем психологічної саморегуляції функціонального стану та показниками професійної успішності майбутніх психологів в умовах освітнього процесу та професійної підготовки.

5. Надати практичні поради викладачам та здобувачам закладів вищої освіти щодо механізмів і стратегій психологічної саморегуляції функціонального стану у процесі підготовки майбутніх психологів.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, розвиток психологічних саморегуляційних механізмів здобувачів під час навчання сприятиме

підвищенню професійної успішності та підготовленості майбутніх фахівців до викликів професійної діяльності. На нашу думку, рівень психологічної саморегуляції функціонального стану є важливим чинником професійної успішності майбутніх психологів. І ми припускаємо, що студенти, які володіють розвиненими навичками саморегуляції, демонструють вищу стійкість до стресу, краще адаптуються до навчальних та практичних завдань, а також мають вищі показники професійної мотивації та ефективності.

Для вирішення поставлених завдань дослідження та досягнення мети дослідження, були використані такі методи дослідження:

- *теоретичні методи*: аналіз наукових літературних джерел з психології та професійної підготовки фахівців, синтез і систематизація теоретичних підходів до визначення психологічної саморегуляції та професійної успішності, порівняння різних моделей саморегуляції та їх застосування в професійній діяльності психологів;

- *емпіричні методи*: опитувальник саморегуляції поведінки В.І. Моросанової, методика дослідження волевих якостей особистості А. І. Осницького, тест стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Рея, методика дослідження рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера, методика діагностики рівня емоційного вигорання В.В. Бойко.

- *методи математичної обробки даних*: статистичний аналіз даних, отриманих у ході опитувань і тестування, з використанням відповідних математичних методів (кореляційний аналіз, критерій Стьюдента, регресійний аналіз), інтерпретація кількісних та якісних результатів для встановлення взаємозв'язків між рівнем саморегуляції та показниками професійної успішності.

Практичне значення роботи полягає в можливості впровадження її результатів у навчальний процес підготовки майбутніх психологів для розвитку навичок саморегуляції функціонального стану. Запропоновані в дослідженні рекомендації можуть бути використані викладачами закладів вищої освіти під час розробки навчальних програм і тренінгів, спрямованих на формування у

студентів стійкості до стресу, підвищення рівня професійної мотивації та здатності ефективно керувати своїм емоційним станом. Крім того, результати дослідження можуть бути корисними для психологів-практиків, які працюють у сфері освіти та допомагають студентам у розвитку саморегуляційних навичок. Використання цих рекомендацій сприятиме зменшенню рівня емоційного вигорання серед майбутніх фахівців та підвищенню їхньої готовності до професійної діяльності в умовах інтенсивного психологічного навантаження.

Експериментальна база дослідження. Дослідження здійснювалось на базі Хмельницького національного університету. В дослідженні взяли участь 40 здобувачів 3-4 курсів бакалаврського рівня вищої освіти спеціальності «Психологія».

Апробація результатів дослідження відбувалась шляхом публікації наукової статті. Також результати дослідження обговорювалися на XII Всеукраїнській науково-практичній конференції «Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців» (м. Хмельницький, 2024 р.), також на XIV Всеукраїнській науково-практичній конференції здобувачів вищої освіти та молодих науковців (за міжнародною участю) «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору» (м. Хмельницький, 2024 р.).

Структура роботи складається з: переліку умовних позначень, змісту, вступу, двох розділів та семи підрозділів, висновків, переліку джерел посилення з 60 найменувань та 10 додатків. Загальний обсяг роботи становить 93 сторінки.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ

1.1 Поняття та сутність психологічної саморегуляції: визначення, підходи, структурні елементи

На думку Коц О.П., психологічна саморегуляція — це складний і багатогранний процес свідомого управління власним психічним та фізичним станом з метою досягнення рівноваги або виконання поставлених завдань у мінливих умовах навколишнього середовища. Вона включає в себе контроль за емоціями, увагою, думками та фізіологічними реакціями організму. Цей процес є важливим не лише в стресових ситуаціях, але і в повсякденному житті, адже він дозволяє підтримувати оптимальний рівень активності і забезпечує найвищу ефективність в досягненні цілей. Психологічна саморегуляція тісно пов'язана з такими аспектами, як контроль над емоціями, здатність зосереджувати увагу на потрібних задачах і підтриманням загального фізіологічного балансу. Завдяки ефективній саморегуляції людина здатна адаптуватися до зовнішніх викликів, зберігати стабільність внутрішнього стану і досягати високих результатів у різних сферах діяльності [1].

Існує кілька підходів до розуміння і вивчення саморегуляції: когнітивно-біхевіоральний підхід, психофізіологічний підхід, емоційно-орієнтований підхід, психоаналітичний підхід (рис. 1.1.).

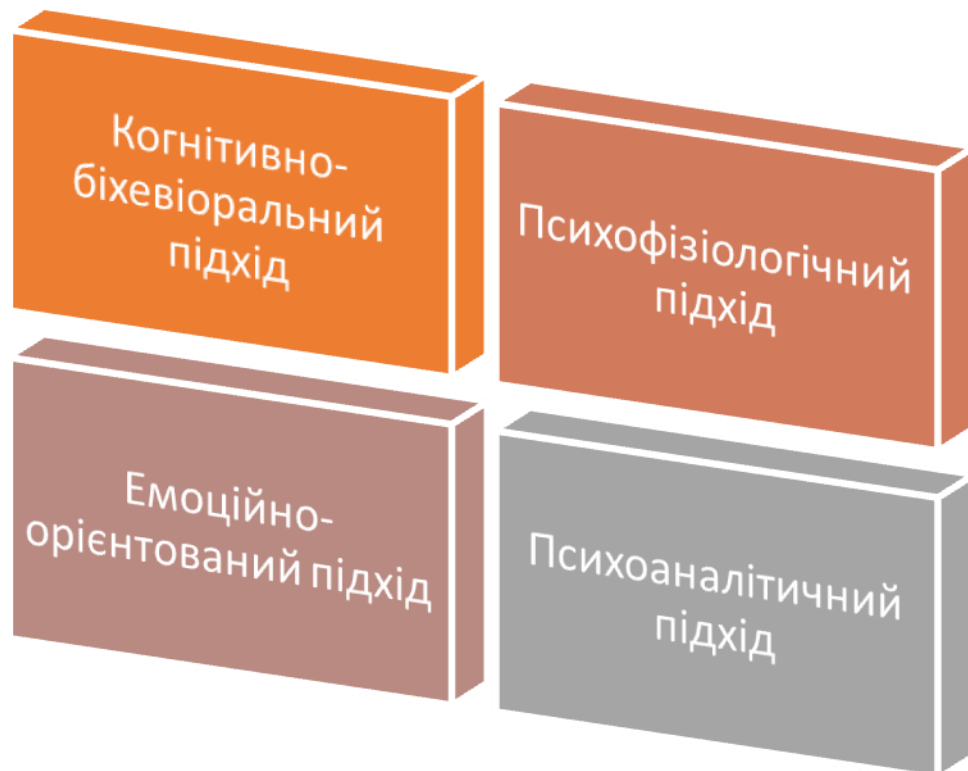


Рис 1.1. – Підходи до розуміння саморегуляції

1. Когнітивно-біхевіоральний підхід (КБП) у психології є одним із найефективніших методів психотерапії, що поєднує принципи когнітивної та поведінкової терапії. Він базується на припущенні, що думки, емоції та поведінка людини тісно пов'язані між собою. Змінивши негативні або ірраціональні думки, можна вплинути на емоційний стан та поведінку, що сприяє вирішенню різноманітних психологічних проблем.

Основні положення КБП були розроблені в 1960-х роках Аароном Беком та Альбертом Еллісом. Аарон Бек, спостерігаючи за пацієнтами з депресією, виявив, що їхні негативні думки про себе, світ та майбутнє сприяють погіршенню емоційного стану. Він назвав це «когнітивною тріадою». Альберт Елліс, у свою чергу, підкреслив роль ірраціональних переконань у виникненні емоційних проблем і розробив методи їх корекції [2].

КБП застосовує широкий спектр технік для змінення дисфункціональних думок та поведінки. Серед них — когнітивна реструктуризація, яка допомагає виявити та змінити негативні думки, а також поведінкові експерименти, що дозволяють перевірити реальність цих думок через практичні дії. Цей підхід

також використовує методи систематичної десенсибілізації для зниження тривожності та страхів [3].

Ефективність КБП була підтверджена численними науковими дослідженнями. Вона вважається одним із найбільш доказових методів лікування депресії, тривожних розладів, фобій та інших психічних порушень I-SBT. КБП також активно застосовується для розвитку навичок саморегуляції, що дозволяє людям ефективніше керувати своїми емоціями та поведінкою [4].

Таким чином, когнітивно-біхевіоральний підхід є потужним інструментом у сучасній психологічній практиці, що допомагає людям подолати широкий спектр психологічних проблем та поліпшити якість свого життя.

2. Психофізіологічний підхід у психології зосереджується на вивченні взаємозв'язку між психічними процесами та фізіологічними реакціями організму. Цей підхід підкреслює, що психічні явища не можуть бути повністю зрозумілі без урахування їх фізіологічних основ.

Основні положення психофізіологічного підходу включають:

1) Єдність психічного та фізіологічного - психічні процеси, такі як емоції, мислення та поведінка, тісно пов'язані з фізіологічними функціями мозку та нервової системи. Розуміння цього зв'язку допомагає пояснити, як виникають і проявляються різні психічні стани.

2) Роль нервової системи - психофізіологія вивчає, як нервова система контролює та координує психічні процеси. Це включає дослідження мозкових механізмів, що забезпечують пізнавальні функції, емоції та поведінку.

3) Фізіологічні основи емоцій та поведінки - підхід розглядає, як фізіологічні процеси, такі як дихання, серцебиття та м'язова напруга, впливають на емоційний стан та поведінку людини. Наприклад, дослідження показують, що контроль за диханням може допомогти знизити рівень стресу та тривожності [5].

Застосування психофізіологічного підходу:

1) Психічна саморегуляція - розробка методів, що дозволяють людям свідомо контролювати свої фізіологічні процеси для досягнення оптимального психічного стану. Це включає техніки релаксації, медитації та біологічного зворотного зв'язку, які допомагають знизити стрес та підвищити концентрацію уваги.

2) ІМІО Психотерапія - використання знань про фізіологічні основи психічних процесів для розробки ефективних методів лікування психологічних розладів. Наприклад, застосування технік глибокого дихання та прогресивної м'язової релаксації при лікуванні тривожних розладів.

3) Оптимізація діяльності - використання психофізіологічних методів для підвищення ефективності в різних сферах діяльності, таких як спорт, навчання та професійна діяльність. Це може включати тренінги з управління увагою, контролю за емоціями та розвиток навичок саморегуляції [6].

До методів психофізіологічних досліджень можна віднести:

1) Електроенцефалографія (ЕЕГ) - метод реєстрації електричної активності мозку, який дозволяє вивчати мозкові процеси, пов'язані з різними психічними станами та функціями.

2) Електрокардіографія (ЕКГ) - вимірювання електричної активності серця для оцінки впливу психічних процесів на серцево-судинну систему.

3) Шкірно-гальванічний рефлекс (ШГР) - метод оцінки емоційної реактивності через вимірювання змін електропровідності шкіри у відповідь на стимули [7, с. 5].

Психофізіологічний підхід надає цілісне розуміння людської психіки, підкреслюючи важливість фізіологічних процесів у формуванні психічних явищ. Це сприяє розвитку ефективних методів саморегуляції, психотерапії та оптимізації людської діяльності.

3. Емоційно-орієнтований підхід у психології підкреслює значення емоцій у формуванні поведінки та психічного стану людини. Цей підхід базується на припущенні, що емоції є ключовими елементами, які впливають на наші думки, рішення та взаємовідносини. Емоції виступають як внутрішні

сигнали, що спонукають до певних дій або реакцій. Вони допомагають нам адаптуватися до навколишнього середовища та впливають на наше сприйняття світу. Здатність контролювати та керувати своїми емоціями є важливим аспектом психологічного здоров'я. Розвиток навичок емоційної регуляції дозволяє знижувати рівень стресу та підвищувати якість життя. Розуміння та управління власними емоціями, а також здатність розпізнавати емоції інших людей, є ключовими компонентами емоційного інтелекту. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє успішній соціальній взаємодії та професійній діяльності.

Застосування емоційно-орієнтованого підходу:

1) Психотерапія - емоційно-орієнтована терапія (ЕОТ) спрямована на створення та зміцнення безпечних міжособистісних зв'язків. Цей підхід особливо ефективний у парній та сімейній терапії, допомагаючи подружжям та сім'ям впоратися з конфліктами та покращити взаємовідносини [8].

2) Копінг-стратегії - емоційно-орієнтовані стратегії подолання стресу включають зміну свого ставлення до ситуації, що викликає стрес, а також розвиток навичок релаксації та емоційної регуляції [9].

3) Освіта та розвиток особистості - використання емоційно-орієнтованих методів у навчанні сприяє розвитку емоційного інтелекту учнів, що позитивно впливає на їх успішність та соціальну адаптацію.

Незважаючи на значні переваги, емоційно-орієнтований підхід має і свої обмеження. Деякі критики зазначають, що надмірна увага до емоцій може відволікати від вирішення конкретних проблем та завдань. Інші вказують на те, що цей підхід може бути менш ефективним при роботі з певними психологічними розладами, такими як депресія чи тривожні розлади, де необхідні більш структуровані методи лікування.

У психотерапії емоційно-орієнтований підхід знайшов своє застосування у так званій емоційно-орієнтованій терапії (ЕОТ), яку розробив Леслі Грінберг. Він підкреслює, що емоції є центральними у процесі лікування психічних розладів і можуть бути ключем до розуміння внутрішніх конфліктів пацієнта.

ЕОТ націлена на роботу з емоційними переживаннями пацієнта та їхнє перероблення. Це дозволяє пацієнтам більш чітко усвідомлювати свої емоції, аналізувати їх, а також змінювати негативні емоційні схеми на більш адаптивні. Такий підхід особливо ефективний у терапії сімейних і парних стосунків, оскільки допомагає подружжям і партнерам глибше розуміти емоційні потреби один одного та зміцнювати свої взаємини [10].

Емоційно-орієнтований підхід також акцентує увагу на розвитку емоційного інтелекту — здатності розуміти та управляти як своїми емоціями, так і емоціями інших людей. Високий рівень емоційного інтелекту сприяє покращенню якості взаємодії з іншими, зменшує кількість конфліктних ситуацій і підвищує рівень особистого благополуччя. Це особливо важливо в контексті соціальної адаптації, коли розуміння емоційних сигналів, що надходять від інших людей, сприяє успішній інтеграції у колективи та ефективному вирішенню міжособистісних конфліктів.

4. Психоаналітичний підхід, заснований на теоріях Зігмунда Фрейда, розглядає людську поведінку як результат складних внутрішніх процесів, багато з яких є несвідомими. Цей підхід підкреслює значення раннього дитячого досвіду, підсвідомих бажань та конфліктів у формуванні особистості та поведінки. Фрейд запропонував модель психіки, що складається з трьох рівнів: свідоме, передсвідоме та несвідоме. Свідоме містить думки та почуття, які ми усвідомлюємо; передсвідоме — інформацію, яка може бути легко викликана у свідомість; несвідоме — глибокі бажання, спогади та мотивації, які впливають на поведінку, але не усвідомлюються [11]. Психоаналітична теорія описує механізми, за допомогою яких людина несвідомо захищає себе від думок або емоцій, що викликають дискомфорт. До них належать витіснення, заперечення, проєкція та інші [12]. Ранні переживання та взаємовідносини з батьками мають значний вплив на розвиток особистості. Конфлікти та травми дитинства можуть проявлятися у дорослому віці через різні психологічні симптоми.

Психоаналітична терапія спрямована на виявлення та усвідомлення несвідомих конфліктів, що лежать в основі психологічних розладів. Через аналіз сновидінь, вільних асоціацій та інших технік терапевт допомагає пацієнтові зрозуміти свої внутрішні процеси та знайти способи їх вирішення. Психоаналітичні теорії, також надають глибоке розуміння структури та розвитку особистості, що допомагає в діагностиці та лікуванні різних психологічних станів [12].

Незважаючи на свій внесок у розуміння людської психіки, психоаналітичний підхід зазнав критики за відсутність наукової обґрунтованості та надмірну увагу до сексуальних мотивів. Сучасні дослідники також відзначають, що цей підхід може бути менш ефективним при лікуванні певних психологічних розладів, таких як депресія чи тривожні розлади, де необхідні більш сучасні методи терапії. Психоаналітичний підхід надав фундаментальні знання про внутрішні механізми людської поведінки та особистості. Його застосування в психотерапії та дослідженнях продовжує впливати на сучасну психологічну практику, хоча й потребує адаптації та інтеграції з іншими підходами для досягнення оптимальних результатів.

Саморегуляція є складним процесом, що передбачає свідоме управління власними психічними та фізичними станами для досягнення поставлених цілей або підтримки внутрішньої рівноваги. Вона охоплює широкий спектр когнітивних, емоційних і поведінкових механізмів, які працюють у взаємозв'язку, щоб забезпечити ефективну адаптацію до зовнішніх умов та внутрішніх потреб людини.

Першим і, мабуть, найважливішим компонентом саморегуляції є постановка цілей. Цей етап визначає напрямок діяльності, формує мотивацію і зосереджує увагу на певних завданнях. Правильна постановка цілей включає чітке визначення того, що людина хоче досягти, а також конкретизацію цих цілей, щоб вони були реалістичними, досяжними та вимірюваними. Це допомагає формувати внутрішню структуру для подальших дій і знижує ризик розчарувань, пов'язаних з невдачами у процесі досягнення мети [13, с. 8].

Після встановлення цілей наступним кроком у процесі саморегуляції є планування. Це стратегічний компонент, що передбачає розробку конкретних кроків для досягнення мети. Планування включає оцінку необхідних ресурсів, часові межі, розподіл зусиль та визначення пріоритетів. Планування забезпечує людині чітке розуміння того, що саме потрібно зробити, і в якому порядку. Також цей процес допомагає уникати імпульсивних рішень і хаотичних дій, що може бути важливим при вирішенні складних завдань [13, с. 8].

Контроль є наступним структурним компонентом саморегуляції, який передбачає постійний моніторинг власної поведінки та внутрішніх станів. Людина повинна постійно стежити за своїми діями, щоб переконатися, що вони відповідають поставленим цілям і не відхиляються від запланованого курсу. Це своєрідний механізм зворотного зв'язку, який дозволяє оцінювати свій прогрес і вчасно вносити корективи. Контроль включає здатність усвідомлювати свої емоції, реакції та думки в певний момент часу і коригувати їх для досягнення оптимального результату [13, с. 9].

Ключовим етапом у процесі саморегуляції є оцінка результатів. Вона передбачає порівняння досягнутих результатів з початковими цілями і є важливою для розуміння того, наскільки ефективною була обрана стратегія. На цьому етапі людина аналізує, чи було досягнуто мету, які труднощі виникали в процесі і як можна вдосконалити свої підходи в майбутньому. Оцінка результатів дозволяє розвивати критичне мислення і краще розуміти свої можливості.

Якщо в процесі оцінки виявляються відхилення або невідповідності між бажаними результатами та реальними досягненнями, відбувається корекція. Це заключний компонент саморегуляції, який включає внесення змін до плану або поведінки на основі отриманих результатів і зворотного зв'язку. Корекція забезпечує гнучкість і адаптивність у процесі досягнення цілей, дозволяючи людині вдосконалювати свої стратегії та адаптуватися до змінних умов [13, с. 9].

Психологічна саморегуляція не була б повноцінною без використання когнітивних, емоційних та поведінкових механізмів. Когнітивні механізми включають мисленнєві процеси, такі як аналіз, рефлексія та прогнозування. Вони дозволяють людині розробляти стратегії та передбачати можливі наслідки своїх дій. Емоційні механізми пов'язані з управлінням власними емоціями, що є критично важливим для збереження стабільного психічного стану. Людина повинна навчитися розпізнавати і регулювати свої емоції, щоб уникати негативних впливів, таких як стрес або тривога, що можуть завадити ефективній роботі. Поведінкові механізми стосуються конкретних дій, які людина виконує для досягнення поставлених цілей. Це не тільки стратегії для вирішення завдань, але й навички адаптації до нових умов і змін середовища.

Саморегуляція передбачає активне управління своїм психічним станом у відповідь на зовнішні та внутрішні подразники. Вона включає в себе як автоматичні процеси, так і свідомі зусилля, спрямовані на контроль над психічною та фізіологічною активністю. Саморегуляція дозволяє підтримувати баланс між внутрішніми потребами і зовнішніми вимогами. Таким чином, психологічна саморегуляція є комплексною системою управління психофізіологічними процесами, що забезпечує ефективність діяльності і стабільність функціонального стану людини. Вона відіграє важливу роль у підтримці психічного здоров'я і адаптації до різних життєвих умов.

1.2 Психологічна саморегуляцій функціонального стану в контексті професійної діяльності психолога

Психологічна саморегуляція функціонального стану є важливим аспектом професійної діяльності психолога, оскільки вона дозволяє фахівцеві підтримувати емоційну рівновагу, концентрацію та ефективність роботи з клієнтами. У контексті професійної діяльності психолога, здатність до саморегуляції є критично важливою, оскільки психолог працює з

різноманітними емоційними та психічними станами інших людей, що може викликати високий рівень стресу, емоційне вигорання та перевтому.

Саморегуляція функціонального стану передбачає свідоме управління своїм психічним і фізичним станом у процесі професійної діяльності. Вона включає такі процеси, як управління емоціями, увагою, стресом і загальним рівнем фізичної активності, що забезпечує оптимальний функціональний стан психолога під час роботи з клієнтами. Це є необхідною умовою для ефективної психотерапії, консультування та іншої роботи з пацієнтами.

Здатність до саморегуляції у професійній діяльності психолога ґрунтується на кількох ключових компонентах. По-перше, це емоційна саморегуляція, що передбачає здатність усвідомлювати та контролювати власні емоції під час спілкування з клієнтами. Психолог повинен бути здатен відокремлювати власні емоційні реакції від емоцій клієнта, зберігаючи при цьому об'єктивність та емпатію. Така емоційна стабільність дозволяє психологу адекватно реагувати на емоційні виклики, які можуть виникнути під час терапії, і водночас підтримувати свій внутрішній баланс. Розвиток емоційної саморегуляції допомагає психологу залишатися спокійним та зосередженим навіть у складних ситуаціях, що виникають під час консультування. Це включає усвідомлення своїх емоцій, їх прийняття та використання відповідних технік для підтримання внутрішньої рівноваги. Такі навички дозволяють уникати емоційного вигорання та забезпечують високий рівень професійної ефективності [14]. Крім того, емоційна саморегуляція сприяє розвитку емоційного інтелекту, який є важливим аспектом професійної компетентності психолога. Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє краще розуміти та управляти не тільки своїми емоціями, але й емоціями клієнтів, що підвищує якість психологічної допомоги [15].

По-друге, це саморегуляція уваги, яка полягає в здатності підтримувати високий рівень концентрації на клієнті та його проблемах, не відволікаючись на зовнішні чи внутрішні подразники. Важливим аспектом тут є здатність психолога підтримувати постійну увагу на протязі тривалих сесій, що вимагає

чіткого управління своїми ресурсами, щоб уникнути втрати концентрації. Без здатності регулювати увагу психолог ризикує знижувати ефективність своєї роботи, оскільки може втратити важливі деталі в поведінці або висловлюваннях клієнта. Саморегуляція уваги — це процес свідомого контролю та управління своєю увагою, що дозволяє підтримувати концентрацію на обраних об'єктах або завданнях, не відволікаючись на сторонні стимули. Ця здатність є ключовою для психологів, оскільки забезпечує глибоке занурення в проблематику клієнта та ефективне застосування терапевтичних методів. Для психолога саморегуляція уваги має особливе значення з кількох причин:

1) Підтримка концентрації - під час тривалих сесій необхідно зберігати постійну увагу на клієнті та його переживаннях, що вимагає вміння керувати своєю увагою.

2) Точність діагностики - здатність зосереджуватися допомагає виявляти тонкі нюанси в поведінці та висловлюваннях клієнта, що є важливим для правильного діагнозу та подальшого лікування.

3) Ефективність терапії - концентрація уваги дозволяє психологу бути повністю присутнім у моменті, що підвищує ефективність терапевтичних втручань та сприяє кращим результатам для клієнта.

Здатність до саморегуляції уваги передбачає розвиток навичок зосередження на тривалих сесіях, коли психологу потрібно підтримувати постійний контакт з емоційним станом клієнта. У таких умовах контроль уваги стає важливим, оскільки навіть короточасні відволікання можуть призвести до втрати ключових деталей або порушення терапевтичного процесу. Це може вплинути на точність діагностики або успішність терапевтичного втручання. Важливим аспектом саморегуляції уваги є здатність усвідомлювати свої внутрішні стани та зберігати психічну рівновагу під час складних емоційних взаємодій з клієнтами. Психолог повинен мати змогу не лише утримувати увагу на проблемах клієнта, але й відстежувати свої власні емоційні реакції, щоб вони не впливали на терапевтичний процес. Це дозволяє зберігати професійну дистанцію і водночас створювати безпечне середовище для роботи з клієнтом.

Розвиток саморегуляції уваги також передбачає використання спеціальних технік, таких як медитація або майндфулнес, що допомагають тренувати здатність до тривалого зосередження та управління увагою. Ці методи знижують рівень стресу і підвищують загальну продуктивність, оскільки дозволяють психологу бути більш зосередженим і енергійним під час роботи. Розвиток цієї навички є важливим також для запобігання професійному вигоранню, яке може виникати внаслідок постійної інтенсивної роботи з емоційно важкими випадками. Саморегуляція уваги дає змогу психологу більш ефективно розподіляти свої ресурси і зберігати психічну рівновагу в умовах великого емоційного навантаження. Вміння контролювати увагу дозволяє уникати перевтоми, знижувати рівень стресу і підтримувати високу професійну продуктивність протягом тривалого часу [16, с. 64-65].

Стресостійкість є ще одним важливим компонентом саморегуляції у професійній діяльності психолога. Робота з клієнтами, особливо в умовах важких емоційних розладів або кризових ситуацій, часто пов'язана з високим рівнем стресу. Психолог повинен вміти не тільки управляти своїм стресом, але й допомагати клієнту справлятися з його емоційними труднощами. Методи релаксації, медитація, техніки глибокого дихання та інші методи зниження рівня стресу можуть допомогти психологу підтримувати емоційний та фізичний баланс під час інтенсивної професійної діяльності.

Стресостійкість — це здатність людини ефективно протидіяти стресовим факторам, зберігаючи при цьому емоційну стабільність і високу працездатність. Вона є важливим аспектом у професійній діяльності психолога, оскільки саме психологи часто стикаються з інтенсивними емоційними викликами під час роботи з клієнтами, що може призвести до виснаження, емоційного вигорання або зниження якості допомоги. Стресостійкість дозволяє психологу підтримувати внутрішню рівновагу, незважаючи на емоційні навантаження, і забезпечує ефективність роботи в довготривалій перспективі [17].

Важливим аспектом стресостійкості для психолога є здатність зберігати об'єктивність і професійну дистанцію під час роботи з клієнтами, особливо у

складних ситуаціях. Робота з людьми, що переживають сильні емоційні кризи, може викликати у психолога особисті емоційні реакції, які потрібно вміти контролювати. Психолог повинен вміти не лише управляти своїм стресом, але й допомагати клієнту справлятися з його емоційними труднощами, що вимагає високого рівня саморегуляції та стресостійкості. Методи, які використовують психологи для зниження власного стресу, часто включають техніки релаксації, медитацію, дихальні вправи та фізичну активність, що допомагають знижувати рівень напруги та підтримувати емоційний баланс [19, с. 36].

Розвиток стресостійкості також є важливим для запобігання професійному вигоранню, яке часто виникає внаслідок постійної емоційної взаємодії з клієнтами. Психологи, які не розвинули здатність до стресостійкості, можуть бути більш вразливими до вигорання, що негативно впливає на їхню роботу та психічний стан. Для того, щоб уникнути цього, важливо навчитися керувати власними емоційними реакціями та знаходити час для відпочинку і відновлення [18].

Дослідження підтверджують, що стресостійкість можна розвивати через свідомі практики. Наприклад, регулярна медитація допомагає знижувати рівень кортизолу — гормону стресу, що сприяє покращенню загального психоемоційного стану. Фізична активність також відіграє важливу роль, оскільки сприяє виробленню ендорфінів, які покращують настрій і допомагають знижувати напругу. Важливим компонентом стресостійкості є також здатність до рефлексії — аналізу своїх власних емоцій та реакцій. Це дозволяє психологу краще розуміти себе, вчасно розпізнавати ознаки стресу і вживати необхідних заходів для його зниження.

Таким чином, стресостійкість є критично важливим компонентом професійної діяльності психолога. Вона допомагає забезпечувати ефективну роботу з клієнтами, зберігати емоційну стабільність у складних ситуаціях і уникати професійного вигорання. Розвиток стресостійкості через регулярну практику технік релаксації, фізичні вправи та рефлексію дозволяє психологам

підтримувати високий рівень професійної компетентності та психічного здоров'я.

Фізична саморегуляція також відіграє важливу роль у підтримці функціонального стану психолога. Достатній рівень фізичної активності, правильне харчування та регулярний відпочинок сприяють підтримці загального рівня енергії та стійкості до стресу. Психологи, які дотримуються здорового способу життя, мають більше ресурсів для ефективної роботи та кращої взаємодії з клієнтами.

Однією з основних складових фізичної саморегуляції є регулярна фізична активність. Вправи, такі як йога, плавання або навіть регулярні прогулянки, допомагають зменшувати рівень стресу, підтримують здоров'я серцево-судинної системи та підвищують загальний рівень енергії. Фізична активність сприяє виділенню ендорфінів, так званих «гормонів щастя», які поліпшують настрій і загальне самопочуття. Це особливо важливо для психологів, оскільки емоційне навантаження, з яким вони стикаються, може впливати на їхній фізичний стан [20].

Крім того, важливу роль у фізичній саморегуляції відіграють методи релаксації. Прогресивна м'язова релаксація, дихальні вправи, медитація та інші техніки допомагають знизити фізичне напруження, яке накопичується протягом робочого дня. Ці техніки дозволяють не лише зняти напругу, але й відновити баланс між тілом і розумом, що допомагає психологам зберігати ясність думок і емоційну стійкість під час роботи [21, с. 58]. Не менш важливим компонентом фізичної саморегуляції є збалансоване харчування. Здорове харчування забезпечує організм необхідними вітамінами та мінералами, що підтримують нормальне функціонування мозку та тіла. Психологи, які регулярно дотримуються збалансованого раціону, здатні краще витримувати емоційні та фізичні навантаження, з якими вони стикаються у своїй роботі. Відмова від шкідливих продуктів та споживання поживних страв позитивно впливає на рівень енергії та загальний тонус організму.

Ще один важливий елемент фізичної саморегуляції — це відпочинок. Недостатній або нерегулярний сон може призводити до зниження концентрації, емоційної нестабільності та загального погіршення психічного стану. Для психолога це критично важливо, адже якість надання допомоги клієнтам залежить від його власного стану. Регулярний та якісний сон, а також перерви в роботі протягом дня сприяють відновленню енергії та допомагають підтримувати високий рівень продуктивності.

Окрім управління власним функціональним станом, важливим аспектом саморегуляції психолога є здатність розпізнавати і попереджати професійне вигорання. Вигорання може виникнути внаслідок тривалого впливу емоційно напружених ситуацій, з якими стикається психолог у своїй роботі. Попередження цього стану включає регулярну оцінку свого психоемоційного стану, вчасне використання відпочинку та можливості для психологічної підтримки від колег чи супервізорів. Саморегуляція функціонального стану у професійній діяльності психолога також вимагає розвитку професійної рефлексії. Це здатність аналізувати свій власний досвід роботи, оцінювати свої реакції та підходи до терапії, щоб розуміти, які стратегії працюють найкраще, а де необхідні корективи. Така рефлексія дозволяє психологу постійно вдосконалювати свої навички та методи роботи, що в кінцевому результаті підвищує якість психотерапевтичного процесу.

Таким чином, психологічна саморегуляція функціонального стану є важливим елементом професійної компетентності психолога. Вона включає свідоме управління емоціями, увагою, стресом і фізичним станом, що дозволяє забезпечити високий рівень ефективності у роботі з клієнтами та уникнути професійного вигорання. Уміння саморегуляції дозволяє психологу не тільки залишатися професійно ефективним, але й підтримувати особисте психічне здоров'я на належному рівні, що є ключовою умовою для тривалої і успішної кар'єри у цій галузі.

1.3 Механізми та стратегії саморегуляції функціонального стану у професійній діяльності

Механізми та стратегії саморегуляції функціонального стану у професійній діяльності є ключовими аспектами для підтримки психологічної та фізичної стійкості, особливо для тих, хто працює у сферах з високим емоційним та розумовим навантаженням. Професійна діяльність психологів, медиків, педагогів, менеджерів та інших фахівців передбачає постійну взаємодію з іншими людьми, що може викликати стресові ситуації та втому. Ефективні механізми саморегуляції дозволяють контролювати та управляти цими станами, забезпечуючи високу продуктивність і запобігаючи емоційному вигоранню.

Саморегуляція функціонального стану включає як фізичні, так і психічні механізми, які дозволяють людині відновлювати сили, підтримувати високу працездатність і знижувати рівень стресу. Одним із центральних механізмів саморегуляції є когнітивний контроль, який передбачає здатність людини свідомо керувати своїми думками, емоціями та поведінкою в стресових умовах. Це дозволяє уникати імпульсивних рішень та зберігати раціональний підхід до розв'язання проблем. Наприклад, психолог може використовувати техніки когнітивної реструктуризації для зміни деструктивних думок і адаптації до емоційно складних ситуацій під час консультацій. Одним із ключових аспектів когнітивного контролю є управління увагою. Це здатність зосереджуватися на важливих завданнях, ігноруючи сторонні відволікаючі фактори. Наприклад, психолог під час сеансу терапії повинен вміти підтримувати високу концентрацію на клієнті, незважаючи на можливі відволікання чи особисті емоції. Управління увагою дозволяє зберігати ефективність роботи, зосереджуючись на основних аспектах терапії [2].

Ще одним важливим елементом когнітивного контролю є регуляція емоцій. Це здатність контролювати власні емоційні реакції, що дозволяє підтримувати емоційну рівновагу і уникати непродуктивних емоційних вибухів або стресу. У професійній діяльності психолога, де часто стикаються з

емоційно складними випадками, контроль над емоціями є надзвичайно важливим для збереження об'єктивності та підтримки високої якості роботи з клієнтами. Когнітивний контроль також пов'язаний із здатністю до планування і організації. Людина, яка вміє ефективно контролювати свої когнітивні процеси, здатна раціонально розподіляти свій час та ресурси для досягнення поставлених цілей. У психологічній практиці це може проявлятися у здатності структурувати сесії з клієнтами, чітко слідкувати за прогресом терапії і коригувати підхід до кожного пацієнта залежно від його потреб. Когнітивний контроль розвивається через практику та застосування різних технік. Однією з ефективних методик є КПТ, що допомагає виявляти та модифікувати деструктивні думки і поведінкові патерни. Це дає можливість людині краще розуміти свої когнітивні процеси і керувати ними в потрібний момент. КПТ пропонує конкретні інструменти для підвищення саморегуляції, що особливо корисно для професіоналів, які працюють в умовах високого емоційного навантаження [22].

Стратегії саморегуляції у професійній діяльності також включають емоційне регулювання. Здатність керувати емоціями, не даючи їм негативно впливати на професійну ефективність, є важливою для збереження емоційної рівноваги. Для цього використовуються різні техніки, такі як дихальні вправи, медитація та прогресивна м'язова релаксація. Ці методи дозволяють знижувати рівень стресу та тривожності, допомагаючи фахівцеві зберігати спокій і контроль під час роботи. Наприклад, медитація та майндфулнес є ефективними способами зниження напруження і відновлення концентрації. Дихальні вправи є ефективним засобом зниження рівня стресу та тривожності. Уповільнене і глибоке дихання сприяє заспокоєнню нервової системи, зменшенню напруги та поліпшенню концентрації. Це особливо корисно в стресових ситуаціях, коли необхідно швидко повернути емоційну рівновагу. Медитація, зокрема майндфулнес, допомагає зосередитися на поточному моменті, що дозволяє знизити рівень тривожності та стресу, підтримуючи свідомий контроль над своїми емоціями. Майндфулнес навчає фахівців спостерігати за своїми думками

та емоціями без судження, що дозволяє краще розуміти власні реакції і уникати емоційного вигорання. Прогресивна м'язова релаксація полягає в послідовному напруженні і розслабленні різних груп м'язів. Ця техніка допомагає зняти як фізичне, так і емоційне напруження, що виникає через інтенсивні робочі умови. Поєднання фізичного розслаблення та усвідомленої уваги сприяє відновленню емоційного балансу [23].

Фізичні механізми саморегуляції також грають важливу роль у професійній діяльності. Підтримка здорового способу життя, регулярні фізичні вправи та збалансоване харчування допомагають зберігати високий рівень енергії та витривалості. Фізична активність, зокрема, сприяє виділенню ендорфінів, що покращують настрій і знижують рівень стресу. Окрім цього, важливим є дотримання режиму сну, адже недостатній або нерегулярний сон може призводити до зниження концентрації, погіршення когнітивних функцій та емоційної нестабільності.

Фізичні механізми саморегуляції відіграють ключову роль у підтримці оптимального функціонального стану організму, забезпечуючи його адаптацію до змін навколишнього середовища та внутрішніх потреб. Ці механізми діють на різних рівнях біологічних систем: від молекулярного до організмового. На молекулярному рівні саморегуляція проявляється через ферментативні реакції, де кінцевий продукт впливає на активність ферментів, що каталізують ці реакції. Це забезпечує ефективне протікання метаболічних процесів та підтримку внутрішнього балансу. На клітинному рівні саморегуляція включає процеси, такі як самозбирання клітинних мембран з молекул ліпідів та регуляція етапів клітинного циклу. Це дозволяє клітинам зберігати свою структуру та функціональність в різних умовах. На організмовому рівні фізичні механізми саморегуляції забезпечують підтримку гомеостазу — сталості внутрішнього середовища організму. Це досягається через скоординовану роботу нервової, ендокринної та імунної систем, які контролюють та регулюють фізіологічні функції. Нервова регуляція здійснюється через рефлекси та нервові імпульси, що забезпечують швидкий та точний вплив на

органи та системи. Ендокринна регуляція реалізується через гормони, які впливають на метаболізм, ріст та розвиток організму. Імунна система також бере участь у саморегуляції, захищаючи організм від інфекцій та підтримуючи цілісність внутрішнього середовища [24].

Однією з ефективних стратегій саморегуляції є планування та тайм-менеджмент. Вміння розподіляти час та ресурси між різними професійними завданнями дозволяє уникнути перевантаження і запобігти виникненню стресових ситуацій. Тайм-менеджмент сприяє ефективній організації робочого процесу, що допомагає зберігати функціональний стан на належному рівні. Розподіл завдань на пріоритетні та другорядні дозволяє уникнути перевтоми і підвищити продуктивність, що є важливим для збереження балансу між роботою та відпочинком. Планування передбачає процес визначення цілей, завдань та ресурсів, необхідних для їх досягнення. Це включає розробку стратегічних, тактичних та оперативних планів, що допомагають структурувати діяльність та передбачити можливі перешкоди. Тайм-менеджмент, у свою чергу, є процесом організації та контролю часу, витраченого на виконання конкретних завдань, з метою підвищення ефективності та продуктивності [25].

Використання методів тайм-менеджменту, таких як техніка «Помодоро» [26], матриця Ейзенхауера [27] та метод "90/30" [28], допомагає підвищити продуктивність та знизити рівень стресу.

Ще однією важливою стратегією є соціальна підтримка, яка відіграє значну роль у збереженні функціонального стану. Професіонали, які активно взаємодіють зі своїми колегами та отримують підтримку від близьких, легше справляються з емоційними та психологічними викликами, що виникають у професійній діяльності. Супервізія та професійні консультації також можуть бути корисними інструментами для психологів, оскільки вони дозволяють ділитися досвідом і отримувати зворотний зв'язок від колег, що сприяє збереженню емоційного балансу.

Таким чином, механізми та стратегії саморегуляції функціонального стану є критичними для збереження професійної ефективності та емоційної

стабільності. Вони включають когнітивний контроль, емоційне регулювання, фізичну активність, планування та соціальну підтримку. Використання цих механізмів дозволяє професіоналам зберігати високу продуктивність, уникати емоційного вигорання та підтримувати своє психічне здоров'я на належному рівні.

Висновки до першого розділу

Отже, було розкрито основні теоретичні аспекти психологічної саморегуляції функціонального стану, яка є важливим чинником професійної успішності майбутніх психологів. Психологічна саморегуляція розглядається як складний багатокомпонентний процес, що передбачає свідоме управління емоціями, думками, увагою і поведінкою з метою досягнення внутрішньої рівноваги та підвищення ефективності у професійній діяльності. Розглянуто кілька підходів до розуміння саморегуляції, зокрема когнітивно-біхевіоральний, психофізіологічний, емоційно-орієнтований і психоаналітичний підходи, кожен з яких пропонує свої моделі та стратегії для розвитку саморегуляції.

Саморегуляція уваги та емоцій визнані ключовими аспектами, що сприяють підтриманню оптимального функціонального стану психолога в умовах високих емоційних та когнітивних навантажень. Окрім того, особлива увага приділяється механізмам саморегуляції фізіологічного стану, таким як фізична активність, правильне харчування та релаксаційні техніки, які допомагають відновлювати енергетичний баланс і забезпечувати стійкість до стресу.

Таким чином, психологічна саморегуляція розглядається як критично важливий навик для професійної діяльності психологів, оскільки вона допомагає уникати професійного вигорання, підтримувати емоційну стабільність і забезпечувати високу ефективність у роботі з клієнтами.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1 Організація та методика дослідження. Вибірка та етапи проведення дослідження. Інструментарій дослідження.

Дослідження було організовано на базі Хмельницького національного університету та охопило 40 студентів 3-4 курсів, які навчаються за спеціальністю «Психологія» на бакалаврському рівні. Вибірка була обмежена студентами старших курсів, оскільки саме на цьому етапі навчання здобувачі вже набули певних теоретичних знань з психології, а також досвіду самоспостереження та рефлексії, що важливо для дослідження особливостей їхньої психологічної саморегуляції.

Процес дослідження складався з декількох основних етапів:

1. Підготовчий етап - включав визначення мети, завдань, гіпотез дослідження та підбір методик, які найточніше можуть відобразити психологічні особливості саморегуляції функціонального стану студентів.

2. Етап збору даних - на цьому етапі відбувалося безпосереднє тестування вибірки з використанням підібраних методик. Студенти заповнювали анкети та проходили психологічні тести в контрольованих умовах для отримання достовірних даних.

3. Обробка та аналіз даних - результати тестів оброблялися з використанням статистичних методів для виявлення закономірностей, середніх значень та кореляцій між змінними.

4. Інтерпретаційний етап - на основі отриманих даних здійснювалась інтерпретація результатів, обговорення висновків та формулювання рекомендацій.

Для дослідження саморегуляції функціонального стану студентів-психологів було використано комплекс емпіричних методів:

1. Опитувальник саморегуляції поведінки В.І. Моросанової (Додаток А).

Опитувальник саморегуляції поведінки В.І. Моросанової є однією з найбільш визнаних методик для дослідження саморегулятивних процесів у психології. Ця методика розроблена для діагностики особливостей саморегуляції, зокрема у сфері поведінки та внутрішнього психічного стану. Вона базується на розумінні саморегуляції як складного багатовимірного процесу, що об'єднує кілька ключових компонентів: цілепокладання, планування, програмування, оцінку та корекцію діяльності, які складають єдину структуру поведінкової саморегуляції. Даний інструмент широко використовується в психологічних дослідженнях завдяки своїй здатності виявляти індивідуальні відмінності в саморегулятивних процесах, що особливо важливо у вивченні особистісних і професійних характеристик майбутніх фахівців, таких як психологи [29].

Однією з головних переваг опитувальника Моросанової є його структурованість і можливість отримати детальну характеристику різних аспектів саморегуляції. Цей опитувальник дозволяє глибше зрозуміти, як людина ставить цілі, планує їхнє досягнення, контролює та коригує свою поведінку для досягнення результату. Відповіді на запитання опитувальника дають можливість зрозуміти індивідуальні відмінності в цих процесах, що дуже важливо для оцінки психологічної готовності до виконання певних професійних ролей, особливо таких, де високий рівень самоконтролю є критично важливим. Власне, серед студентів-психологів ця методика є особливо актуальною, оскільки їхня майбутня професія потребує відмінної саморегуляції у стресових і емоційно насичених ситуаціях.

Завдяки своїй структурі опитувальник Моросанової допомагає виділити кілька ключових компонентів саморегуляції. Цілепокладання є одним із них, і його правильна реалізація важлива для того, щоб людина могла чітко визначити свої завдання та спрямовувати зусилля на їх досягнення. Наявність здатності до

ефективного цілепокладання вказує на високий рівень мотивації та внутрішньої організованості, що є важливим для професійної діяльності психолога. Ця методика дозволяє оцінити, наскільки свідомо та послідовно людина підходить до поставлених завдань, а також які чинники можуть впливати на її здатність досягати цілей [30].

Іншим важливим компонентом саморегуляції, що досліджується за допомогою цього опитувальника, є планування. Воно передбачає здатність передбачити послідовність дій і ресурсів, необхідних для досягнення результату. Це особливо важливо для професійної діяльності, де планування дій дозволяє уникнути багатьох труднощів і забезпечує успішне виконання завдань. Для студентів-психологів це є навичкою, яка допомагає не тільки в навчанні, але і в подальшій професійній практиці, оскільки планування роботи з клієнтами, а також особистої діяльності дозволяє уникнути професійного вигорання та забезпечує більш стійке емоційне здоров'я [31].

Опитувальник також дозволяє оцінити компонент програмування, тобто здатність розробляти конкретні кроки для реалізації плану. Цей аспект є важливим для формування здатності систематично виконувати завдання, не відхиляючись від задуманого курсу, що надзвичайно важливо в діяльності психолога, де систематичність і послідовність дій є ключовими для досягнення результатів. Програмування дозволяє підтримувати необхідний рівень дисципліни та концентрації, що допомагає уникнути необдуманих рішень і помилок [33].

Оцінка й корекція діяльності – ще один аспект, який враховується в опитувальнику. Це здатність до самоаналізу та самокритики, що дозволяє людині розглядати свою діяльність з точки зору її результативності та, при необхідності, коригувати її для досягнення найкращих результатів. Цей компонент особливо цінний для психологів, адже постійна рефлексія та аналіз своєї діяльності дозволяє уникнути шаблонних підходів у роботі з клієнтами, що є основою індивідуального підходу до кожної особистості. Крім того, оцінка та корекція діяльності сприяє ефективній адаптації до зміни зовнішніх умов, що

може бути важливим у професійній діяльності психолога, де змінні обставини є досить поширеним явищем.

Одним із ключових переваг опитувальника Моросанової є те, що він дозволяє отримати комплексну картину саморегуляції індивіда. На відміну від інших методик, які досліджують лише окремі аспекти самоконтролю або самокритичності, опитувальник Моросанової дає змогу побачити цілісну структуру саморегуляції, розкриваючи її як багатогранний процес, де всі компоненти тісно взаємопов'язані. Це дозволяє зробити висновки не тільки про рівень саморегуляції, але і про її стійкість і гнучкість, що є важливими для визначення професійної компетентності студентів-психологів.

Застосування цього інструменту у дослідженні студентів дозволяє побачити їхні сильні сторони та аспекти, які потребують додаткової уваги в контексті їхньої професійної підготовки. Опитувальник саморегуляції поведінки Моросанової є дієвим інструментом не тільки для оцінки саморегуляції, але й для планування подальших індивідуальних тренувальних програм, спрямованих на розвиток саморегулятивних навичок. Це дає можливість підготувати майбутніх психологів до ефективного виконання професійних завдань, що є необхідним для успішної роботи в умовах психологічного консультування та психотерапії, де особиста саморегуляція фахівця є не менш важливою, ніж його професійні знання та навички.

2. Методика дослідження волевих якостей особистості А. І. Осницького (Додаток В).

Методика дослідження волевих якостей особистості, розроблена А. І. Осницьким, є інструментом, що дозволяє оцінити рівень розвитку волевих рис індивіда. Ця методика спрямована на дослідження ключових аспектів волевої сфери особистості, таких як рішучість, наполегливість, здатність до самоконтролю, витривалість і стійкість до труднощів. Саме ці якості відіграють важливу роль у здатності людини долати перешкоди на шляху до поставлених цілей, адаптуватися до нових умов і зберігати емоційну рівновагу навіть у складних обставинах. Дослідження волевих якостей є важливим аспектом

підготовки майбутніх психологів, адже від розвитку цих рис залежить не тільки їхня професійна ефективність, а й здатність витримувати емоційні та психологічні навантаження, пов'язані з консультуванням та психотерапевтичною практикою [34].

Методика Осницького вважається унікальною завдяки своїй структурованості та здатності виявляти різноманітні аспекти волевих якостей. Вона включає систему питань і завдань, що дають змогу визначити рівень розвитку окремих волевих характеристик. На відміну від інших методик, які можуть обмежуватися лише кількома загальними аспектами, ця методика дозволяє отримати глибоке уявлення про волеву сферу особистості, охоплюючи широкий спектр параметрів. У контексті підготовки психологів це особливо важливо, оскільки їхня професія вимагає стійкості, рішучості та здатності приймати обґрунтовані рішення в ситуаціях, де емоційний вплив і психологічний тиск можуть бути значними [34].

Рішення використовувати методику Осницького в дослідженні майбутніх психологів зумовлене її здатністю визначати, наскільки індивіди здатні до наполегливого досягнення цілей, подолання труднощів і підтримання мотивації на високому рівні. Психологічна практика потребує постійної рефлексії, аналізу власної поведінки і здатності до саморегуляції. Особа, яка володіє високорозвиненими волевими якостями, здатна більш ефективно працювати над собою, контролювати власний емоційний стан і запобігати професійному вигоранню. Оцінка волевих якостей студентів-психологів на етапі їхньої професійної підготовки дозволяє не лише виявити індивідуальні особливості, а й вчасно звернути увагу на ті риси, які потребують розвитку. Це створює основу для формування у студентів важливих особистісних якостей, які забезпечують їхню готовність до ефективного виконання професійних обов'язків у майбутньому [35].

Методика Осницького також цінна своєю орієнтованістю на практичне застосування. Її результати можуть бути використані для побудови індивідуальних програм розвитку волевих якостей. Наприклад, якщо методика

показує низький рівень самоконтролю, то для конкретного студента можна розробити стратегії і вправи, що сприяють підвищенню цієї якості. Такий підхід дозволяє не лише оцінювати наявні характеристики, а й впливати на їхній розвиток, що є особливо важливим у процесі навчання майбутніх психологів. Завдяки методиці Осницького, можна точно визначити, які волеві риси найбільш розвинені, а які потребують додаткової уваги, і це допомагає побудувати індивідуальний план саморозвитку [36].

Крім того, методика дозволяє отримати кількісні показники для кожної з оцінюваних характеристик, що є важливою перевагою з точки зору наукових досліджень. Кількісні дані дозволяють проводити порівняльний аналіз і виявляти закономірності, які можуть бути використані для подальших наукових досліджень. Наприклад, можна дослідити вплив рівня волевих якостей на успішність навчання, стійкість до стресу, рівень емоційного вигорання та інші параметри, які є значущими для професійної підготовки психологів. Водночас, отримані кількісні дані можуть використовуватися як база для порівняння, що дозволяє оцінювати динаміку змін волевих якостей у процесі навчання та особистісного зростання.

Методика Осницького також має значення в контексті самооцінки. Під час виконання завдань студенти не лише демонструють свої волеві якості, а й мають можливість задуматися над своїми сильними і слабкими сторонами, що сприяє формуванню усвідомленого підходу до власного розвитку. Воля як одна з основних психологічних якостей людини відіграє ключову роль у підтримці здорової самоповаги і впевненості в собі. Студенти, які мають розвинені волеві якості, менш схильні до коливань у самооцінці, що є позитивним чинником для подальшої професійної діяльності в сфері психології. Самооцінка, пов'язана з рівнем розвитку волевих якостей, допомагає майбутнім психологам розуміти власні межі та ресурси, що є критично важливим у роботі з клієнтами, особливо у випадках, коли потрібна значна емоційна стійкість і здатність до емпатії [37].

Методика дослідження волевих якостей Осницького заслуговує на увагу через свою багатофункціональність. Вона дозволяє не лише оцінити поточний

рівень волевих характеристик, але й виявити потенціал для подальшого розвитку, а також створює основу для більш глибокого розуміння особистості студента. Завдяки широкому охопленню різних аспектів волевих якостей, цей інструмент є надзвичайно ефективним як в освітньому процесі, так і в наукових дослідженнях. Він дає можливість формувати особистість з високим рівнем відповідальності, самодисципліни та здатності до самоконтролю, що є важливим для професійної діяльності психолога.

Методика Осницького особливо підходить для студентів, які навчаються на психологічних спеціальностях, оскільки допомагає розвинути саме ті риси, що будуть необхідні в їхній майбутній роботі. Психолог, який має розвинені волеві якості, здатен краще адаптуватися до мінливих умов професійної діяльності, ефективніше вирішувати складні ситуації та надавати підтримку іншим. Загалом, методика А. І. Осницького є важливим інструментом для розуміння і розвитку волевої сфери особистості, забезпечуючи можливість ефективної підготовки майбутніх фахівців-психологів до їхньої професійної діяльності [38].

3. Тест стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Рея (Додаток Г).

Тест стресостійкості та соціальної адаптації, розроблений Томасом Холмсом і Річардом Реєм, є одним із найбільш популярних інструментів для оцінки рівня стресу, який виникає у зв'язку зі змінами в житті людини, а також для оцінки її здатності до соціальної адаптації. Цей тест базується на ідеї, що певні життєві події мають різний ступінь впливу на психологічний стан людини та здатність зберігати емоційну стабільність. Методика Холмса і Рея включає так звану шкалу соціальної адаптації, що складається з переліку життєвих подій, кожна з яких має певний кількісний показник, який відображає інтенсивність стресового впливу. Цей тест дозволяє не лише визначити рівень стресу, який може виникнути внаслідок життєвих змін, а й оцінити, наскільки добре людина справляється з такими ситуаціями. Використання тесту Холмса і Рея є надзвичайно актуальним для оцінки рівня стресостійкості майбутніх фахівців, зокрема психологів, які працюють в умовах підвищеного

психологічного навантаження та потребують розвинених навичок соціальної адаптації для ефективного виконання професійних обов'язків [39].

Методика Холмса і Рея цінна тим, що вона враховує широкий спектр життєвих ситуацій, що можуть бути джерелом стресу, зокрема таких, як зміни в особистому житті, соціальні обов'язки, проблеми зі здоров'ям, зміна місця роботи тощо. Оцінка за шкалою Холмса і Рея надає змогу визначити загальне навантаження стресових подій на людину протягом певного періоду, що є важливим показником її емоційної стійкості та здатності до адаптації. Кожній події надається певний бал залежно від її передбачуваного стресового ефекту, а сума цих балів дозволяє визначити загальний рівень стресу. Розробники методики припускають, що вищі результати за цією шкалою свідчать про більшу ймовірність негативного впливу стресу на фізичне та психічне здоров'я, що робить цей тест також важливим інструментом для прогнозування ризику психосоматичних захворювань [39].

У тесті Холмса і Рея особливо цінним є те, що він дає можливість об'єктивно виміряти ступінь стресового впливу певних життєвих подій. Це дозволяє уникнути суб'єктивного підходу в оцінці стресостійкості, оскільки кожна подія має фіксоване значення стресу, що визначається на основі досліджень. Наприклад, втрата близької людини або розлучення мають високий стресовий показник, тоді як менші зміни, як-то переїзд або зміна звичок, мають нижчі показники. Завдяки цьому тесту можна створити комплексний портрет стресостійкості особистості та зрозуміти, наскільки серйозно життєві події впливають на її здатність до адаптації. Це важливо у професійному контексті для психологів, адже здатність до соціальної адаптації дозволяє ефективно вирішувати професійні завдання, не піддаючись надмірному емоційному вигоранню [40].

Окрім цього, тест Холмса і Рея допомагає виявити потенційні ризики для здоров'я. Дослідження, на яких ґрунтується ця методика, показують, що накопичення стресу внаслідок численних життєвих змін може призвести до підвищення ризику серйозних захворювань, як фізичних, так і психічних.

Знання свого рівня стресового навантаження може допомогти людині вчасно звернути увагу на своє здоров'я, зокрема запровадити профілактичні заходи або звернутися за допомогою до фахівця. Таким чином, цей тест є не лише інструментом для психологічної діагностики, але й засобом профілактики, що допомагає виявити потенційні проблеми на ранній стадії.

Методика Холмса і Рея також відзначається своєю універсальністю та простотою в застосуванні. Вона не потребує складного обладнання або тривалого часу на виконання, що робить її зручною для використання як у масових обстеженнях, так і в індивідуальному консультуванні. Тест можна застосовувати в різних умовах, як-то в клінічній психології, профорієнтаційній роботі, у психологічних дослідженнях і навіть у самодіагностиці. Для студентів психологічних спеціальностей цей тест є чудовою можливістю не лише дізнатися більше про власну стресостійкість і здатність адаптуватися до змін, але й вивчити один із інструментів, який вони зможуть використовувати у майбутній практиці [41].

У навчальному процесі методика Холмса і Рея може бути використана для формування стратегії підвищення стресостійкості та розвитку соціальної адаптації. Студенти, які досягли високих показників за шкалою стресу, можуть бути рекомендовані до участі в програмах з розвитку навичок управління стресом або адаптації до змін. Це не лише допомагає їм краще підготуватися до викликів професійного життя, але й формує більш глибоке усвідомлення важливості власного психічного здоров'я та підтримки емоційної стабільності. Психологічна підготовка майбутніх фахівців повинна включати не лише теоретичні знання, але й розвиток особистісних навичок, які допоможуть їм зберегти здоровий психічний стан і ефективно адаптуватися до змінних обставин.

Однією з ключових переваг тесту Холмса і Рея є його здатність надавати об'єктивну основу для розуміння індивідуального рівня стресостійкості. Оскільки майбутні психологи часто стикаються з різними проявами стресу, знання свого власного рівня стресостійкості може стати корисним

інструментом саморефлексії та самоконтролю. Це важливо для їхнього майбутнього професійного розвитку, оскільки допомагає визначити власні межі та уникати надмірного навантаження, яке може призвести до емоційного вигорання або інших психологічних проблем [43].

Загалом, тест стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Рея є ефективним і надійним інструментом для оцінки психологічної здатності до адаптації та управління стресом. Він має широкий спектр застосувань, дозволяючи виявляти і прогнозувати рівень психологічного навантаження, а також здійснювати профілактичні заходи щодо збереження психічного здоров'я. Для майбутніх психологів цей тест є не лише діагностичним інструментом, але й цінним досвідом, який допомагає їм краще зрозуміти власний потенціал у контексті роботи з іншими людьми, а також розвивати необхідні професійні якості для успішної роботи в психологічній сфері.

4. Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера (Додаток Е).

Методика дослідження рівня суб'єктивного контролю, розроблена американським психологом Джуліаном Роттером, є однією з фундаментальних у психології для вивчення локусу контролю особистості. Поняття суб'єктивного контролю або локусу контролю відображає переконання людини щодо того, чи є події в її житті результатом власних дій або ж зовнішніх обставин і сил. Це дослідження базується на дихотомії між внутрішнім і зовнішнім локусом контролю: особи з внутрішнім локусом контролю схильні вважати, що більшість подій у їхньому житті є результатом їхніх власних зусиль, тоді як особи із зовнішнім локусом контролю покладають відповідальність за події на зовнішні фактори, такі як випадок, доля чи інші люди. Цей тест допомагає з'ясувати не лише рівень суб'єктивного контролю, а й рівень відповідальності, яку особа відчуває за власні дії та життєві події [44].

Методика Роттера є важливою для оцінки психологічних характеристик особистості в багатьох аспектах життя, від професійної діяльності до міжособистісних стосунків. Вона дозволяє визначити, наскільки особа схильна

брати на себе відповідальність за свої досягнення чи невдачі, а також виявити рівень її впевненості у власних силах та можливостях впливати на своє життя. Для майбутніх психологів цей тест є особливо цінним, оскільки професійна діяльність психолога вимагає високого рівня внутрішнього контролю, відповідальності та здатності до рефлексії. Внутрішній локус контролю дозволяє фахівцям краще справлятися з професійними викликами, приймати обґрунтовані рішення та ефективно впливати на процеси своєї роботи. У випадку, коли майбутній психолог демонструє зовнішній локус контролю, йому може бути складніше самотійно приймати рішення та адаптуватися до стресових умов, що є поширеними в цій професії [44].

Важливою перевагою методики Роттера є її здатність оцінювати схильність до внутрішнього чи зовнішнього контролю не тільки в загальному, а й в окремих сферах життєдіяльності, таких як досягнення в навчанні чи роботі, соціальні стосунки, здоров'я тощо. Такий підхід дозволяє створити більш детальний психологічний портрет особистості, враховуючи, що рівень суб'єктивного контролю може відрізнятися в різних сферах. Наприклад, особа може вважати, що її досягнення в навчанні залежать від її власних зусиль (внутрішній контроль), проте у сфері здоров'я вона може покладатися на випадок або медичних фахівців (зовнішній контроль). Це має велике значення для психологічної діагностики та формування індивідуальних рекомендацій, які можуть бути корисними для саморозвитку або професійного навчання [45].

Методика Роттера також має високу прогностичну цінність, оскільки рівень суб'єктивного контролю пов'язаний з численними поведінковими та емоційними характеристиками. Особистості з внутрішнім локусом контролю частіше демонструють високий рівень активності, ініціативність та здатність до самотійного прийняття рішень. Вони схильні до постановки й досягнення цілей, здатні долати труднощі та швидко адаптуються до нових умов. Вони також краще реагують на критичні ситуації, зберігаючи оптимізм і віру в успішний результат. Натомість люди із зовнішнім локусом контролю часто покладаються на інших або на обставини, менше ініціативні і можуть зазнавати

труднощів у прийнятті рішень, оскільки не вірять у свою здатність вплинути на ситуацію. Знання цього аспекту особистості може допомогти психологам розробити стратегії для розвитку у клієнтів внутрішнього контролю, що сприятиме покращенню їхнього психологічного благополуччя [46].

Ще однією вагомою перевагою методики Роттера є те, що вона дозволяє оцінити психологічну стійкість людини та її здатність до саморегуляції. Особи з внутрішнім локусом контролю зазвичай більш упевнені у власних силах і рідше відчувають тривожність або депресію, оскільки вважають, що можуть впливати на власне життя та вирішувати свої проблеми. Вони більш схильні до позитивного мислення, що є важливим чинником у досягненні життєвих успіхів. Для майбутніх психологів це знання є важливим інструментом самопізнання і професійного розвитку, адже внутрішній локус контролю допомагає уникнути емоційного вигорання, що часто трапляється в їхній професії через тривале навантаження та інтенсивне спілкування з клієнтами. Психолог, який усвідомлює свою здатність впливати на процеси, що відбуваються в його житті та роботі, зможе краще справлятися з професійними викликами та успішніше підтримувати власне психологічне здоров'я [47].

Методика Роттера також є універсальною та легко адаптується до різних груп населення, що робить її цінним інструментом як у психологічній практиці, так і в наукових дослідженнях. Вона може бути використана для оцінки суб'єктивного контролю у різних вікових і професійних групах, дозволяючи визначити рівень локусу контролю у студентів, професіоналів, літніх людей тощо. Для студентів-психологів тест Роттера є важливим ще й тому, що він демонструє можливості психологічного тестування в практиці роботи з клієнтами. Це дозволяє їм не лише глибше розуміти себе, але й мати у своєму арсеналі дієвий інструмент, який можна використовувати в подальшій професійній діяльності [48].

Загалом методика Джуліана Роттера щодо оцінки рівня суб'єктивного контролю є важливим інструментом для розуміння особистісних особливостей, пов'язаних з відповідальністю, впевненістю та здатністю впливати на власне

життя. Вона має широке застосування в психологічній практиці, особливо в роботі з клієнтами, які прагнуть підвищити свою самооцінку та покращити адаптивні здібності. Для майбутніх психологів цей тест є не тільки засобом для оцінки рівня суб'єктивного контролю, а й ключовим досвідом, що допомагає краще розуміти себе і свою здатність справлятися з труднощами.

5. Методика діагностики рівня емоційного вигорання В.В. Бойко (Додаток Ж).

Методика діагностики рівня емоційного вигорання, розроблена В.В. Бойко, є одним із найпопулярніших інструментів для оцінки ступеня емоційного вигорання у професійній діяльності. Це дослідження орієнтоване на виявлення симптомів емоційного виснаження, деперсоналізації та зниження особистих досягнень, що можуть виникати внаслідок тривалої роботи в умовах високого психологічного навантаження. Методика була розроблена з урахуванням потреб професій, пов'язаних з інтенсивною міжособистісною взаємодією, зокрема педагогів, медичних працівників, соціальних працівників, психологів та інших спеціалістів, які регулярно стикаються з високим рівнем стресу та емоційних навантажень [49].

Одна з основних переваг методики Бойко полягає в її структурованості та здатності точно оцінити різні аспекти емоційного вигорання. Вона охоплює три фази емоційного вигорання: фазу напруження, фазу резистенції та фазу виснаження. Кожна з цих фаз відображає різні стадії розвитку синдрому вигорання та характеризується своїм набором симптомів. Фаза напруження визначається появою перших ознак емоційного дискомфорту, які можуть проявлятися у вигляді емоційного напруження, незадоволення та накопичення стресу. Фаза резистенції є спробою організму адаптуватися до тривалих стресових навантажень, під час якої з'являються захисні механізми, що виявляються через прагнення обмежити емоційне сприйняття певних ситуацій або зменшити інтенсивність переживань. Фаза виснаження – найважчий етап, коли особа вже не може ефективно виконувати свої професійні обов'язки через емоційне і фізичне виснаження, зниження інтересу до роботи, байдужість до

оточуючих. Такий підхід дає змогу не лише виявити симптоми емоційного вигорання, а й оцінити його глибину та динаміку, що є важливим для своєчасного втручання і розробки рекомендацій для подолання цього стану [50].

Методика Бойко вважається цінним інструментом для діагностики емоційного вигорання завдяки своїй можливості детально оцінити специфічні симптоми на кожній фазі розвитку. Цей інструмент дозволяє виділити такі ознаки, як почуття незадоволення собою, зростання конфліктів з оточуючими, байдужість до своєї роботи, що є характерними для синдрому вигорання. Крім того, методика дозволяє оцінити ступінь виснаження та виявити, наскільки серйозно емоційне вигорання впливає на професійну діяльність і загальний стан особистості [51]. Це важливо, оскільки своєчасна діагностика вигорання може запобігти по дальшому погіршенню стану та негативним наслідкам, які можуть вплинути на якість життя та ефективність роботи.

Методика Бойко також відрізняється своєю універсальністю та легкістю у застосуванні. Вона не вимагає складного обладнання чи тривалого часу для проведення, що робить її доступною для широкого кола фахівців. Цей тест може бути проведений як у формі самодіагностики, так і під контролем професійного психолога, що дозволяє застосовувати його в різних умовах – від індивідуального консультування до масових обстежень у колективах з високим ризиком вигорання. Вона є також чудовим засобом для оцінки ефективності програм профілактики вигорання, оскільки дозволяє виявити зміни у рівні емоційного вигорання після проведення певних заходів чи терапевтичних втручань [52]. Для майбутніх психологів знайомство з методикою Бойко є корисним як з точки зору власної самодіагностики, так і для можливого подальшого використання в роботі з клієнтами. Це дає їм можливість краще розуміти себе та своє ставлення до професійної діяльності, що є важливим аспектом для збереження психічного здоров'я та ефективного виконання професійних обов'язків.

Іншою важливою перевагою методики є те, що вона допомагає виявити не тільки наявність емоційного вигорання, але й визначити фактори, які можуть його спричинити. Виявлення таких факторів є необхідним для розробки індивідуальних рекомендацій щодо управління стресом і профілактики емоційного виснаження. Наприклад, для деяких людей причинами вигорання можуть бути надмірні професійні вимоги або недостатня підтримка з боку колег, тоді як для інших – особистісні фактори, такі як низька стресостійкість або відсутність можливості до самовираження в роботі. Завдяки розумінню цих причин можна розробити індивідуальну стратегію подолання вигорання, яка включатиме як психотерапевтичні методи, так і практичні рекомендації щодо організації робочого процесу [53].

Для майбутніх психологів методика Бойко є не тільки діагностичним інструментом, а й цінним досвідом, що допомагає усвідомити власну вразливість до емоційного вигорання. Психологи, як представники професії, що вимагає інтенсивної емоційної взаємодії з іншими, схильні до ризику вигорання більше, ніж представники інших професій. Знання про емоційне вигорання та здатність його вчасно діагностувати дають змогу майбутнім фахівцям краще підготуватися до викликів професійного життя. Це дозволяє їм не тільки ефективніше працювати з клієнтами, але й дбати про власне психічне здоров'я, уникаючи небезпечних станів, які можуть негативно вплинути на їхню особисту та професійну ефективність.

Отже, методика діагностики рівня емоційного вигорання В.В. Бойко є надзвичайно ефективним інструментом для виявлення емоційного вигорання, його фаз і симптомів. Вона надає змогу чітко визначити ступінь емоційного виснаження, що допомагає зрозуміти, наскільки інтенсивно людина переживає стрес і як це впливає на її здатність працювати. Крім того, ця методика є практичним інструментом як для професійної діяльності психолога, так і для самопізнання. Вона дозволяє визначити схильність до вигорання та своєчасно вжити заходів для підтримки психологічного комфорту та ефективної профілактики емоційного виснаження. Таким чином, методика Бойко є не

тільки діагностичним засобом, але й важливим кроком до розвитку психологічної стійкості і підвищення якості життя фахівців, які працюють у сфері інтенсивної міжособистісної взаємодії.

Організація дослідження саморегуляції функціонального стану майбутніх психологів, його методологічні особливості та інструментарій дозволили забезпечити комплексний підхід до вивчення даної проблематики. Використання вказаних методик сприяло отриманню детальних результатів, які не лише вказали на рівень саморегуляції, але й допомогли зрозуміти вплив психологічних та особистісних факторів на здатність студентів ефективно адаптуватися до професійних вимог психології.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Аналіз та інтерпретація результатів дослідження є завершальними, але не менш важливими етапами наукового процесу, що дозволяють сформулювати обґрунтовані висновки та підтвердити або спростувати робочі гіпотези. Під час аналізу зібрані дані оброблялись за допомогою статистичних методів, які залежать від характеру дослідження, обсягу вибірки та конкретних змінних. Цей етап є вирішальним, оскільки від коректності та об'єктивності аналізу залежить достовірність висновків. В інтерпретації результатів важливо не лише пояснити отримані показники, але й виявити закономірності, що дозволяють зробити узагальнення або рекомендації.

1. Результати дослідження за допомогою опитувальника саморегуляції поведінки В.І. Моросанової показали, що рівень розвитку окремих компонентів саморегуляції у студентів спеціальності «Психологія» є досить варіативним (Додаток Б). Дослідження охопило 40 студентів 3-4 курсів, які пройшли опитувальник, що дозволив оцінити їхню здатність до самоконтролю, планування, програмування, цілепокладання, оцінювання результатів та корекції поведінки (див. рис. 2.1. та 2.2.).

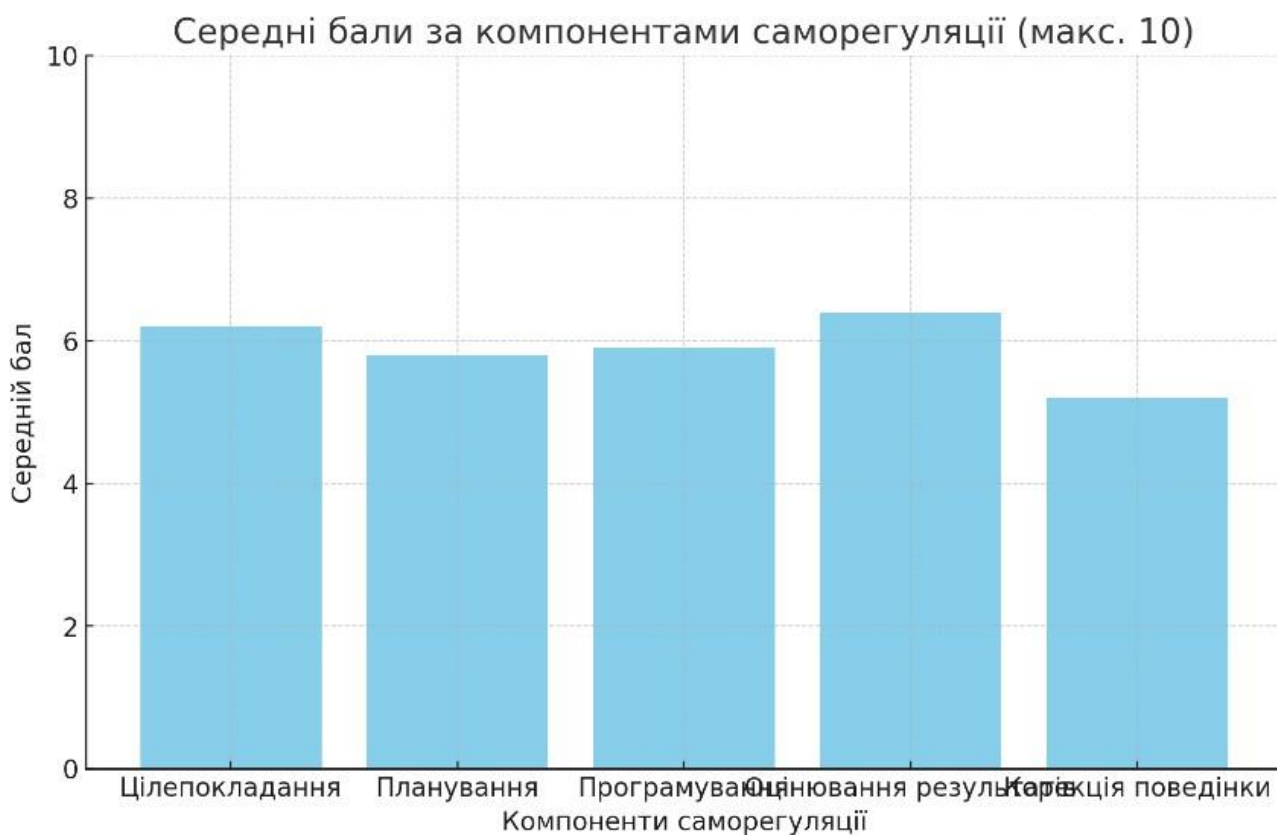


Рис. 2.1. – Середні бали за компонентами саморегуляції

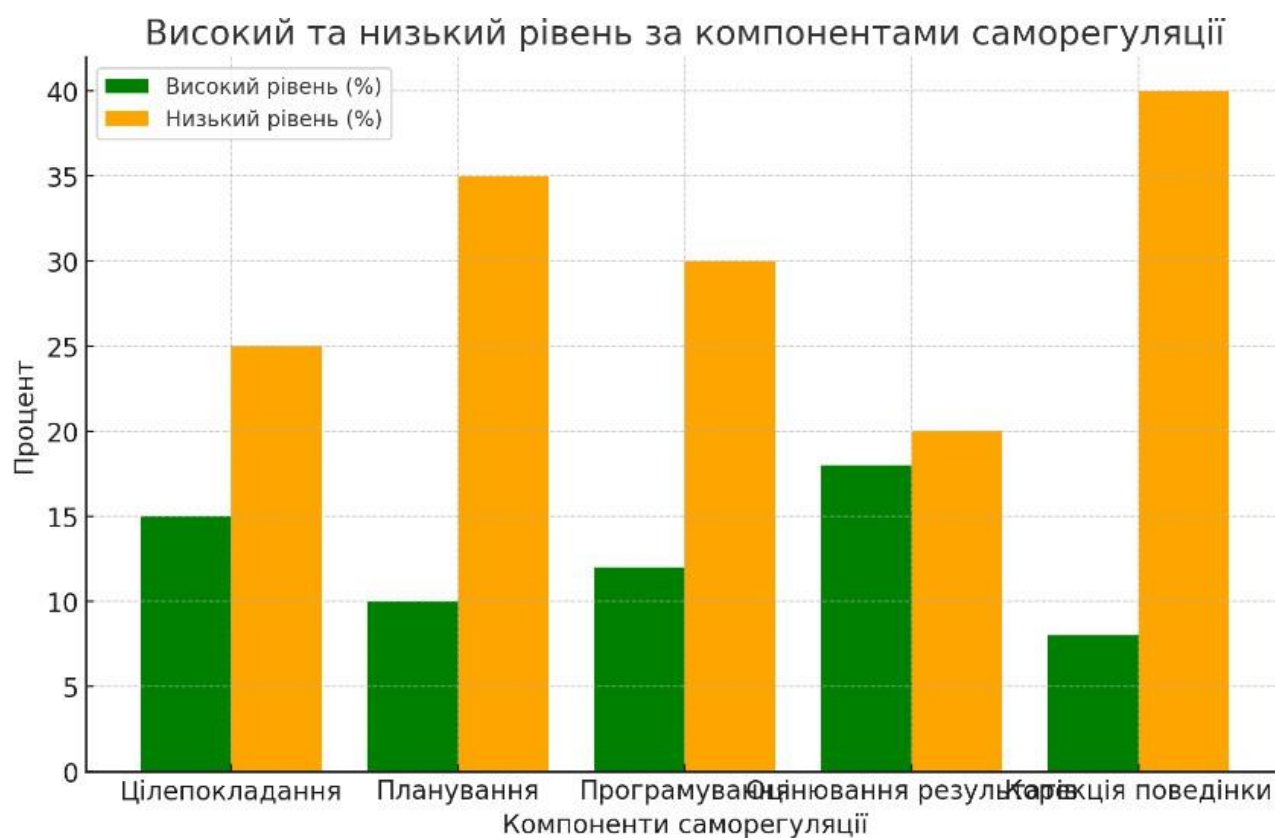


Рис. 2.2. – Високий та низький рівень за компонентами саморегуляції

Діаграми, побудовані на основі результатів опитувальника саморегуляції поведінки В.І. Моросанової, ілюструють рівень розвитку різних компонентів саморегуляції у студентів спеціальності «Психологія». Вони дають можливість оцінити загальні тенденції в таких аспектах саморегуляції, як цілепокладання, планування, програмування, оцінювання результатів та корекція поведінки, а також визначити частки студентів із високими та низькими рівнями за кожним з цих компонентів. Кожен компонент саморегуляції має свої особливості, а отримані результати можуть вказувати на сильні або слабкі сторони студентів, що є важливим для їхньої підготовки до майбутньої професійної діяльності.

Перший компонент, цілепокладання, отримав середній бал 6,2 з 10 можливих, що відображає помірний рівень здатності до постановки цілей у досліджуваних студентів. Високий рівень цілепокладання продемонстрували лише 15% студентів, отримавши від 8 до 10 балів. Це вказує на наявність групи студентів, здатних чітко формулювати цілі та спрямовувати зусилля для їх досягнення. Такий результат є позитивним, оскільки студенти з високим рівнем цілепокладання вміють концентруватися на завданнях, чітко розуміють свої пріоритети та мотивовані досягати результатів. У професійній діяльності психолога ці якості є надзвичайно важливими, оскільки вони забезпечують ефективне планування роботи з клієнтами та сприяють самодисципліні. Проте, 25% студентів показали низький рівень цілепокладання (від 3 до 5 балів), що вказує на труднощі в чіткому формулюванні цілей і, ймовірно, недостатню мотивацію до досягнення результатів. Такий результат може бути негативним сигналом, оскільки відсутність здатності до цілепокладання може стати причиною професійного вигорання, невпевненості та розчарування у власних можливостях. У майбутньому такі студенти можуть потребувати додаткової допомоги в розвитку цієї навички через спеціальні тренінги з особистісного зростання та постановки цілей.

Компонент планування має середній показник 5,8 бала, що свідчить про середній рівень здатності до планування дій і ресурсів для досягнення поставлених цілей. Лише 10% студентів продемонстрували високий рівень

планування з оцінкою від 8 до 10 балів. Це невелика частка, яка вказує на те, що лише деякі студенти володіють добре розвиненою здатністю передбачати необхідні кроки для реалізації своїх задумів, що є важливим для роботи психолога. Високий рівень планування дозволяє таким студентам ефективніше організувати свою діяльність, уникати хаотичності у роботі та забезпечувати послідовне досягнення запланованих результатів. Це надзвичайно важливо у професійній діяльності психолога, оскільки планування зустрічей, сесій та терапевтичних стратегій є невід'ємною частиною успішної практики. Проте 35% студентів набрали низькі бали за плануванням (3-5 балів), що вказує на відсутність навичок організованості та систематичності. Це може стати перешкодою для ефективного виконання їхніх обов'язків у майбутній професійній діяльності, адже відсутність здатності до чіткого планування призводить до неефективного використання часу, порушення дедлайнів і незавершеності проєктів. У такому випадку студентам варто запропонувати курси з тайм-менеджменту та планування, щоб навчити їх більш ефективно організувати свою діяльність.

Компонент програмування, що відображає здатність розробляти конкретні кроки до досягнення цілей, має середнє значення 5,9 бала. Лише 12% студентів набрали високий рівень у цій категорії (8-10 балів), що свідчить про їхню здатність систематично виконувати заплановані завдання. Це невеликий показник, який вказує на те, що лише незначна частка досліджуваних має навичку формувати чітку послідовність дій для досягнення своїх цілей. Для психологів цей аспект є важливим, адже вміння діяти відповідно до плану та коригувати власну поведінку допомагає уникнути імпульсивних рішень і підтримувати послідовність в роботі з клієнтами. Натомість 30% студентів показали низький рівень програмування (3-4 бали), що свідчить про недостатню дисциплінованість або невміння дотримуватись запланованих дій. Це може негативно вплинути на їхню здатність до досягнення поставлених цілей і вказує на необхідність розвитку цієї навички, зокрема через практичні заняття з формування дисципліни та самоконтролю.

Оцінювання результатів, що відображає здатність до рефлексії та оцінки досягнутих результатів, має середній бал 6,4, що є найвищим серед усіх компонентів саморегуляції. Високий рівень оцінювання продемонстрували 18% студентів, які набрали від 8 до 10 балів. Це свідчить про наявність у них розвинених навичок об'єктивної оцінки своїх дій, що дозволяє їм критично аналізувати власну діяльність і визначати напрями для поліпшення. У професійній практиці психолога це надзвичайно цінно, оскільки рефлексія допомагає фахівцю коригувати методи роботи, враховувати особливості клієнта та уникати повторення можливих помилок. Проте 20% студентів набрали низькі бали (3-5 балів), що вказує на труднощі з об'єктивною оцінкою власної діяльності. Це може свідчити про відсутність навичок самоаналізу або невміння оцінювати свої досягнення, що є проблемою для майбутнього психолога, оскільки вміння об'єктивно оцінити свою роботу є важливим для професійного розвитку. Таким студентам можуть бути корисні практичні заняття з рефлексії та самоаналізу.

Найнижчий середній показник зафіксовано за шкалою корекції поведінки – 5,2 бала. Це свідчить про загальну слабкість у здатності до корекції своїх дій відповідно до змінних умов або при виникненні труднощів. Високий рівень за цією шкалою показали лише 8% студентів, які набрали від 8 до 10 балів, що вказує на їхню гнучкість та адаптивність. Для психолога гнучкість і здатність коригувати свої дії є надзвичайно важливими, оскільки вони працюють із різними клієнтами та повинні вміти адаптувати свої підходи до специфічних потреб кожного з них. Натомість 40% студентів набрали низькі бали (4 і менше), що вказує на труднощі в адаптації та небажання змінювати свої підходи. Це може бути серйозним бар'єром у професійній діяльності психолога, де постійне навчання та готовність до змін є ключовими для успішної практики. У цьому випадку студентам варто рекомендувати заняття, спрямовані на розвиток гнучкості мислення та навичок адаптації.

Загалом результати дослідження показують, що середній рівень розвитку саморегуляції у студентів-психологів є достатнім для виконання базових

завдань, проте вказує на необхідність подальшої роботи над окремими компонентами. Найбільш проблемними аспектами є корекція поведінки та програмування, де значна частка студентів

2. Результати дослідження (Додаток Г), проведеного за методикою дослідження волевих якостей особистості, продемонстрували варіативність рівня розвитку волевих якостей у студентів-психологів (див. рис. 2.3. та 2.4.).

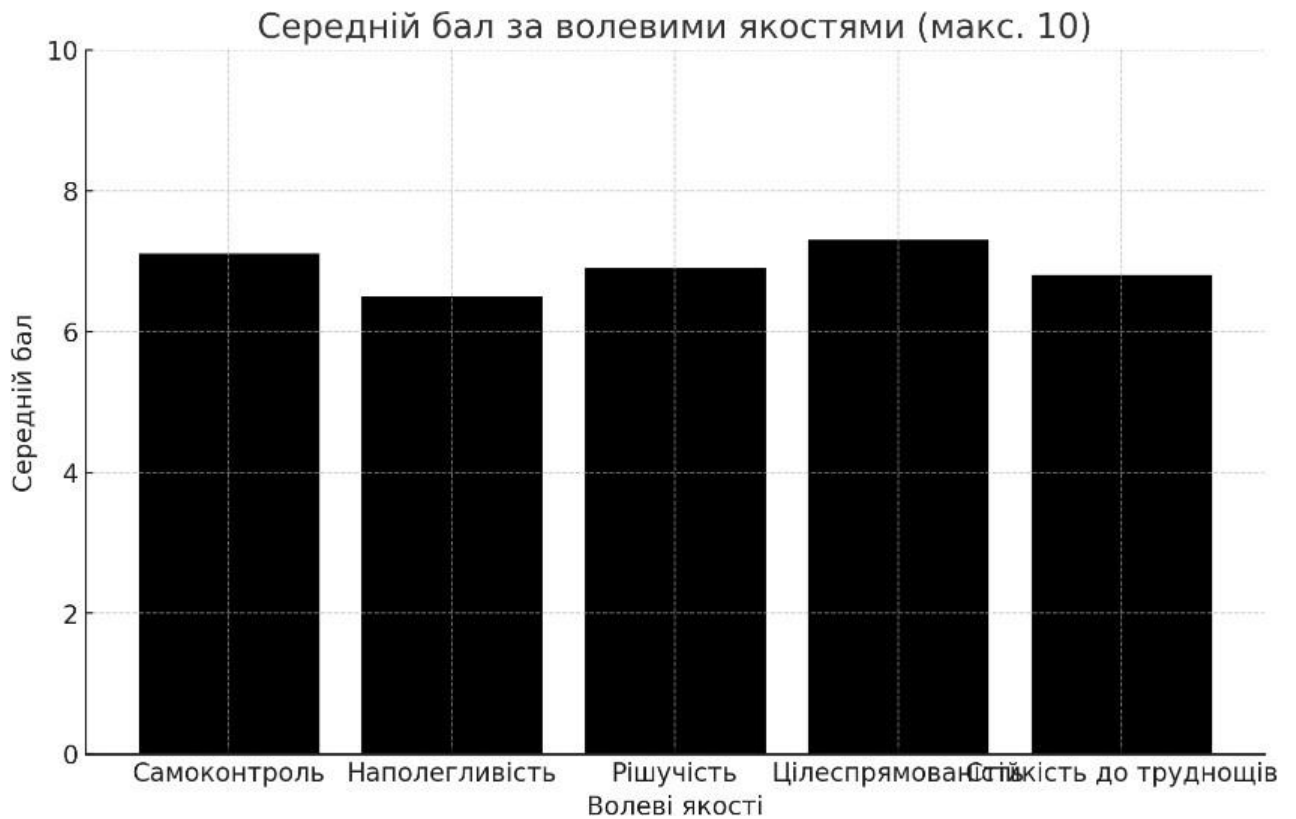


Рис. 2.3. – Середній бал за волевими якостями

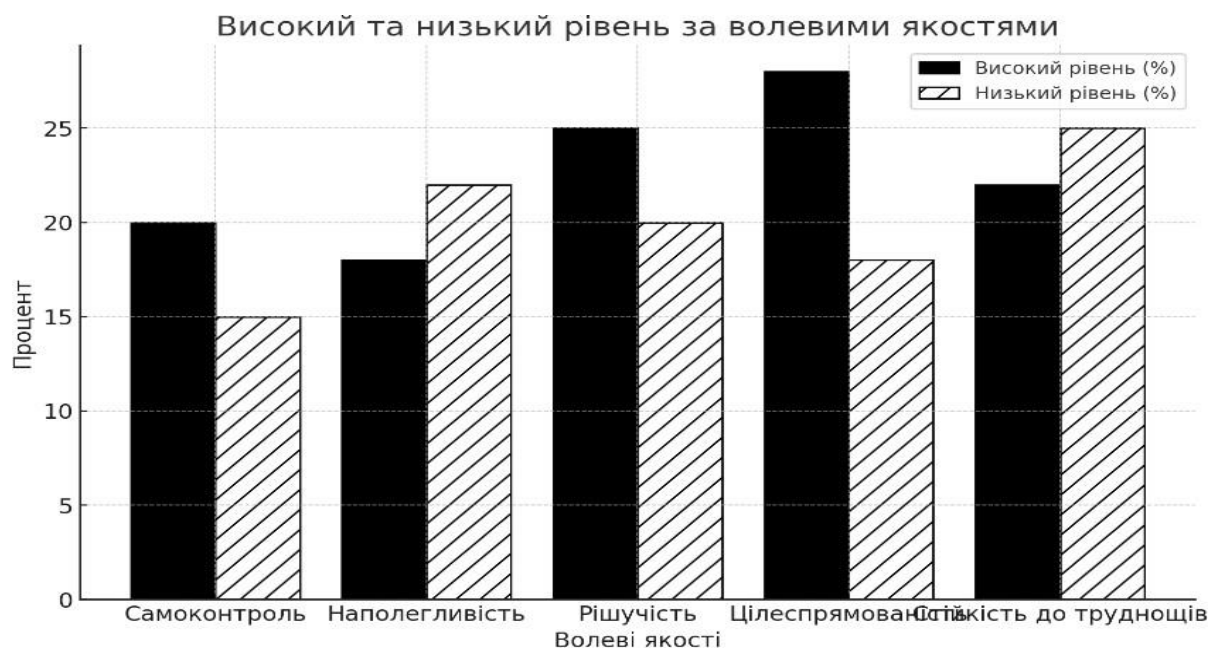


Рис. 2.4. Високий та низький рівень волевих якостей

Перша діаграма демонструє середній бал за такими волевими якостями, як самоконтроль, наполегливість, рішучість, цілеспрямованість та стійкість до труднощів. Показник самоконтролю становить 7,1 бала, що свідчить про високий рівень цієї якості серед студентів. Це є позитивним результатом, адже самоконтроль є однією з основних якостей, що забезпечує успішність майбутньої діяльності психолога. Спеціаліст у цій сфері часто працює з емоційно складними ситуаціями, тож здатність до контролю власних емоцій, вміння тримати себе в руках і реагувати стримано є критично важливими навичками. З високим самоконтролем майбутні фахівці можуть ефективно керувати своїми реакціями в умовах стресу, що дозволяє уникнути емоційного вигорання. Проте, середній рівень у 7,1 бала вказує на те, що частина студентів може стикатися з певними труднощами у розвитку самоконтролю, і їм варто продовжувати вдосконалювати цю навичку для успішної роботи з клієнтами.

Шкала наполегливості, що показує середнє значення 6,5 бала, вказує на помірний рівень цієї якості серед студентів. Наполегливість є важливою рисою для психолога, оскільки професійна діяльність у цій сфері часто вимагає тривалих зусиль для досягнення результатів. Психологи працюють з різними випадками, і результат не завжди досягається швидко, тому вміння не здаватися

перед труднощами є цінною якістю. Однак 6,5 бала свідчить, що студенти мають середній рівень наполегливості, і це може бути проблемою в майбутньому, особливо в умовах великого навантаження, коли недостатня наполегливість може призвести до втрати мотивації і, можливо, навіть до відмови від досягнення поставлених цілей. Наполегливість, що була б ближчою до високого рівня, забезпечила б більшу готовність студентів долати труднощі, тому варто спрямувати увагу на розвиток цієї якості для кращої підготовки до професійних викликів.

Наступний показник, рішучість, має середнє значення 6,9 бала, що відображає достатній рівень здатності студентів швидко і впевнено приймати рішення. Рішучість є важливою якістю для психолога, адже фахівець має діяти обґрунтовано і не затягувати процес ухвалення рішень, особливо коли ситуація потребує швидкого реагування. Це є позитивним результатом, оскільки майже 7 балів вказують на те, що значна частина студентів здатна приймати обдумані рішення навіть у непростих обставинах. Тим не менш, високий рівень рішучості усього у 25% студентів вказує на те, що більшість із них все ще може мати труднощі з впевненістю у прийнятті рішень. Це може бути викликано недостатнім досвідом, що характерно для студентів, які тільки здобувають професійні навички. Вони можуть розвинути рішучість у процесі навчання, що допоможе їм надалі уникати непотрібних вагань і сумнівів у професійній діяльності.

Цілеспрямованість, що є однією з найважливіших волевих якостей, отримала середній бал 7,3, що є найвищим показником серед усіх якостей, досліджуваних у цьому дослідженні. Це позитивний результат, адже високий рівень цілеспрямованості вказує на те, що студенти здатні ставити перед собою конкретні завдання і досягати їх, не відволікаючись на перешкоди. У професії психолога це є важливою навичкою, оскільки фахівець часто працює над досягненням довготривалих цілей разом з клієнтами, і здатність тримати фокус на поставлених задачах є критичною. Високий середній бал за шкалою цілеспрямованості вказує на добру мотивацію студентів до досягнення

професійних і особистих цілей. Проте 18% студентів з низьким рівнем цілеспрямованості (3-5 балів) вказують на можливість труднощів у підтримці постійного мотиваційного рівня для виконання довгострокових завдань. Це може бути ризиком для успішності роботи психолога, тому студентам із низьким рівнем цілеспрямованості можуть бути корисні курси та тренінги з розвитку мотиваційних навичок.

Остання шкала, що оцінює стійкість до труднощів, показала середнє значення 6,8 бала, що свідчить про помірну здатність переносити труднощі та зберігати спокій у складних обставинах. Ця якість є особливо важливою для психолога, який працює в умовах підвищеного стресу і повинен допомагати іншим справлятися з емоційними викликами. Високий рівень стійкості до труднощів, виявлений у 22% студентів (8-10 балів), є позитивним результатом, адже вони зможуть справлятися з професійним навантаженням і уникати емоційного вигорання. Тим не менш, 25% студентів мають низький рівень стійкості (3-5 балів), що може свідчити про їхню схильність до стресу і труднощі у подоланні складних ситуацій. Це може бути проблемою для майбутніх психологів, які часто працюють з клієнтами, що переживають кризові моменти, тому розвиток стійкості до труднощів є важливим для уникнення професійного вигорання.

На другій діаграмі показані високий та низький рівень розвитку кожної з волевих якостей у відсотках. Частка студентів із високим рівнем самоконтролю становить 20%, що є хорошим показником, адже самоконтроль допомагає уникати імпульсивності в професійній діяльності. Проте частка студентів із низьким рівнем самоконтролю (15%) може бути тривожною ознакою, яка свідчить про недостатній рівень емоційного управління у деяких студентів. Високий рівень наполегливості демонструють лише 18% студентів, тоді як 22% мають низький рівень, що може бути сигналом про труднощі з доведенням справ до кінця. У показнику рішучості позитивним є високий рівень у 25% студентів, проте 20% досліджуваних із низьким рівнем рішучості вказують на труднощі в ухваленні рішень. Високий рівень цілеспрямованості виявлено у

28% студентів, що є найвищим показником за всіма якостями, і це свідчить про їхню готовність ставити перед собою цілі та досягати їх. Однак 18% студентів із низьким рівнем цілеспрямованості можуть мати труднощі з мотивацією та самодисципліною. Останній показник, стійкість до труднощів, вказує на високу частку студентів із низь

3. Результати дослідження за допомогою тесту стресостійкості та соціальної адаптації Холмса і Рея (Додаток Д) продемонстрували рівень схильності студентів до стресу та їхню здатність адаптуватися до соціальних змін (див. рис. 2.5.).

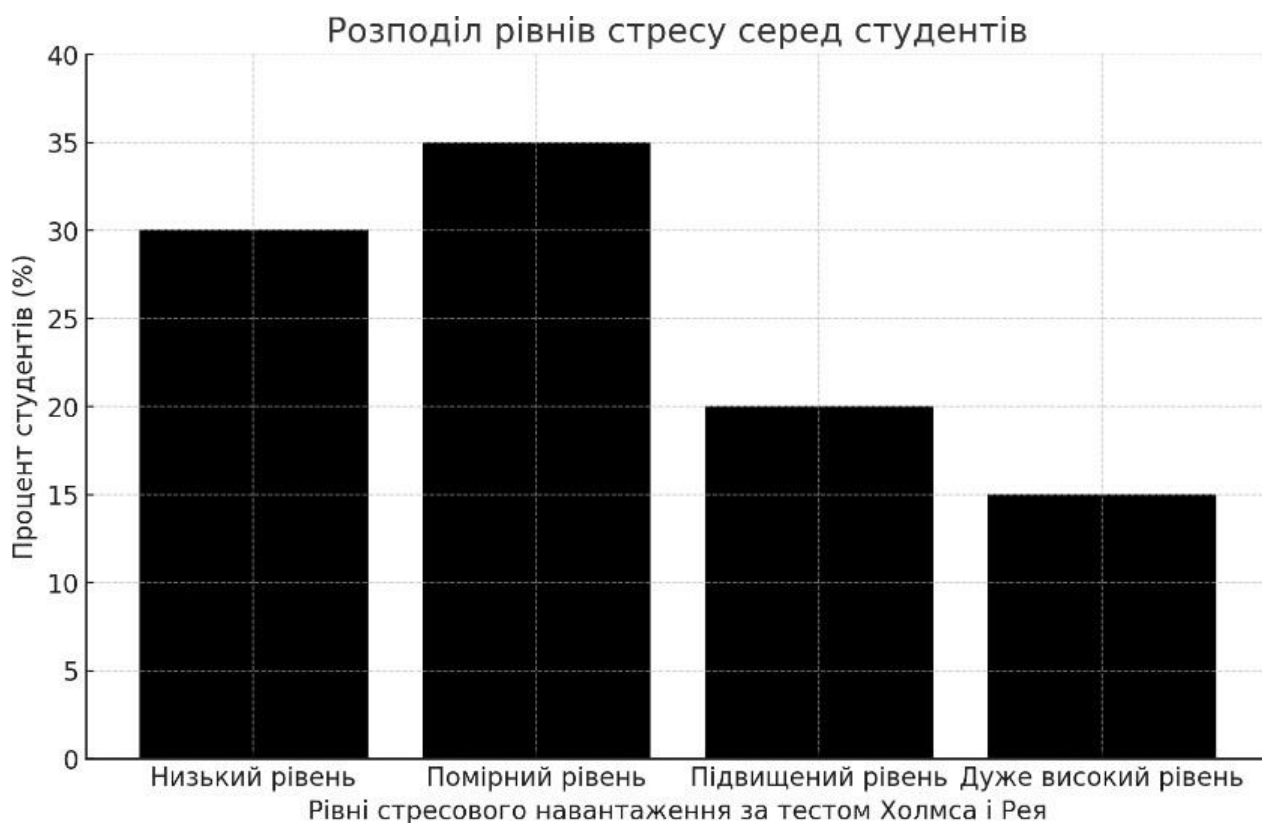


Рис. 2.5. – Розподіл рівнів стресу серед студентів

Розпочнемо з аналізу показника низького рівня стресу, який демонструє 30% студентів. Низький рівень стресового навантаження означає, що ці студенти здатні добре адаптуватися до життєвих змін та ефективно справлятися з повсякденними труднощами без значного впливу на їхній емоційний стан. Такі показники є позитивними, оскільки вони свідчать про високий рівень стресостійкості, що є важливим фактором для майбутніх психологів. Професія

психолога пов'язана з регулярним навантаженням та взаємодією з людьми, які можуть переживати складні життєві ситуації. Високий рівень стресостійкості вказує на те, що ці студенти зможуть зберігати емоційну стабільність та ефективно виконувати свої професійні обов'язки навіть у стресових умовах. Крім того, вони здатні краще зберігати особистий баланс між роботою та життям, що є важливим для підтримки довгострокової психічної стійкості. Низький рівень стресу також свідчить про те, що студенти з цієї групи мають добре розвинені навички адаптації, що дозволяє їм з легкістю пристосовуватися до змін у соціальному та професійному середовищі. Однак слід зазначити, що наявність лише 30% студентів із низьким рівнем стресу вказує на те, що решта групи може бути більш вразливою до стресових впливів і потребуватиме додаткових заходів для розвитку стресостійкості.

Наступна категорія, що представлена на діаграмі, — це помірний рівень стресу, який продемонстрували 35% студентів. Це найбільша група, і результати показують, що більшість студентів відчують помірний рівень стресу. Помірний рівень означає, що студенти здатні справлятися з життєвими труднощами, проте періодично можуть відчувати підвищене емоційне напруження, що може впливати на їхнє загальне самопочуття. Помірний рівень стресу є допустимим показником, оскільки він вказує на здатність студентів підтримувати баланс між стресом і стресостійкістю, однак час від часу вони можуть потребувати додаткових ресурсів для зниження напруження. У професійній діяльності психолога цей рівень стресу вимагає від спеціаліста певних стратегій з управління емоціями, щоб запобігти накопиченню напруження. Студенти, що перебувають у цій категорії, можуть мати потребу в розвитку навичок саморегуляції, які допоможуть їм уникати емоційного вигорання та підтримувати стабільний рівень психічного здоров'я. Також важливо, щоб вони навчалися ефективним технікам зниження стресу, такими як медитація, рефлексія та організація робочого часу. Помірний рівень стресу є позитивним показником у тому розумінні, що студенти вже мають певні

навички для адаптації, однак їм важливо розвивати їх далі, аби уникнути переходу до вищих рівнів стресового навантаження.

Третя група, яка демонструє підвищений рівень стресу, складає 20% студентів. Це свідчить про те, що частина вибірки є більш вразливою до стресових ситуацій, а їхня здатність адаптуватися до змін може бути порушена. Підвищений рівень стресу означає, що студенти з цієї групи частіше відчують емоційне напруження, яке може суттєво впливати на їхнє самопочуття та загальну психологічну стійкість. Такий рівень стресу є попереджувальним сигналом, що вказує на необхідність додаткової підтримки для цих студентів, оскільки вони можуть зіткнутися з труднощами у впорядкуванні власного психічного стану та уникненні стресових реакцій. У майбутній професійній діяльності це може призвести до зниження ефективності роботи, виникнення емоційного вигорання та ризику психосоматичних захворювань. Студенти з підвищеним рівнем стресу можуть потребувати додаткових тренінгів та практичних занять із розвитку стресостійкості, щоб уникнути негативного впливу стресу на їхню професійну діяльність. Такі заняття можуть включати вправи з розвитку емоційної стійкості, підвищення впевненості в собі та формування навичок розв'язання конфліктних ситуацій. Для них також може бути корисною підтримка психолога, який допоможе знайти індивідуальні методи подолання стресу.

Остання група — це студенти з дуже високим рівнем стресу, що складає 15% від загальної вибірки. Цей рівень стресового навантаження є критичним і свідчить про значні труднощі в здатності до адаптації та управління емоціями. Студенти, які мають дуже високий рівень стресу, є найбільш вразливою групою і часто відчують емоційне та фізичне виснаження, що може призвести до розвитку психосоматичних захворювань та значно вплинути на їхню здатність до навчання та професійної діяльності. Такий рівень стресу є негативним сигналом і вимагає негайного втручання. Студенти з дуже високим рівнем стресу можуть мати потребу в регулярній підтримці психотерапевта або психолога, оскільки самостійне управління стресом у них може бути

недостатньо ефективним. Ці студенти можуть зіштовхнутися з емоційним вигоранням та хронічним стресом, що негативно впливає на їхній психічний стан і знижує загальну мотивацію до навчання та професійного розвитку. Для них необхідно розробити спеціалізовані програми допомоги, які можуть включати психотерапевтичні заняття, групові сесії з управління стресом, тренінги з розвитку позитивного мислення та впевненості в собі. Додатково, студенти з таким рівнем стресу можуть потребувати періодичної оцінки рівня стресового навантаження, щоб контролювати динаміку змін і своєчасно виявляти необхідність у подальшій підтримці.

Загальний розподіл рівнів стресу, представлений на діаграмі, свідчить про те, що більшість студентів перебувають у межах помірному або підвищеного стресу. Це є ознакою того, що більшість із них мають певну здатність до адаптації, але потребують подальшого розвитку навичок управління емоціями та стресостійкості. Значна частка студентів із підвищеним і дуже високим рівнем стресу є сигналом для навчальних закладів щодо необхідності введення додаткових програм підтримки, спрямованих на розвиток психічної стійкості та підготовку студентів до професійних викликів. Низький рівень стресу у 30% студентів є позитивним показником, але

4. Результати дослідження за методикою оцінки рівня суб'єктивного контролю Джуліана Роттера (Додаток Є) показали розподіл студентів за локусом контролю – внутрішнім і зовнішнім, що відображає їхнє сприйняття відповідальності за події в їхньому житті (див. рис. 2.6.).

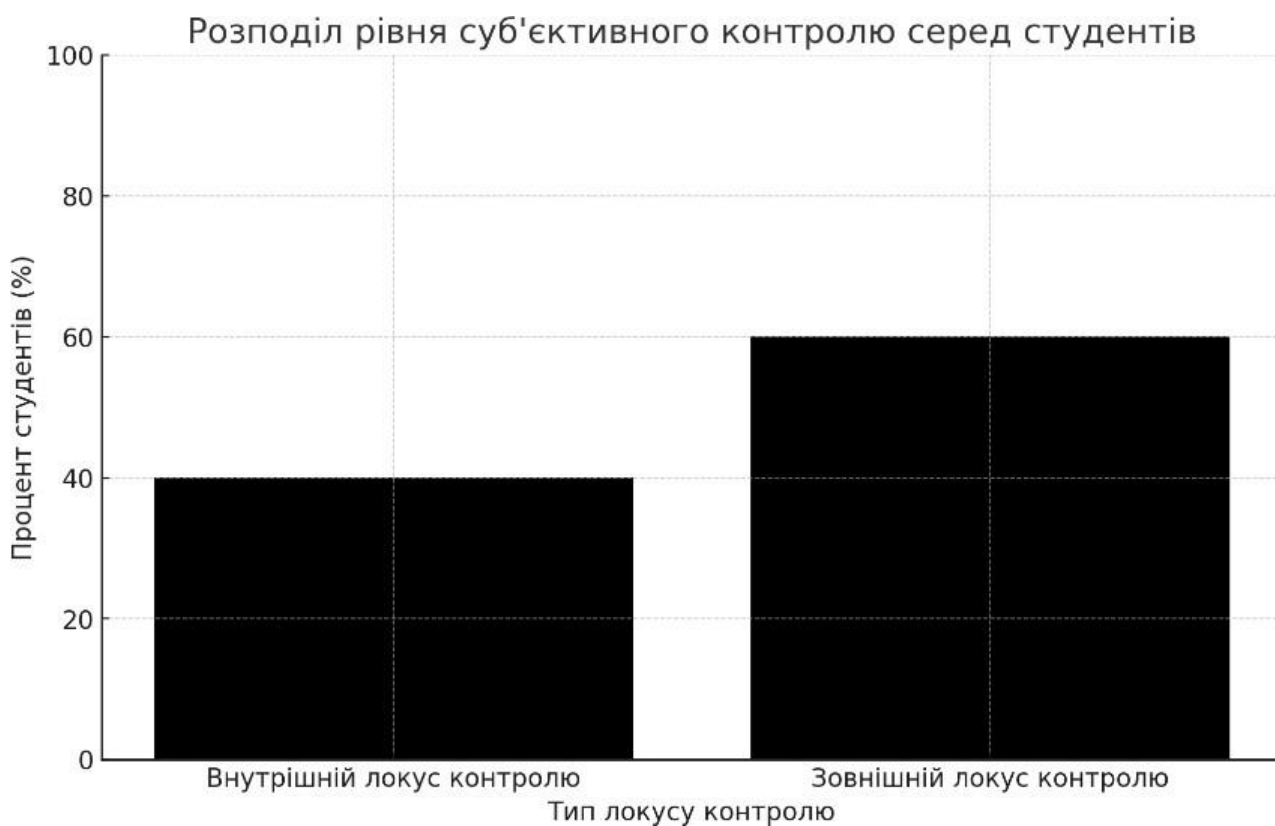


Рис. 2.6. – Розподіл рівня суб'єктивного контролю серед студентів

На діаграмі можна побачити, що 40% студентів мають внутрішній локус контролю, тобто вважають, що їхні дії та зусилля безпосередньо впливають на результат у житті. Цей показник є позитивним і свідчить про те, що майже половина вибірки демонструє високий рівень відповідальності та самовпевненості. Люди з внутрішнім локусом контролю, як правило, не тільки вважають, що мають владу над своїм життям, але й готові брати на себе відповідальність за свої успіхи і невдачі. Вони схильні активно шукати способи вирішення проблем і не відступати перед труднощами, оскільки впевнені, що саме їхні власні зусилля можуть змінити ситуацію. У контексті професії психолога внутрішній локус контролю є важливим, оскільки такі фахівці здатні ефективно працювати з клієнтами, демонструючи приклад упевненості та цілеспрямованості. Вони також готові до професійного зростання, адже внутрішній локус контролю допомагає їм аналізувати власні помилки, робити висновки і на основі цього вдосконалювати свої навички. Для студентів-психологів такий підхід є важливим, оскільки їхня робота часто вимагає не лише знань і технік, але й готовності до рефлексії та самокорекції. Високий

рівень суб'єктивного контролю дозволяє психологам не перекладати відповідальність за свої професійні рішення на інші фактори, що підвищує їхню відповідальність та надійність як фахівців. Отже, ці 40% студентів мають серйозний потенціал для професійної діяльності, оскільки їхній рівень суб'єктивного контролю забезпечує високий рівень автономії та мотивації до досягнення цілей.

Водночас діаграма показує, що 60% студентів демонструють зовнішній локус контролю, тобто вважають, що на їхнє життя значною мірою впливають зовнішні обставини. Цей результат свідчить про те, що більшість вибірки схильні пояснювати події у своєму житті факторами, які вони не здатні контролювати, такими як випадковість, вплив інших людей або обставини, що склалися незалежно від їхніх дій. Зовнішній локус контролю може мати негативний вплив на професійне становлення, адже він пов'язаний із меншою впевненістю у власних силах і меншою готовністю брати на себе відповідальність за свої рішення. Для психолога, особливо для студента, який ще тільки здобуває знання та навички, важливо вміти аналізувати власні дії та визнавати власну роль у процесах, що відбуваються в його житті. Зовнішній локус контролю може заважати такій рефлексії, адже він знижує готовність до самостійного прийняття рішень і схильність до самокритичності. Студенти з зовнішнім локусом контролю можуть вважати, що професійні труднощі або невдачі є наслідком зовнішніх обставин, а не їхніх особистих дій чи рішень, що може уповільнити їхній професійний розвиток і знизити здатність до самовдосконалення.

Зовнішній локус контролю може також впливати на рівень тривожності студентів, адже вони можуть відчувати, що не можуть контролювати ситуацію. Така позиція може створювати високий рівень стресу, адже відчуття безпорадності та нездатності вплинути на ситуацію підвищує рівень психологічного напруження. У професії психолога, де стабільність і впевненість відіграють значну роль, схильність покладатися на зовнішні фактори може заважати створенню надійних стосунків із клієнтами. Клієнти

потребують впевненого та стійкого психолога, здатного показати їм приклад внутрішньої сили та відповідальності, а студенти із зовнішнім локусом контролю можуть виявитися менш готовими до цієї ролі. Професійна практика також вимагає від психологів прийняття рішень у невизначених ситуаціях, що потребує впевненості та здатності до дій в умовах обмеженого контролю. У той час як зовнішній локус контролю може призвести до сумнівів та вагань, що знижує професійну ефективність.

Високий рівень зовнішнього локусу контролю у 60% студентів вказує на те, що у групи можуть виникати труднощі з прийняттям відповідальності за свої дії та рішення. Це може призвести до ситуацій, коли студенти, замість того щоб активно долати труднощі, чекають на поліпшення обставин. У майбутній професійній діяльності це може стати серйозною перешкодою, адже професійний психолог повинен бути не тільки спостерігачем, але й активним учасником процесу, здатним приймати рішення та діяти незалежно від зовнішніх обставин. Крім того, відчуття того, що життя контролюється зовнішніми факторами, може призвести до зниження рівня мотивації та ініціативності, оскільки студенти можуть не вірити, що їхні зусилля дійсно принесуть результат. Це може призвести до зниження загального рівня задоволеності життям, оскільки відчуття контролю над своїм життям є одним із ключових факторів для підтримки психологічного благополуччя.

Результати дослідження за методикою Роттера вказують на необхідність впровадження додаткових заходів для розвитку у студентів внутрішнього локусу контролю. Оскільки більшість студентів схильні пояснювати свої досягнення та невдачі зовнішніми обставинами, це може негативно вплинути на їхню готовність до роботи в психологічній сфері. Для психолога дуже важливо мати здатність до саморефлексії та відповідальності, а також впевненість у власній здатності впливати на ситуацію. Тому для студентів із зовнішнім локусом контролю можуть бути корисні заняття з розвитку особистісної відповідальності, а також спеціальні тренінги, спрямовані на формування позитивної мотивації та впевненості у власних силах. Вони можуть включати

практичні вправи, що розвивають навички самостійного прийняття рішень і критичного мислення, що допоможе їм краще підготуватися до професійної діяльності.

5. Результати дослідження за методикою діагностики рівня емоційного вигорання В.В. Бойко (Додаток 3) продемонстрували рівень розвитку емоційного вигорання серед студентів спеціальності «Психологія», а також ступінь вираженості кожної фази цього синдрому (див. рис. 2.7.).

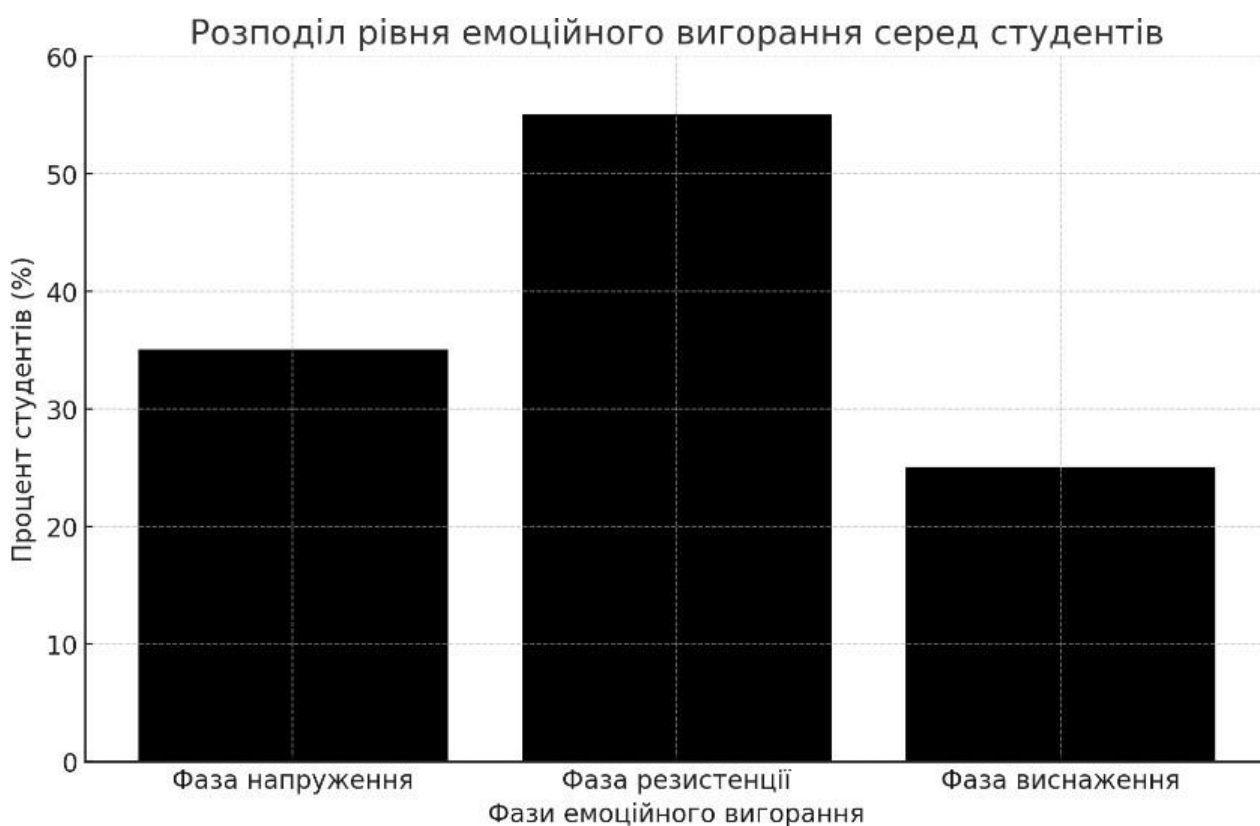


Рис. 2.7. – Розподіл рівня емоційного вигорання серед студентів

Почнемо з аналізу першої фази – фази напруження. За результатами дослідження, 35% студентів показали високий рівень вираженості цієї фази, що свідчить про відчутне емоційне навантаження та стрес, який вже починає впливати на їхнє самопочуття і мотивацію. Фаза напруження зазвичай є початковою стадією емоційного вигорання, і вона характеризується наростанням емоційного дискомфорту, тривоги, відчуттям внутрішнього конфлікту та незадоволеності собою. Високий рівень напруження у понад третини студентів вказує на те, що ця група вже відчуває негативний вплив

навчального навантаження або інших обставин, які можуть викликати відчуття постійного стресу. Така ситуація є потенційно небезпечною для подальшої підготовки студентів до професійної діяльності, адже на цій стадії вигорання студенти можуть втрачати мотивацію до навчання і почуватися виснаженими ще до початку професійної практики. Крім того, високий рівень напруження може вплинути на їхню здатність ефективно сприймати нову інформацію, що є важливим у процесі навчання. Тому 35% студентів із високим рівнем напруження потребують уваги та підтримки з боку навчального закладу, щоб знизити рівень стресу та створити умови для комфортного навчання.

Наступна фаза, резистенція, продемонструвала найвищий відсоток студентів із високим рівнем вираженості – 55%. Ця фаза є свідченням того, що більше половини студентів намагаються захистити себе від емоційного навантаження, яке вони відчують. Резистенція вказує на активне використання захисних механізмів, за допомогою яких студенти намагаються впоратися з внутрішнім дискомфортом і уникнути подальшого емоційного виснаження. Зазвичай у цій фазі з'являються такі симптоми, як байдужість до навчання, відстороненість від колективу та уникнення відповідальності. Високий рівень резистенції серед студентів означає, що вони вже втратили частину свого інтересу до навчання та, можливо, обмежують свою емоційну залученість у процес навчання як спосіб уникнути зайвого стресу. У контексті підготовки психологів це може бути тривожним сигналом, оскільки така позиція знижує рівень емпатії та готовності взаємодіяти з іншими людьми, що є критично важливими рисами для майбутньої професійної діяльності. Якщо студент починає уникати емоційної взаємодії ще на етапі навчання, це може вплинути на його здатність встановлювати контакт із клієнтами в майбутньому. Отже, 55% студентів із високим рівнем резистенції вказують на необхідність створення програм підтримки, які б допомогли їм знайти способи конструктивного подолання стресу без відсторонення від навчального процесу та розвитку байдужості.

Третя фаза емоційного вигорання – фаза виснаження – демонструє високий рівень у 25% студентів, що означає, що чверть вибірки вже перебуває на завершальній стадії вигорання. Ця фаза є найглибшою і найбільш небезпечною, адже вона характеризується емоційним і фізичним виснаженням, що призводить до значного зниження енергії, втрати мотивації та навіть небажання продовжувати навчання. Студенти, які перебувають на цій фазі, можуть відчувати хронічну втому, апатію і втрачену здатність радіти власним досягненням, що суттєво впливає на якість їхнього життя і навчального процесу. Високий рівень за фазою виснаження вказує на те, що ці студенти вже відчують емоційне виснаження, яке знижує їхню здатність виконувати навіть базові навчальні обов'язки. У майбутньому це може стати серйозною перешкодою для професійної діяльності психолога, адже емоційне виснаження знижує здатність до емпатії та взаємодії з клієнтами, що є основою психологічної допомоги. Крім того, студенти на цій фазі піддаються високому ризику розвитку психосоматичних захворювань, що може вплинути на їхнє фізичне здоров'я. Для цих студентів важливо забезпечити підтримку на індивідуальному рівні, оскільки вони потребують інтенсивного відновлення та реабілітації для уникнення подальших негативних наслідків емоційного вигорання.

Загальний аналіз даних на діаграмі свідчить про те, що більшість студентів уже перебувають на різних стадіях емоційного вигорання, причому значна частина перебуває на фазах резистенції та напруження, що вказує на наявність стресу та потребу в захисті від нього. Такий розподіл свідчить про те, що емоційне навантаження, яке відчують студенти під час навчання, є значним і потребує додаткової уваги з боку адміністрації навчального закладу. Найвищий відсоток за фазою резистенції (55%) вказує на те, що більшість студентів уже почали застосовувати механізми захисту від стресу, що дозволяє їм уникати зайвого навантаження. Проте ця тактика може призвести до відчуженості та байдужості до навчання, тому важливо надати їм можливість для конструктивного вирішення проблем.

2.3 Виявлення взаємозв'язку між рівнем психологічної саморегуляції та показниками професійної успішності

Виявлення взаємозв'язку між рівнем психологічної саморегуляції та показниками професійної успішності є важливим аспектом сучасної психології, зокрема в контексті підготовки фахівців у сфері психологічної допомоги. Психологічна саморегуляція передбачає здатність особи усвідомлювати, контролювати та регулювати свої емоційні, когнітивні та поведінкові реакції для досягнення особистих і професійних цілей. Ця здатність включає такі ключові компоненти, як цілепокладання, планування, здатність до адаптації, мотивацію і самооцінку. У професійному контексті саморегуляція дозволяє не тільки ефективніше справлятися з навантаженням і труднощами, але й забезпечує високу стійкість до стресу та емоційного вигорання, що особливо важливо для психологів, соціальних працівників, лікарів та інших професій, пов'язаних з інтенсивною міжособистісною взаємодією. Для виявлення взаємозв'язку, був проведений кореляційний аналіз (див. рис. 2.8.):

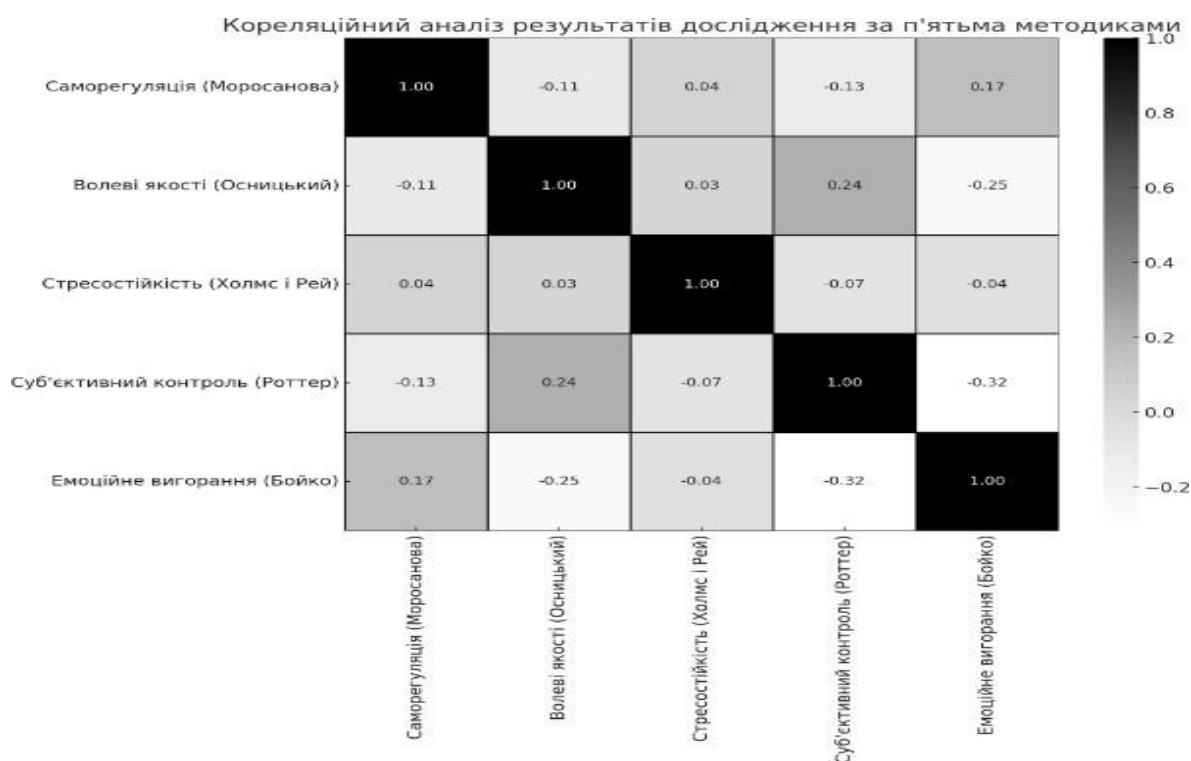


Рис. 2.8. – Кореляційний аналіз результатів дослідження

Кореляційна матриця побудована за принципом теплової карти, де кожна комірка відображає ступінь і напрямок зв'язку між двома змінними. Коефіцієнти кореляції представлені як числовими значеннями, так і відповідним відтінком сірого кольору: темніші відтінки вказують на сильніший зв'язок (як позитивний, так і негативний), тоді як світліші відтінки демонструють слабкі або незначущі кореляції.

Почнемо з аналізу кореляцій між показниками саморегуляції за методикою Моросанової та іншими змінними. Відповідно до матриці, коефіцієнт кореляції між саморегуляцією та волевими якостями становить -0.11, що є досить слабким і негативним зв'язком. Це означає, що між рівнем саморегуляції та розвитком волевих якостей у вибірці немає значного взаємозв'язку, і ця кореляція, можливо, не має істотного впливу. Подібним чином, показник кореляції між саморегуляцією та стресостійкістю становить 0.04, що також є досить слабким і свідчить про відсутність помітного взаємозв'язку. З цього випливає, що рівень саморегуляції не обов'язково впливає на здатність студентів справлятися зі стресом. Коефіцієнт кореляції між саморегуляцією та суб'єктивним контролем також низький, -0.13, що вказує на слабкий негативний зв'язок. Цей результат може свідчити про те, що студенти, які вважають, що їхнє життя залежить від зовнішніх факторів, можуть мати дещо нижчий рівень саморегуляції, проте цей зв'язок не є значущим. Нарешті, кореляція між саморегуляцією та емоційним вигоранням становить 0.17, що вказує на слабкий позитивний зв'язок. Це означає, що деяке зростання саморегуляції може бути пов'язане зі зростанням емоційного вигорання, але зв'язок між ними недостатньо сильний, щоб говорити про пряму залежність.

Переходячи до показників волевих якостей за методикою Осницького, можна побачити, що вони також демонструють слабкі кореляції з іншими змінними. Кореляція між волевими якостями та стресостійкістю дорівнює 0.03, що є надзвичайно слабким позитивним зв'язком. Це вказує на те, що волеві якості практично не впливають на рівень стресостійкості, і цей взаємозв'язок не

є значущим. Кореляція між волевими якостями та суб'єктивним контролем становить 0.24, що є слабким позитивним зв'язком. Це може означати, що студенти з розвиненими волевими якостями дещо частіше відчують внутрішній контроль над життям, проте цей зв'язок залишається слабким. Крім того, коефіцієнт кореляції між волевими якостями та емоційним вигоранням є негативним і становить -0.25, що є найсильнішим зв'язком між показниками в цій матриці. Це може свідчити про те, що студенти з високим рівнем волевих якостей менш схильні до емоційного вигорання, хоча цей зв'язок також не є досить сильним, щоб можна було говорити про явну причинно-наслідкову залежність.

Щодо показника стресостійкості, то цей показник має слабкі зв'язки з іншими змінними. Кореляція між стресостійкістю та суб'єктивним контролем становить -0.07, що вказує на відсутність значущого зв'язку між цими показниками. Це означає, що рівень стресостійкості не залежить від того, чи має студент внутрішній чи зовнішній локус контролю. Кореляція між стресостійкістю та емоційним вигоранням становить -0.04, що також є дуже слабким негативним зв'язком. Це може означати, що, хоча стресостійкість і може впливати на емоційне вигорання, у даному випадку цей вплив не є значущим і взаємозв'язок практично відсутній.

Далі слід розглянути взаємозв'язок між суб'єктивним контролем і іншими показниками. Кореляція між суб'єктивним контролем і емоційним вигоранням становить -0.32, що є помірно сильним негативним зв'язком і найбільш помітним серед усіх показників у цій матриці. Це вказує на те, що студенти з внутрішнім локусом контролю, які вважають, що події в їхньому житті залежать від їхніх власних рішень, менш схильні до емоційного вигорання. Такий зв'язок можна пояснити тим, що внутрішній локус контролю допомагає студентам краще справлятися зі стресовими ситуаціями, оскільки вони вважають, що можуть впливати на свої обставини. Відповідно, це знижує їхню вразливість до вигорання, оскільки вони менше залежать від зовнішніх факторів і мають внутрішню мотивацію до подолання труднощів. У той же час

інші кореляції за участю суб'єктивного контролю залишаються слабкими, зокрема зв'язок із саморегуляцією (-0.13) і з волевими якостями (0.24), що не дозволяє робити чіткі висновки про взаємозалежність між цими показниками.

Останній показник, який потрібно розглянути, це емоційне вигорання. Як згадувалося раніше, найбільш значущі кореляції емоційного вигорання спостерігаються з волевими якостями (-0.25) і суб'єктивним контролем (-0.32). Обидва ці зв'язки є негативними, що вказує на те, що студенти з високим рівнем волевих якостей та внутрішнім локусом контролю менш схильні до емоційного вигорання. Це узгоджується з теорією, яка стверджує, що здатність до самостійного контролю та розвинені волеві якості допомагають фахівцям ефективніше справлятися зі стресом і емоційним навантаженням, знижуючи ризик вигорання. Інші кореляції з участю емоційного вигорання є досить слабкими. Зокрема, кореляція між саморегуляцією та емоційним вигоранням становить 0.17, що може вказувати на невелику схильність до вигорання у студентів із високим рівнем саморегуляції, але цей зв'язок залишається слабким.

Таким чином, кореляційна матриця дає можливість зробити кілька важливих висновків про взаємозв'язки між різними психологічними показниками. Основні тенденції вказують на те, що високий рівень суб'єктивного контролю та розвинені волеві якості є найбільш значущими факторами, які допомагають знижувати ризик емоційного вигорання у студентів. Водночас саморегуляція та стресостійкість не мають помітного впливу на рівень вигорання або інші показники у даній вибірці.

2.4 Практичні рекомендації щодо удосконалення психологічної саморегуляції функціонального стану майбутніх психологів

Практичні рекомендації щодо удосконалення психологічної саморегуляції функціонального стану майбутніх психологів спрямовані на розвиток навичок контролю власних емоцій, усвідомленого ставлення до професійного та

особистого життя, а також підвищення стресостійкості. Першочерговим завданням є формування у студентів розуміння важливості саморегуляції для професії психолога, яка передбачає високу емоційну залученість і постійний контакт з людьми. Для цього необхідно проводити регулярні лекції та семінари з основ саморегуляції, під час яких студенти дізнаються про механізми психологічної саморегуляції, вчать визначати свої емоційні стани, розуміти їхній вплив на поведінку та професійну ефективність.

Одним із важливих методів удосконалення саморегуляції є впровадження щоденних вправ з контролю дихання, релаксації та візуалізації. Студенти можуть починати день з дихальних вправ, які допомагають зосередитися та заспокоїти нервову систему. Релаксаційні техніки, такі як прогресивна м'язова релаксація або методи медитації, можуть бути корисними перед початком навчання або роботи з клієнтами, щоб знизити рівень стресу і налаштуватися на продуктивний робочий стан. Візуалізація успіху перед виконанням важливих завдань також допомагає знизити тривожність та підвищити впевненість у собі. Наприклад, студенти можуть уявляти, як вони успішно проводять консультацію або виступають на семінарі, що сприятиме зниженню внутрішньої напруги.

Рекомендується також впроваджувати щоденник емоцій, де студенти фіксуватимуть свої емоційні стани, події, що їх викликали, та свою реакцію на ці події. Такий щоденник дозволяє студентам краще усвідомлювати свої емоційні реакції, аналізувати причини виникнення негативних емоцій та знаходити способи їхньої корекції. Наприкінці тижня або місяця студент може переглядати записи, визначати типові емоційні патерни та з'ясовувати, які ситуації потребують додаткового самоконтролю або використання технік емоційного відновлення.

Регулярне фізичне навантаження є ще одним ключовим елементом удосконалення саморегуляції, оскільки фізична активність сприяє зниженню рівня стресу, покращує загальне самопочуття і підвищує енергетичний рівень. Студентам рекомендовано займатися спортом хоча б тричі на тиждень, обираючи для себе прийнятні форми активності: йога, біг, плавання або інші

вправи. Фізичні навантаження допомагають знімати м'язову напругу, яка часто супроводжує стрес, а також покращують здатність до концентрації. Йога та медитативні практики особливо ефективні для навчання контролю дихання та зосередження на поточному моменті, що є важливим для формування навичок саморегуляції.

Крім того, важливим є формування навичок управління часом та планування. Розробка чіткого розкладу, який враховує як навчальні, так і особисті потреби, допомагає уникати перевантаження, яке є однією з основних причин емоційного вигорання. Студентам слід планувати свій день так, щоб мати достатньо часу для відпочинку та відновлення сил. Важливим елементом є пріоритизація завдань, розділення їх на термінові й менш важливі, що дозволяє уникнути прокрастинації та почуття перевантаження.

Не менш важливою є робота над усвідомленим ставленням до власних цілей та мотивації. Майбутнім психологам рекомендується регулярно переглядати свої професійні та особисті цілі, розуміти, чому вони обрали саме цю професію і як це впливає на їхній емоційний стан. Усвідомлення своєї ролі у житті та професійної місії допомагає зміцнити внутрішню мотивацію і знижує ризик вигорання. Викладачі можуть організовувати індивідуальні або групові заняття, де студенти матимуть можливість обговорити свої цілі, страхи та невизначеності, що дозволяє знизити тривожність та підвищити рівень задоволеності від навчання та професійної підготовки.

Для підвищення стресостійкості майбутнім психологам корисно також навчитися ефективним технікам роботи з негативними думками. Одним із таких методів є когнітивна реструктуризація, що полягає у зміні негативних або тривожних думок на більш конструктивні. Наприклад, замість думки «Я не зможу впоратися з цим завданням» студент може навчитися замінювати її на «Я зроблю все, що від мене залежить, щоб впоратися». Цей метод дозволяє зменшити внутрішню тривожність та підвищити рівень самоконтролю.

Отже, удосконалення психологічної саморегуляції майбутніх психологів потребує інтегрованого підходу, який включає емоційну освіту, фізичну

активність, навички управління часом, розвиток мотивації та техніки управління стресом. Впровадження цих практик сприятиме підвищенню професійної ефективності та психологічної стійкості, що є важливими для успішної роботи у сфері психологічної допомоги.

Висновки до другого розділу

Було проаналізовано основні аспекти психологічної саморегуляції функціонального стану майбутніх психологів, а також розглянуто важливі чинники, що впливають на розвиток цієї здатності. Дослідження показало, що рівень саморегуляції майбутніх фахівців у сфері психології має значний вплив на їхню здатність ефективно справлятися з емоційним навантаженням, зберігати психоемоційний баланс та демонструвати стресостійкість. Важливою складовою методики дослідження була вибірка студентів та етапи проведення експерименту, що включали застосування низки інструментів, таких як опитувальники та тестові методики, які дали змогу детально дослідити рівень розвитку різних аспектів саморегуляції.

Аналіз результатів дослідження засвідчив, що високий рівень психологічної саморегуляції є важливим передумовою для успішного оволодіння професією психолога. Було виявлено, що студенти з високим рівнем саморегуляції демонструють кращі показники професійної успішності, зокрема вміння долати стресові ситуації та підтримувати високий рівень емоційної стабільності у взаємодії з іншими людьми. Водночас студенти з низьким рівнем саморегуляції виявилися більш вразливими до стресу та емоційного вигорання, що може стати значним бар'єром для їхньої майбутньої професійної діяльності.

На основі дослідження також було виявлено існування прямого зв'язку між рівнем психологічної саморегуляції та показниками професійної успішності. Зокрема, студенти, які демонструють високий рівень самоконтролю, емоційної стійкості та здатності до адаптації, краще справляються з навантаженнями, ефективніше організують свою діяльність і

досягають вищих результатів у навчанні. Це свідчить про те, що саморегуляція є важливим чинником професійної успішності майбутніх психологів, оскільки дозволяє їм зберігати рівновагу у складних ситуаціях та підтримувати ефективну взаємодію з клієнтами.

На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації, спрямовані на вдосконалення психологічної саморегуляції функціонального стану студентів, які навчаються за спеціальністю «Психологія». Рекомендації передбачають застосування комплексу заходів, що включають дихальні вправи, релаксаційні техніки, ведення щоденника емоційних станів, а також розвиток навичок управління часом та фізичної активності. Ці заходи сприятимуть підвищенню стресостійкості, покращенню емоційного стану та формуванню усвідомленого ставлення до своєї професії. Загалом, дослідження підтвердило важливість розвитку навичок психологічної саморегуляції для майбутніх психологів, що забезпечить їхню професійну ефективність та емоційне благополуччя.

ВИСНОВКИ

Отже, на основі проведеного дослідження, можна зробити наступні висновки:

1. Аналіз наукових джерел з проблеми психологічної саморегуляції функціонального стану як чинника професійної успішності студентів-психологів вказує на ключову роль цієї здатності у забезпеченні ефективної професійної підготовки та адаптації до вимог освітнього процесу. Саморегуляція дозволяє студентам не лише контролювати свої емоції та поведінку, а й підтримувати високий рівень мотивації та зосередженості на навчальних завданнях, що є критично важливим у професії психолога, яка передбачає високу емоційну залученість та стресостійкість. Дослідження свідчать, що студенти з розвиненими навичками саморегуляції краще справляються з навчальними та практичними завданнями, демонструють більшу адаптивність у стресових ситуаціях та мають кращі показники академічної успішності й задоволеності професійною підготовкою. Таким чином, психологічна саморегуляція є одним із провідних чинників, що сприяють професійній ефективності та успішності студентів-психологів, і повинна бути інтегрована в освітній процес для підвищення якості їхньої підготовки.

2. В умовах освітнього процесу та професійної підготовки професійна успішність студентів-психологів визначається сукупністю внутрішніх і зовнішніх чинників, серед яких особливе місце займають мотивація до професії, рівень психологічної саморегуляції, стресостійкість, а також здатність до емоційного контролю та адаптації. Показники професійної успішності включають академічні досягнення, здатність ефективно застосовувати теоретичні знання на практиці, розвиток професійно значущих якостей і навичок, таких як емпатія, комунікативна компетентність, самоорганізація та відповідальність. Успішність студентів-психологів також залежить від їхньої здатності інтегрувати отримані знання з особистими переконаннями і

цінностями, що забезпечує усвідомлений підхід до вибору методів і підходів у майбутній професійній діяльності. Таким чином, професійна успішність студентів-психологів обумовлена як індивідуальними характеристиками, так і якістю освітнього середовища, яке сприяє розвитку необхідних компетентностей та підтримує особистісне зростання студентів.

3. Дослідження стану психологічної саморегуляції функціонального стану майбутніх психологів показало, що рівень розвитку механізмів та стратегій саморегуляції є визначальним для їхньої професійної ефективності та стійкості до стресу. Саморегуляція функціонального стану включає такі ключові компоненти, як контроль емоцій, підтримання оптимального рівня мотивації, здатність до концентрації та адаптивне реагування на професійні виклики. Механізми саморегуляції, що базуються на усвідомленому управлінні власними емоціями і поведінкою, дозволяють психологам не тільки підтримувати внутрішню рівновагу, а й ефективно взаємодіяти з клієнтами, зберігаючи при цьому емоційну стійкість. Стратегії саморегуляції, такі як використання релаксаційних технік, планування діяльності, когнітивна реструктуризація та розвиток позитивного мислення, сприяють підтримці професійного функціонального стану і дозволяють уникати емоційного вигорання. Загалом, стан саморегуляції та ефективність використовуваних стратегій відіграють ключову роль у забезпеченні психологічного благополуччя та професійної компетентності майбутніх психологів.

4. Дослідження особливостей взаємозв'язку між рівнем психологічної саморегуляції функціонального стану та показниками професійної успішності майбутніх психологів виявило, що саморегуляція є одним із ключових факторів, який сприяє їхній ефективності в навчанні та професійній підготовці. Високий рівень психологічної саморегуляції забезпечує здатність студентів контролювати власний емоційний стан, підтримувати мотивацію і концентрацію під час виконання складних завдань, що, своєю чергою, позитивно впливає на академічні досягнення, практичні навички та професійне зростання. Студенти з розвиненими навичками саморегуляції легше

адаптуються до стресових ситуацій, менше піддаються емоційному вигоранню і демонструють вищий рівень задоволеності професійною підготовкою, що є важливим чинником для успішного оволодіння професією психолога. Таким чином, саморегуляція функціонального стану виступає важливим предиктором професійної успішності майбутніх фахівців, що обґрунтовує необхідність цілеспрямованого розвитку цієї навички в процесі навчання.

5. Викладачам і здобувачам закладів вищої освіти важливо приділяти увагу розвитку механізмів і стратегій психологічної саморегуляції функціонального стану, оскільки вони є основою для професійної стійкості та ефективності майбутніх психологів. Викладачам доцільно інтегрувати у навчальний процес практичні заняття, спрямовані на формування навичок емоційного контролю, управління стресом і розвитку позитивного мислення. Це можуть бути техніки релаксації, дихальні вправи, когнітивна реструктуризація, а також ведення щоденника емоцій, що сприятиме підвищенню самоусвідомлення студентів і розумінню власних емоційних реакцій. Студентам варто активно практикувати методи саморегуляції в повсякденній діяльності, наприклад, освоювати навички тайм-менеджменту, розвивати здатність до самоаналізу і планування, а також регулярно займатися фізичною активністю для підтримання оптимального рівня енергії та зниження стресу. Такі практики допоможуть не тільки зберегти психологічний баланс під час навчання, але й підготують майбутніх психологів до викликів професійної діяльності, де емоційна стійкість та саморегуляція є критично важливими.