

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК УМОВА СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ-
ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр _____

номер ІНП

Виконала: студентка II курсу, групи ППмз-23-1 Тетяна АПАНОВИЧ

Підпис

Ініціали, прізвище

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент

Підпис

Ольга ІГУМНОВА

Ініціали, прізвище

Науковий ступінь, вчене звання

До захисту допускаю:
Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор

Підпис

Таїсія КОМАР

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

од грудня 2024 р.

Хмельницький, 2024

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Освітній рівень другий (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

підпис

протокол № 5 від 14 грудня 2023 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Тетяни АПАНОВИЧ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Саморегуляція як умова стресостійкості студентів-психологів в умовах військового часу»

Керівник кваліфікаційної роботи: Ольга ІГУМНОВА, кандидат психологічних наук, доцент

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

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

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

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: методика «Дослідження вольової саморегуляції» в модифікації С. Ейдмана; тест самооцінки стресостійкості С. Коухена-Г. Віллансона; методика «Академічна саморегуляція» Р. Райана-Д. Коннелла в адаптації М. Томчука, М. Яцюк; методика «Діагностика копінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS), С. Нормана, Д. Ендлера, Д. Джеймса, М. Паркера; методика «Шкала тривоги» А. Бека.

4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Проблема саморегуляції та стресостійкості у сучасній психологічній науці, проблема саморегуляції у вітчизняній та зарубіжній психології, теоретичні основи зв'язку між саморегуляцією та стресостійкістю студентів-психологів, особливості розвитку саморегуляції та стресостійкості студентів-психологів в умовах військового часу; розділ 2 Емпіричне дослідження саморегуляції як умови стресостійкості студентів-психологів в умовах військового часу, опис процедури емпіричного дослідження саморегуляції та стресостійкості студентів-психологів, результати емпіричного дослідження саморегуляції як умови стресостійкості студентів-психологів, обґрунтування тренінгової програми підвищення стресостійкості студентів-психологів; висновки, перелік джерел посилання, додатки.

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

6. Консультанти розділів кваліфікаційної 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 роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 02 січня 2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2024 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2024 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2024 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01 листопада 2024 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2024 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	____ листопада 2024 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	<u>17</u> грудня 2024 р.	виконано

Здобувач Апанович Тетяна АПАНОВИЧ
 Керівник роботи Ольга ІГУМНОВА
 Ім'я, ПРІЗВИЩЕ
 Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Саморегуляція як умова стресостійкості студентів-психологів в умовах військового часу»

Здобувач Тетяна АПАНОВИЧ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Ольга ІГУМНОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 73 сторінки, 6 рисунків, перелік джерел посилання складає 74 найменувань, 4 додатки.

Ключові слова: саморегуляція, стресостійкість, стрес, копінг-поведінка, тривога, локус мотивації, академічна саморегуляція, студенти-психологи.

Об'єкт дослідження: стресостійкість як психологічний феномен.

Предмет дослідження: саморегуляція як умова стресостійкості студентів-психологів.

За результатами дослідження виявлені психологічні особливості та зв'язок саморегуляції як умови стресостійкості студентів-психологів, розроблено тренінгову програму підвищення стресостійкості студентів-психологів.

Одержані результати можуть бути базою для розробки навчальних курсів та тренінгів, а також використовуватися студентами в процесі професійної підготовки, викладачами закладів вищої освіти, психологами та педагогами з метою підвищення рівня саморегуляції та її складових, рівня стресостійкості, зниження деструктивного впливу стресових факторів та збереження психологічного здоров'я в умовах війни.

Дипломник Апанович Тетяна — Тетяна АПАНОВИЧ

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 02 грудня 2024 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ПРОБЛЕМА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ.....	
1.1 Проблема саморегуляції у вітчизняній та зарубіжній психології.....	10
1.2 Теоретичні основи зв'язку між саморегуляцією та стресостійкістю студентів-психологів	20
1.3 Особливості розвитку саморегуляції та стресостійкості студентів- психологів в умовах військового часу	28
Висновки до розділу	36
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЯК УМОВИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ.....	39
2.1 Опис процедури емпіричного дослідження саморегуляції та стресостійкості студентів-психологів.....	39
2.2 Результати емпіричного дослідження саморегуляції як умови стресостійкості студентів-психологів	45
2.3 Обґрунтування тренінгової програми підвищення стресостійкості студентів-психологів	56
Висновки до розділу	66
ВИСНОВКИ.....	69
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	74
ДОДАТОК А Методика «Дослідження вольової саморегуляції».....	82
ДОДАТОК Б Методика «Академічна саморегуляція»	84
ДОДАТОК В Методика «Діагностика коупінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS).....	87
ДОДАТОК Г Методика «Шкала тривоги» А. Бека.....	91

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Численні виклики, з якими стикаються студенти сьогодні, особливо у контексті глобальних криз, умовах військового часу, проблеми саморегуляції, стресостійкості, психологічної стійкості, здатності адаптуватися до стресових ситуацій, контролювати емоції, а також ефективно справлятися з переживаннями стресу є загальнозначущими для збереження психічного здоров'я та підтримки професійної ефективності студентів будь-якої спеціальності. В умовах війни, що має значний вплив на суспільство, студенти, зокрема ті, хто навчається на психологічних спеціальностях, постають перед новими викликами. Війна створює потужні стресові фактори, які можуть спричинити значне психологічне навантаження. В умовах постійної тривоги, невизначеності, втрат та напруженості, здатність студентів-психологів підтримувати свою емоційну стабільність, ефективно адаптуватися до зміни обставин та різноманітних стресових ситуацій стає визначальним фактором їх психологічного благополуччя та академічної успішності.

Військові конфлікти та інші екстремальні ситуації створюють умови для значного збільшення рівня стресу серед його учасників, включаючи студентів. Стресостійкість є здатністю особи витримувати, адаптуватися і конструктивно реагувати на стресові ситуації та ключовою характеристикою в умовах військового часу. У студентів-психологів, які знаходяться в умовах постійного стресу, зокрема через повсякденні труднощі навчання в умовах війни, необхідно розвивати навички стресостійкості через розвиток усіх аспектів саморегуляції. Саморегуляція дозволяє студентам-психологам зберігати емоційну стабільність, сприяє розвитку конструктивних копінг-стратегій, запобігає емоційному вигоранню і допомагає розв'язувати проблеми у складних умовах. В умовах війни студенти-психологи перебувають під впливом постійної невизначеності, а також страху за свою безпеку та безпеку своїх близьких. Вони можуть бути

безпосередньо свідками наслідків війни або залучені до соціальних та психологічних проблем, що виникають через її вплив. Така ситуація вимагає від них високого рівня стресостійкості, розвитку когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів саморегуляції для того, щоб ефективно адаптуватися до постійно змінюваних обставин.

Серед робіт українських вчених, що допомагають зрозуміти механізми саморегуляції та стресостійкості, а також їх застосування у різних професійних та особистісних сферах виокремлюються роботи М. Кузьміч у сфері стресостійкості та адаптації професіоналів до стресових умов; статті Ю. Шевченко, що присвячені саморегуляції в умовах кризових ситуацій, зокрема в аспекті психологічної стійкості; публікації В. Лук'янової стосуються розвитку психологічної стійкості у стресових умовах, зокрема в процесі професійної підготовки психологів; наукові роботи Т. Ставицької, що фокусуються на розвитку саморегуляції та стресостійкості у студентів; дослідження О. Бенашвілі щодо стресостійкості та саморегуляції в умовах роботи органів внутрішніх справ.

З огляду на актуальність та потребу розвитку стресостійкості серед студентів психологічних спеціальностей, важливо інтегрувати тренінгові програми для розвитку саморегуляції та стресостійкості у професійну підготовку майбутніх психологів. Це дозволить не лише підвищити психологічну стійкість студентів під час війни, а й підготувати їх до професійної діяльності в умовах стресових ситуацій. Враховуючи особливості роботи психологів у кризових ситуаціях, навчальні програми повинні акцентувати увагу на розвитку навичок самоконтролю, емоційної регуляції, наполегливості та адаптивних копінг-стратегій.

Незважаючи на існування досліджень, спрямованих на вивчення саморегуляції та стресостійкості, недостатньо розробленою залишається проблема саморегуляції як умови стресостійкості студентів-психологів в умовах військового часу та пошуку застосування ефективних засобів її розвитку. Це

важливий аспект, оскільки в умовах кризи попит на психологічну підтримку різко зростає, а здатність майбутніх психологів зберігати емоційну рівновагу та ефективно працювати в умовах стресу та травм є необхідною для належного виконання їх професійних обов'язків.

Об'єктом дослідження є стресостійкість як психологічний феномен.

Предметом дослідження є саморегуляція як умова стресостійкості студентів-психологів.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості саморегуляції як умови стресостійкості студентів-психологів та розробити тренінгову програму підвищення їх стресостійкості.

Відповідно до мети дослідження було поставлено такі **завдання**:

1. Провести теоретичний аналіз сучасних психологічних поглядів на проблему саморегуляції та стресостійкості.
2. Розкрити особливості взаємозв'язку і розвитку саморегуляції та стресостійкості студентів-психологів в умовах військового часу.
3. Емпірично дослідити психологічні особливості та зв'язок саморегуляції як умови стресостійкості студентів-психологів.
4. Розробити тренінгову програму підвищення стресостійкості студентів-психологів.

Гіпотеза дослідження – між саморегуляцією та стресостійкістю існує взаємозв'язок, врахування його особливостей сприятиме розробці тренінгової програми підвищення стресостійкості студентів-психологів.

Для реалізації поставлених завдань нами був використаний комплекс **методів дослідження:** *теоретичні* (аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження); *емпіричні* (методика «Дослідження вольової саморегуляції» в модифікації Є. Ейдмана; тест самооцінки стресостійкості С.Коухена-Г.Віллансона; методика «Академічна саморегуляція» Р. Райана-Д. Коннелла в адаптації М. Томчука, М. Яцюк; методика «Діагностика коупінг-поведінки в стресових ситуаціях (CISS), С. Нормана, Д. Ендлера,

Д. Джеймса, М. Паркера; методика «Шкала тривоги» А. Бека); *методи кількісної та якісної обробки даних* (критерій рангової кореляції Спірмена) за допомогою програми SPSS Statistics 21.0.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що отримані результати дослідження можуть бути базою для розробки навчальних курсів та тренінгів, а також використовуватися студентами в процесі професійної підготовки, викладачами закладів вищої освіти, психологами та педагогами з метою підвищення рівня саморегуляції та її складових, рівня стесостійкості, зниження деструктивного впливу стресових факторів та збереження психологічного здоров'я в умовах війни.

Експериментальна база дослідження. Дослідження здійснювалось на базі Хмельницького національного університету. До участі у ньому було залучено 52 студента спеціальності «Психологія» факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту.

Апробація результатів дослідження відбувалась шляхом публікації статті на тему: «Дослідження психологічних особливостей саморегуляції та стресостійкості студентів-психологів в умовах військового часу» у фаховому журналі «Psychology Travelogs». Результати дослідження обговорювались на XIV Всеукраїнській науково-практичній конференції «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору» (м. Хмельницький, 28 листопада, 2024 р.).

Структура роботи: робота складається із вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання з 74 найменування, чотирьох додатків. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 91 сторінки машинописного тексту (основна частина – 73 сторінки).

РОЗДІЛ 1

ПРОБЛЕМА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

1.1 Проблема саморегуляції у вітчизняній та зарубіжній психології

Одним із ключових завдань фундаментальної психології є дослідження закономірностей формування саморегуляції у довільній діяльності людини. Для розуміння сутності саморегуляції важливо виявити її структуру, складові, способи реалізації та психологічні механізми.

Проблема саморегуляції розглядається як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології у різноманітних теоретичних підходах, що підкреслюють її міждисциплінарний характер. Поняття «саморегуляція» широко застосовується у різних галузях науки для опису як живих, так і неживих систем, побудованих на принципах зворотного зв'язку. У енциклопедичному визначенні саморегуляція (від лат. *regulare* – «приводити до ладу», «налагоджувати») трактується як «доцільне функціонування живих систем різних рівнів організації та складності», що знайшло відображення як у зарубіжних, так і в українських психологічних дослідженнях [2, с. 214].

Поняття регуляції вперше ввів П. Жане, зазначаючи, що здатність до саморегуляції є найвищим критерієм розвитку особистості. Згодом З. Фрейд виокремив у якості регулювальної інстанції «Я», яке відіграє роль посередника між потягами та соціальними нормами і табу, а також бере участь в усвідомленні та регуляції бажань.

А. Адлер розглядав процеси регуляції в контексті розвитку комплексу неповноцінності, який виникає внаслідок патологічного посилення почуття неповноцінності. На його думку, «надкомпенсація» та «відхід у хворобу» є прикладами неефективної саморегуляції, оскільки вони ґрунтуються на переживаннях, таких як прагнення «бути кращим за інших» чи «бути не таким,

як інші», що може суперечити моральним нормам і цінностям суспільства [30, с. 40-44].

У сучасній психологічній науці саморегуляція розглядається як система психічних процесів і механізмів, спрямованих на збереження внутрішньої стабільності особистості та її адаптацію до змінних умов середовища (Kuhl, 2000; Baumeister, 2007). На думку зарубіжних вчених, зокрема Карвера і Шайєра (1998), саморегуляція є процесом, заснованим на особистісних цілях, де ключовими компонентами є самоспостереження, оцінювання та корекція поведінки залежно від результатів, які досягаються [29, с. 22-28].

За даними українських дослідників, таких як С. Максименко (2019) та А. Ткаченко (2021), саморегуляція має значний вплив на формування стресостійкості та загальної психологічної адаптивності, особливо в умовах професійної діяльності, яка вимагає високого рівня самоконтролю. Незважаючи на широкий діапазон трактувань, більшість дослідників вважають саморегуляцію усвідомленим і цілеспрямованим процесом досягнення особистісно важливих цілей. Зокрема, С. Максименко та І. Пасічник зазначають, що саморегуляція є процесом, в якому суб'єкт активно впливає на свої психічні стани, емоції, поведінку і фізіологічні функції для досягнення певних цілей. Ці цілі можуть бути як короткостроковими (пов'язаними з вирішенням конкретних задач або адаптацією до ситуації), так і довгостроковими, зокрема стосуватися розвитку особистісних рис та загального самовдосконалення [35, с. 146-152].

Саморегуляція визначається не лише як процес контролю над собою, а й як активний інструмент досягнення і розвитку, який сприяє адаптації до змінюваних умов та забезпечує стабільність особистості. Цей процес передбачає високий рівень самосвідомості, здатність до оцінки власних дій і коригування поведінки відповідно до поставлених цілей. Паралельно в українській науці, дослідження В. Демченко (2022) наголошують на тому, що розвиток саморегуляції в контексті психологічної підготовки майбутніх психологів є вирішальним для формування їхньої ефективної професійної діяльності в умовах

стресу. Поняття саморегуляції охоплює як базові психофізіологічні механізми, так і складні когнітивно-особистісні процеси, що дозволяють індивіду успішно адаптуватися до зовнішніх та внутрішніх викликів, зберігаючи власну цілісність і ефективність функціонування [3].

Саморегуляція утворює цілісну психічну систему, яка забезпечує управління цілеспрямованою діяльністю особистості. Це дозволяє людині коригувати свої психологічні та фізіологічні функції відповідно до встановлених цілей, що важливо для ефективної адаптації до умов зовнішнього середовища. Як зазначає Е. Балашов, саморегуляція не тільки визначається індивідуальними характеристиками особистості, але й активно впливає на її розвиток, відкриваючи нові можливості для самореалізації. Крім того, саморегуляція допомагає впорядкувати і класифікувати діяльність особистості, гармонізуючи її з вимогами соціокультурного середовища, в якому вона функціонує. Це є особливо важливим у контексті життєвих викликів, таких як стрес, військовий час або інші стресогенні ситуації, де здатність до ефективної саморегуляції є ключем до психологічної стійкості та адаптації [4, с. 5-13].

Саморегуляція є важливим процесом, що сприяє відновленню початкового психоемоційного стану, тісно взаємодіючи з фізіологічними процесами організму. Вона дозволяє людині відновити емоційний баланс після стресових ситуацій, що особливо важливо для збереження психологічної стійкості. Як зазначає І. Гуляс, саморегуляція сприяє розвитку гармонійної поведінки особистості, що є основою для здатності управляти собою відповідно до поставлених цілей. Це дає можливість ефективно спрямовувати свою поведінку відповідно до вимог повсякденного життя та професійних чи навчальних завдань, що має важливе значення для досягнення успіху в різних сферах діяльності [13, с. 154-161].

Сучасні вітчизняні підходи до вивчення цього феномену часто зосереджуються на суб'єктивних аспектах, підкреслюючи здатність особистості усвідомлювати свої дії та свідомо регулювати власну діяльність. Важливою

складовою цього процесу є здатність адекватно визначати цілі і досягати їх, враховуючи внутрішні ресурси та зовнішні обставини через ініціювання, структурування та контроль над власною діяльністю.

Особистість, яка виступає одночасно об'єктом власної поведінки та регулятором цієї поведінки, досліджена у працях таких вчених, як І. Пасічник, Р. Каламаж, В. Маченко, Т. Титаренко, Т. Хомленко. В їхніх роботах акцентується увага на важливості саморегуляції для розвитку особистісної автономії, а також на її ролі в досягненні стійкості та адаптації в умовах змінного середовища. Ці дослідження показують, що процес саморегуляції є інтегральним елементом особистісного розвитку, адже він включає не лише контроль над поведінкою, а й над емоціями, когніціями та фізіологічними станами [4; 9; 15; 35; 56].

Н. Пов'якель розглядає саморегуляцію як важливу професійну характеристику, що визначає здатність особистості контролювати свої емоційні та когнітивні процеси в умовах професійної діяльності. Вона підкреслює, що саморегуляція є необхідною для ефективного виконання професійних завдань, оскільки дозволяє людині адаптувати свою поведінку до вимог змінюваного середовища, зберігаючи при цьому психологічну стабільність і високий рівень продуктивності [48, с. 112-117].

Н. Пов'якель вказує на те, що саморегуляція в професійному контексті не лише сприяє досягненню цілей, а й забезпечує емоційне благополуччя індивіда, дозволяючи ефективно управляти стресом та іншими негативними емоційними станами, що виникають під час роботи. Вона акцентує увагу на важливості розвитку навичок саморегуляції в процесі професійної підготовки, особливо в умовах високих вимог і стресогенних ситуацій [48, с. 157-164].

Різновиди мотиваційної саморегуляції особистості вивчав І. Бех. Учений розрізняє кілька типів мотиваційної саморегуляції, які відображають різні аспекти особистісного розвитку та взаємодії з навколишнім середовищем:

1. Безпосередня мотиваційна саморегуляція відбувається тоді, коли особистість свідомо формує та трансформує власну мотиваційну сферу, змінює установки і спонукання, які з певних причин не відповідають її потребам або цілям. У цьому випадку особа активно модифікує свої мотиви, щоб досягти внутрішньої гармонії та узгодженості з власними цінностями та прагненнями.

2. Опосередкована мотиваційна саморегуляція, навпаки, здійснюється через зовнішнє соціокультурне середовище, яке справляє значний вплив на мотиваційну сферу особистості, але перебуває поза її безпосереднім контролем. У цьому випадку особистість адаптує свої установки і мотиви у відповідь на зовнішні обставини, на які вона не має прямого впливу, але які суттєво визначають її поведінку та мотивацію [1; 6].

І. Бех підкреслює, що мотиваційна саморегуляція є ключовим елементом у розвитку особистості, оскільки вона визначає, як особистість сприймає й реалізує свої внутрішні потреби та орієнтації в різних умовах.

Смисловий аспект процесу саморегуляції знайшов відображення в таких поняттях динамічної теорії К. Левіна, як «тимчасова перспектива», «надситуативна і вольова поведінка». Левін вважав, що людина, орієнтуючись на майбутнє, має змогу регулювати свою поведінку в контексті змінюваних ситуацій [8, с. 159-169].

На думку Г. Олпорта, у процесах саморегуляції важливу роль відіграє система цінностей, яка виступає як своєрідна життєва філософія, що узагальнює і систематизує досвід, надаючи сенс вчинкам людини. Ці цінності є основою для прийняття рішень і поведінкових реакцій у різних ситуаціях [50, с. 1-8]/

Відомий австрійський психотерапевт В. Франкл, у своїй концепції логотерапії, виділяє смислову регуляцію поведінки, розуміючи під нею пошук і прийняття сенсу життя, який має пронизувати кожен життєвий подій. За В. Франклом, саме цей процес дає змогу людині знаходити внутрішню стійкість і переживати труднощі, зберігаючи адаптацію та здоров'я [6, с. 26–30].

У вітчизняній психології початок розгляду проблеми саморегуляції розглядали в контексті розвитку особистості, її здатності до самоорганізації та адаптації в умовах змінюваного середовища. Саморегуляція є ключовим елементом діяльності людини, регуляції своєї поведінки, емоцій та мислення, що стає основою продуктивної діяльності та саморозвитку. Саморегуляція тісно пов'язана з мотивацією та свідомим управлінням особистістю, де важливе місце займають цілі й норми, що визначають поведінку людини в різних ситуаціях.

Л. І. Божович, відома українська психологиня, розглядала проблему саморегуляції через призму розвитку особистості, її морального і психічного становлення. Вона підкреслювала, що процеси саморегуляції мають важливе значення в адаптації особистості до соціальних вимог і зовнішніх умов, а також у формуванні внутрішніх стандартів і норм поведінки, які сприяють успішному самовираженню й адаптації [57, с. 316-320].

В. І. Славін, досліджуючи питання саморегуляції, наголошував на важливості когнітивних і емоційних процесів у саморегулюванні. Він вважав, що здатність людини контролювати свої емоції, планувати і приймати рішення є основою ефективної саморегуляції, що дозволяє людині долати труднощі та досягати поставлених цілей [20, с. 170-180].

Саморегуляція як здатність людини контролювати свої дії відповідно до внутрішніх стандартів і вимог середовища, є складним процесом, який включає в себе різноманітні психічні механізми: від свідомого контролю до інтуїтивного реагування на ситуацію та є результатом розвитку вищих психічних функцій і впливає на загальну життєдіяльність особистості [47].

У вітчизняній психології саморегуляція розглядається як складний процес, що включає в себе не лише елементи когнітивного, емоційного та поведінкового контролю, а й аспекти соціалізації, морального розвитку та адаптації. Вчені підкреслювали її важливу роль у розвитку особистості, її здатності до самовдосконалення і досягнення високої стресостійкості в умовах різноманітних зовнішніх та внутрішніх викликів [23, с. 82-87].

Л. Чуніхіна зазначає, що відсутність єдиного визначення саморегуляції обумовлена, з одного боку, багаторівневою структурою та численними аспектами вивчення цього явища, а з іншого – подвійним значенням кореня «само». Він вказує на активність людини, здатність здійснювати усвідомлені «довільні» дії, але також вказує на можливість того, що процеси саморегуляції можуть протікати спонтанно, без явної свідомої участі. Це створює складнощі при визначенні чітких меж і характеристик саморегуляції [26, с. 68-72].

Досліджуючи наукові напрями в галузі саморегуляції, Т. Кириченко підкреслює, що саморегуляція є важливим структурним утворенням особистості, яке складається з цілеспрямованих дій, спрямованих на прийняття довільних рішень, вибір засобів для реалізації задуманого, самоаналізу вчинків, визначення позицій щодо різних ситуацій та подій, а також ціннісного ставлення індивіда до самого себе. Згідно з думкою авторки, саморегуляція є необхідною складовою усіх свідомих психічних явищ, властивих людині, таких як процеси, стани та властивості. Вона є умовою адекватного психічного відображення суб'єктивного світу індивіда в його взаємозв'язку з об'єктивною реальністю, а також є невід'ємною складовою самосвідомості особистості.

Т. Кириченко зазначає, що саморегуляція може проявлятися як окремий психічний процес (наприклад, у процесах відчуття, сприйняття, мислення), а також у вигляді регуляції власного психічного стану. Також саморегуляція може бути проявом емоційно-вольової сфери або розвиватися як риса характеру, сформована в результаті виховання та самовиховання, що вказує на її важливу роль у формуванні психологічної стійкості і адаптації особистості в умовах змінюваного середовища [23, с. 82–87].

Ці підходи дають комплексне уявлення про саморегуляцію як багатоаспектний процес, що включає в себе різні рівні контролю над особистісною діяльністю.

Найсильнішим регулятором життєвих процесів є «особистісний смисл» і саморегуляція в контексті розгляду «особистісних смислів» розуміється як

особлива діяльність, «внутрішня робота» спрямована на зв'язування систем особистісних смислів. Регулювальна роль смислових утворень виявляється у разі усвідомлення і прийняття їх як цінностей [27, с. 91-95].

Регулятивні процеси у кожної конкретної людини мають свою специфіку, свої регуляторні особливості, які зі свого боку залежать від психічних особливостей людини. Саму діяльність розглядають як комплекс регуляторних актів, спрямованих на досягнення певної мети, вона містить у собі два етапи: етап створення спрямовуючої моделі діяльності (образу), що передбачає та програмує майбутні результати, та етап реалізації здійснення цієї моделі за допомогою складного апарату коригування (на основі зворотного зв'язку). Будь-яка діяльність виявляється можливою завдяки безперервному саморегулюванню.

Саморегуляція довільної активності людини – це системно організований психічний процес з ініціації, підтримання та управління всіма видами і формами зовнішньої та внутрішньої активності, що спрямовані на досягнення поставлених цілей. Саморегуляція пов'язана з реалізацією різних видів зовнішньої діяльності, внутрішньої психічної активності та супроводжує процес її здійснення, розпочинаючись у часі раніше, ніж сама діяльність. Саморегуляція й активність є універсальними внутрішніми умовами здійснення діяльності.

Короткий огляд сучасних уявлень про види та рівні саморегуляції показує, що поняття саморегуляції слід розглядати як інтегративний процес. Процеси саморегуляції проявляються в цілісній життєдіяльності людини на різних рівнях її функціонування, включно з емоційними, смисловими, когнітивними, рефлексивними, мотиваційними та поведінковими процесами. Саморегуляцію слід розглядати як цілісну динамічну систему функціонування різних рівнів і аспектів саморегуляції, як системний процес, що забезпечує адекватну умовам мінливість і пластичність на будь-якому її рівні. Зміни на одному з рівнів впливатимуть на її інші рівні та на систему в цілому [36, с. 143-150].

У сучасній науці виділяють кілька видів саморегуляції, які можна класифікувати залежно від різних аспектів психічної діяльності та контексту. Зокрема, серед основних видів саморегуляції виокремлюють [49, с. 137-143]:

1. Когнітивна саморегуляція – це процеси, які пов'язані з контролем і управлінням пізнавальними функціями, такими як увага, пам'ять, мислення, прийняття рішень. Вона включає в себе здатність планувати та коригувати когнітивні стратегії для досягнення певних цілей, а також здатність контролювати помилки та непотрібні думки.

2. Емоційна саморегуляція – це здатність людини контролювати свої емоції, регулювати їх вираження та інтенсивність. Вона важлива для підтримки емоційної стабільності, зниження рівня стресу та негативних емоцій (наприклад, тривоги або агресії) та сприяє збереженню психологічного здоров'я.

3. Мотиваційна саморегуляція – це здатність контролювати мотиваційні процеси, визначати та підтримувати особисті цілі, а також долати перешкоди на шляху до їх досягнення. Вона включає в себе здатність до самодисципліни, управління бажаннями та відкладанням задоволень, а також розпізнавання внутрішніх та зовнішніх мотивів.

4. Поведінкова саморегуляція – це здатність контролювати власну поведінку, здійснювати самоконтроль і регулювати дії відповідно до цілей, норм і стандартів. Вона включає в себе здатність до самоконтролю, що допомагає адаптувати поведінку до ситуацій та соціальних вимог.

5. Соціальна саморегуляція – це процеси, які регулюють взаємодію з іншими людьми, здатність контролювати власну поведінку в соціальному контексті, а також ефективно взаємодіяти, враховуючи норми і цінності суспільства. Це включає в себе розвиток навичок міжособистісної комунікації, емпатії та вирішення конфліктів.

6. Стресова саморегуляція – це здатність управляти стресовими реакціями і емоціями, які виникають у відповідь на стресори. Включає в себе техніки релаксації, використання когнітивних стратегій для зміни ставлення до

стресових ситуацій, а також практики, що сприяють зниженню рівня тривоги та напруження.

7. Моторна регуляція – це процес управління та координації рухів організму, який забезпечує точність, швидкість і ефективність виконання моторних актів, а також їх адаптацію до змінюваних умов зовнішнього середовища. Це важливий аспект саморегуляції, оскільки ефективне виконання рухів потребує як фізіологічних, так і психологічних процесів, що включають увагу, планування, контроль та корекцію рухових дій.

Отже, саморегуляція – це здатність особистості підтримувати стабільність внутрішнього психоемоційного стану і водночас адаптуватися до змін у зовнішньому середовищі. Вона є динамічним процесом, що включає свідоме регулювання власних психічних станів, поведінкових реакцій, а також здатність до корекції мислення, емоцій та дій відповідно до актуальних умов. Саморегуляція допомагає людині досягати цілей, зберігати баланс між власними потребами і вимогами середовища, а також ефективно управляти стресом і розвивати емоційну стійкість, що є основою для успішного функціонування як у професійній, так і в особистій сферах.

Роль усвідомленої саморегуляції у стресостійкості особистості [46]:

1. Зниження стресу: усвідомлене управління емоціями та поведінкою допомагає знизити рівень стресу та тривоги. Коли індивід здатний розпізнати джерела стресу та використовувати стратегії для його зниження, він здатний краще справлятися з складними ситуаціями.

2. Покращення адаптації до змін: усвідомлена саморегуляція дозволяє людині більш ефективно адаптуватися до змінюваних умов. В умовах нестабільності або стресових ситуацій, людина може використовувати усвідомлену саморегуляцію для перегляду своїх реакцій і знаходження найкращих шляхів для адаптації.

3. Посилення внутрішньої мотивації: усвідомлена саморегуляція допомагає підвищити внутрішню мотивацію, оскільки людина чітко розуміє свої

цілі і причини для досягнення результатів. Це важливо для підтримки емоційного балансу і здатності долати труднощі.

4. Зміцнення психологічної стійкості особистості: люди, які мають високий рівень усвідомленої саморегуляції, часто демонструють більшу психологічну стійкість, оскільки вони здатні швидше відновлюватися після стресових ситуацій, краще контролювати свої реакції і адаптуватися до складних обставин.

Таким чином, саморегуляція є багатогранним процесом, що включає в себе численні аспекти психічного функціонування, і її розвиток є важливим для збереження психологічного здоров'я, адаптації до різних умов та досягнення успіху в особистісному і професійному житті майбутніх психологів.

1.2 Теоретичні основи зв'язку між саморегуляцією та стресостійкістю студентів-психологів

Стресостійкість, як здатність майбутнього психолога ефективно адаптуватися до стресових ситуацій та зберігати психологічну рівновагу, є важливою рисою, що визначає його благополуччя в умовах сучасного світу, наповненого стресогенними чинниками. Саморегуляція, в свою чергу, є фундаментальним механізмом, який дозволяє студентам-психологам не лише контролювати емоції, поведінку і фізіологічні реакції в стресових ситуаціях, але й забезпечує ефективне подолання труднощів, сприяючи розвитку їх стресостійкості. Важливість саморегуляції у формуванні стресостійкості підтверджується рядом наукових досліджень та теоретичних підходів, які підкреслюють її ключову роль у забезпеченні психічного здоров'я.

Саморегуляція визначається як процес самоконтролю, в якому людина може планувати, оцінювати та коригувати свої емоційні, когнітивні та поведінкові реакції в залежності від змінюваних умов і поставлених цілей (Baumeister, Vohs, 2007). Це здатність людині зберігати психологічний баланс в умовах стресу, регулювати емоції та поведінку в непередбачених або

небезпечних ситуаціях. Важливою складовою саморегуляції є емоційна регуляція, яка полягає в здатності контролювати інтенсивність емоційних реакцій, не дозволяючи їм впливати на поведінку, що, в свою чергу, допомагає зменшити рівень стресу (Gross, 2002) [68, с. 3-24].

Стресостійкість, з іншого боку, визначається як здатність індивіда адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи психологічну рівновагу та функціональність. Стресостійкість включає в себе не лише фізіологічні аспекти, а й психологічні, такі як здатність ефективно регулювати емоційні реакції, долати труднощі та підтримувати високий рівень мотивації. Як зазначають Р. Лазарус і С. Фолкман, стресостійкість є результатом складної взаємодії когнітивних, емоційних та соціальних чинників, що дозволяють індивіду знаходити ресурси для подолання стресу [31, с. 178-209].

За словами А. Бандури, саморегуляція передбачає використання інтелектуальних, емоційних та поведінкових стратегій для досягнення бажаних результатів у складних ситуаціях. Вона включає в себе процеси планування, моніторингу та корекції власних дій відповідно до обраної. Саморегуляція є багатогранним процесом, що залежить від здатності людини зберігати баланс між внутрішніми прагненнями та зовнішніми вимогами [33, с. 77-89].

Добре розвинута саморегуляція дозволяє майбутнім психологам контролювати свої емоційні реакції в стресових ситуаціях, що сприяє зменшенню інтенсивності стресу та підвищує здатність до адаптації. За даними І. Пасічника (2010), люди з високим рівнем саморегуляції здатні ефективніше справлятися з емоційним навантаженням та мінімізувати негативні наслідки стресових подій, підтримувати рівновагу в умовах високих вимог до роботи та здатні уникати емоційного вигорання. Вони краще справляються з негативними емоціями та знаходять більш конструктивні способи вирішення проблем, що сприяє розвитку стресостійкості та підтверджує гіпотезу про тісний зв'язок між саморегуляцією та стресостійкістю [4, с. 5-13].

Дослідження, проведені вченими в галузі психології стресу і саморегуляції, показують тісний зв'язок між цими двома явищами. Одним з таких досліджень є робота Л. Сміта та колег (2012), де підкреслюється, що високий рівень саморегуляції сприяє зниженню рівня стресу і запобігає розвитку психічних розладів. Вони показали, що особи, які використовують стратегії саморегуляції, такі як когнітивне перероблення та емоційна регуляція, краще справляються з вимогливими умовами та ефективніше адаптуються до стресових ситуацій [32, с. 26-64].

Інше дослідження, проведене К. Баумейстером і Р. Вохсом (2007), підкреслює важливість саморегуляції в контексті стресостійкості, зокрема в стресових професійних ситуаціях. Вони зазначили, що особи з високим рівнем саморегуляції здатні підтримувати ефективну поведінку в умовах стресу, адже самоконтроль допомагає знизити емоційну напругу та уникати імпульсивних рішень, що можуть погіршити ситуацію [28, с. 225-229].

Дослідження, проведене А. Бандурою підтверджує, що люди, які володіють високим рівнем саморегуляції, мають більшу здатність до самоконтролю, що дозволяє їм ефективно справлятися зі стресом. Це включає в себе здатність відкладати миттєве задоволення, контролювати імпульсивні реакції, а також здатність до рефлексії та переоцінки ситуації. Такий підхід дозволяє зменшити рівень стресу та знайти більш адекватні стратегії вирішення проблем [19, с. 234-238].

Важливим механізмом взаємодії саморегуляції та стресостійкості є емоційна регуляція. Як показують дослідження Д. Гросса та Р. Томпсона (2007), ефективна емоційна регуляція є ключовим компонентом стресостійкості, оскільки вона дозволяє індивіду контролювати рівень стресу та уникати його негативних наслідків. Саморегуляція дозволяє не лише знижувати інтенсивність емоційного стресу, але й активувати позитивні стратегії коупінгу, що сприяє збереженню психологічної рівноваги [68, с. 3-24].

Відповідно до теорії когнітивного оцінювання стресу Р. Лазаруса і С. Фолкмана, успішна адаптація до стресу залежить від того, як індивід оцінює ситуацію та чи має він ресурси для її подолання. Саморегуляція дозволяє людині ефективно оцінювати ситуації, визначати необхідні ресурси для подолання стресу та формувати адекватні стратегії поведінки [31, с. 178-209].

Наукові дослідження, що вивчають вплив саморегуляції на стресостійкість особистості, підтверджують важливість розвитку саморегуляторних навичок для підтримки психічного здоров'я. Наприклад, дослідження І. Беа (2009) показало, що особи з високим рівнем саморегуляції значно швидше адаптуються до стресових ситуацій і ефективніше долають стрес. Вони мають вищий рівень емоційної стабільності та краще справляються з негативними емоціями. Зокрема, вчені зазначають, що здатність до самоконтролю зменшує рівень тривожності та депресії, що є важливими чинниками для збереження стресостійкості [21, с. 33-37].

Дослідження когнітивного аспекту саморегуляції показують, що розвиток когнітивних стратегій, таких як планування, рефлексія, дозволяє людині бути більш стресостійкою. Наприклад, дослідження А. Бандури показують, що самоконтроль і самоналаштування є необхідними для подолання стресу [34, с. 119–126].

Когнітивний аспект саморегуляції є важливим напрямом досліджень у психології, оскільки він фокусується на здатності особистості контролювати, коригувати і направляти свої когнітивні процеси в контексті досягнення конкретних цілей. Саморегуляція в когнітивному контексті включає в себе процеси, які сприяють адаптивному функціонуванню людини, такі як планування, моніторинг та оцінка власних розумових зусиль у різних умовах. Когнітивна саморегуляція є важливою для розвитку стійкості до стресу, оскільки дозволяє майбутнім психологам контролювати не лише свої емоційні реакції, а й власне мислення, забезпечуючи більшу гнучкість у стресових ситуаціях [18, с. 170-180].

У теоретичних дослідженнях когнітивний аспект саморегуляції здебільшого пов'язаний з процесами управління когнітивними ресурсами, які включають увагу, пам'ять, уяву та вирішення проблем. Один з основних підходів до розуміння когнітивної саморегуляції представлений у працях В. М. Мищенка (2005), який розглядає когнітивну саморегуляцію як здатність людини направляти і змінювати свої когнітивні процеси відповідно до змінюваних умов навколишнього середовища та вимог ситуації. Цей процес включає здатність планувати, організовувати та контролювати свою поведінку, а також здійснювати когнітивне моделювання та пошук рішень в умовах невизначеності та стресу [17, с. 84-88].

Свою позицію щодо когнітивної саморегуляції також висловив Р. Баумейстер (2007), який розглядає когнітивні процеси як важливу складову саморегуляції. Він вважає, що когнітивна саморегуляція є не лише здатністю контролювати думки, а й здатністю адаптуватися до змінюваних умов через свідомий вибір стратегії мислення. Р. Баумейстер наголошує, що високий рівень когнітивної саморегуляції дозволяє людині ефективно вирішувати проблеми, що виникають під час стресових ситуацій, і таким чином забезпечує психологічну стійкість [28, с. 225-229].

Когнітивна саморегуляція часто включає в себе використання різних стратегій, що дозволяють людині контролювати свої думки та зберігати стійкість до стресових впливів. До таких стратегій можна віднести когнітивне переосмислення ситуацій, когнітивне планування, а також моніторинг та корекцію власних когнітивних помилок.

Однією з найважливіших стратегій когнітивної саморегуляції є когнітивне переосмислення (reappraisal). Це стратегія, при якій людина змінює свою оцінку стресової ситуації, намагаючись знайти в ній позитивні моменти або значення, що дозволяє знизити емоційний і стресовий вплив. Наприклад, дослідження, проведене Д. Гроссом (2002), показало, що люди, які активно використовують стратегію когнітивного переосмислення, знижують рівень стресу та тривоги. Це

підкріплює ідею того, що здатність контролювати свої думки дозволяє зменшити вплив стресових ситуацій на психічне здоров'я [68, с. 3-24].

Іншою важливою стратегією є когнітивне планування. Цей процес передбачає активну організацію та структурування своїх дій для досягнення певних цілей, що дозволяє людині передбачати потенційні проблеми та адаптувати свої стратегії у відповідь на нові обставини. Використання когнітивних стратегій планування допомагає знизити рівень стресу в ситуаціях, що потребують вирішення складних проблем, і сприяє досягненню оптимальних результатів. Дослідження, проведене П. Сімоном та його колегами (2018), підтвердило, що високий рівень когнітивної саморегуляції значно знижує рівень стресу в умовах змінюваного середовища. Учасники, які використовували стратегії когнітивної саморегуляції, показали більшу адаптацію до стресових ситуацій і мали менші рівні тривожності та депресії порівняно з тими, хто не застосовував ці стратегії [42, с. 131-137].

Особливе значення при розробці програм, спрямованих на формування навичок саморегуляції та стресостійкості, має здатність особистості до осмислення та переосмислення власного досвіду, що є ключовим компонентом розвитку адаптивних стратегій поведінки. Дослідження Н. Чепелевої є цінні для розуміння механізму впливу життєвого досвіду на процеси особистісного осмислення та зміни ставлення. Н. Чепелева зазначає, що життєві ситуації можуть спонукати людину до переосмислення минулих подій, що є важливим аспектом адаптації. Під впливом цього процесу відбувається інтеграція нових знань із попереднім досвідом, що, у свою чергу, може змінювати ставлення та поведінкові стратегії особистості. Це підкреслює важливість розгляду життєвих ситуацій як своєрідних тригерів для внутрішніх змін, що допомагає розширити розуміння концепції посттравматичного зростання та гнучкості особистості у відповідь на стресові обставини [35, с. 123-127].

Когнітивна саморегуляція безпосередньо впливає на розвиток стресостійкості студентів-психологів, оскільки здатність керувати своїми

думками дозволяє їм не тільки уникати стресових ситуацій, а й адаптуватися до них. Когнітивна саморегуляція є основою стресостійкості майбутніх психологів, оскільки вона дозволяє зберігати ясність мислення та адекватність оцінки ситуації навіть в умовах високої стресової навантаженості.

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

Теоретичні підходи до емоційної саморегуляції відображають різні аспекти цього процесу. За визначенням Д. Гросса (2002), емоційна саморегуляція передбачає управління емоціями через усвідомлену зміну емоційних реакцій, зокрема через їх пригнічення, вираження або зміну когнітивної оцінки ситуації. Д. Гросс підкреслює, що емоційна саморегуляція може бути як адаптивною, так і малоефективною в залежності від стратегії, яку обирає особистість для регуляції своїх емоцій. Адаптивні стратегії, такі як позитивне переосмислення ситуації або соціальна підтримка, сприяють зниженню стресу, тоді як неадаптивні стратегії, такі як репресія чи уникання, можуть збільшувати рівень стресу в довгостроковій перспективі [68, с. 3-24].

Емоційна саморегуляція безпосередньо пов'язана з механізмами зниження стресу. Дослідження, проведене Л. Смітом та колегами (2012) показало, що здатність до саморегуляції емоцій зменшує фізіологічні реакції на стрес, зокрема рівень кортизолу – гормону стресу, що виробляється в організмі під час

стресових ситуацій. Вони також виявили, що особи з високим рівнем емоційної саморегуляції мають нижчі показники тривоги та депресії [7, с. 19-23].

Емоційна саморегуляція дозволяє не тільки зменшити фізіологічний стрес, але й забезпечує краще психологічне відновлення після стресових ситуацій. Згідно з дослідженнями, проведеними Р. Баумейстером и К. Вохсом (2007), активне управління емоціями може сприяти зменшенню емоційної напруги, що виникає під час стресу, а також підвищувати рівень адаптації в довгостроковій перспективі [11, с. 192–202].

Психофізіологічні механізми емоційної саморегуляції підтверджують її значення для зниження стресу. Відповідно до досліджень Л. Платс (2009), емоційна саморегуляція дозволяє ефективно активувати парасимпатичну нервову систему, що сприяє зниженню частоти серцебиття, зменшенню рівня артеріального тиску та покращенню фізіологічних реакцій на стресові ситуації. Крім того, механізми саморегуляції сприяють активізації кортикальних структур мозку, що відповідають за процеси мислення і прийняття рішень, що дозволяє людині залишатися психологічно стійкою під час стресових подій [12, с. 104-113].

Дослідження Т. Лайва (2016) показали, що навчання стратегій емоційної саморегуляції допомагає знижувати рівень стресу серед співробітників, покращує їхню загальну продуктивність і забезпечує кращу адаптацію до професійних вимог [15, с. 51-55].

Отже, саморегуляція є ключовим фактором у розвитку стресостійкості майбутніх психологів. Емоційна саморегуляція може бути використана як інструмент для оптимізації стресових реакцій студентами-психологами у реальному часі. Вона дозволяє майбутнім психологам адаптувати свою реакцію на стрес, зберігаючи ефективність у виконанні завдань навіть у важких умовах. Це, в свою чергу, сприяє зниженню довготривалих наслідків стресу, таких як психічна та фізіологічна виснаженість [14, с. 209-219].

Різні наукові дослідження підтверджують, що розвиток саморегуляції підвищує адаптаційні можливості особистості, допомагаючи краще справлятися з різноманітними стресогенними факторами. Саморегуляція є важливою складовою не лише особистісного розвитку, а й ефективного протистояння стресу в умовах повсякденного життя та професійної діяльності студентів-психологів [16, с. 106-118].

1.3 Особливості розвитку саморегуляції та стресостійкості студентів-психологів в умовах військового часу

В умовах військових дій стресостійкість є важливим компонентом психологічної адаптації студентів-психологів до несприятливих або екстремальних умов та стає особливо значущою, оскільки військовий конфлікт спричиняє величезне емоційне та фізичне навантаження. Студенти-психологи, як майбутні фахівці, що повинні володіти високим рівнем стресостійкості, стикаються з низкою специфічних стресових факторів у цей період. Вивчення впливу цих факторів на емоційний стан, мотивацію та когнітивні процеси є важливим для розуміння того, як ці аспекти можуть змінюватися в умовах військового часу та як сприяти їхній стабільності в процесі навчання та професійного розвитку.

Стресові фактори, з якими стикаються студенти-психологи під час військових дій, мають комплексний характер і можуть бути умовно поділені на зовнішні та внутрішні [25, с. 115-123].

До зовнішніх стресових факторів відносяться [52, с. 165–175]:

1. Фізична небезпека та небезпека для життя. В умовах війни студенти можуть бути безпосередньо піддані фізичним небезпекам, таким як обстріли, вибухи, військові дії. Ці фактори є суттєвим джерелом стресу, адже загроза життю і безпеці викликає у людини сильне почуття тривоги, страху та безпорадності.

2. Невизначеність та нестабільність. Війна часто супроводжується зміною соціально-економічної ситуації, частими перебоями у постачанні продуктів, нестабільними умовами для навчання та роботи. Невизначеність щодо майбутнього викликає у студентів тривогу і стрес, що може впливати на їх здатність зберігати спокій та концентрацію на навчанні.

3. Соціально-психологічні травми. Прямий контакт зі стражданнями та втратами серед родичів, друзів, однолітків чи навіть незнайомих осіб може викликати посттравматичний стресовий розлад. Ці соціально-психологічні фактори також є вагомим джерелом стресу.

4. Інформаційна перевантаженість. У часи військового конфлікту зростає обсяг інформації, що стосується подій, що відбуваються в країні та за її межами. Часто ця інформація є суперечливою, неповною або навіть маніпулятивною, що викликає додаткове емоційне напруження серед студентів.

Серед внутрішніх стресових факторів виокремлюють [43, с. 81-88].

1. Конфлікти між професійною та особистісною ідентичністю. Студенти-психологи, як майбутні фахівці в галузі психології, стикаються з необхідністю професійного зростання в умовах, коли на них впливає напруга і стрес. Військовий конфлікт може змусити їх поставити під сумнів власні життєві цілі, сенс професійної діяльності та роль психолога в таких умовах.

2. Проблеми з адаптацією до нового навчального середовища. В умовах війни зміни в навчальному процесі, відсутність стабільної практики та неможливість відвідувати університети та проводити заняття створюють додатковий стрес, що пов'язаний з порушенням звичного режиму та планування часу [58, с. 86-90].

3. Психологічні механізми стресу. На внутрішній рівень стресу впливають такі психологічні механізми, як тривожність, депресивні настрої, відчуття безпорадності та безнадії, емоційне виснаження. В умовах військового часу ці фактори можуть посилюватися під впливом соціальної ізоляції та нестабільності.

4. **Порушення позитивного емоційного фону.** Стресові фактори, з якими студенти-психологи стикаються в умовах війни, мають безпосередній вплив на їх емоційний стан. Вони можуть призводити до розвитку ряду емоційних розладів, таких як: тривога та паніка – постійний страх за власне життя, за життя рідних та друзів, а також нездатність прогнозувати розвиток ситуації можуть призводити до підвищення рівня тривоги, що суттєво впливає на здатність до концентрації та ефективного навчання; депресія та емоційне вигорання – студенти, які стикаються з періодичними втратами, соціальною ізоляцією або емоційними потрясіннями, можуть проявляти симптоми депресії, що знижує їх мотивацію до навчання та професійної діяльності; емоційна неадекватність – військовий конфлікт часто викликає сильне емоційне сприйняття ситуації, яке може призвести до того, що студенти сприймають реальність як загрозу для своєї безпеки або майбутнього [59, с. 270-280].

5. **Негативний вплив стресу на мотивацію** – тривала або інтенсивна стресова ситуація може знижувати внутрішню мотивацію до навчання та професійного розвитку. Студенти можуть відчувати себе демотивованими через постійне відчуття безнадійності або неможливість досягти своїх цілей в умовах війни. У той же час деякі студенти можуть адаптувати свої мотиваційні стратегії, орієнтуючись на актуальні потреби, такі як допомога оточуючим, збереження нормальної життєдіяльності або професійна діяльність на благо громади.

6. **Негативний вплив стресу на когнітивні процеси студентів.** Стрес впливає не тільки на емоційну сферу та мотивацію, але й на когнітивні процеси та когнітивне функціонування. В умовах військових дій когнітивні функції можуть бути порушені наступними чином: зниженням концентрації та уваги – постійний стрес, викликаний непередбачуваністю ситуації, може призвести до зниження здатності студентів зосереджуватися на навчальному матеріалі; порушення пам'яті та когнітивної гнучкості – хронічний стрес здатен викликати порушення короткочасної пам'яті, утруднення в процесах аналізу та синтезу інформації; порушення процесів прийняття рішень – студенти-психологи в

умовах війни можуть бути змушені приймати важливі рішення швидко і під сильним емоційним впливом, що може призвести до прийняття неадекватних або імпульсивних рішень [40, с. 48-53].

З урахуванням специфічних факторів стресу, з якими стикаються студенти-психологи під час військових дій, важливо розробити програми психологічної підтримки, спрямовані на збереження та розвиток стресостійкості.

Саморегуляція є психологічним процесом, який дозволяє майбутнім психологам ефективно справлятися з різними життєвими труднощами та стресовими ситуаціями. Вона охоплює здатність контролювати свої емоції, поведінку та думки у відповідь на зовнішні чи внутрішні стресори, що дає змогу зберігати психологічну стабільність і адаптуватися до складних умов. У процесі адаптації до стресових умов саморегуляція виконує кілька важливих функцій, таких як управління емоційними реакціями, відновлення когнітивної рівноваги, і підтримка мотивації на шляху до досягнення цілей [41, с. 21-26].

Дослідження саморегуляції показують, що цей процес не є одномоментним та дозволяє студентам-психологам адаптуватися до будь-яких стресових умов. Саморегуляція функціонує через кілька ключових механізмів, які сприяють адаптації до стресу і підтримують психологічну стабільність. Ось деякі з них:

1. Емоційне регулювання. Емоційне регулювання є основним компонентом саморегуляції, що дозволяє студентам контролювати свої емоційні реакції на стресові ситуації. В умовах стресу, особливо в умовах хронічного стресу або травматичних подій, емоційне регулювання дозволяє людині зберігати спокій, уникати імпульсивних реакцій і зменшувати рівень стресу, що сприяє ефективнішій адаптації (Gross, 2002) [68, с. 3-24].

2. Когнітивна перебудова. Когнітивна перебудова є важливим механізмом саморегуляції, який допомагає змінювати спотворені чи негативні думки, що виникають у відповідь на стресові події. Заміна катастрофічних або надмірно негативних думок на більш реалістичні або оптимістичні дозволяє майбутнім психологам зменшити стрес і покращити їх адаптацію до стресових умов. Це

включає такі стратегії, як переформулювання ситуації – виявлення можливостей у складних обставинах та перенаправлення уваги – фокусування на позитивних аспектах ситуації. Як зазначає А. Векс, когнітивна перебудова є потужним інструментом у боротьбі з депресією і тривожністю, оскільки вона дозволяє людині відновити контроль над своїми думками та емоціями [61].

3. Стратегії копіngu. Стратегії копіngu, або стратегії подолання стресу, є ще одним важливим механізмом саморегуляції. Вони включають як адаптивні, так і неадаптивні стратегії, що допомагають студентам впоратися з труднощами. Адаптивні стратегії копіngu, такі як пошук соціальної підтримки, позитивне мислення, розв'язання проблем та фізичні вправи, можуть значно зменшити негативний вплив стресу. Водночас неадаптивні стратегії, такі як уникнення, алкоголь або наркотики, лише посилюють стресові реакції і заважають адаптації [24; 51].

4. Мотиваційна регуляція. Мотиваційна регуляція є важливим компонентом саморегуляції майбутніх психологів, який дозволяє їм підтримувати свою мотивацію в складних умовах. Вона включає здатність ставити конкретні цілі, фокусуватися на їх досягненні та зберігати зусилля навіть у умовах труднощів. В умовах стресу мотиваційна регуляція допомагає зберігати продуктивність і психологічну стійкість, що є важливим для їх довгострокової адаптації [45].

Розвиток механізмів саморегуляції є предметом інтенсивного наукового вивчення. Наукові підходи до розвитку таких механізмів включають різноманітні стратегії, орієнтовані на емоційне регулювання, когнітивну перебудову, стратегії копіngu та мотиваційну регуляцію [39, с. 155–159].

Для розвитку механізму емоційного регулювання, що спрямоване на управління власними емоційними реакціями, особливо в умовах стресу, застосовуються техніки когнітивно-поведінкової терапії. Емоційне регулювання включає техніки розпізнавання, ідентифікації та переформулювання негативних емоцій. Наприклад, техніка «перенесення уваги» або переключення з негативних

емоційних стимулів на нейтральні чи позитивні використовується для зниження стресу і тривоги [69, с. 459-474].

Іншим методом є практика осмисленого глибокого дихання та розслаблення, що сприяє відновленню емоційної рівноваги. Канадський дослідник Л. Персіваль запропонував ефективний метод зняття надмірного хвилювання, який поєднує дихальні вправи з послідовним напруженням і розслабленням м'язів. За цією технікою, необхідно зробити коротку затримку дихання під час напруження м'язів, а потім – повільний, контрольований видих, який супроводжується розслабленням м'язів. Цей підхід допомагає стабілізувати дихання, знизити рівень стресу та сприяти загальному розслабленню. Л. Персіваль вважає, що така практика дозволяє ефективніше знижувати фізіологічні прояви тривожності і хвилювання, забезпечуючи більш спокійний психоемоційний стан [5].

Розвиток механізму когнітивної перебудови дозволяє змінювати інтерпретацію подій та ситуацій, які можуть викликати негативні емоції. Когнітивна перебудова (reframing) передбачає переформулювання думок та поглядів студентів-психологів на стресову ситуацію таким чином, щоб мінімізувати її загрозливість. Цей процес включає зміну автоматичних негативних думок на більш об'єктивні та позитивні та допомагає підтримувати позитивну мотивацію та активність у складних умовах (А. Бек) [61, с. 67-73].

У когнітивній психології концепція контрфактичного мислення має важливе значення, оскільки стосується уявних альтернатив до реальних подій і дозволяє студентам прогнозувати можливі наслідки своїх дій або обставин. Контрфакти формуються за принципом "якби... то...", де студент моделює події, що могли б трапитися за інших умов. Це мислення є умовним, оскільки воно оперує з гіпотетичними варіантами розвитку подій, які не мали місця в реальності [71, с. 101-119].

Контрфактичне мислення виконує низку функцій. По-перше, воно дозволяє розвивати рефлексивні навички, аналізувати й виправляти помилки, а

також прогнозувати інші можливі варіанти поведінки. По-друге, контрфакти можуть посилювати мотивацію студентів-психологів до зміни поведінки, допомагаючи уникнути подібних помилок у майбутньому. Наприклад, студент, який припускає, що певний результат міг бути іншим, якби вона діяла інакше, може розвинути стратегії для досягнення бажаних цілей в аналогічних ситуаціях [63, с. 1311-1327].

На практиці, контрфактичне мислення допомагає пристосовуватися до змін у житті, виробляти ефективніші копінг-стратегії для подолання стресових ситуацій і вдосконалювати навички саморегуляції [70, с. 365-371].

Вплив на вибір стратегій копіngu передбачає зміну ставлення до проблеми (наприклад, прийняття або уникання), на інші, що спрямовані на активну роботу з вирішенням ситуації. Проблемно-орієнтовані стратегії підходять для умов, де майбутній психолог має контроль над ситуацією, тоді як емоційно-орієнтовані стратегії є більш ефективними в ситуаціях, де контроль обмежений.

Практики усвідомленості та медитації стали популярними засобами для розвитку ефективних стратегій копіngu завдяки здатності зменшувати рівень тривоги та стресу та є важливими інструментами для розвитку саморегуляції та стресостійкості в сучасній психології. Вони зосереджені на розширенні здатності до усвідомленого контролю за думками, емоціями та фізичними відчуттями. Дослідження підтверджують, що регулярна практика усвідомленості знижує рівень тривожності та стресу, підвищує емоційну стійкість і сприяє розвитку навичок концентрації уваги [74].

Усвідомленість передбачає практику присутності «тут і зараз», без суджень і відволікань на минулі чи майбутні події. Медитація ж, як один із методів усвідомленості, сприяє розвитку здатності до самоусвідомлення та зменшення рівня реактивності на стресові фактори (Kabat-Zinn, 1990).

Методи, такі як медитація на диханні, сканування тіла, медитація зосередженої уваги та мета-медитація (медитація на розвиток співчуття),

надають студентам інструменти для розвитку емоційного самоконтролю та зниження внутрішнього напруження [72, с. 82-88].

Розвиток мотиваційної регуляції передбачає формування позитивної мотивації та цілеспрямованості. Мотиваційна регуляція охоплює здатність студентів налаштовувати себе на досягнення довгострокових цілей, навіть у разі зустрічі з перешкодами. Один із способів розвитку мотиваційної регуляції – це техніка постановки чітких, досяжних цілей і планування шляхів їх реалізації. Дослідження Лока та Латама (Locke & Latham, 1990) показують, що чітко сформульовані цілі підвищують мотивацію, оскільки вони дають можливість індивіду розуміти напрямок власних дій, відстежувати прогрес, отримувати задоволення від досягнень та сприяє концентрації, посиленню самоконтролю та витривалості при зіткненні з труднощами [73, с. 180-198].

Важливим елементом цієї техніки є розподіл цілей на короткострокові й довгострокові. Короткострокові цілі забезпечують регулярний зворотний зв'язок, який підтримує мотивацію, а довгострокові – забезпечують загальний напрямок розвитку. Складання планів для досягнення кожної з цілей також допомагає структурованому підходу до діяльності, що знижує ризик виникнення стресу й підвищує відчуття контролю над ситуацією (Bandura, 1991).

Використання інструментів зворотного зв'язку також дозволяє підтримувати мотивацію, що сприяє підвищенню адаптивності до стресових умов майбутніх психологів. Зворотний зв'язок забезпечує постійну оцінку прогресу, дозволяючи студентам-психологам коригувати свою поведінку та стратегії дій у відповідь на зміни в середовищі або власних внутрішніх станах. Це допомагає зберігати мотивацію навіть в умовах стресу, оскільки дозволяє бачити результати своїх зусиль і вносити необхідні корективи для подолання труднощів [65, с. 41-54].

Наукові дослідження показують, що отримання зворотного зв'язку від інших людей або власного спостереження за своїми досягненнями сприяє підвищенню самооцінки та самовизначення. Крім того, зворотний зв'язок може

стимулювати відчуття контролю та відповідальності за результати своєї діяльності, що є важливим аспектом стресостійкості. За умов стресу індивіди, які отримують регулярну інформацію про свої досягнення чи невдачі, здатні швидше адаптуватися до нових викликів, знаходячи ефективні стратегії подолання проблем. Таким чином, зворотний зв'язок виступає важливим механізмом підтримки мотивації і адаптації та дозволяє зменшити негативний вплив на емоційний і когнітивний стан майбутніх психологів [67, с. 348-362].

Отже, саморегуляція є ключовим фактором адаптації до стресових умов і сприяє підтримці психологічної стабільності майбутніх психологів, а механізми саморегуляції, такі як емоційне регулювання, когнітивна перебудова, стратегії копіngu та мотиваційна регуляція, дозволяють студентам-психологам зменшити вплив стресу на емоційний стан і підвищити їх стресостійкість. Когнітивно-поведінкові методи, усвідомленість і мотиваційні техніки надають широкі можливості для досягнення адаптації майбутніх психологів в умовах стресу. Розвиток механізмів саморегуляції є важливим аспектом психологічної допомоги та профілактики стресових розладів у майбутніх психологів, а також ключовим елементом забезпечення здоров'я і благополуччя в умовах високого стресу під час військових дій.

Висновки до розділу

У результаті теоретичного аналізу проблеми саморегуляції та стресостійкості нами було окреслено основні складові подальшого емпіричного дослідження студентів-психологів. У розділі відображено теоретичні поняття та засади, що слугували підґрунтям дослідження психологічних особливостей саморегуляції та стресостійкості студентів-психологів в умовах військового часу.

Одним з ключових аспектів, що визначає стресостійкість особистості, є здатність індивіда до саморегуляції. Це багаторівневий процес, який включає в себе як когнітивні, поведінкові, так і емоційні компоненти. Саморегуляція

дозволяє особистості підтримувати психологічну стабільність, адаптуючись до змінних умов зовнішнього середовища, що сприяє збереженню її емоційного та психічного здоров'я в умовах стресу. Відповідно, здатність до саморегуляції є критичним фактором у розвитку стресостійкості студентів-психологів, оскільки вона дозволяє студентам ефективно керувати своїми емоціями, думками та поведінкою, навіть у складних та стресогенних ситуаціях.

В процесі теоретичного дослідження зв'язку між саморегуляцією та стресостійкістю, а також механізмами, що сприяють адаптації особистості до стресових умов, було акцентовано увагу на важливості розвитку різних аспектів саморегуляції майбутніх психологів, таких як емоційне регулювання, когнітивне регуляція, поведінкові стратегії подолання та мотиваційна регуляція. Зокрема, кожен з цих складових грає важливу роль у підвищенні адаптивності студентів-психологів до стресових ситуацій, що особливо важливо в умовах високих стресових навантажень, таких як військовий час.

Серед різних інструментів саморегуляції важливу роль відіграють емоційне регулювання та когнітивна перебудова. Емоційне регулювання дає змогу особистості зберігати емоційну рівновагу, навіть за умов сильного стресу, а когнітивна перебудова допомагає змінювати сприйняття стресових ситуацій, що дозволяє знизити їх негативний вплив на психіку. Також важливою стратегією є використання адаптивних та ефективних копінг-стратегій, які допомагають студентам-психологам конструктивно реагувати на стресори в певних визначених ситуаціях. Адаптивні стратегії включають в себе конструктивні способи вирішення проблем, збереження позитивного ставлення до ситуації, а також використання соціальної підтримки.

Мотиваційна регуляція є не менш важливим компонентом саморегуляції студентів-психологів. Вона включає в себе здатність студентів формулювати та досягати чітких цілей, що сприяє підвищенню ефективності їх навчальної діяльності та підтримці високого рівня мотивації навіть за умов стресових ситуацій. Техніка постановки цілей і планування є важливим елементом

мотиваційної регуляції студентів-психологів, оскільки дозволяє зберігати фокус на досягненні бажаного результату та зменшенні значущості стресових умов.

Зворотний зв'язок є потужним інструментом підтримки мотивації, який сприяє адаптації до стресових умов війни студентів-психологів. Регулярна оцінка результатів своєї діяльності дозволяє студентам коригувати свої стратегії дій, зберігаючи мотивацію і високий рівень самооцінки. Отримання зворотного зв'язку дає можливість не лише оцінити власний прогрес, а й вносити необхідні корективи для подолання труднощів і забезпечення психологічної стабільності.

Таким чином, розвиток саморегуляції, зокрема через емоційне регулювання, когнітивну перебудову, стратегії коупінгу та мотиваційну регуляцію, є важливою складовою розвитку стресостійкості студентів-психологів. Сучасні дослідження підтверджують, що здатність адаптуватися до стресових ситуацій і ефективно регулювати власні емоції та поведінку є основою психологічної стабільності і благополуччя особистості. Це особливо важливо для майбутніх психологів та інших фахівців, які працюють у стресогенних умовах і повинні володіти навичками саморегуляції для ефективного виконання професійних обов'язків. Інтеграція цих навичок у навчальні програми для студентів-психологів може суттєво підвищити їхню стресостійкість, що сприятиме ефективному виконанню професійних функцій у будь-яких стресових ситуаціях.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЯК УМОВИ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВІЙСЬКОВОГО ЧАСУ

1.1 Опис процедури емпіричного дослідження саморегуляції та стресостійкості студентів-психологів

Аналіз теоретичної частини дослідження дозволив виокремити напрямки емпіричного дослідження, що спрямовані на дослідження різних аспектів саморегуляції як умови стресостійкості студентів-психологів, а саме: емоційного, мотиваційного та поведінкового.

Метою емпіричної частини нашого дослідження було вивчити психологічні особливості саморегуляції, її основних аспектів та стресостійкості студентів-психологів; а також теоретично обґрунтувати та описати тренінгову програму підвищення стресостійкості студентів-психологів.

Мета дослідження була реалізована у наступних завданнях:

1. Дослідити рівень саморегуляції та стресостійкості студентів-психологів;
2. Вивчити психологічні особливості мотиваційного, поведінкового та емоційного аспектів саморегуляції майбутніх психологів;
3. Проаналізувати взаємозв'язки саморегуляції та стресостійкості студентів-психологів.

Емпіричне дослідження проводилося у декілька етапів:

1. Вибір психодіагностичного інструментарію для дослідження основних механізмів саморегуляції та стресостійкості студентів-психологів.
2. Дослідження рівня стресостійкості та психологічних особливості прояву саморегуляції студентів-психологів.
3. Виявлення особливостей взаємозв'язку саморегуляції та стресостійкості студентів-психологів.

4. Обробка отриманих результатів.

5. Аналіз отриманих результатів дослідження.

Емпіричне дослідження здійснювалося на базі Хмельницького національного університету серед студентів спеціальності «Психологія» денної та заочної форми навчання віком від 19 до 34 роки. У емпіричному дослідженні взяли участь 52 студентів-психологів факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту.

Відповідно завдань емпіричного дослідження нами було обрано відповідні методики [22; 38; 60]:

1) Методика «Дослідження вольової саморегуляції» в модифікації Є. Ейдмана.

2) Тест самооцінки стресостійкості С. Коухена - Г. Віллансона.

3) Методика «Академічна саморегуляція» Р. Райана - Д. Коннелла в адаптації М. Томчука, М. Яцюк

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

5) Методика «Шкала тривоги» А. Бека.

Аналіз отриманих результатів за допомогою математично-статистичних методів обробки, зокрема з використанням програми SPSS Statistics 21.0. Внесення даних у вигляді графічного відображення, описові статистики та коефіцієнт кореляції Спірмена.

Розглянемо окремо кожен з обраних методик більш детально.

З метою дослідження психологічних особливостей саморегуляції студентів-психологів була використана *методика дослідження вольової саморегуляції Є. Ейдмана*, спрямована на оцінку рівня розвитку вольових якостей студентів-психологів, що впливають на їх здатність до саморегуляції в різних ситуаціях. Методика спрямована на вивчення таких характеристик, як настирливість, цілеспрямованість, самоконтроль, наполегливість та здатність долати перешкоди. Тест широко використовується у психологічній діагностиці

для оцінки вольових якостей, що підтримують здатність особистості здійснювати саморегуляцію в поведінці та діяльності, зокрема в умовах стресу або напружених ситуацій (Додаток А).

Методика складається з опитувальника, що містить ряд тверджень, спрямованих на виявлення різних аспектів вольової саморегуляції і респонденти повинні оцінити ступінь своєї згоди або незгоди з цими твердженнями. Твердження згруповані за основними параметрами вольової регуляції, що включають: індекс вольової саморегуляції та індекси за субшкалами «Наполегливість» і «Самоконтроль». Індекс вольової саморегуляції знаходиться у діапазоні від 0 до 24; індекс за субшкалою «наполегливість» – від 0 до 16 і за субшкалою «самоконтроль» – від 0 до 13.

Рівні вольової саморегуляції визначаються шляхом порівняння результатів із середніми значеннями кожної з відповідних шкал. Якщо отримані показники перевищують половину максимально можливої суми збігів для кожної шкали, це свідчить про високий рівень розвитку загальної саморегуляції або окремих її компонентів – таких як наполегливість або самоконтроль.

Зокрема, для шкали «В» (вольова саморегуляція) цей поріг складає 12 балів, для шкали «Н» (наполегливість) – 8 балів, а для шкали «С» (самоконтроль) – 6 балів. Таким чином, показники, що дорівнюють або перевищують ці значення, вказують на розвинені навички саморегуляції, які характеризують здатність особистості успішно контролювати свою поведінку, мотиви та емоційні стани.

Субшкала «наполегливість» характеризує здатність особистості наполегливо рухатися до поставленої мети, незважаючи на труднощі, перешкоди та невдачі. Високий рівень настирливості свідчить про сильну мотивацію, стійкість до фрустрації і здатність подолання зневіри, що виникає у складних ситуаціях. Особистості з високими показниками за цією субшкалою зазвичай мають високу внутрішню мотивацію, вміють зберігати спокій і концентрацію на цілі навіть в умовах підвищеного стресу або натиску ззовні, не відволікатися від

мети через тимчасові невдачі або зовнішні труднощі. Загалом, субшкала наполегливість дозволяє оцінити рівень наполегливості, терпіння і здатність витримувати довготривалі зусилля, що є важливими складовими для досягнення успіху і розвитку вольової саморегуляції.

Субшкала «самоконтроль» відображає здатність особистості контролювати власні емоції, імпульси і поведінку в різних життєвих ситуаціях, зокрема в умовах емоційного напруження чи спокуси. Вона включає здатність відкладати миттєве задоволення на користь довгострокових цілей, стримувати негативні реакції та зберігати спокій і ясність мислення. Високий рівень самоконтролю свідчить про здатність свідомо регулювати свої реакції, обирати відповідні дії і приймати виважені рішення, що є важливою навичкою для досягнення довготривалих цілей і стабільності у складних ситуаціях. Самоконтроль сприяє розвитку впевненості, передбачуваності поведінки та стабільності внутрішнього стану, що є важливими характеристиками особистісної зрілості та успішної адаптації до соціальних норм і вимог.

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

Наступною методикою для визначення рівня розвитку стресостійкості студентів-психологів був використаний *тест самооцінки стресостійкості С.Коухена-Г.Віллансона*, що є відомим інструментом, призначеним для вимірювання рівня стресостійкості та дозволяє оцінити, наскільки студент здатний справлятися зі стресовими ситуаціями та зберігати емоційну стабільність у складних обставинах.

Основна мета тесту – оцінити здатність студентів-психологів до подолання стресових ситуацій та визначити її рівень стресостійкості. Високий рівень стресостійкості свідчить про здатність студентів зберігати емоційну рівновагу і стабільність та адаптуватися до несприятливих умов.

Тест складається з 10 питань, що спрямовані на виявлення реакцій індивіда на стресові ситуації та на оцінку його здатності зберігати спокій і стабільність. Питання тесту стосуються різних аспектів життя, включаючи роботу, соціальні стосунки, емоційне здоров'я та особисту активність студентів-психологів. Сума балів, отриманих респондентом, відображає рівень його стресостійкості.

Тест С. Коухена та Г. Віллансона є корисним інструментом для первинної оцінки стресостійкості, який допомагає ідентифікувати рівень здатності до адаптації у стресових умовах і може бути основою для подальшої роботи над розвитком копінг-стратегій та підвищенням стресостійкості студентів-психологів.

Методика «Академічна саморегуляція» Р.Райана-Д.Коннелла в адаптації М. Томчука та М. Яцюк була застосована у комплексі з іншими методиками, яка допомагає визначити локус мотивації студентів-психологів. У методиці визначається один з чотирьох видів мотивації: зовнішнього, інтроектowanego, ідентифікованого чи внутрішнього (Додаток Б).

Під час зовнішнього академічного регулювання студентів мотивують зовнішні стимули – бажання отримати певні винагороди або уникнути невдач, що зумовлює спрямованість на результат, а не на процес навчання. Інтроектоване регулювання передбачає мотивування діяльності студентів за допомогою зовнішньої мотивації, але вже з частковим засвоєнням зовнішніх норм і правил, що спонукає їх виконувати діяльність через почуття обов'язку або страху перед невдачею, а не через власне бажання.

Ідентифіковане регулювання відображає рівень внутрішньої мотивації, коли студент прагне досягати академічних цілей за власним бажанням, усвідомлюючи значимість діяльності, яка раніше могла сприйматися виключно як зовнішній обов'язок. Врешті, внутрішнє, інтегрована регуляція формується на основі особистого інтересу до процесу навчання та внутрішніх цінностей, що стимулює саморегуляцію в навчанні й повне занурення в освітню діяльність завдяки внутрішнім мотивам [60].

Для вивчення поведінкового аспекту саморегуляції студентів-психологів нами використано «Методику дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (CISS) С.Нормана, Д.Ендлера. Методика дозволяє виявити типи копінг-поведінки студентів-психологів, що орієнтована на вирішення проблеми, на емоції, на уникнення, відволікання чи соціальне відволікання (Додаток В).

Коупінг, орієнтований на вирішення завдань, передбачає свідомі та цілеспрямовані зусилля для подолання проблемної ситуації. Цей підхід включає когнітивну реструктуризацію, яка допомагає переосмислити проблему, знайти нові шляхи її сприйняття та оцінки. Основна увага зосереджується на завданні, що потребує вирішення, а також на плануванні й конкретних кроках, спрямованих на зміну обставин або усунення перешкод. Такий тип коупінгу сприяє зниженню емоційної напруги за рахунок активної роботи над проблемою і зменшенню залежності від негативних емоцій.

Коупінг, орієнтований на емоції, фокусується на управлінні емоційними реакціями людини, викликаними стресовою ситуацією. Ця стратегія передбачає спроби знизити інтенсивність переживань, проте не завжди ефективно впливає на вирішення самої проблеми. Сюди належать реакції, як самозвинувачення, підвищена емоційність, агресивність, роздратованість, надмірна зацикленість на власних відчуттях та втеча у світ фантазій. Часто такі емоційні копінг-стратегії призводять до ще більшого зростання рівня стресу, оскільки вони спрямовані лише на тимчасове зниження емоційного напруження без вирішення джерела стресу.

Стратегія уникнення полягає в тому, що особа намагається уникнути або мінімізувати стресову ситуацію, не вирішуючи її безпосередньо. Це може відбуватися через поведінкові чи когнітивні зміни, спрямовані на уникнення стресора. Одним із способів є відволікання уваги на інші ситуації або завдання, часто такі, що не мають прямого зв'язку з основною проблемою, але забезпечують відчуття контролю чи досягнення. Іншим варіантом є уникнення соціальних контактів, що дозволяє тимчасово знизити емоційне напруження та

відновити сили. Проте така стратегія може призводити до поглиблення проблем у довгостроковій перспективі, оскільки не сприяє вирішенню джерела стресу і може викликати відчуття ізоляції чи самотності.

Заключною методикою для вивчення емоційної складової саморегуляції студентів-психологів була застосована *методика «Шкала тривоги» А. Бека*. Опитувальник спрямований на виявлення рівня тривоги, зокрема за допомогою оцінки різних симптомів, що можуть включати фізичні, психологічні та когнітивні аспекти. Структура опитувальника складається з 13 тверджень, що описують фізичні та психологічні симптоми тривожності, 5 тверджень, орієнтованих на когнітивні аспекти, а також 3 твердження, які охоплюють як фізичні, так і когнітивні прояви. Така комбінація дозволяє більш повно оцінити різноманітні прояви тривожності (Додаток Г).

Оцінка частоти проявів симптомів за останній тиждень дозволяє мінімізувати взаємозв'язок між тривогою та депресією, оскільки цей період забезпечує більш точну діагностику поточної тривожності, відокремлену від більш стабільних симптомів депресивного розладу. За результатами опитувальника можна класифікувати рівень тривоги на високий, середній, низький або визначити відсутність симптомів тривоги, що є корисним для оцінки емоційного стану особи та подальшого коригування психологічної допомоги.

2.2 Результати емпіричного дослідження саморегуляції як умови стресостійкості студентів-психологів

Емпіричне дослідження було проведено серед студентів денної та заочної форми навчання спеціальності «Психологія» віком від 19 до 36 років. У дослідженні прийняли участь 52 студентів-психологів факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту Хмельницького національного університету.

Початковим етапом емпіричного дослідження було визначення розподілу студентів-психологів за рівнями розвитку саморегуляції за допомогою *методики «Дослідження вольової саморегуляції» Є. Ейдмана*. Дослідження 52 студентів-психологів бакалаврського рівня денної та заочної форми навчання надало змогу виявити рівні розвитку як загального показника саморегуляції, так і окремо рівні прояву наполегливості та самоконтролю. Результати емпіричного дослідження розподілу рівнів загального індексу саморегуляції студентів-психологів представлений на рисунку 2.1.

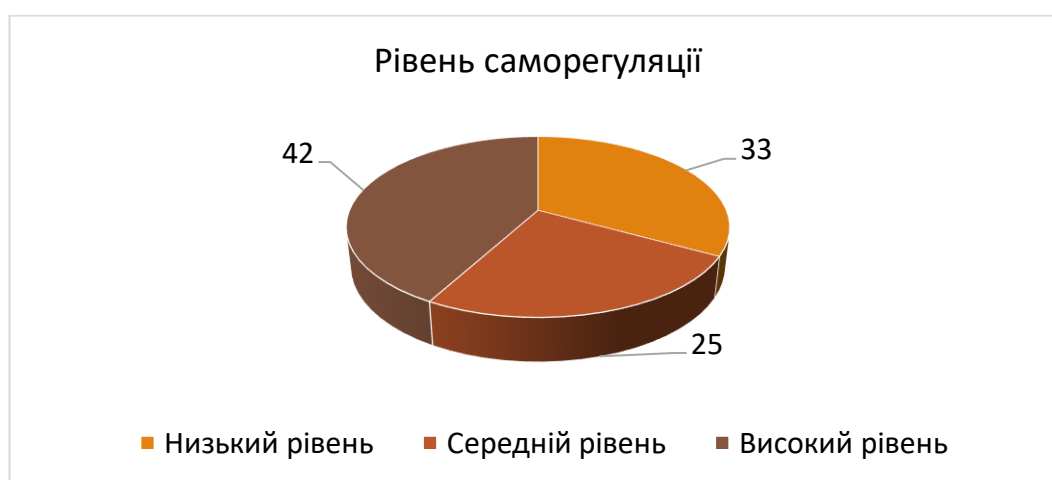


Рисунок 2.1 – Розподіл студентів-психологів за рівнем саморегуляції, %

Отримані результати вказують на те, що 42% студентів-психологів характеризуються високим індексом загальної саморегуляції. Високий рівень саморегуляції притаманний студентам, які відзначаються, активністю, незалежністю та самостійністю. Студенти-психологи з високим показником саморегуляції рідко піддаються емоційним сплескам, можуть зберігати стабільність у своїх емоційних реакціях; націлені на досягнення своїх цілей та можуть оцінювати ситуацію об'єктивно; відповідально ставляться до своїх обов'язків, виконуючи їх планомірно та дисципліновано; орієнтовані на досягнення спільних цілей і є прикладом для оточення.

Більшості студентів-психологів притаманний середній (25%) та низький показник (33%) саморегуляції. Низький рівень саморегуляції характерний для

осіб із підвищеною чутливістю, емоційною нестійкістю, вразливістю, такі студенти часто мають низьку впевненість у собі у поєднанні з слабко вираженою рефлексивністю, що ускладнює самостійне розуміння і контроль власних намірів та вчинків. Типовими характеристиками для цієї групи студентів є схильність діяти під впливом миттєвих емоцій без належного осмислення своїх дій; легкість у зміні рішень та висока чутливість до зовнішніх факторів та оцінок оточення, що призводить до частих коливань емоційного стану.

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

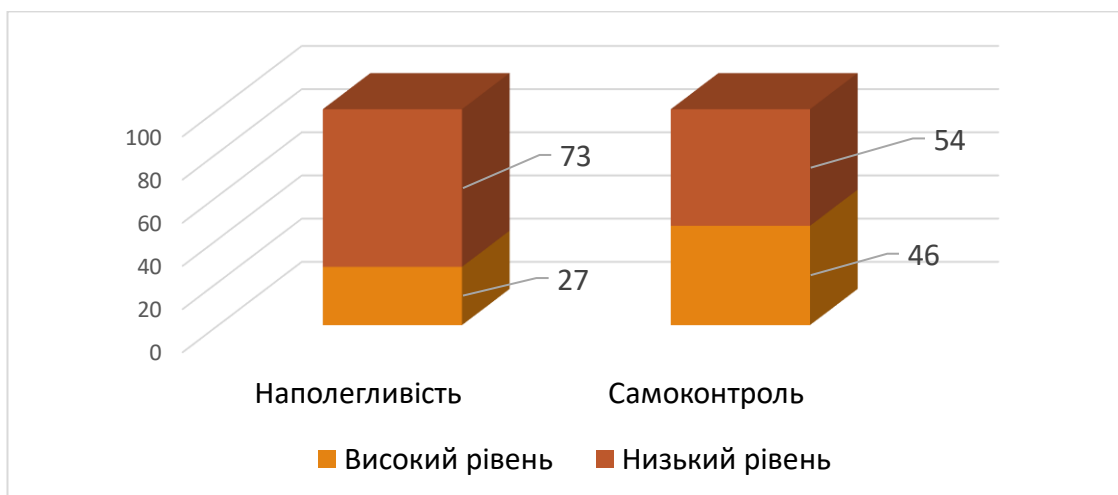


Рисунок 2.2 – Розподіл студентів-психологів за складовими саморегуляції (у %)

Результати такого розподілу студентів-психологів свідчить, що найменш розвинутий компонент саморегуляції у студентів є «наполегливість»: високий рівень розвитку виявлений лише у 27% студентів, що характеризує їх як діяльних і працездатних особистостей, які активно прагнуть до реалізації своїх планів. Ці студенти демонструють рішучість і мобілізацію у відповідь на перешкоди, які виникають на шляху до мети. Для них важливою цінністю є саме розпочата справа, яка стає основним пріоритетом у процесі досягнення мети.

Результати дослідження показують, що 73% студентів мають низькі значення за шкалою наполегливості, що вказує на підвищену лабільність, невпевненість і імпульсивність. Ці особливості можуть спричиняти непослідовну, а іноді й хаотичну поведінку, а також знижений рівень загальної активності та працездатності. Така тенденція свідчить про креативний потенціал таких студентів, але одночасно і про потребу в розвитку навичок саморегуляції для досягнення стабільності та впорядкованості у поведінці.

Дослідження показує, що 46% студентів мають високий бал за субшкалою «Самоконтроль», таким студентам притаманний внутрішній спокій та впевненість у собі, які допомагають уникати страху перед невідомим і підвищують здатність сприймати нові, несподівані обставини. Однак надмірне прагнення до самоконтролю та обмеження спонтанності може призводити до внутрішньої напруженості, тривалого занепокоєння та втоми. 54% студентів-психологів мають низькі значення за субшкалою «самоконтроль», що проявляється у схильності до імпульсивності, певної образливості, традиційні погляди таких студентів можуть служити захисним механізмом, допомагаючи уникати глибоких внутрішніх переживань і конфліктів, проте може обмежувати розвиток гнучкості в адаптації до нових або стресових ситуацій.

Наступним завданням було дослідження особливостей стресостійкості студентів-психологів. З цією метою був застосований «Тест самооцінки стресостійкості» С.Коухена–Г.Віллансона. У тесті визначається 5 рівнів прояву стресостійкості: відмінний, добрий, задовільний, поганий та дуже поганий. Ці рівні були об'єднані нами у три рівні: «відмінний» та «добрий» – високий рівень стресостійкості; «задовільний» – середній рівень; «поганий» та «дуже поганий» – низький показник стресостійкості. Результати дослідження відображено на рисунку 2.3.



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

Отримані результати вказують на переважання низького рівня стресостійкості (42%) серед студентів-психологів, що вказує на обмеженість їхніх адаптивних ресурсів у ситуаціях підвищеного емоційного та психологічного напруження, значна частина студентів-психологів відчуває труднощі у подоланні стресових ситуацій, що негативно позначається на їхньому психологічному стані та ефективності навчальної діяльності. Такі результати підкреслюють важливість запровадження програм підтримки та розвитку стресостійкості майбутніх психологів, спрямованих на зміцнення механізмів саморегуляції та адаптивних копінг-стратегій, що дозволить студентам успішніше долати стресові фактори та підвищить їхню готовність до професійної діяльності.

Середнім рівнем стресостійкості характеризується 40% студентів-психологів, що свідчить про відносно збалансовану здатність таких студентів до подолання стресу. Студенти з таким рівнем зазвичай мають певні навички адаптації до стресових ситуацій і володіють базовими механізмами саморегуляції, що дозволяє їм ефективно функціонувати в умовах помірного навантаження, однак при зіткненні з більш інтенсивними чи тривалими

стресовими факторами їхня стійкість може бути недостатньою, що вказує на необхідність додаткових зусиль для зміцнення їхньої здатності справлятися зі стресом та зниження ризику емоційного вигорання.

Лише 18% студентів-психологів виявили високі показники за тестом самооцінки стресостійкості, що підкреслює актуальність застосування психологічних інтервенцій, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції, підвищення здатності студентів до адаптації, що допоможе забезпечити стабільний рівень їх стресостійкості навіть у складних і непередбачуваних обставинах, таких як навчання та майбутня професійна діяльність у психологічній сфері.

Вивчення поведінкового аспекту студентів-психологів здійснювалось за допомогою дослідження особливостей актуальних копінг-стратегій у стресових ситуаціях. Для цього ми обрали *методику «Дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях» (CISS)* та отримані дані наведені на рисунку 2.4.

Аналіз поведінкового аспекту саморегуляції студентів-психологів виявив, що серед копінг-стратегій домінуючим є коупінг, орієнтований на емоційну реакцію: високий рівень актуалізації цієї стратегії відзначається у 38% студентів. Це вказує на те, що під час стресових ситуацій значна частина студентів-психологів віддає перевагу емоційним реакціям як способу зниження напруженості, навіть якщо ці реакції можуть не завжди бути адаптивними.

Другою за частотою копінг-стратегією є відволікання, яку на високому рівні актуалізують 36% студентів. Ця стратегія передбачає, що студенти схильні переключатися на інші завдання чи активності як спосіб уникнення стресу, що може мати як позитивні, так і негативні наслідки залежно від контексту ситуації.

Третє місце займає стратегія уникання, з високим показником у 34% студентів-психологів. Це свідчить про наявність у студентів-психологів схильності уникати стресових ситуацій, що може тимчасово зменшувати відчуття стресу, але також може призводити до відкладання важливих завдань.

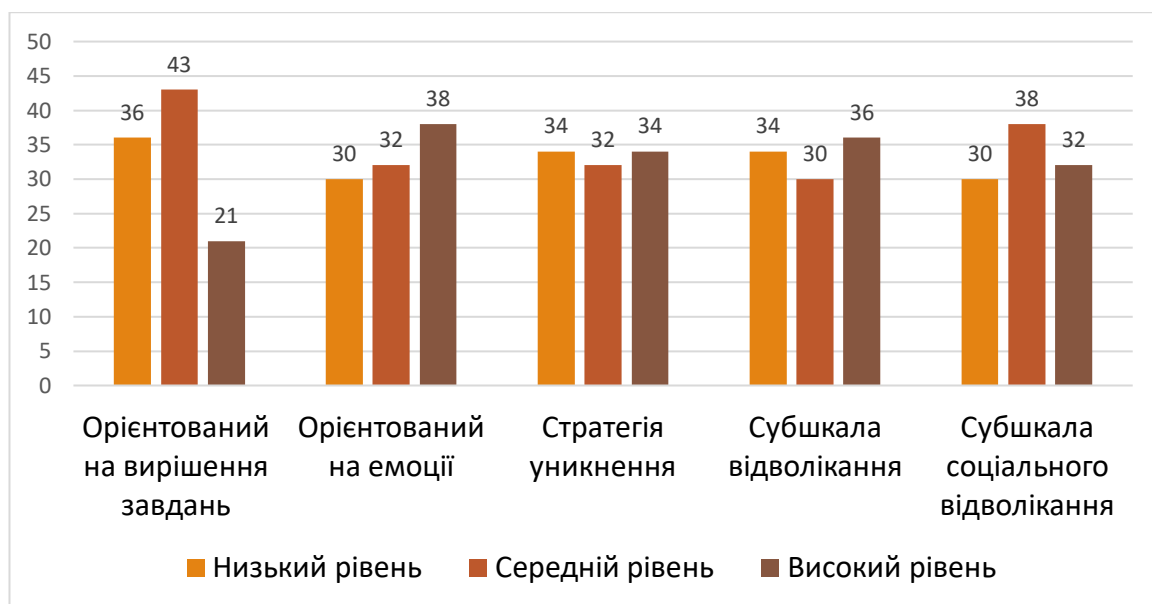


Рисунок 2.4 – Розподіл копінг-стратегій у групі студентів-психологів, %

Наступною є стратегія соціального відволікання, висока актуалізація якої спостерігається у 32% студентів. Студенти, що обирають цю стратегію, звертаються до соціальних контактів та взаємодії як до способу відволікання від стресових ситуацій, що також може мати різні наслідки залежно від інтенсивності та якості соціальної підтримки.

Найменш поширеною стратегією виявився копінг, спрямований на розв'язання проблем, високий рівень актуалізації якого характерний лише для 21% студентів-психологів. Це свідчить про те, що лише невелика частина студентів активно намагається вирішувати стресові ситуації через безпосереднє втручання та планування дій для подолання проблеми.

Дослідження мотиваційного аспекта саморегуляції відбувалося за допомогою оцінки локусу мотивації студентів-психологів. З цією метою застосовувалась методика «Академічна саморегуляція» у адаптації М. Томчука та М. Яцюк. Методика дозволяє визначити чотири типи мотивації студентів, що надасть можливість уточнити напрямки психологічної роботи з студентами-психологами: зовнішнього, інтроектного, ідентифікованого регулювання,

внутрішнього спонукання та відносного індексу автономії саморегуляції. Отримані результати досліджень продемонстровані на рисунку 2.5.

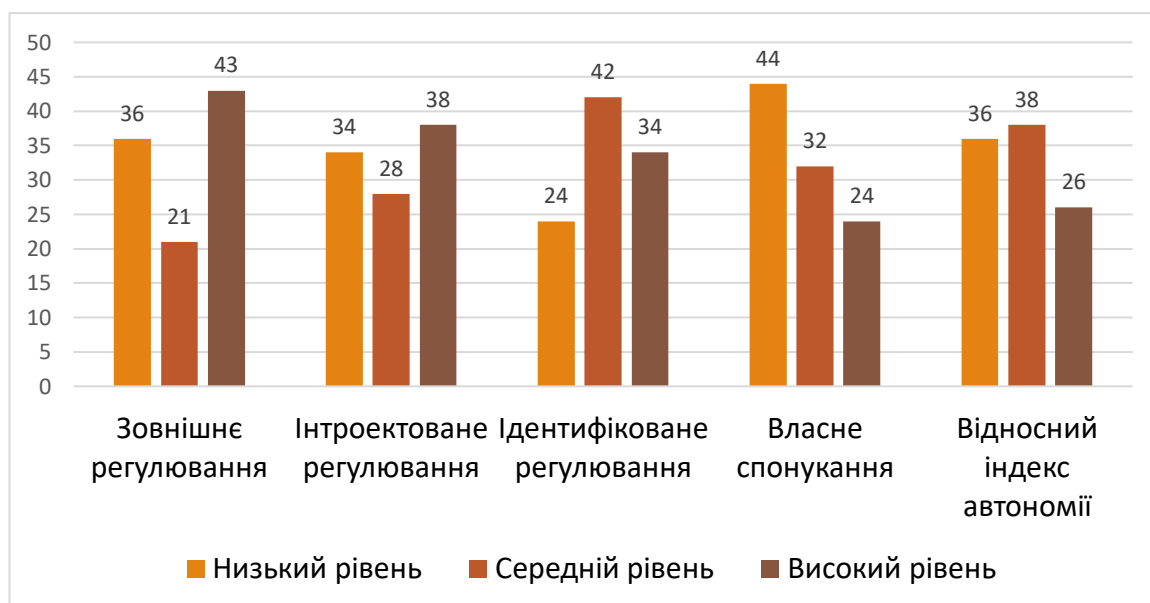


Рисунок 2.5 – Показники локусу академічної саморегуляції студентів-психологів (у %)

Результати дослідження локусу академічної саморегуляції студентів-психологів свідчать про значну орієнтацію на зовнішні джерела мотивації. Найпоширенішим є зовнішнє регулювання – 43% студентів демонструють високий рівень цього типу регуляції, що вказує на сильну залежність від зовнішніх стимулів, таких як очікування викладачів чи оцінки.

На другому місці за рівнем поширеності виступає інтроектоване регулювання – 38% респондентів мають високий рівень цього типу регуляції, що свідчить про часткове засвоєння норм та правил, проте із залишковою зовнішньою орієнтованістю.

Ідентифіковане регулювання, яке передбачає виконання завдань через інтеграцію цілей навчання у власні цінності, притаманне 34% студентів-психологів з високими показниками. Водночас, внутрішнє спонукання, яке є найсильнішим показником внутрішньої мотивації, є високим лише у 24% студентів. Це говорить про те, що лише незначна частина студентів орієнтується

на інтерес до самого навчального процесу та його змісту. Показник автономії саморегуляції (26%) також залишається низьким, що свідчить про слабкий розвиток у студентів прагнення до самостійної, незалежної мотивації.

Згідно з отриманими даними, академічна саморегуляція студентів-психологів характеризується низьким рівнем внутрішньої мотивації у значній частини опитаних (44%), що свідчить про недостатню орієнтацію на власні інтереси та внутрішні стимули в процесі навчання. Високий рівень зовнішнього регулювання у 43% студентів вказує на суттєву залежність від зовнішніх стимулів, таких як оцінки чи схвалення з боку викладачів, що домінує у мотиваційній сфері студентів.

Ідентифіковане регулювання, яке є проміжною формою між зовнішньою та внутрішньою мотивацією, продемонструвало середній рівень у 42% студентів. Це свідчить про те, що хоча частина студентів уже починає інтегрувати академічні цілі у свою систему цінностей, цей процес ще не повністю розвинений. Інтроєктоване регулювання (38% студентів з високим рівнем) вказує на значну частку студентів-психологів, які частково приймають зовнішні норми, проте ще не повністю інтерналізували їх у власні мотиваційні структури.

Щодо автономії самоорганізації, середній рівень у 38% студентів-психологів показує, що для частини студентів усе ще бракує повноцінної здатності до самостійної організації навчального процесу, що впливає на їхню здатність до ефективної саморегуляції в умовах високих академічних вимог.

Таке співвідношення локусів мотивації саморегуляції демонструє, що переважна частина студентів-психологів усе ще значною мірою залежить від зовнішніх факторів мотивації, що може обмежувати їхню здатність до ефективного саморегулювання в умовах стресу та військових дій.

Вивчення емоційної складової саморегуляції майбутніх психологів здійснювалось за допомогою *методики «Шкала тривоги» А.Бека*. Як бачимо на рисунку 2.6, де відображено результати дослідження відсоткових показників рівнів тривоги студентів-психологів, найбільший відсоток студентів з високим

рівнем прояву тривоги (32%), середній рівень та низький характерний для 28% та 26% відповідно, та тільки 14% майбутніх психологів характеризуються відсутністю тривоги.



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

Результати дослідження показують, що тривожність є поширеним явищем серед студентів-психологів. Найбільший відсоток студентів має високий рівень тривожності, що може свідчити про виражені емоційні переживання, зокрема щодо навчання, майбутньої професії та військових дій у країні. Середній рівень тривоги, який демонструє 28% студентів, вказує на помірне занепокоєння, яке, хоч і не досягає критичних значень, може потребувати уваги та контролю.

Низький рівень тривоги студентів-психологів свідчить про те, що ці студенти, ймовірно, мають кращі адаптаційні механізми та стресостійкість. Лише 14% респондентів характеризуються відсутністю тривожних проявів, що може бути наслідком високої саморегуляції, емоційної зрілості або внутрішньої мотивації до навчання. Такі результати підкреслюють важливість підтримки та розвитку саморегуляції та стресостійкості серед студентів-психологів, зокрема через впровадження програм психологічної допомоги, що включають навички емоційної регуляції та техніки зниження тривоги.

Аналізуючи вплив саморегуляції на стресостійкість студентів-психологів, ми дослідили, як різні аспекти саморегуляції можуть корелювати з показниками стресостійкості, використовуючи коефіцієнт кореляції Спірмена. Коефіцієнт кореляції Спірмена обрано, оскільки він підходить для аналізу сили взаємозв'язків психологічних характеристик студентів-психологів, що особливо важливо при вивченні їхньої стресостійкості та здатності до адаптації в умовах стресу.

Аналіз отриманих результатів показав, що стресостійкість студентів-психологів має прямопропорційний зв'язок з декількома важливими характеристиками їхньої саморегуляції та копінг-стратегіями.

Наполегливість та самоконтроль виявилися найсильнішими предикторами стресостійкості. Спостерігається високий позитивний зв'язок: наполегливість ($r = 0,828$, $p < 0,01$) та самоконтроль ($r = 0,768$, $p < 0,01$). Це свідчить про те, що студенти, які демонструють високий рівень наполегливості й здатності контролювати свої дії, мають вищий рівень стресостійкості.

Важливу роль у забезпеченні стресостійкості відіграє копінг-стратегія, орієнтована на вирішення проблем ($r = 0,786$, $p < 0,01$). Студенти, які використовують цю стратегію, проявляють здатність активно долати стресові ситуації, що значно підвищує їхню стресостійкість.

Копінг, орієнтований на емоційну реакцію ($r = 0,372$, $p < 0,05$) також корелює зі стресостійкістю, але меншою мірою. Це свідчить про те, що емоційні реакції також впливають на стресостійкість, однак вони менш ефективні у порівнянні з поведінковими стратегіями вирішення проблеми.

Ідентифіковане регулювання ($r = 0,576$, $p < 0,01$) та внутрішнє спонукання ($r = 0,699$, $p < 0,01$) також мають позитивний зв'язок зі стресостійкістю. Це свідчить про те, що внутрішньо мотивовані студенти, які розуміють значущість власної діяльності, краще справляються зі стресовими ситуаціями.

Автономія саморегуляції ($r = 0,786$, $p < 0,01$) показала високий зв'язок зі стресостійкістю. Це вказує на те, що студенти-психологи, які вміють самотійно

регулювати свою діяльність, незалежно від зовнішніх обставин, мають вищий рівень стресостійкості.

Отже, отримані результати підтвердили, що саморегуляція має суттєвий вплив та є умовою підвищення стресостійкості студентів-психологів, що підтвердило нашу гіпотезу. Саморегуляція безпосередньо пов'язана зі здатністю керувати власними емоціями, мисленням і поведінкою в умовах стресу. Студенти-психологи з високим рівнем саморегуляції добре контролюють свої наміри і діють цілеспрямовано, здатні зберігати стабільний емоційний стан навіть у ситуаціях підвищеного стресу, ефективніше адаптуються до стресогенних умов, оскільки можуть мобілізувати свої внутрішні ресурси, планувати та структуровано реалізовувати завдання, не допускаючи емоційних зривів. Результати підкреслюють важливість розвитку навичок самоконтролю, наполегливості, автономії, а також внутрішньої мотивації для підвищення стресостійкості студентів-психологів. Рекомендації для подальшого психологічного супроводу можуть включати тренінги на розвиток цих навичок для підвищення здатності долати стресові ситуації у професійній діяльності.

2.3 Обґрунтування тренінгової програми підвищення стресостійкості студентів-психологів

Результати емпіричного дослідження психологічних особливостей саморегуляції та її характеристик як умови стресостійкості студентів-психологів дозволили визначити мішені, механізми та складові, що потребують розвитку.

Для підвищення рівня саморегуляції та стресостійкості студентів-психологів в умовах військового часу була розроблена тренінгова програма підвищення стресостійкості студентів-психологів. Методи та техніки підібрані для розвитку важливих компонентів стресостійкості студентів-психологів, що сприяють підвищенню наполегливості, самоконтролю, адаптивних копінг-стратегій та внутрішньої мотивації. Кожен з обраних методів має наукове

обґрунтування та базується на принципах психологічної допомоги, розвитку саморегуляції та емоційної стабільності. Ця програма забезпечує як самостійну роботу студентів, так і інтеграцію в навчальні дисципліни, що викладаються. Її можна застосовувати для розвитку психологічної стійкості в умовах підвищеного стресу, викликаного військовими діями, особливо серед майбутніх психологів та викладачів, що працюють в Україні.

Тренінгова програма підвищення стресостійкості студентів-психологів [10; 22; 37; 44; 53; 54; 55; 60; 61; 62; 64; 66].

Мета програми: підвищити рівень стресостійкості у студентів-психологів шляхом розвитку навичок саморегуляції, наполегливості, самоконтролю, емоційної стабільності та конструктивного підходу до використання копінг-стратегій.

Завдання:

1. Розвиток наполегливості та самоконтролю: спрямувати учасників на засвоєння навичок, необхідних для послідовного досягнення цілей та управління емоціями в складних ситуаціях.
2. Конструктивні копінг-стратегії: навчити учасників розпізнавати та використовувати ефективні копінг-стратегії, а також оцінювати їх ефективність.
3. Розвиток внутрішньої мотивації та автономії: розвинути здатність до автономної саморегуляції, підвищити внутрішню мотивацію та відповідальність за власну поведінку.
4. Емоційна стабільність: сприяти емоційній стабільності учасників та навичкам для збереження внутрішнього спокою в умовах стресу.

Програма розрахована на 5 практичних занять. Заняття проводяться один раз на тиждень тривалістю 2-3 години в досить просторому приміщенні (краще - у спеціально призначеному, наприклад, тренінговій аудиторії).

В основу тренінгу покладено ідеї сучасної психотерапії, елементи аутотренінгу, медитативні вправи, вправи, що формують саморегуляцію в потрібному для учасників тренінгу напрямі (поведінковий, інтелектуальний,

емоційно-афективний, мотиваційний). Виконуючи вправи, спрямовані на формування саморегуляції, студент вчиться самостійно організовувати власні дії: ставити мету майбутньої роботи, планувати умови її здійснення, оцінювати результати власних дій, виправляти допущені помилки. Творчі завдання сприяють саморозкриттю, розвивають бажання вчитися чомусь новому, створюють позитивний емоційний настрій на спільну діяльність. Робота організовується в таких формах, як індивідуальна, робота в парах, у малих групах, робота всієї групи. Таким чином, в основі принципів тренінгу лежить активний дослідницький характер поведінки учасників тренінгу.

Методи оцінки ефективності кожного заняття: малюнковий тест «Мій настрій», рефлексія, стабілізація емоційного стану учасників тренінгу, поведінкові зміни у відповідь на зовнішні впливи.

Характеристика модулів та вправ тренінгової програми.

Модуль 1: Розвиток навичок наполегливості та самоконтролю.

Мета цього модуля – сприяти формуванню стійких навичок наполегливості та самоконтролю, що допоможуть студентам-психологам ефективно долати труднощі, приймати зважені рішення, і залишатися мотивованими навіть у складних ситуаціях. Розвиток цих навичок підвищить їхню здатність до довготривалої концентрації на завданнях, стійкості до невдач і здатності уникати імпульсивних дій у стресових обставинах.

Вправа «Мій шлях до мети». Цей метод сприяє кращій конкретизації та структуруванню цілей, що є основою розвитку наполегливості. Дослідження показують, що постановка досяжних цілей посилює відчуття контролю над ситуацією, підвищує мотивацію та знижує рівень тривоги. Учасники формують цілі та розробляють поетапний план досягнення, орієнтуючись на труднощі та можливі виклики. Цій вправі використовується метод цілепокладання – SMART-цілі.

Практика «Контроль імпульсів» базується на використанні технік когнітивної реструктуризації для обмірковування та оцінки емоцій у ситуаціях

стресу. Метод когнітивної реструктуризації дозволяє учасникам усвідомити автоматичні негативні думки та замінити їх на більш адаптивні, що сприяє зміцненню самоконтролю та формуванню реалістичних очікувань. У процесі підвищення стресостійкості це важливо для того, щоб зменшити рівень тривоги та навчитися контролювати імпульсивні реакції на стресові ситуації.

Вправа «Щоденник успіху». Відзначення досягнень допомагає підтримувати віру в свої можливості, що сприяє формуванню стійкої самооцінки, яка є основою для подолання труднощів та досягнення поставлених цілей. Студенти записують щоденні досягнення, що допомагає посилити віру у власні сили.

Групова дискусія. Обговорення власних перешкод з іншими підсилює підтримку і саморефлексію, що допомагає учасникам формувати корисні стратегії для збереження мотивації та рішучості. Виявлення особистих перешкод і пошук стратегій подолання труднощів.

Модуль 2: Розвиток самоконтролю та саморегуляції

Мета другого модуля – навчити студентів-психологів ефективним технікам управління власною поведінкою, емоціями та думками в різних життєвих і професійних ситуаціях. Він допоможе студентам-психологам розвинути здатність до усвідомленого контролю реакцій, гнучкості у прийнятті рішень та стійкості перед імпульсивними діями.

Вправа «Момент усвідомлення» розвиває навички усвідомленості та концентрації на теперішньому моменті, що сприяє покращенню самоконтролю. Студентам пропонується на 5 хвилин зосередитись на своєму диханні. Вони мають спостерігати за кожним вдихом та видихом, не намагаючись змінити їх. Потрібно лише зафіксувати відчуття, що виникають під час дихання. Після вправи учасники обговорюють, які думки і відчуття з'являлися під час цього процесу. Важливо звернути увагу на моменти, коли з'являються відволікаючі думки, і як можна повернутися до спостереження за диханням. Студенти-

психологи вчать повертатися до «тут і зараз», розвиваючи здатність фокусуватися та контролювати емоційні реакції.

Вправа «Запізнення імпульсивної реакції» сприяє розвитку вміння контролювати імпульсивні емоційні реакції та приймати усвідомлені рішення. Учасникам пропонуються ситуації, де вони могли б імпульсивно відреагувати (наприклад, критика, несправедливість або дратівливі ситуації в роботі чи навчанні). Завдання полягає в тому, щоб затримати реакцію на 5 секунд, звернути увагу на відчуття в тілі та намацати свої емоції, перш ніж відповісти. Потім вони розмірковують над тим, що можна зробити для управління своїми реакціями (наприклад, прийняти паузу, використати позитивну афірмацію, звернутися до технік дихання). Після кожної ситуації учасники записують у своїх щоденниках свої рефлексії щодо того, як їм вдалося контролювати реакцію, що допомогло в такій ситуації. Студенти навчаються затримувати емоційні реакції та вчасно приймати рішення, замість імпульсивних вчинків.

Вправа «Щоденник емоційного самоконтролю» сприяє підвищенню самосвідомості і розвитку здатності до самоконтролю шляхом рефлексії. Студентам пропонується вести щоденник, де вони повинні записувати важливі події дня та свої емоційні реакції на них. Щоденник має включати такі розділи: ситуація, емоції, реакція, самоконтроль (як був застосований), результат. Після кожного запису учасники повинні проаналізувати, що їм вдалося досягти, де був застосований самоконтроль, а де потребується більше тренування. Учасники покращують навички самоспостереження і самоконтролю через регулярну рефлексію своїх емоцій та реакцій.

Вправа «Планування та оцінка». Планування допомагає формувати організованість, що знижує рівень хаотичної поведінки та тривожності, дозволяючи зберігати контроль над своїми діями. Зазначається, що чітке планування дозволяє розподіляти ресурси (час, енергію, емоції) і знижувати відчуття стресу, пов'язане з виконанням завдань. Учасники повинні обрати одну конкретну задачу або ціль, яку вони хочуть реалізувати протягом наступного

тижня. Цей вибір може стосуватися як особистих, так і навчальних чи професійних завдань. Учасники також можуть визначити стратегії для подолання труднощів, які виникли під час виконання завдання. Це можуть бути нові способи організації часу, стратегії зменшення стресу або покращення фокусування на меті.

Вправи другого модуля дозволяють студентам-психологам розвивати навички самоконтролю та саморегуляції, здатність до планування, фокусування на цілях, усвідомлення своїх емоцій та вибір відповідних стратегій для контролю їхніх проявів, краще керувати своїм емоційним станом, розуміти механізми самоконтролю і активно застосовувати їх у повсякденному житті та навчанні.

Модуль 3: Розвиток навичок застосування конструктивних копінг-стратегій.

Основною метою цього модуля є навчити студентів використовувати конструктивні копінг-стратегії для зниження рівня стресу, підвищення стресостійкості та покращення здатності до адаптації в складних ситуаціях. У процесі навчання студенти ознайомляться з різними стратегіями, що дозволяють не лише зменшити негативний вплив стресу, але й сприяють розвитку емоційної стійкості, оптимізму та покращенню внутрішньої мотивації.

Міні-лекція «Карта копінг-стратегій» розкриває визначення основних копінг-стратегій, таких як орієнтація на вирішення проблем, соціальна підтримка.

Вправа «Аналіз копінг-стратегій». Дослідження показують, що усвідомлення власних копінг-стратегій підвищує їхню ефективність. Оцінка та аналіз допомагають студентам краще розуміти, які стратегії підходять у конкретних ситуаціях. Ідентифікація використовуваних стратегій та оцінка їхньої ефективності. Вправа дозволяє студентам оцінити, яка стратегія є найбільш конструктивною в певній ситуації. Аналіз варіантів копіngu дає змогу студентам вибирати ефективніші стратегії, замість того, щоб покладатися на

автоматичні, часто деструктивні реакції. Це сприяє зниженню стресу та підвищенню стресостійкості.

Студентам пропонується проаналізувати власні стресові ситуації за останній місяць, що викликали значні емоційні реакції (переживання, тривогу, роздратування). Кожен студент записує ситуацію і розглядає, як він реагував: чи використовував він конструктивні стратегії, чи емоційно реагував, чи вдавався до уникання проблеми. Студенти навчаються дивитися на проблему з різних точок зору, підходити до її вирішення креативно і розглядати альтернативні варіанти. Після виконання завдання обговорюється, які стратегії були найбільш ефективними для зменшення стресу в ситуації, і як ці стратегії можна застосувати в майбутньому.

Вправа «Переключення фокусу уваги» сприяє розвитку здатності переносити увагу з проблеми на позитивні аспекти ситуації, знижуючи емоційний дискомфорт. Студентам пропонується уявити стресову ситуацію (можна використовувати реальні приклади зі студентського життя) і спочатку визначити основні негативні емоції, що виникають. Потім учасники повинні навчитися фокусувати свою увагу на позитивних аспектах ситуації: на можливостях для росту, на перевагах, що можуть виникнути після вирішення проблеми. Це може включати запис позитивних аспектів ситуації в блокнот, які допоможуть відновити позитивний настрій і зміцнити стресостійкість.

Вправа «Релаксація через дихання» розвиває навички релаксації, що допомагають знижувати рівень стресу через фізіологічне розслаблення. Студенти сидять в зручному положенні, закривають очі і фокусуються на своєму диханні. Вони глибоко вдихають через ніс, затримують дихання на кілька секунд, а потім повільно видихають через рот. Студенти продовжують практикувати це протягом 5-10 хвилин, концентруючись на відчуттях розслаблення і очищення від стресу. Після вправи обговорюється, як дихальні техніки можуть бути використані у реальних стресових ситуаціях.

Вправа «Переформулювання проблеми». Ця техніка допомагає формувати позитивні когнітивні моделі, що дає змогу краще адаптуватися до стресу. Когнітивне переформулювання є ключовою технікою в когнітивно-поведінковій терапії для зниження стресу. Перефразування негативних думок для зміни ставлення до ситуацій.

Групова гра «Конструктори рішень». Ситуаційне вирішення задач у групах підсилює колективну підтримку та допомагає знаходити різні способи розв'язання проблем, підвищуючи впевненість у здатності впоратися з викликами. Студенти знаходять різні способи подолання одного завдання, застосовуючи альтернативні копінг-стратегії.

Модуль 4: Розвиток внутрішньої мотивації та автономії саморегуляції

Метою цього модуля є розвиток у студентів психологічних навичок, спрямованих на зміцнення внутрішньої мотивації та автономії саморегуляції. Це дозволить студентам сформувати стійке прагнення до самовдосконалення та самостійного управління своїми емоціями, цілями і поведінкою. Модуль також сприятиме розвитку внутрішньої мотивації, що зумовлює здатність студентів-психологів досягати цілей без зовнішнього примусу, а також розвитку автономії в процесах саморегуляції.

Вправа «Мої цінності» сприяє виявленню цінностей, підвищенню внутрішньої мотивації через ідентифікацію цінностей та життєвих пріоритетів, виявленню особистісних цінностей як джерела внутрішньої мотивації. Ця техніка допомагає ідентифікувати студентам цінності та сприяє усвідомленню їхньої важливості в досягненні мети, що підвищує внутрішню мотивацію. Важливо, щоб майбутні психологи зрозуміли свої внутрішні стимули, що сприятиме автономії в саморегуляції та, як наслідок, зниженню впливу зовнішнього стресу.

Вправа «Мій вибір» сприяє розвитку автономії, даючи змогу учасникам приймати рішення на основі власних бажань та цінностей, що підвищує емоційну

стійкість та знижує залежність від зовнішніх впливів. Учасники оцінюють свої цілі, орієнтуючись на власні бажання, а не зовнішні впливи.

Практика «Планування автономної поведінки» спрямована на розвиток здатності студентів приймати рішення та діяти на основі власних цінностей, внутрішніх переконань і довгострокових цілей, а не під впливом зовнішніх факторів чи соціального тиску. У цьому процесі студент має розуміти, як саме його внутрішня мотивація та автономія допомагають ефективно управляти поведінкою в будь-яких ситуаціях, включаючи стресові або непередбачувані.

Студент аналізує, які внутрішні мотиваційні фактори сприяють досягненню його цілей. Це може бути усвідомлення особистої важливості мети, бажання саморозвитку, прагнення до професійного росту чи інші фактори, які мотивують його діяти. Студент вчиться розпізнавати зовнішні фактори, які можуть відволікати його від досягнення цілей (наприклад, соціальний тиск, негативні думки або стресові ситуації). Практика включає розробку стратегій, як ефективно долати ці перешкоди, не відходячи від власних принципів і цілей.

Студент практикує самостійне відслідковування свого прогресу та коригування дій в залежності від результатів. Це важливий етап, на якому студент вчиться бути гнучким, підтримувати свою автономію в процесі виконання плану і не піддаватися зовнішнім тискам чи відволіканням.

Техніка «Саморефлексія» допомагає учасникам краще розуміти свої мотиви та дії, що покращує процес саморегуляції та сприяє розвитку внутрішньої мотивації. Щоденна рефлексія про виконані завдання, що підсилює автономію.

Цей модуль допоможе студентам-психологам зміцнити здатність контролювати власні емоції, встановлювати особисті межі та використовувати внутрішні ресурси для досягнення цілей, що є ключовими аспектами стресостійкості та ефективної саморегуляції в умовах високого навантаження.

Модуль 5: Розвиток емоційної стабільності студентів-психологів

Метою цього модуля є формування в студентів-психологів здатності підтримувати емоційну стабільність та врівноваженість у стресових ситуаціях, а

також навчити їх ефективно керувати своїми емоціями. Розвиток емоційної стабільності включає здатність зберігати спокій, адаптуватися до змін і обставин, а також підтримувати позитивний настрій і внутрішню гармонію навіть у складних умовах, використовувати здорові стратегії для вирішення проблем, що сприяє їх психологічній гнучкості.

Вправа «Техніки заземлення». Техніки заземлення, такі як «5-4-3-2-1» (перерахування 5 речей, які можна побачити, 4 - почути тощо), дозволяють швидко стабілізувати емоційний стан під час стресу. Це особливо корисно для студентів-психологів, які часто стикаються зі складними емоційними навантаженнями.

Техніка «Медитація усвідомленості». Техніка заснована на концепції майндфулнес, яка сприяє розвитку здатності залишатися спокійним та сконцентрованим навіть у стресових ситуаціях. Використання методів усвідомленої медитації для розвитку внутрішнього спокою та зменшення рівня тривожності. Практика майндфулнес підвищує здатність учасників фокусуватися на поточному моменті та зменшує емоційну реактивність, що сприяє загальній емоційній стабільності. Для студентів, які стикаються з високим рівнем тривоги, це ефективний спосіб зменшити емоційні прояви під час стресових ситуацій. Регулярна практика для розвитку внутрішнього спокою та контролю.

Вправа «Заспокійливі образи». Візуалізація приємних образів заспокоює емоційний фон і знижує фізіологічну реактивність. Студенти вчаться викликати приємні спогади чи образи для підтримки емоційного фону.

Вправа «Метод самопідтримки та афірмації». Афірмації допомагають учасникам підтримувати внутрішню мотивацію, особливо в складних ситуаціях. Уміння підтримувати себе сприяє зменшенню тривожності та є ефективним для побудови автономної стресостійкої саморегуляції.

Отже, методи і техніки запропонованої програми підходять для системного та комплексного підходу розвитку стресостійкості студентів-психологів,

допомагаючи розвинути навички самоконтролю, впевненості в собі та здатності до адаптації. Техніки тренінгової програми інтегруються для всебічного розвитку навичок стресостійкості у студентів-психологів, враховуючи як їхні індивідуальні характеристики, так і потребу в професійному розвитку та адаптації до стресових ситуацій в умовах війни.

Висновки до розділу

Отже, за результатами емпіричного дослідження проблеми саморегуляції та стресостійкості студентів-психологів можемо зробити наступні висновки:

Результати дослідження саморегуляції студентів-психологів свідчать про те, що 42% студентів-психологів мають високий рівень загальної саморегуляції, тоді як 25% демонструють середній, а 33% – низький рівень саморегуляції. Цей розподіл підкреслює наявність труднощів у студентів-психологів у розвиненості окремих компонентів саморегуляції, зокрема, «наполегливості», яка є найменш розвиненою серед цих навичок (27% респондентів з високими показниками), також спостерігається низький рівень «самоконтролю» у значної частини студентів-психологів, оскільки 54% показали низькі результати за цією субшкалою, що може обмежувати здатність студентів до емоційної стабільності та зваженого прийняття рішень у стресових ситуаціях.

Дослідження особливостей стресостійкості студентів-психологів виявило, що значна частина студентів відчуває труднощі з адаптацією до стресових ситуацій. Так, 42% респондентів характеризуються низьким рівнем стресостійкості та 40% студентів-психологів продемонстрували середній рівень стресостійкості. Лише 18% опитаних студентів-психологів мають високий рівень стресостійкості, що дозволяє їм ефективніше контролювати емоції та діяти конструктивно навіть під час високих навантажень.

Аналізуючи копінг-стратегії, які використовують студенти-психологи, можна зробити висновок, що переважають стратегії, орієнтовані на управління емоціями, а не на розв'язання проблем. Так, 38% студентів продемонстрували

високий рівень актуалізації копінгу, орієнтованого на емоції та 36% студентів активно застосовують стратегію відволікання, використовуючи зовнішні заняття та інтереси для зменшення впливу стресових обставин. Наступними за популярністю виявилися копінг-стилі уникання (34%) та соціального відволікання (32%), що свідчить про важливість для студентів підтримки з боку оточення у подоланні стресу. Найменш розвиненим виявився копінг, спрямований на розв'язання проблем (21%) і вказує на те, що студенти-психологи частіше обирають стратегії, які допомагають зняти емоційну напругу, ніж ті, що спрямовані на безпосереднє розв'язання стресових ситуацій.

Результати дослідження мотиваційного аспекту саморегуляції студентів-психологів свідчать про домінування зовнішнього типу мотивації. Зокрема, 43% студентів характеризуються високим рівнем зовнішнього регулювання, що може свідчити про те, що для значної частини студентів-психологів основним мотиваційним фактором є прагнення до відповідності зовнішнім очікуванням, а не власне зацікавлення у навчанні. Другим за поширеністю типом регуляції є інтроектоване регулювання (38%), такі студенти часто виконують завдання через відчуття обов'язку або страху перед негативною оцінкою з боку оточення.

Локуси внутрішньої мотивації такі, як ідентифіковане регулювання характерне для 34% студентів-психологів з високим показником, що свідчить про наявність у студентів-психологів здатності до усвідомленого та цілеспрямованого навчання. Показником справжньої внутрішньої мотивації є внутрішнє спонукання, яке відзначено на високому рівні лише у 24% студентів-психологів та показник автономії саморегуляції теж залишається низьким і становить 26%, що може бути перешкодою для самостійного розвитку професійної ідентичності, оскільки студентам може не вистачати навичок автономного прийняття рішень та ефективної саморегуляції у професійній діяльності.

Дослідження емоційної складової саморегуляції студентів-психологів виявило значний рівень тривожності серед респондентів, 32% студентів

продемонстрували високий рівень тривоги та 28% студентів характеризуються середнім рівнем тривожності, тобто студенти зазвичай контролюють свої емоції, але у складних обставинах можуть відчувати помірний рівень тривоги.

Аналіз результатів кореляційних взаємозв'язків демонструє, що ключовими характеристиками саморегуляції, які сприяють підвищенню стресостійкості студентів-психологів, є наполегливість, самоконтроль, копінг, орієнтований на вирішення проблем, а копінг, орієнтований на емоційну реакцію, хоч і має позитивний зв'язок зі стресостійкістю, показує, що емоційні реакції менш ефективні в умовах стресу порівняно з конструктивними стратегіями вирішення проблем. Дослідження взаємозв'язків також показало важливість внутрішньої мотивації, зокрема, автономії саморегуляції, ідентифікованого регулювання та внутрішнього спонукання, тобто студенти з високим рівнем внутрішньої мотивації, які усвідомлюють значущість своєї діяльності, краще справляються зі стресом, оскільки їхня мотивація підкріплена особистими цінностями та переконаннями.

Також, за результатами проведеного дослідження було розроблено та обґрунтовано тренінгову програму підвищення стресостійкості студентів-психологів. Заняття програми інтегруються з метою всебічного розвитку навичок саморегуляції та стресостійкості студентів-психологів і спрямовані на розвиток навичок наполегливості, самоконтролю, навичок застосування конструктивних копінг-стратегій, розвиток саморегуляції, внутрішньої мотивації, автономії саморегуляції та емоційної стабільності.

ВИСНОВКИ

Результатом аналізу наукових джерел та проведеного емпіричного дослідження проблеми саморегуляції та стресостійкості студентів-психологів є наступні висновки:

Саморегуляція як фундаментальна умова стресостійкості, що забезпечує гнучкість у реагуванні на зовнішні стресори та дозволяє підтримувати внутрішню рівновагу, є надзвичайно важливою в контексті підготовки студентів-психологів в умовах військового часу. Багаторівневий процес саморегуляції включає такі компоненти, як когнітивні стратегії, емоційну регуляцію, розвиток поведінкових навичок, так і розвиток мотиваційної регуляції. Здатність студентів-психологів зберігати самоконтроль, незалежно від зовнішніх обставин, сприяє формуванню більш високого рівня адаптації, що дозволяє їм проявляти емоційну стійкість, не втрачаючи працездатності в умовах стресу. Вони можуть краще контролювати свої реакції на стресові фактори, зберігаючи при цьому можливість аналізувати ситуацію і приймати конструктивні рішення. Такий підхід є основою для формування стресостійкості та підвищення саморегуляції у професійній діяльності майбутніх психологів.

Теоретичне дослідження акцентує увагу на значущості комплексного підходу до розвитку саморегуляції, що охоплює декілька ключових компонентів для забезпечення стресостійкості особистості. Емоційне регулювання допомагає майбутнім психологам усвідомлено керувати емоційними реакціями на стрес, знижуючи ризик емоційного вигорання. Когнітивна перебудова сприяє адаптивній інтерпретації стресових ситуацій, що важливо для зменшення їх впливу на психічний стан. Копінг-стратегії дають змогу ефективніше розв'язувати проблеми, тоді як мотиваційна регуляція підтримує внутрішню мотивацію до професійного зростання, навіть у стресових умовах. Разом ці компоненти формують основу адаптації студентів-психологів до викликів, особливо в умовах високих стресових навантажень, таких як військовий час.

Результати емпіричного дослідження саморегуляції вказують на те, що 42% студентів-психологів характеризуються високим індексом загальної саморегуляції. Високий рівень саморегуляції сприяє успішній адаптації, допомагає ефективно справлятися зі стресом і підтримувати внутрішній баланс. Водночас, спроби надмірного контролю можуть призводити до внутрішнього напруження, що потребує уваги при формуванні стратегій саморегуляції. Низький рівень саморегуляції, що виявився у 33% студентів-психологів навпаки, вказує на необхідність цілеспрямованого розвитку рефлексії та самоконтролю для посилення стресостійкості та ініціативності. Найбільш проблемними аспектами виявилися «наполегливість» – лише 27% студентів-психологів характеризуються високими показниками, та «самоконтроль» – 54% респондентів виявили низькі результати, що вказує на недостатню здатність студентів-психологів до тривалого досягнення цілей, контролю емоцій та поведінки, прийняття обґрунтованих рішень під тиском.

Результати дослідження вказують на те, що більшість студентів-психологів мають низький або середній рівень стресостійкості, що свідчить про необхідність цілеспрямованої роботи над розвитком їхньої здатності адаптуватися до стресових умов. Лише 18% опитаних показали високий рівень стресостійкості, що забезпечує їм кращий контроль над емоціями та можливість діяти конструктивно в умовах стресу.

Аналіз копінг-стратегій студентів-психологів виявив домінування емоційно-орієнтованих підходів над проблемно-орієнтованими. Це свідчить про те, що студенти частіше намагаються впоратися зі стресом шляхом зменшення емоційного навантаження, наприклад, через відволікання або соціальну підтримку, ніж шляхом активного вирішення проблемних ситуацій. Така тенденція може мати як позитивні, так і негативні наслідки. З одного боку, емоційно-орієнтовані копінг-стратегії допомагають тимчасово стабілізувати емоційний стан і зберегти ресурси, необхідні для подолання стресу. З іншого боку, недостатній розвиток проблемно-орієнтованого копінгу може обмежувати

здатність майбутніх психологів справлятися з тривалими або складними стресовими ситуаціями, які потребують активного втручання.

Низький рівень актуалізації проблемно-орієнтованого копіngu (21%) вказує на потребу в навчанні студентів-психологів навичок аналізу ситуацій, планування дій та ефективного прийняття рішень у стресових умовах. Водночас важливо забезпечити баланс між емоційно-орієнтованими та проблемно-орієнтованими підходами, щоб студенти могли обирати стратегії залежно від конкретної ситуації, оптимально використовуючи свої ресурси та соціальну підтримку. Це підкреслює необхідність комплексного підходу, що спрямований на гармонійний розвиток копінг-стратегій, які допоможуть студентам-психологам стати більш ефективними та стійкими у майбутній професійній діяльності.

Результати дослідження також демонструють специфічні особливості академічної саморегуляції студентів-психологів, що характеризуються низькою інтеграцією внутрішніх мотиваційних факторів та залежністю від зовнішніх стимулів. Найбільша частка студентів має низький рівень внутрішньої мотивації (44%), що свідчить про нестачу власної зацікавленості в процесі навчання. Водночас високий рівень зовнішнього регулювання (43%) та інтроектованого регулювання (38%) вказує на значну роль зовнішніх факторів, таких як оцінки чи схвалення з боку викладачів, які домінують у їхній мотиваційній структурі.

Середній рівень ідентифікованого регулювання у 42% студентів показує, що частина респондентів прагне інтегрувати зовнішні цілі у власну систему цінностей, але цей процес ще не повністю завершений. Показники автономії саморегуляції у більшості студентів знаходяться на середньому рівні (38%), що свідчить про необхідність додаткового розвитку навичок самостійного планування та контролю навчальної діяльності як ключового компонента ефективної академічної саморегуляції.

Результати дослідження емоційної складової саморегуляції студентів-психологів свідчать про те, що значна частина студентів стикається з

підвищеним рівнем тривожності, що може негативно впливати на їхню адаптацію до стресових умов. Переважання високого (32%) та помірного рівня тривожності (28%) свідчать про те, що хоча студенти здатні контролювати свої емоції в повсякденних ситуаціях, у складних або стресогенних обставинах вони схильні до підвищеного емоційного напруження.

Аналіз кореляційних взаємозв'язків демонструє, що розвиток таких характеристик саморегуляції, як наполегливість, самоконтроль і копінг, орієнтований на вирішення проблем, є ключовими факторами у формуванні стресостійкості студентів-психологів. Ці навички дозволяють студентам більш ефективно адаптуватися до стресових умов, сприяють раціональному вирішенню проблем і допомагають уникати деструктивного впливу негативних емоцій на їхню діяльність. Хоча копінг, орієнтований на емоційну реакцію, також має позитивний зв'язок зі стресостійкістю, його ефективність є меншою в умовах інтенсивного стресу порівняно з конструктивними стратегіями.

Результати аналізу взаємозв'язків також підкреслюють значущість внутрішньої мотивації, зокрема автономії саморегуляції, ідентифікованого регулювання та внутрішнього спонування. Студенти, які усвідомлюють цінність своєї діяльності, демонструють вищу здатність справлятися зі стресом, оскільки їхня мотивація підкріплена особистими переконаннями і цінностями. Це дозволяє їм не лише зберігати стабільність у складних ситуаціях, а й активно долати виклики, спираючись на внутрішні ресурси. Таким чином, гіпотеза нашого дослідження підтвердилася.

Важливо зазначити, що формування стресостійкості студентів-психологів потребує комплексного підходу. Розвиток наполегливості та самоконтролю, удосконалення конструктивних копінг-стратегій, зокрема проблемно-орієнтованих, стимулювання внутрішньої мотивації стали пріоритетними напрямками обгрунтованої та розробленої нами тренінгової програми підвищення стресостійкості студентів-психологів. Програма враховує специфіку професійної діяльності майбутніх психологів, які часто стикаються з високими

емоційними навантаженнями та стресогенними ситуаціями, її реалізація спрямована на формування базових психологічних ресурсів, що допоможуть студентам-психологам не лише ефективно долати стресові фактори, але й адаптуватися до емоційних викликів професійної діяльності в умовах військового часу.

Результати проведеного дослідження відкривають низку перспектив для подальших наукових розвідок у сфері саморегуляції та стресостійкості студентів-психологів: перевірка ефективності розробленої тренінгової програми для інших категорій студентів; розробка та апробація нових методик і підходів, таких як використання сучасних цифрових технологій, ігор, коучингових програм; вивчення впливу соціокультурних, економічних та політичних факторів на здатність студентів адаптуватися до стресових ситуацій.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Апанович Т. Психологічні особливості мотиваційної регуляції студентів-психологів : матеріали XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору». Хмельницький, 2024. С. 20-25.
2. Апанович Т., Ігумнова О. Дослідження психологічних особливостей саморегуляції та стресостійкості студентів-психологів в умовах військового часу Науковий журнал «Psychology Travelogs». № 2. 2025 (подано до друку).
3. Бабаєва Н.А. Структура і механізми психологічної саморегуляції особистості. 2004. URL: Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського <http://www.nbuv.gov.ua>. (дата звернення 1.12.2024).
4. Балашов Е. М. Психологічні особливості та механізми саморегуляції в навчальній діяльності студентів. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія. 2017. Випуск 5. С. 5-13.
5. Батченко Л.В., Гончар Л.О. Актуалізація стрес-менеджменту в процесі організаційних змін. Ефективна економіка. 2017. № 11.
6. Березовська Л. І. Теоретичні аспекти дослідження життєздатності особистості. Вісник Національного університету оборони України. 2017. № 1 (48). С. 26–30.
7. Білоконна Н.І. Емоційні переживання як складова емоційної культури майбутнього вчителя початкової школи: Матеріали міжнародної наукової конференції «Modern problems education and science» в 3 ч. Ч.І. Будапешт, 2013. с. 19-23.
8. Борець Ю. В. До проблеми психічного здоров'я студентів вищого навчального закладу. Кримінально-виконавча система: Вчора. Сьогодні. Завтра. 2018. №1. С. 159-169.
9. Боришевський М.Й., І.М Галян. Саморегуляція оцінної діяльності вчителя як вид психічної активності: навч.-методич. посібник. Дрогобич: Відродження, 2001. 74 с.

10. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Галицька видавнича спілка. 2021. 416 с.
11. Вірна Ж.П. Інтернальність та індивідуальний стиль саморегуляції в професійному становленні психолога. Педагогіка і психологія професійної освіти. Київ, 2013. №1. С. 192–202.
12. Гаврилькевич В.К. Психодіагностичний інструментарій комплексного дослідження емоційної саморегуляції особистості. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. / за ред. С.Д. Максименка ; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ., 2018. Т. X, ч. 5. С. 104-113.
13. Галян І. М. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. 2015. Вип. 20 (1). с. 154-161.
14. Галян І.М. Сильові особливості вияву саморегуляції діяльності у майбутніх педагогів. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Збірник наукових праць. Серія психологічна / головний редактор М.Й. Варій. Львів : ЛьвДУВС, 2017. С. 209-219.
15. Гільман А. Ю. Емоційно-вольова саморегуляція у формуванні саногенного мислення студентської молоді. Науковий вісник МНУ ім. В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2017. №1 (17). С. 51-55.
16. Гільова Л.Л., Кулик Н.А. Удосконалення механізмів емоційної саморегуляції вчителя засобами позитивної психотерапії. Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2017. Випуск 35. С. 106-118.
17. Гринців М.В. Роль емоцій в розвитку здатності до саморегуляції. Збірник наукових праць «Психологічні науки». Київ. 2014. Том 2. Випуск 10 (91). С. 84-88.
18. Дерев'янка С. П. Роль емоційної саморегуляції у подоланні професійних криз : V International Scientific Conference on New Trends in Science

and Education: матеріали міжнар. наук. конф. (February, 16 – 19, 2021, Italy). Rome, 2021. С. 556–559.

19. Дубчак Г.М. Психологічні основи професійної стресостійкості майбутніх фахівців : монографія. Київ: Талком, 2017. 321 с.

20. Зарембо Н. О., Малиш В. Є. Роль емоційної саморегуляції в підвищенні інклюзивної готовності педагогів. Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. 2019. Т. 6. Вип. 15. С. 170-180.

21. Зарицька В.В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С.Сковороди. Серія «Психологія». 2019. № 6. С. 33-37.

22. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. : Педагогічна думка. 2016. 219 с.

23. Кириченко Т.В. Психологічний зміст саморегуляції особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2019. Вип. 3. Т. 1. С. 82–87.

24. Корнієнко І. О. Психологія опанувальної поведінки особистості: монографія. Мукачево : РВУ МДУ, 2017. 465 с.

25. Коропецька О. Психологічні детермінанти саморегуляції особистості. Психологія особистості. 2010. №1. с. 115-123.

26. Короцінська Ю.А. Структурна модель емоційної саморегуляції в юнацькому віці. Теорія і практика сучасної психології. 2020. Т.2. № 1. С. 68– 72.

27. Кочергіна І. А. Емоційна саморегуляція: структура, чинники та механізми: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологічні детермінанти розвитку особистості в умовах соціально-психологічної трансформації українського суспільства» (Львів, 11-12 листопада 2016 року). Львів, 2016. С. 91–95.

28. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія. К.: Ніка-Центр, 2017. 432 с.

29. Кудінова М.С. Порівняльний аналіз понять «стресостійкість» та «емоційна стійкість». Теорія і практика сучасної психології. 2016. №1. С.22–28.
30. Кузікова С.Б. Суб'єктність у контексті саморозвитку особистості. Вісник Харківського національного університету імені В.Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2012. № 1009. Вип. 49. С. 40–44.
31. Лазарус Р. Теорія стресу та психофізіологічні дослідження. Емоційний стрес. К. 2017. С. 178-209.
32. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. Актуальні проблеми психології: Консультативна психологія і психотерапія. 2018. №14. С. 26–64.
33. Лазос Г. Теоретико-методологічна модель резильєнтності як основа побудови психотехнології її розвитку. Організаційна психологія. Економічна психологія. №2-3(17). 2019. С. 77-89.
34. Льошенко О. А. Проблеми розвитку емоційної компетентності. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. Київ: Логос, 2012. Вип. 14. С.119– 126.
35. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ.: Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
36. Маннапова К.Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2012. Вип. 44(1). С. 143–150.
37. Матійків І.М. Тренінг емоційної компетентності: навчально-методичний посібник. Київ: Педагогічна думка, 2021. 112с.
38. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
39. Мешко Г., Мешко О., Фіткайло М. Комплексна програма формування професійної стресостійкості майбутніх менеджерів у процесі

магістерської підготовки. Наука і освіта в глобальному та національному вимірах: виклики, загрози, перспективи розвитку. Миргород: Луганський національний університет ім. Т. Шевченка, 2023. С. 155–159.

40. Мороз Л. І., Сафін О. Д. Модель розвитку стресостійкості здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія, Т.34 (73). 2022 № 5. С. 48-53.

41. Москальова А. С. Саморегуляція як чинник попередження професійних криз особистості: навч. прогр. спецкурсу. Київ, 2019. 43 с.

42. Напреєнко О. К., Петров К. О. Психічна саморегуляція. К. : Здоров'я, 2018. 238 с.

43. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

44. Неудачина Т.І. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання. Харків: ХНПУ, 2020. 49 с.

45. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.0. Харків, 2010. 19 с.

46. Панасенко Н. М., Войтович М. В. Психологічні особливості подолання особистістю життєвих криз. Актуальні проблеми психології. 2016. Том 5. Вип. 16. С. 128.

47. Пилипенко К.В. Формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога: дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ. 2010 р.

48. Пов'якель Н.І. Професіогенез саморегуляції професійного мислення в системі фахової підготовки практичних психологів: Монографія. К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2003. 295 с.

49. Руденко І. М. Психологічні особливості саморегуляції педагогічного працівника. Вісник Інституту розвитку дитини. Сер.: Філософія, педагогіка, психологія. 2015. Вип. 37. С. 137-143.
50. Савенішева С. С. Емоційна саморегуляція: підходи до визначень у зарубіжній психології. Світ науки. Педагогіка та психологія. 2019. №1. 7. С.1-8.
51. Савчин М. В. Психологія відповідальної поведінки. Київ: Академвидав, 2019. 200 с.
52. Самолюк Н.М., Самолюк Н. Н. Професійні стреси: причини та методи запобігання. Соціально-трудові відносини: теорія та практика. 2016. № 1. С.165–175.
53. Сандерс Д. Подолати фобію. Львів: Свічадо, 2014. 88 с.
54. Сергієнко О. Якщо ви надмірно переживаєте за все. Львів: Свічадо, 2018. 100 с.
55. Сивогракова З.А., Алексеєнко Н.В. Психологія емоцій. Регуляція емоцій. Практикум з дисципліни «Психологія». Харків, 2017. 42 с.
56. Титаренко Т., Ларіна Т. Життестійкість особистості: соціальна необхідність та безпека: навч. посібник. К.: Марич, 2009. 76 с.
57. Царькова О.В. Методи емоційно-вольової саморегуляції психологічного стану студентів. Психологічні науки. 2013. С. 316-320.
58. Шавиро Г. Психологічні чинники саморегуляції поведінки студентської молоді в процесі соціалізації. Вісник Київського нац. унів. ім. Тараса Шевченка. Психологія. Київ.2014. №1 (1). С. 86-90
59. Шевченко Н.Ф. Розвиток емоційно-вольової саморегуляції студентів в умовах вищого навчального закладу. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. №1 (3). Київ. 2010. С. 270-280.
60. Яцюк М.В. Психологія саморегуляції особистості. Психологічний практикум. КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». Вінниця. 2023. 81 с.

61. Beck A., Freeman A., Davis D. Cognitive therapy for personality disorders. Guilford Press, New York, 2004. P. 80.
62. Eisenberg N., Spinrad T. Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*. 2004, 75: P. 334-339.
63. Garnefski N., Kraaij V., Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*. 2011. № 30. P. 1311-1327.
64. Gilbert P., Irons C. Focused therapies and compassionate mind training for shame and self-attacking. *Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy*. London: Routledge. 2005. P. 263-325.
65. Gratz, K.L., Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2004. № 26(1). P. 41-54.
66. Green S., Taylor P., & Williams J. Mindfulness and resilience training for managers: Impacts and outcomes. *Management & Organizational Research*, 36(2). 2019. 147-162.
67. Gross J.J., John O.P. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *J. Pers. and Soc. Psychol.* 2003. V. 85 (2). P. 348-362.
68. Gross J.J., Thompson R.A. Emotion regulation: Conceptual foundations. *Handbook of emotion regulation*. N.Y.: Guilford Press, 2007. P. 3-24.
69. Han K., Kim L., & Shim I. The impact of cognitive-behavioral techniques on stress reduction among executives. *Journal of Business Psychology*, 32(5), 2017. 459-474.
70. Hofstee G., Jansen P. G., De Lange A. et al. The cognitive costs of managing emotions: A systematic review of the impact of emotional requirements on cognitive performance. *Work and stress*. 2020. 251 p.

71. Konstantin M., Adler P., & Foster D. Innovations in cognitive-behavioral approaches to leadership under stress. *Journal of Applied Psychology*, 37(1). 2022. 101-119.
72. Leahy R.L. Emotional Schema Therapy: A meta-experiential model. *Australian Psychologist*. 2016. Vol. 51 (2). P. 82-88.
73. Rozlina A., Smith B., & Olson J. Cognitive-behavioral strategies in leadership resilience: Practical applications. *Leadership & Psychology Review*, 17(2). 2021. 180-198.
74. Segal Z. V., Williams J. M. G., Teasdale J. D. Mindfulnessbased cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. New York: Guilford Press. 2002. P. 123.