

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЯК УМОВИ
ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

Назва теми

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність 053 «Психологія»

Шифр і назва спеціальності

Шифр 24212

номер ІНП

Виконав: студентка 2-го курсу, ППМЗ-23-2 Ірина ЗАХАРЧЕНКО

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник канд. психол. наук, доцент

Олена КУЛЕШОВА

Науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ім'я ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

д-р. психол. наук, професор

Таїсія КОМАР

Підпис

Ім'я ПРІЗВИЩЕ

2 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
Ірини ЗАХАРЧЕНКО

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Особливості емоційної саморегуляції як умови психічного здоров'я майбутніх психологів»

Керівник кваліфікаційної роботи: Олена КУЛЕШОВА, 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 «Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини» (С. Поліщук); Методика оцінки рівня розвитку адаптаційних здібностей особистості (БОО) «Адаптивність»; Опитувальник «Діагностика емоційної зрілості» О. Чебикіна; Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової;

4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичний аналіз проблеми емоційної саморегуляції майбутніх психологів, емоційна саморегуляція як психологічна проблема, детермінанти психічного здоров'я студентів, емоційна саморегуляція як умова психічного здоров'я майбутніх психологів, висновки до розділу; розділ 2 Емпіричне дослідження емоційної саморегуляції майбутніх психологів, організація, методи та методики емпіричного дослідження, аналіз результатів дослідження емоційної саморегуляції майбутніх психологів, програма розвитку емоційної саморегуляції майбутніх психологів, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додатки.

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

3

10 рисунків, 2 таблиці.

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.	<u>9 листопада</u> 2024 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	<u>13</u> грудня 2024 р.	виконано

Здобувач  Ірина ЗАХАРЧЕНКО
Ім'я, ПРІЗВИЩЕКерівник роботи  Олена КУЛЕШОВА
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи: «Особливості емоційної саморегуляції як умови психічного здоров'я майбутніх психологів»

Здобувач Ірина ЗАХАРЧЕНКО

Керівник Олена КУЛЕШОВА

Кваліфікаційна робота включає 77 сторінок, 2 таблиці, 10 рисунків, перелік джерел посилання складає 68 найменувань, 5 додатків.

Ключові слова: емоційна саморегуляція, психічне здоров'я, майбутні психологи.

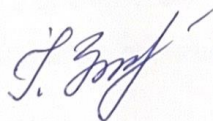
Об'єктом дослідження є емоційна саморегуляція особистості.

Предметом дослідження є особливості емоційної саморегуляції як умови психічного здоров'я майбутніх психологів.

За результатами дослідження проаналізовано сутність поняття емоційна саморегуляція, визначені детермінанти психічного здоров'я студентів, особливості емоційної саморегуляції майбутніх психологів. Розроблено програму емоційної саморегуляції.

Одержані результати можуть бути рекомендовані студентам психологічних факультетів, педагогам та викладачам психології, а також організаціям, що займаються психолого-педагогічною підтримкою, з метою створення програм для підвищення емоційної стійкості та професійної ефективності співробітників.

Дипломник



Ірина ЗАХАРЧЕНКО

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 2 грудня 2024 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	11
1.1 Емоційна саморегуляція як психологічна проблема	11
1.2 Детермінанти психічного здоров'я студентів	21
1.3 Емоційна саморегуляція як умова психічного здоров'я майбутніх психологів	30
Висновки до розділу	36
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ	38
2.1 Організація, методи та методики емпіричного дослідження	38
2.2 Аналіз результатів дослідження емоційної саморегуляції майбутніх психологів	47
2.3. Програма розвитку емоційної саморегуляції майбутніх психологів	65
Висновки до розділу	73
ВИСНОВКИ	75
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	78
ДОДАТКИ	85
Додаток А Методика діагностики сформованості емоційної саморегуляції людини (С. Поліщук)	85
Додаток Б Методика оцінки рівня розвитку адаптаційних здібностей особистості (БОО) «Адаптивність»	90
Додаток В Опитувальник «Діагностика емоційної зрілості» О. Чебикіна	102
Додаток Г Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової	106
Додаток Д Програма розвитку емоційної саморегуляції майбутніх психологів	115

ВСТУП

Актуальність теми. Професія психолога висуває високі вимоги до емоційної стійкості, самоконтролю та здатності справлятися зі стресовими ситуаціями. Майбутні фахівці часто стикаються з необхідністю працювати в умовах підвищеного емоційного навантаження, підтримувати клієнтів у кризових станах, аналізувати травматичний досвід інших людей. Це створює значний ризик для власного психічного здоров'я психологів, зокрема через емоційне виснаження, зниження рівня емпатії та виникнення професійного вигорання. Водночас сформовані навички емоційної саморегуляції є ключовим фактором профілактики цих негативних наслідків, дозволяючи майбутнім спеціалістам не лише зберігати внутрішню рівновагу, а й ефективно допомагати іншим.

Проблема емоційної саморегуляції майбутніх психологів набуває особливого значення в контексті війни в Україні, яка суттєво впливає на психічний стан усього населення, сучасних соціально-економічних умов, що супроводжуються нестабільністю, невизначеністю та високим рівнем стресу. У таких умовах психологи відіграють важливу роль у підтримці психічного здоров'я населення, та їхня здатність залишатися стійкими до зовнішніх викликів є критично важливою. Сучасні психологи, а особливо ті, хто лише готуються до професійної діяльності, зіштовхуються з новими викликами, такими як робота з травмами війни, переживаннями внутрішньо переміщених осіб, горем втрати близьких, посттравматичними стресовими розладами. Це вимагає від майбутніх спеціалістів не тільки високого рівня професійних знань, а й здатності регулювати власний емоційний стан, щоб ефективно надавати допомогу іншим, не втрачаючи внутрішньої рівноваги.

Війна суттєво підвищує рівень загального психологічного стресу, тому формування навичок емоційної саморегуляції стає важливим елементом підготовки студентів-психологів. Здатність до саморегуляції дозволяє уникнути ризику емоційного вигорання, яке може виникати через тривале

перебування в умовах інтенсивного емоційного навантаження. У цей період майбутні фахівці не лише отримують теоретичні знання, але й набувають практичного досвіду у роботі з людьми, що постраждали від війни, і тому потребують стійких внутрішніх ресурсів для збереження власного психічного здоров'я. Особливості емоційної саморегуляції в студентські роки є базовими для подальшого професійного становлення, оскільки саме в цей період формуються ключові психологічні механізми, які впливають на професійну ідентичність і стійкість до стресу.

Сучасні дослідження також свідчать про те, що недостатній рівень емоційної саморегуляції є одним із факторів ризику розвитку тривожних і депресивних станів, які негативно впливають на навчальну діяльність, міжособистісні відносини та професійне зростання.

З огляду на важливість емоційної саморегуляції як умови збереження психічного здоров'я, дослідження цієї теми сприяє не лише підвищенню якості підготовки фахівців у сфері психології, але й зміцненню загального рівня психологічного благополуччя у професійному середовищі. Це, у свою чергу, має позитивний вплив на суспільство в цілому, оскільки психологи виступають агентами соціальних змін і підтримки у кризових ситуаціях.

Вивчення особливостей емоційної саморегуляції майбутніх психологів є надзвичайно важливим як для забезпечення їх психічного здоров'я, так і для підвищення професійної підготовки, що врешті-решт сприяє зростанню якості психологічної допомоги в суспільстві. Дослідження цієї теми дозволить розробити дієві стратегії та програми для вдосконалення підготовки студентів-психологів, зокрема через інтеграцію методів емоційної саморегуляції у навчальні плани, тренінгові програми та практичну підготовку. Дослідження цієї теми має стратегічне значення не лише для розвитку професійної підготовки психологів, але й для зміцнення психічного здоров'я суспільства в умовах війни та післявоєнного відновлення.

Емоційна регуляція особистості розглядається в наукових працях зарубіжних та вітчизняних авторів, зокрема Дж. Гросса, Дж. Коана, Р.

Девідсона, А. Бека, А. Елліса Б. Фредріксон, Дж. Майера, О. Чебикіна, В. Гаврилькевича, Н. Пов'якель, Н. Шевченко, С. Максименко, С. Дерев'янка, Н. Зарембо, В. Малиша, В. Зарицької, Л. Бекиньова та інших.

Об'єкт дослідження: емоційна саморегуляція особистості

Предмет дослідження: особливості емоційної саморегуляції як умови психічного здоров'я майбутніх психологів

Мета дослідження: полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей емоційної саморегуляції як умови психічного здоров'я та розробці програми розвитку емоційної саморегуляції майбутніх психологів/

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати психологічний зміст емоційної саморегуляції особистості у науковій літературі.
2. Визначити та обґрунтувати особливості емоційної саморегуляції майбутніх психологів як умови психічного здоров'я.
3. Здійснити емпіричне дослідження особливостей емоційної саморегуляції майбутніх психологів
4. Розробити програму розвитку емоційної саморегуляції майбутніх психологів.

Гіпотеза дослідження: стабільність емоційної саморегуляції майбутніх психологів, як комплексного явища, визначається рівнем сформованості емоційної саморегуляції, адаптаційним потенціалом особистості, емоційною зрілістю та стилем саморегуляції поведінки. Врахування цих особливостей сприятиме розробці програми розвитку емоційної саморегуляції майбутніх психологів.

Методи дослідження:

теоретичні: аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, класифікація, порівняння, узагальнення;

емпіричні: психодіагностичні методики: Методика «Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини» (С. Поліщук); Методика оцінки

рівня розвитку адаптаційних здібностей особистості (БОО) «Адаптивність»; Опитувальник «Діагностика емоційної зрілості» О. Чебикіна; Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової;

методи математичної обробки даних: кількісний та якісний аналіз.

Практичне значення роботи полягає у тому, що визначені особливості емоційної саморегуляції сприятимуть розробці ефективних програм підтримки, тренінгів та методик, спрямованих на розвиток цієї здатності, формуванню високого рівня професійної компетентності майбутніх психологів, які повинні надавати кваліфіковану допомогу клієнтам, зберігаючи власну емоційну стабільність і психічне здоров'я. Розроблена програма може бути рекомендована студентам психологічних факультетів, майбутнім психологам і консультантам для розвитку емоційної саморегуляції та збереження психічного здоров'я, а також практикуючим психологам для профілактики професійного вигорання і підвищення ефективності роботи з клієнтами. Програма буде корисною педагогам та викладачам психології для впровадження в освітній процес, а також організаціям, що займаються психолого-педагогічною підтримкою, з метою створення програм для підвищення емоційної стійкості та професійної ефективності співробітників.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження здійснювалася на базі Хмельницького національного університету, факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту. У дослідженні взяли участь 42 студенти спеціальності 053 «Психологія» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної та заочної форм навчання у віковому діапазоні від 19 до 24 років.

Апробація результатів дослідження. Отримані під час дослідження теоретичні висновки та результати емпіричного дослідження були представлені на: кафедральному науковому семінарі «Актуальні проблеми наукових досліджень здобувачів другого та третього рівнів вищої освіти – 2024», тема доповіді: «Емоційна саморегуляція особистості як психологічна проблема», (м. Хмельницький, 18-19 листопада 2024 р.); ХІУ Всеукраїнській

науково-практичній конференції здобувачів вищої освіти та молодих науковців «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору», тема доповіді: «Детермінанти психічного здоров'я студентів» (м. Хмельницький, 30.11.2024 р.); в статті «Емоційна саморегуляція як умова психічного здоров'я майбутніх психологів» (*Психологічні травелоги*. Науковий журнал. Хмельницький. 2024. № 4).

Структура роботи складається із вступу, 2 розділів, висновків, переліку джерел посилання з 68 найменувань, 5 додатків. Основний зміст роботи викладений на 77 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

1.1 Емоційна саморегуляція як психологічна проблема

У психологічній літературі емоційна саморегуляція особистості описується як багаторівневий і складний феномен, а також представлено численні методи її практичного застосування. Якщо розглядати феномен емоційної саморегуляції в психології, то слід зазначити, що в науковій літературі існує значна кількість визначень і трактувань цього явища, а також різноманітність використовуваних термінів. Серед них часто зустрічаються такі поняття, як саморегуляція емоцій (або емоційна саморегуляція), саморегулювання емоцій, самоуправління емоціями (управління власними емоціями), самокерування емоціями (керування власними емоціями) та самоконтроль емоцій (емоційний самоконтроль). Така багатозначність не обмежується лише емоційною саморегуляцією, а характерна для всієї сфери психічної саморегуляції, зокрема пізнавальної, вольової, моральної, потребнісно-мотиваційної та поведінкової.

Значний внесок у спроби визначити та розмежувати ці поняття зробив М. Боришевський, який у своєму теоретичному дослідженні представив різні точки зору на визначення термінів «саморегуляція», «саморегулювання», «самоуправління», «самоорганізація» та «самоконтроль». Він також окреслив ключові досягнення й проблеми у визначенні та систематизації цих понять, наголосивши на необхідності чіткого, але водночас не надто жорсткого змістового розмежування. Зокрема, М. Боришевський вважає, що недоцільно наділяти різні граматичні форми одного поняття самостійним психологічним змістом [3].

Аналізуючи думки різних авторів, М. Боришевський зазначає, що однозначне встановлення ієрархії понять самоорганізація, самоуправління та

саморегуляція ускладнене. Це зумовлено двома основними факторами: 1) широким спектром явищ різної природи і рівня складності, до яких вони відносяться, а також їхнім використанням у різних галузях знань; 2) асоціаціями з буденним застосуванням цих термінів, що ускладнює їх суворе наукове трактування. У підсумку, М. Боришевський пропонує таку інтерпретацію цих понять: «Самоорганізація» в першу чергу відображає результат певної самоактивності, тоді як «самоуправління» і «саморегуляція» позначають саме процеси. Поняття «самоуправління» доцільно застосовувати для опису самоактивності на груповому рівні (група, колектив, клас), а «саморегулювання» – для позначення явищ самоактивності на індивідуальному рівні або в межах систем нижчого рівня організації [3].

У терміні «емоційна саморегуляція» ключовим є поняття «саморегуляція», оскільки саме воно несе основне смислове навантаження цього терміну. Слово «емоційна» виконує уточнюючу функцію, звужуючи зміст поняття до емоційної сфери, тобто вказує, що саморегуляція стосується саме емоційних процесів і явищ. Тому першочергово зупинимося на аналізі поняття «саморегуляція» [5].

Емоційна саморегуляція є однією з ключових тем у сучасних зарубіжних наукових дослідженнях, що вивчають механізми управління емоціями в різних контекстах. Її розглядають як складний психологічний процес, який забезпечує ефективну адаптацію особистості до зовнішнього середовища та внутрішніх змін. У міжнародній літературі цю проблему досліджують у межах когнітивної психології, нейропсихології, клінічної психології та соціальної психології.

У своїй розширеній концепції емоційної саморегуляції Дж. Гросс визначає емоційну саморегуляцію як процес управління емоційними реакціями для досягнення певних цілей, таких як адаптація до середовища або підтримка соціальних відносин [62]. У своїй **процесуальній моделі емоційної регуляції** Дж. Гросс виділяє п'ять основних стадій, через які проходить процес управління емоціями: 1) **вибір ситуації** – людина активно обирає або

уникатиме певних обставин, щоб зменшити вплив негативних емоційних переживань або навпаки, залучити позитивні. 2) **модифікація ситуації** – це зміна умов ситуації для пом'якшення емоційного впливу, наприклад, зміна поведінки або використання соціальних ресурсів. 3) **спрямування уваги** – людина може контролювати емоції через зміну фокусу своєї уваги, наприклад, зосереджуючись на позитивних аспектах ситуації або відволікаючись від стресорів. 4) **когнітивна переоцінка** – це процес зміни інтерпретації емоційно заряджених подій, наприклад, шляхом переосмислення стресової ситуації як виклику, а не загрози, що значно знижує інтенсивність негативних емоцій. 5) **модулювання реакції** – безпосередній контроль емоційної реакції, наприклад, стримування гніву або сліз [63]. Модель Дж. Гросса застосовується для аналізу як здорових, так і патологічних емоційних станів, оскільки вона охоплює весь спектр емоційних процесів, дозволяючи визначити, які стратегії регуляції є найбільш ефективними у різних контекстах. Це дозволяє використовувати її для розробки психотерапевтичних методів, зокрема в когнітивно-поведінковій терапії, спрямованих на формування навичок емоційного самоконтролю, що є важливими для запобігання та лікування таких станів, як тривожність, депресія чи емоційне вигорання.

Сучасні нейропсихологічні дослідження значною мірою зосереджуються на вивченні ролі мозкових структур у процесах емоційної регуляції. Однією з основних тем у цих дослідженнях є взаємодія між **префронтальною корою** та **амігдалою** – двома ключовими структурами, що відповідають за управління емоціями. Префронтальна кора бере участь у когнітивних процесах, таких як прийняття рішень, планування та самоконтроль, що дозволяє людині здійснювати більш складні форми регуляції своїх емоцій, наприклад, через переоцінку ситуації або застосування стратегій контролю. Амігдала, в свою чергу, відповідає за автоматичні, інстинктивні емоційні реакції, такі як страх або гнів, і є важливою для обробки емоційних стимулів. Дослідження Дж. Коана та Р. Девідсона виявили, що активація префронтальної кори може знижувати активність амігдали, що веде

до менш інтенсивних емоційних реакцій [56]. Використання методів функціональної магнітно-резонансної томографії (fMRI) дало змогу підтвердити ці зв'язки, демонструючи, як когнітивна переоцінка емоцій, наприклад, зміна інтерпретації стресової ситуації, здатна знижувати реактивність амігдали і таким чином зменшувати емоційний стрес. Це підтверджує важливість свідомого контролю емоцій і стратегії когнітивної переоцінки як ефективних інструментів емоційної регуляції [57].

Дослідження А. Бека та А. Елліса зробили значний внесок у розуміння емоційної саморегуляції, зокрема через розвиток когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), яка орієнтована на виявлення та корекцію автоматичних думок і когнітивних спотворень. Вони акцентували увагу на тому, що емоційні реакції часто є результатом спотворених когнітивних процесів, таких як катастрофізація, чорне-біле мислення або надмірне узагальнення, які призводять до посилення негативних емоцій [53; 60]. Наприклад, негативні автоматичні думки можуть автоматично активувати негативні емоції, такі як тривога чи депресія, що в свою чергу впливає на поведінку людини. У КПТ особливу роль відіграють техніки когнітивної переоцінки, які навчають клієнтів усвідомлювати та змінювати ці деструктивні думки, переробляючи їх у більш адаптивні. Цей процес включає аналіз думок, оцінку їх реалістичності, а також розгляд альтернативних точок зору на ситуацію. Застосування когнітивної переоцінки дозволяє знижувати інтенсивність негативних емоцій, оскільки змінюється сприйняття стресових чи тривожних подій [54]. Методи, розроблені А. Беком та А. Еллісом, не лише допомагають людям краще керувати своїми емоціями, але й підвищують їх здатність до адаптації в складних ситуаціях.

Роботи Б. Фредріксон внесли важливий вклад у розуміння емоційної саморегуляції, підкреслюючи роль позитивних емоцій у зниженні стресу та в розвитку адаптивних можливостей особистості. У своїй теорії розширення і побудови ресурсів (Broaden-and-Build Theory), Б. Фредріксон стверджує, що позитивні емоції, такі як радість, вдячність, і цікавість, не лише зменшують

інтенсивність негативних емоцій і стресових реакцій, але й сприяють розвитку нових навичок, ресурсів та механізмів адаптації. Вона вказує, що через переживання позитивних емоцій людина може розширювати свої когнітивні та соціальні можливості, що дозволяє краще справлятися з викликами і напругою в майбутньому. Це сприяє формуванню стійкості та здоров'я, а також розвитку більш гнучкого й адаптивного ставлення до стресових ситуацій [61].

З іншого боку, роботи Р. Баумайстера зосереджені на важливості самоконтролю та соціальної взаємодії у процесі емоційної регуляції. Р. Баумайстер, разом із колегами, акцентує увагу на тому, що самоконтроль є обмеженим ресурсом, який можна виснажити, що робить людину більш вразливою до емоційних реакцій в умовах стресу чи тиску. У своїй моделі він вказує на важливість стратегій управління емоціями в контексті міжособистісних стосунків, оскільки ефективна емоційна регуляція має вирішальне значення для підтримки здорових соціальних взаємодій і загального психічного благополуччя. Зокрема, позитивні соціальні взаємодії можуть підтримувати й укріплювати самоконтроль, що дозволяє краще регулювати емоційні реакції, навіть у складних ситуаціях [52].

Емоційна саморегуляція є важливою темою досліджень у різних сферах, таких як освіта, охорона здоров'я, спорт і бізнес, оскільки ефективне управління емоціями має значний вплив на продуктивність, благополуччя та здоров'я в цих галузях. П. Екман у своїх працях досліджує зв'язок емоційної саморегуляції з професійною діяльністю, зокрема у сферах, де є високий рівень стресу, таких як медицина, військова служба та інші професії, що потребують постійного управління емоціями для збереження високої ефективності. П. Екман акцентує увагу на важливості розпізнавання емоційних виразів обличчя та розвитку емоційної компетентності, що дозволяє людям в таких професіях контролювати свої емоційні реакції в критичних ситуаціях [59]. У медичній сфері, наприклад, важливим є управління стресом та емоціями для забезпечення ефективного прийняття

рішень у складних і напружених ситуаціях, таких як хірургічні операції або реанімаційні заходи.

Значний внесок у вивчення емоційної саморегуляції зроблено в дитячій психології, зокрема у дослідженнях С. Dweck, яка вивчала формування навичок емоційної саморегуляції в ранньому віці. Автор підкреслює, що розвиток здатності до самоконтролю та регуляції емоцій у дітей є важливим чинником для успішного розвитку когнітивних та соціальних навичок [58]. Вона показала, що позитивний підхід до помилок та труднощів, а також заохочення до зусиль і наполегливості можуть сприяти розвитку здатності дітей до ефективної емоційної саморегуляції. Ці навички дозволяють дітям краще справлятися з емоційними переживаннями, адаптуватися до змін, а також формують основи для успішного навчання та соціальної взаємодії в подальшому житті.

Питання систематизації методів емоційної саморегуляції викликає значний інтерес і породжує різні підходи. Так, Г. Горбунов запропонував класифікацію, яка базується на об'єктах свідомості, залежно від фокусу уваги спортсмена в момент регуляції емоцій. Попри цілісність цього підходу, він охоплює лише один аспект явища й не відображає його багатовимірності. Л. Гримак детально розглянув загальні механізми саморегуляції, виділивши чотири рівні: інформаційно-енергетичний, емоційно-вольовий, мотиваційний і особистісний. Він також акцентував увагу на спілкуванні людини з собою як ключовому способі саморегуляції, яке може здійснюватися як у звичайному стані свідомості, так і у змінених [6].

В. Розов, своєю чергою, запропонував класифікацію методів емоційної саморегуляції, розділивши їх на кілька груп: фізичні та фізіологічні (наприклад, спеціальне харчування, дихальні техніки, медитація), психофізіологічні (аутогенне тренування, прогресивна м'язова релаксація), когнітивні (раціонально-емотивні техніки, нейро-лінгвістичне програмування), особистісні (метод психосинтезу, гештальт-техніки), а також методи роботи зі сном [6].

Дві останні класифікації вирізняються широтою охоплення методів і зручністю для практичного застосування. Водночас вони мають певні теоретичні недоліки: у них відсутній єдиний критерій систематизації, що призводить до змішування понять, пов'язаних із різними психологічними регістрами. Зокрема, в одній класифікації інтегруються фізіологічні процеси, психічні сфери (емоційна, когнітивна) та концепції, що описують цілісність особистості. Це створює труднощі у забезпеченні категорійної чіткості та внутрішньої логічної узгодженості таких підходів.

Українська дослідниця Н. Пов'якель запропонувала розглядати саморегуляцію як важливий елемент професійної практики та необхідну властивість для ефективної діяльності [38]. Б. Зейгарнік трактувала саморегуляцію як свідомий процес, спрямований на контроль поведінки. Вона виділила два рівні прояву цілеспрямованої активності особистості. Перший рівень, пов'язаний із свідомим організуванням дій, що орієнтовані на оптимізацію діяльності, вона називала операційно-технічним. Другий рівень, який забезпечує організацію загальної спрямованості діяльності через свідоме регулювання мотиваційно-потребової сфери, є мотиваційним [44].

М. Гринців розглядала саморегуляцію як психологічний механізм, що забезпечує організацію поведінки, діяльності та пізнавальних процесів. Вона зазначала, що саморегуляція є необхідною властивістю для професійного розвитку та складним багатокomпонентним процесом, що підпорядкований цілям і завданням діяльності, який може регулюватися певними механізмами та здійснюватися людьми як суб'єктами діяльності [9].

На думку С Дерев'янка, емоційна саморегуляція розглядається як процес коригування емоційного стану, що передбачає здатність управляти своїми емоціями, почуттями та переживаннями, а також здійснювати діяльність з урахуванням поточного емоційного стану, а також впливати на фізіологічний та нервово-психологічний стан [11.].

Емоційна саморегуляція, як окрема здатність особистості, може мати різний рівень розвитку у різних суб'єктів, подібно до інших здатностей. На

думку Д. Романовської, яка зазначає існування свідомого та несвідомого рівнів психічної саморегуляції [43], можна виділити два основні рівні емоційної саморегуляції: 1) несвідому емоційну саморегуляцію та 2) свідому емоційну саморегуляцію.

С. Максименко виокремлює три етапи становлення саморегуляції поведінки в інтеграції особистості: 1) базальну емоційну саморегуляцію; 2) вольову саморегуляцію; 3) смислову, ціннісну саморегуляцію. При цьому він зауважує, що попередні етапи не зникають з часом, а стають допоміжними та продовжують існувати, зазначаючи, що переважання певних механізмів саморегуляції поведінки є індикатором рівня розвитку інтеграційних процесів особистості [28, с. 49].

Базальна емоційна саморегуляція забезпечується неусвідомленими механізмами, які діють незалежно від бажання людини і служать для підтримки психологічно комфортного стану. Вольова і смислова саморегуляції є свідомими. Вольова саморегуляція ґрунтується на вольовому зусиллі, що спрямовує поведінку в потрібному напрямку, хоча не усуває внутрішніх суперечностей мотивацій і не забезпечує психологічного комфорту. Смислова саморегуляція базується на механізмі осмислення та переосмислення цінностей, що дозволяє розв'язати внутрішні конфлікти, знизити психічну напруженість і гармонізувати внутрішній стан особистості [28, с. 48-49].

В. Гаврилькевич виділяє три рівні емоційної саморегуляції особистості: 1) несвідому емоційну саморегуляцію; 2) свідому вольову емоційну саморегуляцію; 3) свідому смислову емоційну саморегуляцію [6]. Ці рівні представляють онтогенетичні етапи розвитку механізмів емоційної саморегуляції людини. Переважання певного рівня саморегуляції можна вважати індикатором розвитку емоційно-інтегративних функцій свідомості індивіда.

Перший рівень емоційної саморегуляції здійснюється завдяки механізмам психологічного захисту, які працюють на рівні підсвідомості й

спрямовані на захист свідомості від травмуючих переживань, пов'язаних з внутрішніми та зовнішніми конфліктами або стресовими станами. Ці механізми служать для стабілізації особистості і зменшення негативних емоцій, таких як тривога чи почуття провини. Серед них можна виділити такі: заперечення, витіснення, пригнічення, ізоляція, проекція, регресія, інтелектуалізація, раціоналізація та інші. На сьогоднішній день описано понад два десятки таких механізмів, але ще немає загальної згоди щодо їх кількості.

Другий рівень – свідомо вольова емоційна саморегуляція. Вона орієнтована на досягнення емоційного комфорту через вольове зусилля та контроль зовнішніх проявів емоційних реакцій, таких як психомоторні та вегетативні реакції. Більшість методів емоційної саморегуляції, описаних у науковій літературі, належать саме до цього рівня. Це включає такі техніки, як аутотренінг, прогресивна м'язова релаксація, релаксація з використанням біологічного зворотного зв'язку, дихальні вправи, техніки переключення уваги, візуалізація, фізична активність для емоційного розрядження тощо. Однак свідомо воля в цьому випадку не вирішує внутрішні мотиваційно-потребнісні конфлікти, а лише трансформує їх зовнішні прояви. Тому цей рівень саморегуляції має симптоматичний характер, на відміну від етіологічного, оскільки не вирішує причин емоційного дискомфорту, а лише працює з його проявами.

Третій рівень – свідомо смислова (ціннісна) емоційна саморегуляція, яка є більш глибоким способом розв'язання емоційного дискомфорту. Вона спрямована на усунення причин внутрішнього конфлікту через переосмислення власних потреб і цінностей, а також пошук нових життєвих сенсів. Вищий рівень смислової саморегуляції, зокрема в аспекті екзистенційних потреб, є найглибшим і найбільш розвиненим на сучасному етапі розвитку особистості. Для ефективної смислової саморегуляції необхідне чітке мислення, вміння розпізнавати і описувати свої емоції, усвідомлювати їх значення та шукати сенс навіть у важких ситуаціях. Ці навички належать до емоційного інтелекту, який включає емоційну

обізнаність, здатність до керування власними емоціями, емпатію, а також здатність розуміти та керувати емоціями інших людей [6].

Таким чином, для характеристики психологічного феномену «емоційної саморегуляції» можуть бути використані такі основні поняття: саморегуляція, регуляція та керування. Вони позначають одне й те саме явище, але акцентують увагу на його різних аспектах. Термін «саморегуляція» відображає внутрішню активність системи, спрямовану на впорядкування її внутрішніх процесів відповідно до встановлених правил і норм. У контексті емоцій, це означає внутрішню діяльність особистості, спрямовану на регулювання емоційних проявів у межах прийнятних норм.

Поняття «регуляція емоцій» має схожий зміст, але акцентує увагу на взаємодії двох компонентів: суб'єкта, який здійснює регуляцію (особистість), та об'єкта регуляторного впливу (емоційних явищ). Таким чином, це поняття розкриває емоційну саморегуляцію як процес ієрархічної взаємодії між особистістю та системою емоцій [24].

Натомість термін «керування емоціями» також передбачає наявність суб'єкта і об'єкта, але більше акцентує увагу на цільовому аспекті регуляторного процесу. Це поняття підкреслює не лише підпорядкування емоцій правилам і нормам, а й орієнтацію регуляції на досягнення конкретної мети, що визначає спрямованість та сенс впливу на емоційні явища [27].

У системі механізмів емоційної саморегуляції особистості можна виділити три основні рівні: 1) несвідому емоційну саморегуляцію, яка здійснюється через підсвідомі механізми психологічного захисту; 2) свідому вольову емоційну саморегуляцію, що має на меті зміну або придушення негативних емоційних переживань та їх психофізіологічних проявів (моторних і вегетативних); 3) свідому смислову (ціннісну) емоційну саморегуляцію, яка спрямована на усунення джерел емоційного дискомфорту шляхом осмислення і переосмислення особистих потреб і цінностей, що призводять до емоцій, і створення нових життєвих сенсів [7].

1.2 Детермінанти психічного здоров'я студентів

Як визначає Всесвітня організація здоров'я (ВОЗ), психологічне здоров'я це стан благополуччя, який дозволяє особистості реалізувати свій потенціал, ефективно долати життєві стреси, працювати продуктивно та робити внесок у розвиток спільноти [40]. Як зазначає І. Розіна, можна виділити такі види здоров'я: психічне (охоплює здатність адаптуватися до нових умов і включає процеси індивідуалізації та соціалізації), фізичне та духовне здоров'я [42].

За даними, які наводить С. Нестерова, до факторів, що визначають здоров'я, відносяться: здоровий спосіб життя (50-55 %), екологічні чинники (15-20 %), спадковість (15-20 %) та медицина (10-15 %) [33]. Психологічне здоров'я є динамічною інтегрованою системою, яка забезпечує цілісність особистості, є основою для її активного життя, ефективної взаємодії з оточенням та самореалізації. Соціальне здоров'я розглядається як система цінностей, установок та мотивів поведінки в соціальному середовищі. Отже, здоров'я можна трактувати як стан організму, що дозволяє людині реалізувати свою генетичну програму в рамках соціокультурного існування [33].

В. Мельников розглядає здоров'я як результат гармонійної взаємодії елементів організму з оточуючим середовищем, де підтримується динамічна рівновага між ними. М. Мюррей, у свою чергу, вважає здоров'я багатофакторним явищем, що виникає через взаємодію генетичних факторів, оточуючого середовища та активності особистості [17].

Зв'язок між стресом, психічним здоров'ям та академічною успішністю студентів досліджували Т. Wyatt та S. Oswald, які з'ясували, що психічне здоров'я студентів та рівень стресу можуть значно впливати на їх академічні результати, відрізняючись від ситуації з аспірантами [67].

Науковці P. Pedrelli, M. Nyer, A. Yeung підкреслюють, що стресові фактори, такі як розлука з родиною та труднощі у працевлаштуванні, можуть значно погіршити психічне здоров'я студентів. Вони також відзначають, що

вживання психоактивних речовин може сприяти загостренню симптомів психічних розладів серед студентської молоді [65]. Більшість науковців вважають, що саме особистісні фактори, включаючи професійну самореалізацію, мають значний вплив на психічне здоров'я студентів, зокрема знижуючи тривогу, хоча розчарування в професії може мати негативні наслідки.

Студентський вік є періодом високої вразливості, оскільки це час важливих змін у житті молодої людини. Саме тому основним завданням є підтримка та підвищення рівня психічного здоров'я студентів. Часті стреси, з якими стикаються студенти, можуть призвести до розвитку неврозів, що, у свою чергу, може спровокувати серйозні психічні порушення. Тому важливо зберігати психоемоційний баланс та створювати умови для мінімізації стресових факторів у студентському середовищі.

Психічне здоров'я студентів є важливим аспектом їх загального добробуту, що впливає на успішність навчання, соціальні взаємодії та здатність до саморозвитку. Детермінанти, або фактори, що визначають психічне здоров'я студентів, можна класифікувати на біологічні, психологічні та соціальні [35].

Біологічні фактори є ключовими детермінантами психічного здоров'я студентів, оскільки вони взаємодіють з психологічними та соціальними аспектами, створюючи умови для розвитку або перешкоджаючи виникненню психічних порушень. Зокрема, генетична схильність до психічних розладів, таких як депресія, тривожні розлади або біполярні розлади, має значний вплив на індивідуальну схильність до стресу та емоційних порушень. Дослідження в області психогенетики вказують на те, що схильність до депресії, тривожності та інших психічних розладів може мати спадковий характер, і гени, що впливають на хімічні процеси в мозку (наприклад, рівень серотоніну та дофаміну), можуть сприяти підвищеній уразливості до стресових факторів навколишнього середовища [4]. Таким чином, генетичні передумови можуть

виступати як фактор ризику розвитку психічних розладів у студентів, особливо в умовах підвищеного психоемоційного навантаження [45].

Такі фізіологічні фактори, як порушення сну, недоїдання або зловживання психоактивними речовинами (алкоголь, наркотики, кофеїн), також істотно впливають на психічне здоров'я. Дефіцит сну або нерегулярний режим сну знижує здатність мозку до відновлення та обробки емоційних переживань, що збільшує ризик розвитку депресії та тривожності. Недоїдання, у свою чергу, викликає дефіцит важливих поживних речовин, таких як омега-3 жирні кислоти, які необхідні для нормального функціонування нейротрансмітерів [30]. Зловживання алкоголем та іншими психоактивними речовинами змінює хімічні процеси в мозку, що може призвести до розвитку залежності, а також сприяти виникненню або поглибленню психічних розладів. Важливо зазначити, що ці фактори часто мають взаємодію, коли стрес або порушення режиму сну сприяють зловживанню психоактивними речовинами як способу саморегуляції, що лише посилює негативний вплив на психічне здоров'я.

Одним з найважливіших біологічних детермінантів психічного здоров'я молоді є також стрес та інтенсивність навчального процесу [25]. Студенти, що переживають значний стрес через академічну навантаженість, екзамени та інші вимоги навчання, схильні до розвитку хронічного стресу, що може з часом призвести до порушень психічного здоров'я. Дослідження показують, що хронічний стрес викликає зміни в структурі мозку, зокрема в гіпокампі, що може знижувати здатність до навчання та пам'яті, а також підвищувати ймовірність розвитку депресії та тривожності. Фізичне навантаження та порушення режиму дня під впливом навчальної діяльності можуть також призвести до виснаження ресурсів організму, що погіршує здатність до емоційної саморегуляції та справляння з труднощами, що виникають у навчальному процесі. Біологічні детермінанти психічного здоров'я студентів є важливими і взаємопов'язаними, і їх вивчення допомагає розробляти

ефективні стратегії для підтримки психічного благополуччя студентів у навчальному середовищі.

Фактори, що впливають на здоров'я, можна поділити на первинні, транслуючі та загальні. До первинних чинників належать хвороби та стан здоров'я, оскільки вони мають найбільший вплив. М. Фрідман і Р. Розенман, досліджуючи ці чинники, вказали, що вони безпосередньо впливають на серцево-судинні захворювання. Психологічні фактори, які належать до первинних, включають амбіційність, агресивність, тривожність, дратівливість, емоційність і схильність до активних дій. Важливим є також особистісний компонент, який відображає ставлення людини до навколишнього середовища, зокрема в конкретних ситуаціях, та визначає вибір адаптивних стратегій поведінки. До первинних факторів також відносяться проблеми з емоційною регуляцією [20].

Транслуючі чинники включають унікальні реакції особистості на стреси, які можуть формуватися під впливом культури, спорту та інших соціальних аспектів. Це може включати дотримання правил здорового способу життя, гігієни, безпеки, фізичної активності та поведінкових стереотипів, що сприяють збереженню здоров'я.

Мотиваційні чинники стосуються здатності організму швидко реагувати на стрес, що може бути адаптивним. Стрес у такому випадку може виступати як мотиватор (еутстрес), що активізує механізми адаптації, допомагаючи організму знешкоджувати зовнішні стресори [1].

У збереженні психічного здоров'я студентів важливу роль відіграють психологічні фактори, оскільки саме вони визначають, як особистість реагує на зовнішні стресори та внутрішні переживання. Психологічні фактори мають тісний зв'язок зі здоров'ям та психосоматичними розладами. До попередніх факторів відносяться індивідуальні риси особистості, поведінкові прояви, когнітивні, соціальні та демографічні ресурси. Вони характеризуються такими якостями, як позитивне ставлення до життя, сильне почуття власної гідності та наполегливість. Ключовими термінами цієї групи є «психологічне здоров'я»

та «здоровий спосіб життя», оскільки підтримка здорового способу життя в основному відбувається у соціумі, де важливими чинниками є атмосфера в родині та стосунки між її членами. Друга група факторів –наслідувальні, включають неординарні поведінкові реакції на стрес, які можуть бути спадковими або вродженими [23].

Індивідуальні особливості особистості, зокрема риси характеру, рівень особистісної зрілості та стійкість до стресу, є важливими детермінантами того, як студент буде справлятися з труднощами в навчальному процесі та в житті загалом. Зокрема, студенти, які мають високий рівень самооцінки, як правило, демонструють більш ефективні стратегії подолання стресу і негативних емоцій, оскільки відчують себе здатними справлятися з труднощами. Внутрішній контроль, тобто переконання в тому, що результати своїх дій можна контролювати через власні зусилля, також позитивно впливає на здатність студентів справлятися зі стресами, оскільки вони відчують відповідальність за ситуацію, а не намагаються звинувачувати зовнішні фактори. У свою чергу, особистісна зрілість та адаптивність до змін є важливими факторами, які визначають, наскільки студент здатний конструктивно реагувати на стресові ситуації, знаходити оптимальні способи взаємодії з навчальним середовищем та іншими людьми. Зрештою, психологічна стійкість дозволяє підтримувати високий рівень психічного здоров'я навіть в умовах високого стресу та складних життєвих ситуацій [10].

Наступним психологічним фактором, що визначає здатність студентів до збереження психічного здоров'я є навички саморегуляції. Саморегуляція передбачає здатність ефективно управляти емоціями та стресом, підтримувати баланс між навчальними зобов'язаннями та відпочинком. Вміння правильно розподіляти час, встановлювати реалістичні цілі та стежити за своїм емоційним станом дозволяє студентам уникати вигорання, депресивних станів і тривожності. До того ж саморегуляція дає можливість ефективно справлятися з академічними навантаженнями, зберігаючи психоемоційну стабільність. Студенти, які активно застосовують стратегії саморегуляції,

здатні краще адаптуватися до різних навчальних ситуацій і, відповідно, мають більше шансів зберегти здоров'я у тривалій перспективі [12].

Студенти, які володіють адаптивними когнітивними стратегіями, здатні більш ефективно подолати труднощі, з якими вони стикаються в процесі навчання. Розв'язання проблем, яке передбачає активне планування та пошук оптимальних рішень у складних ситуаціях, дозволяє знижувати рівень стресу і відчуття безпорадності. Окрім того, позитивне переосмислення ситуацій (когнітивне перебудовування) дозволяє сприймати негативні переживання як можливості для розвитку, а не як перешкоди. Це значно знижує ймовірність розвитку психічних розладів, таких як депресія або тривожність. Оволодіння цими когнітивними стратегіями не тільки покращує адаптацію до стресових ситуацій, а й сприяє розвитку стійкості до подібних труднощів у майбутньому. Таким чином, індивідуальні особливості особистості, ефективність навичок саморегуляції та використання адаптивних когнітивних стратегій взаємопов'язані та разом створюють стійку психологічну основу для підтримки психічного здоров'я студентів [32].

На емоційний стан студентів, їх адаптацію до навчання та здатність долати стресові ситуації безпосередньо впливає соціальне середовище. Соціальна підтримка допомагає зберегти психічне здоров'я студентів. Наявність емоційної підтримки від родини, друзів, викладачів та одногрупників здатна знизити рівень тривожності, стресу та депресії, оскільки студенти відчувають себе не самотніми у своїх труднощах [34]. Такі соціальні зв'язки забезпечують емоційний комфорт, дають відчуття безпеки та підтримки в складних ситуаціях, що, в свою чергу, сприяє позитивному самоусвідомленню та зменшенню переживань, пов'язаних із академічними та соціальними викликами. Теорія соціальної підтримки, зокрема концепція, запропонована К. Уайтом та Р. Ларсеном, підкреслює багатовимірний характер соціальної підтримки, акцентуючи на тому, що вона має не тільки емоційну, але й когнітивну функцію. За їхньою моделлю, соціальна підтримка, чи то з боку родини, чи однолітків або колег, допомагає людям переосмислити

стресові ситуації, що, в свою чергу, знижує рівень стресу та тривоги. Це важливо, оскільки дозволяє людині по-новому оцінити виклики, з якими вона стикається, і зробити їх менш загрозливими. Емоційна підтримка забезпечує комфорт і впевненість, тоді як когнітивна підтримка допомагає в вирішенні проблем і адаптивному мисленні. Заохочуючи людину переглянути та переоцінити стресори, соціальна підтримка може пом'якшити негативні наслідки стресу та тривоги, сприяючи стійкості у складних ситуаціях [66].

Психологічний клімат в університеті, ставлення викладачів до студентів, їх здатність до емпатії, а також організація навчального процесу значною мірою визначають, наскільки комфортно студент почувається в освітньому середовищі. Позитивне та підтримуюче ставлення з боку викладачів сприяє формуванню у студентів впевненості в своїх силах і знижує рівень стресу, оскільки вони не відчують себе наодинці з труднощами або непорозуміннями. Навпаки, жорстке ставлення, надмірні вимоги чи байдужість викладачів можуть збільшити відчуття безпорадності та тривоги. Більш того, загальний рівень стресу в навчальному середовищі також має велике значення. Якщо навчальний процес характеризується постійними крайнощами, великими навантаженнями та стиснутими термінами, це може призвести до хронічного стресу, що викликає вигорання та інші психічні порушення. На думку психологів, створення здорового психоемоційного клімату в навчальних закладах є одним із основних шляхів підтримки психічного здоров'я студентів.

Фінансові труднощі, проблеми з оплатою навчання, нестабільність у сімейному чи соціальному середовищі можуть створювати додатковий стрес для студентів. Переживання щодо майбутнього, брак коштів на основні потреби чи навіть відчуття соціальної несправедливості можуть серйозно вплинути на емоційне благополуччя студентів, сприяючи розвитку тривожних розладів, депресії або низької самооцінки. На думку соціальних психологів, фінансові труднощі часто пов'язані із відчуттям невизначеності та тривоги щодо майбутнього, що може вилитися у постійне відчуття напруги. За умов

соціальної нестабільності чи політичних змін студенти можуть відчувати занепокоєння, яке впливає на їх здатність зосередитися на навчанні та підтримувати емоційну рівновагу. Тому важливо, щоб навчальні заклади та соціальні служби підтримували студентів не лише академічно, а й у соціальних та фінансових аспектах їх життя, допомагаючи знижувати стресові навантаження і підвищувати рівень їхньої соціальної стабільності.

Отже, психічне здоров'я це гармонійний розвиток особистості з дотриманням збалансованого функціонування психічних пізнавальних процесів, психічних станів, особистісних якостей, що забезпечують здатність нормально адаптуватися до життєвих змін.

В структурній моделі розвитку психічного здоров'я студентів І. Розіна виділяє особистісні та емоційні детермінанти. Серед особистісних компонентів автор виділяє «Я образ», ціннісно-сміслову сферу, толерантність та самооцінку, Емоційні детермінанти визначаються психічними станами, саморегуляцією та емоційним інтелектом (Рисунок 1.1) [42].

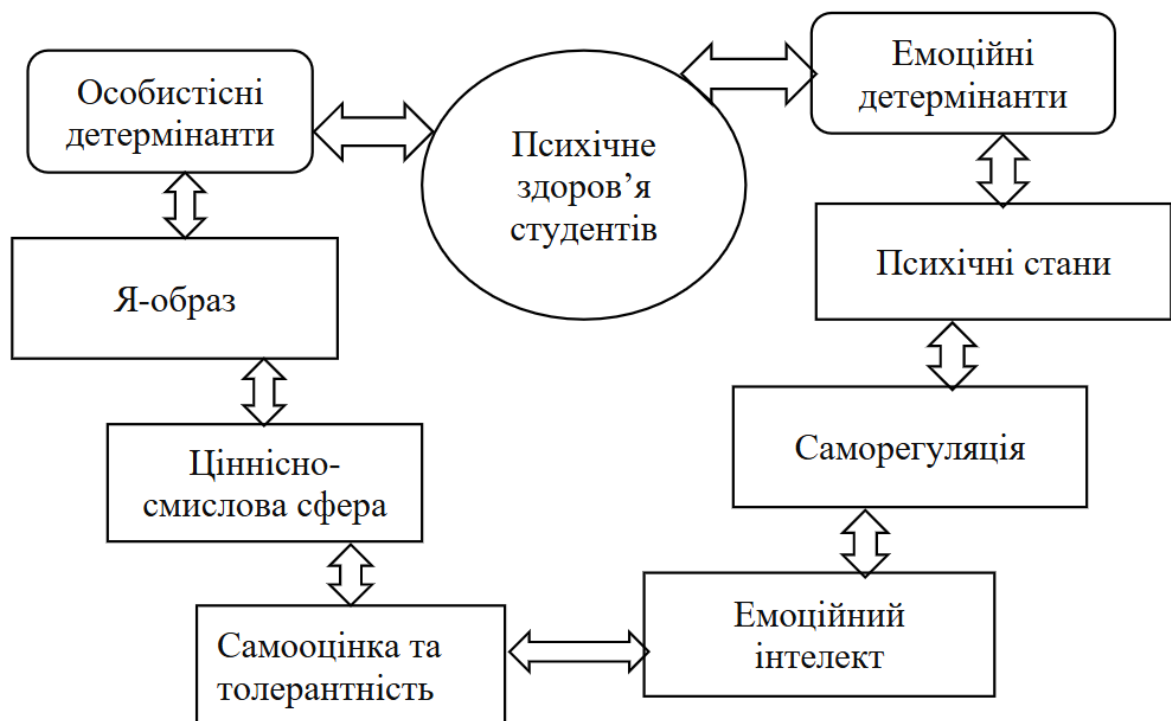


Рисунок 1.1 – Структура особистісних та емоційних детермінант розвитку психічного здоров'я студентів

Основною рисою психічно здорової особистості є здатність до саморегуляції, яка дає можливість адаптуватися до змін навколишнього середовища. Психічне здоров'я є важливим показником нормального функціонування психічних процесів, необхідним для гармонійного розвитку особистості. Це дозволяє людині підтримувати внутрішню рівновагу і ефективно реагувати на виклики зовнішнього світу.

Таким чином, узагальнення різних концепцій здоров'я дозволяє зробити висновок, що здоров'я є складним та багаторівневим феноменом. До основних його характеристик належать: високий рівень психофізіологічної адаптивності, що є результатом ефективної саморегуляції та нормального функціонування фізіологічних процесів; висока соціальна активність та активне ставлення до зовнішнього світу; наявність психологічного ресурсу для подолання хвороб чи запобігання їхньому розвитку; здатність виконувати соціальні функції на повну потужність; здатність оцінювати власні думки та змінювати їх за необхідності; а також уміння адекватно оцінювати свою поведінку та регулювати її, коли це потрібно. Усі ці характеристики є складовими однієї цілісної системи здоров'я людини.

Детермінанти психічного здоров'я студентів охоплюють біологічні, психологічні та соціальні фактори, які взаємодіють і впливають на здатність студента адаптуватися до вимог навчального процесу та соціального середовища. До біологічних чинників відносяться генетична схильність, фізіологічні аспекти здоров'я та стресові фактори, які можуть впливати на психічний стан. Психологічні фактори, зокрема індивідуальні особливості, навички саморегуляції та когнітивні стратегії, є важливими для збереження психічного здоров'я, оскільки дозволяють ефективно управляти емоціями та стресом. Соціальна підтримка, атмосфера в навчальному середовищі та економічні умови також відіграють значну роль у формуванні психічного благополуччя студентів. Розвиток емоційної саморегуляції студентів, як умова збереження психічного здоров'я, є необхідним для їх успішної адаптації до

змін, зниження рівня тривожності та запобігання виникненню психічних розладів.

1.3 Емоційна саморегуляція як умова психічного здоров'я майбутніх психологів

У сучасному світі, який характеризується різкими змінами життєвого середовища, невизначеністю, кризовими явищами та нестабільністю суспільних структур, емоційна сфера стає однією з найбільш вразливих і патогенних зон. Депресивні та тривожні розлади демонструють основні епідеміологічні тенденції психічних порушень нашого часу. Згідно з даними ВООЗ, 45% пацієнтів, які звертаються до медичних закладів, є фізично здоровими, але потребують корекції емоційного стану для позбавлення від негативних переживань, що їх переповнюють [42]. У зв'язку з цим, питання регуляції та саморегуляції емоційної сфери стають центральними темами досліджень у філософії, психології та соціології.

Здатність до саморегуляції є унікальною властивістю людини, яка, розвиваючись, усвідомлює себе як суб'єкта емоційної сфери, спілкування та діяльності, встановлюючи безпосередній зв'язок із собою та зовнішніми факторами. Результатом процесу психічної саморегуляції стає динамічна система уявлень про себе, поєднана із самооцінкою, а також взаємодією з зовнішніми умовами життєдіяльності. Саморегуляція є замкненим регулювальним контуром і інформаційним процесом, у межах якого використовуються різні психічні форми відображення реальності. Залежно від виду діяльності та її умов, вона реалізується через різноманітні психічні засоби, такі як чуттєві образи, уявлення або поняття [49].

Як майбутні фахівці в галузі психології, студенти-психологи не лише оволодівають теоретичними знаннями та методами психологічної науки, а й безпосередньо переживають вплив психічних навантажень, стресів та емоційних труднощів, які невід'ємно супроводжують їх професійний

розвиток. Тому підтримка психічного здоров'я майбутніх психологів є важливою умовою для їх ефективного навчання та успішної професійної діяльності. Емоційна саморегуляція виступає ключовим інструментом у цьому процесі, оскільки дозволяє студентам управляти стресом, зберігаючи психічне благополуччя та підтримуючи високий рівень професійної компетентності та особистісної ефективності [47]. Дослідження емоційної саморегуляції та психічного здоров'я майбутніх психологів є важливим не лише з наукової точки зору, але й має практичне значення, адже воно дозволяє розробляти ефективні програми підтримки, удосконалювати стратегії саморегуляції та підвищувати якість професійної діяльності. Зв'язок між емоційною саморегуляцією та психічним здоров'ям студентів-психологів є комплексним і динамічним, оскільки на нього впливають різні фактори, такі як індивідуальні відмінності, академічні стресори, рівень соціальної підтримки та стратегії подолання труднощів.

У віковій психології студентський період (пізня юність) вважається критичним для розвитку свідомої саморегуляції, оскільки він відзначається значними змінами у фізіологічних, соціальних та психологічних аспектах. Фізіологічна основа включає високий рівень інтелектуального розвитку, зрілість психічних процесів і стабільний гормональний фон. Соціальний аспект пов'язаний із потребами в самореалізації, професійному та особистісному самовизначенні, освоєнні нових соціальних ролей і моральних відповідальностей. Психологічне підґрунтя цього періоду охоплює формування самооцінки, емоційну стабільність, розвиток рефлексії, самопізнання та самоконтролю. Важливою є трансформація механізмів саморегуляції, коли контроль і регуляція переходять від зовнішніх факторів до внутрішнього управління. Проте, як зазначає Н. Сидоренко, вік студента може також бути періодом суперечностей і незрілості в розумінні меж реального та можливого, що ускладнює формування ефективної саморегуляції [36].

Емоційна саморегуляція є ключовим компонентом психічного здоров'я, що особливо актуально для студентів-психологів, які стикаються зі значними

навчальними, професійними та емоційними викликами. Вона визначає здатність людини усвідомлювати, контролювати та коригувати власні емоційні стани з метою збереження внутрішньої рівноваги, продуктивної взаємодії з оточенням та адаптації до стресогенних умов [37]. Для майбутніх психологів емоційна саморегуляція є не лише засобом підтримки особистісного благополуччя, але й професійною навичкою, оскільки їх робота передбачає глибоке емоційне включення, здатність емпатійно реагувати, ефективно управляти власними емоціями та підтримувати психологічний комфорт клієнтів.

Діяльність студентів нерозривно пов'язана зі спілкуванням, постійним потоком інформації та вирішенням різноманітних завдань, що робить їх вразливими до поступової втоми, тривожності, афективних реакцій, імпульсивності, а також емоційного вигорання і спустошення. У навчальному процесі емоційна напруженість проявляється через переживання негативних емоцій, надмірне збудження та виснаження нервової системи, що спричиняє психологічний стрес, ускладнює контроль рівня емоційного збудження та об'єктивну оцінку ситуації [8].

Відсутність емоційної напруженості має супроводжуватись здатністю студента підтримувати необхідний настрій і максимально використовувати свої потенційні можливості. Це проявляється у збереженні оптимістичного настрою, відсутності страху чи пригніченості в нестандартних ситуаціях, а також у швидкому прийнятті правильних рішень, які базуються на вмінні керувати своїм внутрішнім станом, тобто на саморегуляції. Емоційна регуляція включає розумові дії, спрямовані на активізацію, гальмування або стабілізацію емоційних процесів [2]. Об'єктами емоційної регуляції в процесі навчання є емоційні реакції (наприклад, гнів, страх, розчарування) та стан настрою (депресія, апатія, знижений емоційний фон). Спільною характеристикою цих об'єктів є негативні переживання, які викликають душевний дискомфорт і перешкоджають навчальній діяльності.

Отже, розумові дії з саморегуляції мають бути спрямовані на усунення негативних емоційних переживань, забезпечення душевного комфорту та емоційної стабільності. Методи регуляції емоційного стану покликані допомогти студенту управляти своїм настроєм і впливати на нього для досягнення психологічного благополуччя та ефективності в навчанні.

Студентський вік, як зазначалося раніше, є сенситивним періодом для формування механізмів саморегуляції. Водночас для студентів-психологів характерні специфічні труднощі, зокрема навчальні перевантаження, практичні завдання, пов'язані з емоційно важкими темами, та необхідність швидко інтегрувати знання у власний досвід. Це створює ризики розвитку емоційного виснаження, підвищеної тривожності та порушення психічного благополуччя. У таких умовах емоційна саморегуляція стає важливим ресурсом для запобігання негативним наслідкам стресу, розвитку професійного вигорання та погіршення академічної успішності [15].

Розвиток емоційної саморегуляції у студентів-психологів тісно пов'язаний із формуванням навичок усвідомлення своїх емоцій, рефлексії, самопідтримки та використання ефективних копінг-стратегій. Наукові дослідження підтверджують, що психічне здоров'я студентів значною мірою залежить від їх здатності управляти емоціями, адекватно реагувати на стрес та підтримувати емоційний баланс у складних ситуаціях. Зокрема, розвиток емоційної стабільності сприяє не лише особистісному благополуччю, але й формуванню професійної компетентності, що є фундаментальним для діяльності психолога.

Як зазначає Л. Яновська, оволодіння навичками емоційної саморегуляції студентами, зокрема через розвиток психологічних технік, тренінги зі створення ситуації успіху та аутогенне тренування, сприяє ефективному становленню їх професіоналізму. Регуляція емоцій дозволяє студентам формувати себе як професіоналів, забезпечуючи контроль емоційної напруженості, подолання страху, що може виникати у процесі взаємодії та комунікації, наприклад, у стосунках «студент-викладач» або «студент-

студент». Це також сприяє зміцненню впевненості в собі та здатності приймати креативні й ефективні рішення у нестандартних ситуаціях [50].

На думку І. Корнієнко та Б. Барчі, здатність до емоційної саморегуляції є одним із ключових механізмів забезпечення професійного розвитку та психічної стійкості студентів, які готуються до роботи в психологічній сфері. Автори наголошують, що цей процес включає здатність усвідомлювати свої емоції, контролювати їх та управляти ними у стресових ситуаціях. Здатність до рефлексії – аналіз власних емоційних реакцій – є важливим елементом розвитку самосвідомості, який сприяє кращому розумінню себе та власної поведінки. Саме ці механізми допомагають студентам ефективно справлятися з емоційним напруженням, знижувати рівень тривожності та уникати емоційного виснаження, що є характерними викликами для студентів-психологів [22].

Емоційна саморегуляція є невід'ємною складовою професійної компетентності майбутніх фахівців. Для психологів ця здатність має особливе значення, оскільки вони працюють у середовищі, де емоційний вплив і стрес є постійними. Здатність управляти власними емоціями дозволяє не лише зберігати внутрішню рівновагу, але й створювати комфортну атмосферу для клієнтів та колег. Вона також допомагає уникати професійного вигорання, підтримувати психічне благополуччя та забезпечувати високий рівень ефективності в роботі.

Важливими напрямками розвитку емоційної саморегуляції є навчання та розвиток навичок саморегуляції. В процесі професійної підготовки майбутніх психологів варто застосовувати такі практичні методи для формування цих навичок, зокрема:

- психологічні тренінги, спрямовані на розвиток стресостійкості та адаптивності;
- аутогенне тренування – техніку, яка дозволяє досягати розслаблення та внутрішнього спокою;

- розвиток емоційного інтелекту – підвищення здатності розуміти власні емоції та емоції інших, а також управляти ними [41].

Усе це можна інтегрувати в освітній процес для майбутніх психологів, акцентуючи увагу не лише на теоретичних знаннях, але й на практичних інструментах емоційного самоконтролю. Зазначені методи допоможуть студентам ефективно долати стресові ситуації, адаптуватися до нових викликів та підтримувати високий рівень мотивації до навчання і професійного розвитку.

Розвиток навичок саморегуляції сприяє формуванню життестійкості – здатності людини адаптуватися до складних обставин, долати стресові ситуації та зберігати оптимізм навіть у несприятливих умовах. Для студентів-психологів це має критичне значення, адже їхня майбутня професійна діяльність часто пов'язана з роботою у стресогенних умовах, що вимагає високої емоційної стабільності [48].

Регулярна практика емоційної саморегуляції є важливим чинником підтримання психічного здоров'я. Це дозволяє студентам знижувати негативний вплив стресу, зберігати емоційний баланс і підтримувати психічне благополуччя. Здатність управляти своїми емоціями позитивно впливає на навчальну успішність, сприяє формуванню впевненості в собі та збереженню оптимістичного настрою.

Розвивати емоційну саморегуляцію можна через систематичне опанування методами та техніками, які сприяють усвідомленню, контролю та управлінню емоціями. Насамперед важливим є розвиток навичок рефлексії – здатності аналізувати свої емоційні реакції, розпізнавати тригери стресу та оцінювати їхній вплив на поведінку й прийняття рішень [55]. Практичними інструментами можуть стати техніки релаксації, зокрема аутогенне тренування, дихальні вправи та медитація, які дозволяють знижувати рівень емоційного напруження та досягати внутрішнього спокою. Одночасно важливо працювати над розвитком емоційного інтелекту – здатності розуміти й регулювати не лише власні емоції, а й емоції оточуючих. У цьому контексті

корисними є психологічні тренінги, спрямовані на формування стресостійкості, емпатії та комунікативних навичок. Практика створення ситуацій успіху, яка передбачає поступове ускладнення завдань і досягнення конкретних цілей, допомагає зміцнювати впевненість у собі та адаптивність до нестандартних ситуацій. Важливою складовою є самостійне навчання та опанування технік когнітивно-поведінкової терапії, які допомагають працювати з негативними думками й реакціями. Крім того, регулярна участь у супервізіях та групових обговореннях із колегами дозволяє обмінюватися досвідом, вчитися управляти емоціями в професійній взаємодії та знижувати ризик емоційного вигорання. Усе це сприяє формуванню стійкої здатності до саморегуляції, необхідної для успішного навчання та подальшої професійної діяльності.

Отже, емоційна саморегуляція відіграє важливу роль у збереженні психічного здоров'я студентів-психологів, слугуючи базовою умовою їхнього професійного становлення. Створення ефективних програм психолого-педагогічної підтримки, спрямованих на розвиток саморегуляції, є ключовим завданням сучасної системи освіти для підготовки майбутніх фахівців у сфері психології.

Висновки до розділу

Поняття «саморегуляція» акцентує увагу на внутрішній діяльності особистості, що орієнтована на впорядкування емоційних проявів відповідно до соціальних норм і стандартів. Важливою частиною емоційної саморегуляції є її механізми. Емоційна саморегуляція являє собою складний і багаторівневий процес, який включає як свідомі, так і несвідомі механізми, спрямовані на досягнення внутрішньої гармонії та ефективної соціальної взаємодії.

Емоційна саморегуляція є важливим чинником для підтримання психічного здоров'я студентів-психологів, оскільки є основою їхнього професійного розвитку. Розробка ефективних програм психолого-педагогічної

підтримки, орієнтованих на вдосконалення саморегуляції, є одним із головних завдань сучасної освіти для підготовки майбутніх психологів.

Розвиток емоційної саморегуляції студентів-психологів тісно пов'язаний із формуванням умінь розпізнавати свої емоції, рефлексувати, підтримувати себе в складних ситуаціях і застосовувати ефективні стратегії подолання труднощів. Дослідження свідчать, що психічне здоров'я студентів значною мірою залежить від їх здатності керувати емоціями, адекватно реагувати на стрес та зберігати емоційну рівновагу в складних обставинах. Зокрема, розвиток емоційної стабільності не лише покращує особисте благополуччя, але й сприяє формуванню професійної компетентності, що є основою ефективної діяльності психолога.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ

2.1 Організація, методи та методика емпіричного дослідження

Після теоретичного опрацювання наукових джерел нами визначено гіпотезу дослідження особливостей емоційної саморегуляції майбутніх психологів. Експериментальна гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що стабільність емоційної саморегуляції майбутніх психологів, як комплексного явища, визначається рівнем сформованості емоційної саморегуляції, адаптаційним потенціалом особистості, емоційною зрілістю та стилем саморегуляції поведінки.

Етапи дослідження:

1. Етап підготовки до дослідження: здійснення аналізу наукової літератури, присвяченої особливостям емоційної саморегуляції у студентів-психологів; визначення методів і методик, які будуть використані в дослідженні; оцінка та узагальнення доступних ресурсів, необхідних для його реалізації.

2. Констатувальний етап: вивчення характерних особливостей емоційної саморегуляції майбутніх психологів.

3. Узагальнення отриманих результатів: представлення наукових підходів до формування емоційної саморегуляції; створення програми психологічного супроводу, спрямованої на розвиток цієї навички у студентів-психологів.

Емпіричне дослідження здійснювалося на базі Хмельницького національного університету, факультеті здоров'я, психології, фізичної культури та спорту. У дослідженні взяли участь 42 студенти спеціальності 053 «Психологія» першого (бакалаврського) рівня вищої освіти денної та заочної форм навчання у віковому діапазоні від 19 до 24 років.

Для досягнення мети та підтвердження гіпотези, нами були використані такі психодіагностичні інструменти:

–Методика «Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини» (С. Поліщук) (Додаток А)

–Методика оцінки рівня розвитку адаптаційних здібностей особистості (БОО) «Адаптивність» (Додаток Б);

–Опитувальник «Діагностика емоційної зрілості» О. Чебикіна (Додаток В);

–Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. Моросанової (Додаток Г).

**Методика «Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини»
(С. Поліщук)**

Авторська методика діагностики сформованості емоційної саморегуляції особистості [39] є багатоконпонентним дослідницьким інструментом, який дозволяє оцінити рівень розвитку здатності людини до усвідомленого управління своїм емоційним станом. Вона базується на інтегрованому підході, що враховує як об'єктивні показники емоційної регуляції, так і суб'єктивне сприйняття особистістю власного емоційного досвіду. Центральним елементом методики є опитувальник «Емоційна саморегуляція», який містить серію тверджень, що відображають ключові аспекти саморегуляції, такі як вміння усвідомлювати, приймати та модулювати свої емоції, а також управляти реакціями в стресових чи конфліктних ситуаціях.

Доповненням до опитувальника є тест «Самооцінка емоційного стану», який дозволяє досліджуваному оцінити свої емоції за кількома параметрами, такими як стабільність, інтенсивність, частота негативних або позитивних реакцій. Цей інструмент спрямований на виявлення того, наскільки суб'єктивні переживання людини співвідносяться з її реальними поведінковими проявами.

Процедура застосування методики передбачає кілька послідовних етапів. Спочатку досліджуваному надаються докладні інструкції, які пояснюють мету опитування, правила заповнення форм та важливість чесності у відповідях. Потім респондент самостійно відповідає на запитання або оцінює запропоновані твердження за шкалою, що дозволяє фіксувати індивідуальні особливості емоційної регуляції. Після збору даних відповіді аналізуються за допомогою спеціальних алгоритмів, які дають змогу виділити рівень сформованості емоційної саморегуляції за такими показниками, як здатність до контролю над емоційними реакціями, схильність до емоційних зривів, емоційна гнучкість і стабільність.

Окрім кількісних результатів, методика також враховує якісний аналіз даних, що дозволяє отримати уявлення про особливості особистісної саморегуляції. Наприклад, з'ясовується, які емоції найчастіше викликають труднощі в управлінні, як респондент реагує на стресові ситуації, чи володіє він адаптивними стратегіями зниження напруги. Завдяки цьому можна визначити конкретні аспекти, які потребують покращення, та запропонувати практичні рекомендації для розвитку цих навичок.

Результати дослідження емоційної саморегуляції інтерпретуються за відповідними рівнями

Високий рівень (140–175 балів). Люди з високим рівнем емоційної саморегуляції мають розвинену інтуїцію, яка допомагає їм обирати найбільш комфортні та безпечні місця для відпочинку або щоденного життя. Вони мають виражену потребу в активному способі життя, охоче займаються бігом, оздоровчими практиками, насолоджуються прогулянками на природі, зокрема взаємодією з її елементами, як-от трава чи пісок. Відчуття захищеності, спокою та комфорту є для них природними станами, вони чутливо сприймають сигнали соціального оточення та власного внутрішнього стану. У таких людей добре розвинена здатність до емоційних переживань, які слугують базою для формування адаптивних індивідуальних смаків і звичок. Вони легко долають сенсорний дискомфорт, об'єктивно оцінюють власні сили

та формують оптимальну тактику взаємодії із середовищем. Їм притаманне позитивне ставлення до неочікуваних ситуацій, які вони сприймають з інтересом, а не зі страхом, що дозволяє перетворювати труднощі на можливості для розвитку. Такі люди проявляють емпатію, довіряють оточуючим і за потреби звертаються за допомогою. Емоційна впевненість у власних силах та знаннях інших є основою для вирішення складних життєвих ситуацій.

Рівень вище середнього (105–139 балів). Люди з цим рівнем прагнуть комфорту та безпеки, приділяючи увагу облаштуванню простору навколо себе. Вони мають потребу в русі, цінують гармонію і спокій, які досягаються за допомогою навколишнього середовища. Емоційні переживання є частиною їхнього досвіду, проте сенсорний дискомфорт чи порушення режиму можуть впливати на їхній настрій і загальну активність. Ці люди мають здатність до самопізнання, аналізують власні успіхи та поразки, що позитивно впливає на їхні життєві домагання. Вони відкриті до нових вражень і схильні до помірному ризику, наприклад, цікавляться пригодницькою літературою чи ситуаціями, що викликають легке хвилювання. Хоча вони зазвичай покладаються на власні сили, у складних ситуаціях не бояться звертатися по допомогу, а невдачі мотивують їх до змін. Емоційна впевненість у людях і здатність співпереживати сприяють їхньому позитивному ставленню до соціального оточення.

Середній рівень (70–104 бали). Люди з таким рівнем емоційної саморегуляції часто відчувають занепокоєння через пошук комфорту та безпеки. Вони зосереджені на створенні сприятливого середовища, однак можуть відчувати труднощі у підтриманні внутрішньої гармонії. Порушення звичного режиму чи комфортних умов значно впливає на їхній емоційний стан і працездатність. Їм властива емоційна ригідність і схильність до застрягання у переживаннях, зосереджених на негативних аспектах досвіду. Задоволення вони отримують від простих занять, як-от перегляд телевізійних програм чи комп'ютерні ігри. Такі люди більше покладаються на підтримку оточуючих,

ніж на власні сили, що може призводити до зниження самооцінки. Перешкоди часто сприймаються як страхітливі, що змушує відмовлятися від амбітних планів. Емпатія розвинена слабо, а довіра до інших обмежена.

Низький рівень (35–69 балів). Люди з низьким рівнем емоційної саморегуляції схильні до панічного пошуку зон комфорту. Вони часто не в змозі самостійно створити сприятливе середовище для життя чи відпочинку, а їхня рухова активність є хаотичною та неупорядкованою. Порушення звичного способу життя викликає у них сильний стрес, знервованість і схильність до агресивних реакцій. Негативні емоції домінують у їхній оцінці життєвих подій, що обмежує здатність отримувати радість навіть від позитивних ситуацій. Основні джерела задоволення пов'язані з пасивними заняттями, як-от перегляд телебачення або ігри. Вони часто відчують непевненість у своїх силах і покладаються на допомогу інших, але навіть у таких випадках проявляють недовіру до оточуючих. Новий досвід або зміни сприймаються як загроза, що посилює їхні страхи та ізоляцію. Емпатія практично відсутня, а емоційна ригідність та агресія ускладнюють взаємодію з оточенням.

Результати застосування методики дозволяють не лише виявити поточний стан емоційної саморегуляції, а й оцінити потенціал її вдосконалення.

Методика оцінки рівня розвитку адаптаційних здібностей особистості (БОО) «Адаптивність»

Методика «Адаптивність» [51, с. 5-14] спрямована на вивчення адаптаційних можливостей особистості, враховуючи її психофізіологічні та соціально-психологічні характеристики, які відображають інтегральні особливості психічного та соціального розвитку. Її метою є оцінка здатності індивіда до адаптації у нових умовах і його стійкість до стресових ситуацій. Опитувальник розроблений у 1994 році А. Маклаковим і С. Чермяніним, співробітниками Військово-медичної академії. У 2021 році методика була затверджена Науково-дослідним центром гуманітарних проблем Збройних

Сил України для застосування у професійному відборі кандидатів на військову службу за контрактом.

Інструкція до тестування передбачає, що респондент відповідає на ряд запитань лише «так» (+) або «ні» (-), фіксуючи відповіді у реєстраційному бланку. Респонденту пояснюється, що запитання стосуються його самопочуття, поведінки та характеру, а правильних чи неправильних відповідей у тесті немає. Підкреслюється необхідність відповідати швидко, керуючись власними відчуттями, без довгого обмірковування.

Методика містить три основні шкали: поведінкова регуляція (ПР), комунікативний потенціал (КП) та моральна нормативність (МН). Шкала поведінкової регуляції (ПР) визначає рівень нервово-психічної стійкості, адекватність самооцінки та сприйняття реальності. Високий рівень цієї шкали свідчить про емоційну стабільність і здатність до адекватної поведінкової регуляції, тоді як низький рівень характеризується схильністю до зривів, неадекватністю самооцінки і сприйняття дійсності. Шкала комунікативного потенціалу (КП) оцінює здатність до встановлення соціальних контактів і неконфліктність. Високий рівень відображає легкість у взаємодії з іншими людьми, тоді як низький свідчить про труднощі у спілкуванні, схильність до агресії та конфліктності. Шкала моральної нормативності (МН) оцінює соціалізацію особистості та орієнтацію на загальноприйняті норми поведінки. Високий рівень свідчить про адекватне розуміння своєї ролі у суспільстві, низький – про порушення соціальних норм і труднощі у взаємодії з колективом.

Сума значень за трьома шкалами утворює інтегральний показник – особистісний адаптаційний потенціал (ОАП). Він оцінюється у стени, за якими визначається рівень адаптаційних здібностей особистості. Виділяють три рівні:

1. Група високої та нормальної адаптації (1 рівень). Особи цієї групи легко адаптуються до нових умов, швидко входять у колектив, адекватно орієнтуються у ситуації, демонструють високу емоційну стійкість і

неконфліктність. Під час адаптації функціональний стан і працездатність залишаються у межах норми.

2. Група задовільної адаптації (2 рівень). Особи цієї групи мають ознаки акцентуацій, які частково компенсовані у звичних умовах, але можуть ускладнювати адаптацію при зміні обставин. Їм притаманна низька емоційна стійкість, можливі конфлікти й асоціальні прояви. Адаптація потребує корекції й спостереження.

3. Група низької адаптації (3 рівень). Особи цієї групи мають явні акцентуації характеру, прикордонний психічний стан і суттєві труднощі в адаптації. Вони схильні до нервово-психічних зривів, конфліктні, можуть допускати асоціальні вчинки. Ця група потребує спостереження психолога, а також медичного нагляду з боку невропатолога чи психіатра.

Опитувальник «Діагностика емоційної зрілості» (О. Чебикін)

Методика спрямована на оцінку рівня емоційної зрілості особистості [51, с. 42-45], яка визначається здатністю індивіда до емоційної регуляції, адекватної експресії емоцій та ефективної взаємодії з іншими. Опитувальник розроблений О. Чебикіним у 2009 році та враховує як внутрішні (особистісні), так і зовнішні (міжособистісні) аспекти емоційної зрілості.

Методика базується на двох рівнях прояву емоційної зрілості: особистісному та міжособистісному. Особистісний рівень (інтроспрямований) відображає внутрішню діяльність особистості, спрямовану на регуляцію власного емоційного стану та розвиток внутрішнього світу. Міжособистісний рівень (екстраспрямований) проявляється у зовнішній діяльності, яка спрямована на регуляцію емоційних проявів у спілкуванні та взаємодії з іншими. Автор розглядає ці рівні як взаємодоповнюючі, що підкреслює їхню значущість у формуванні інтегративного показника емоційної зрілості.

Методика включає шість ключових показників:

1. **Інтроекспресивність** – мимовільні прояви емоцій через міміку, жести, інтонацію, які виконують функцію розрядки та полегшення емоційного напруження.

2. **Екстраекспресивність** – здатність адекватно, точно і з необхідною інтенсивністю передавати власні емоції у спілкуванні.
3. **Інтросаморегуляція** – вміння регулювати свої емоційні реакції, стани та процеси відповідно до ситуації та доцільності.
4. **Екстрасаморегуляція** – здатність впливати на поведінку інших людей через управління емоційною атмосферою.
5. **Інтроемпатія** – здатність розуміти емоційні стани інших людей, співчувати їм та аналізувати причини їхньої поведінки.
6. **Екстраемпатія** – вміння ефективно використовувати емпатію для регуляції стосунків у спілкуванні.

Максимальна оцінка для кожної з підшкал становить 6 балів, а загальний показник для однієї шкали – 12 балів. Сума балів за трьома шкалами визначає інтегративний рівень емоційної зрілості особистості.

Інструкція до опитувальника передбачає, що респондент відповідає на 42 твердження, пов'язані з особливостями його емоційної сфери. Відповідь на кожне твердження має бути або «Так» (+), або «Ні» (-). Під час тестування підкреслюється, що не існує «хороших» чи «поганих» відповідей, і важливо відповідати швидко, не задумуючись над спробами створити певне враження про себе.

За словами автора, опитувальник характеризується високими показниками валідності та надійності, що робить його ефективним інструментом для оцінки емоційної зрілості у професійній діяльності психологів, а також у дослідницькій і консультативній практиці.

Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (В. Моросанова)

Методика розроблена В. Моросановою (1988, удосконалена 1998 р.) [21] і спрямована на дослідження загального рівня усвідомленої саморегуляції та її основних компонентів: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкості та самостійності. Саморегуляція довільної активності розглядається як системно організований психічний процес, спрямований на ініціацію, побудову, підтримку та управління всіма формами

внутрішньої і зовнішньої активності, що забезпечує досягнення поставлених цілей.

Інструкція до методики передбачає відповідь на твердження за чотирибальною шкалою («Правильно», «Мабуть, правильно», «Мабуть, неправильно», «Неправильно»), що забезпечує виявлення індивідуальних стилів поведінки без оцінювання їх як «хороших» чи «поганих». Інтерпретація результатів здійснюється відповідно до ключів, що дозволяє комплексно оцінити саморегуляцію як цілісну систему.

Визначення «стилю саморегуляції» охоплює індивідуально характерні способи організації діяльності та поведінки, які виявляються у різних життєвих ситуаціях. Методика базується на оцінюванні кількох аспектів саморегуляції.

Шкала «Планування» досліджує здатність висувати й утримувати цілі, а також потребу у свідомому плануванні діяльності; високі показники свідчать про реалістичність і деталізованість планів, тоді як низькі – про схильність до імпульсивності та ситуативності у постановці цілей.

Шкала «Моделювання» виявляє здатність адекватно оцінювати значущі внутрішні і зовнішні умови для досягнення мети, де високі показники відображають деталізовані уявлення про умови діяльності, а низькі – неадекватну оцінку ситуацій та труднощі в адаптації.

Шкала «Програмування» оцінює здатність розробляти і реалізовувати послідовні дії для досягнення цілей; високі результати свідчать про деталізованість і стійкість програм дій, тоді як низькі вказують на імпульсивність і невміння коригувати плани.

Шкала «Оцінювання результатів» характеризує адекватність самооцінки та здатність аналізувати результати діяльності, де високі показники свідчать про об'єктивність і стійкість критеріїв оцінки, а низькі – про некритичність і невміння враховувати помилки.

Шкала «Гнучкість» діагностує пластичність регуляторних процесів, тобто здатність перебудовувати дії відповідно до змін у внутрішніх чи

зовнішніх умовах; високі показники демонструють адаптивність, а низькі – труднощі в адаптації до нових ситуацій.

Шкала «Самостійність» визначає здатність до автономної організації активності, де високі показники свідчать про незалежність у плануванні, програмуванні та оцінюванні дій, тоді як низькі – про залежність від думки та допомоги інших.

Методика також забезпечує інтегральний показник загального рівня саморегуляції, який демонструє, наскільки ефективно людина контролює свої дії та адаптується до змінних умов. Високий рівень саморегуляції вказує на самостійність, гнучкість і усвідомленість у досягненні цілей, тоді як низький рівень свідчить про залежність від ситуацій і оточуючих.

Отже, комплекс даних методик дозволить визначити та дослідити емпіричним шляхом особливості емоційної саморегуляції майбутніх психологів.

2.2 Аналіз результатів дослідження емоційної саморегуляції майбутніх психологів.

Для дослідження особливостей емоційної саморегуляції майбутніх психологів на першому етапі нами була використана методика С. Поліщук «Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини», яка дає можливість оцінити рівень розвитку здатності особистості до усвідомленого управління своїм емоційним станом та дозволяє виявити поточний стан емоційної саморегуляції.

Згідно з результатами дослідження, рівні емоційної саморегуляції майбутніх психологів мають виразну диференціацію. Опис результатів дає чітке уявлення про те, як різні рівні емоційної саморегуляції впливають на поведінку, емоційний стан і здатність до адаптації в різних життєвих ситуаціях (Рис. 2.1).

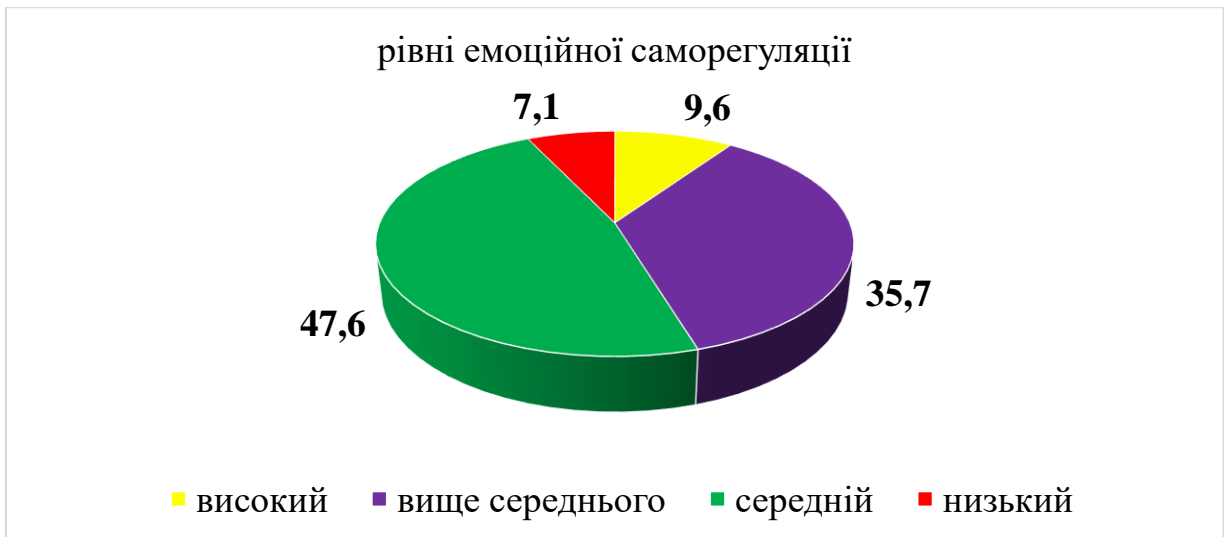


Рисунок 2.1 – Результати дослідження сформованості емоційної саморегуляції майбутніх психологів, у %

Високий рівень сформованості емоційної саморегуляції продемонстрували 9,6% респондентів, що свідчить про добре розвинену в них інтуїцію, яка допомагає їм вибирати комфортні просторові позиції та ситуації для себе. Студенти з таким рівнем саморегуляції здатні створювати для себе середовище комфорту, активно долучаються до фізичних активностей, вони демонструють високу емоційну чутливість та здатність розпізнавати й реагувати на емоційні сигнали, що дає їм змогу адаптуватися до зовнішнього середовища. Таким студентам також притаманне відчуття захищеності, здатність конструктивно переробляти неприємні враження на приємні, що позитивно впливає на їхнє самопочуття та ефективність у житті. Їхня здатність до співпереживання і співчуття, а також здатність звертатися за допомогою, коли це потрібно, є важливими складовими їхнього соціального функціонування.

Більшість респондентів (35,7 %) демонструють рівень емоційної саморегуляції вище середнього. Ці студенти виявляють потребу в комфорті та спокої, активно займаються фізичними вправами для підтримання гармонії з навколишнім середовищем. Вони схильні до самопізнання та здатні об'єктивно оцінювати власні сили. Здатність справлятися з труднощами через аналіз своїх емоцій і причин успіхів і поразок допомагає їм підвищувати рівень

домагань. У соціальних ситуаціях вони зазвичай орієнтуються на емоційну підтримку інших, що свідчить про відкритість до нового досвіду та розв'язання складних життєвих ситуацій. Такі студенти мають розвинену емпатію та здатність до співпереживання, що дозволяє їм будувати глибші стосунки з оточенням.

Найбільша частина вибірки (47,6 %) виявила середній рівень сформованості емоційної саморегуляції. Такі результати свідчать про те, що для багатьох майбутніх психологів емоційна саморегуляція знаходиться на середньому рівні й означає, що вони мають потребу в комфорті та стабільності, але мають труднощі в досягненні внутрішньої гармонії в умовах стресу або порушення звичного режиму. Емоційна ригідність та схильність до «застрягання» в негативних емоціях знижують їхню здатність адаптуватися до змін у зовнішньому середовищі, що обмежує їхню рухову активність і змушує шукати підтримку у соціальному оточенні, коли виникають перешкоди. Труднощі в прийнятті нового досвіду та схильність до фіксації на невдачах можуть негативно впливати на їхню самооцінку і рівень домагань.

Незначна частина респондентів (7,1 %) має низький рівень емоційної саморегуляції. Це означає, що вони часто відчують паніку в пошуку зони комфорту та безпеки. Їхня емоційна реакція на зміни в навколишньому середовищі є сильною, вони схильні до агресії, стійких афективних переживань і демонструють низьку здатність до адаптації. Невдачі часто призводять до деморалізації, а постійні стреси не дають змоги адекватно реагувати на зовнішні виклики. Для них характерна велика емоційна залежність від соціального оточення, значна невпевненість у власних силах і схильність до уникнення нового досвіду, що обмежує їхню особистісну та професійну адаптацію.

Таким чином, дані дослідження свідчать про різноманітність рівнів емоційної саморегуляції серед майбутніх психологів, де значна частина має середній рівень, але є й групи з високим та низьким рівнями, що потребують уваги для подальшого розвитку цієї важливої професійної компетенції.

Розвиток емоційної саморегуляції є критично важливим для ефективної роботи психолога, оскільки дозволяє не лише зберігати власну емоційну рівновагу, а й успішно взаємодіяти з клієнтами та соціальним оточенням.

Для оцінки здатності індивіда до адаптації у нових умовах і його стійкості до стресових ситуацій нами була застосована методика «Адаптивність», яка спрямована на вивчення адаптаційних можливостей особистості, які відображають інтегральні особливості психічного та соціального розвитку. Результати дослідження представлені на рисунку 2.2.

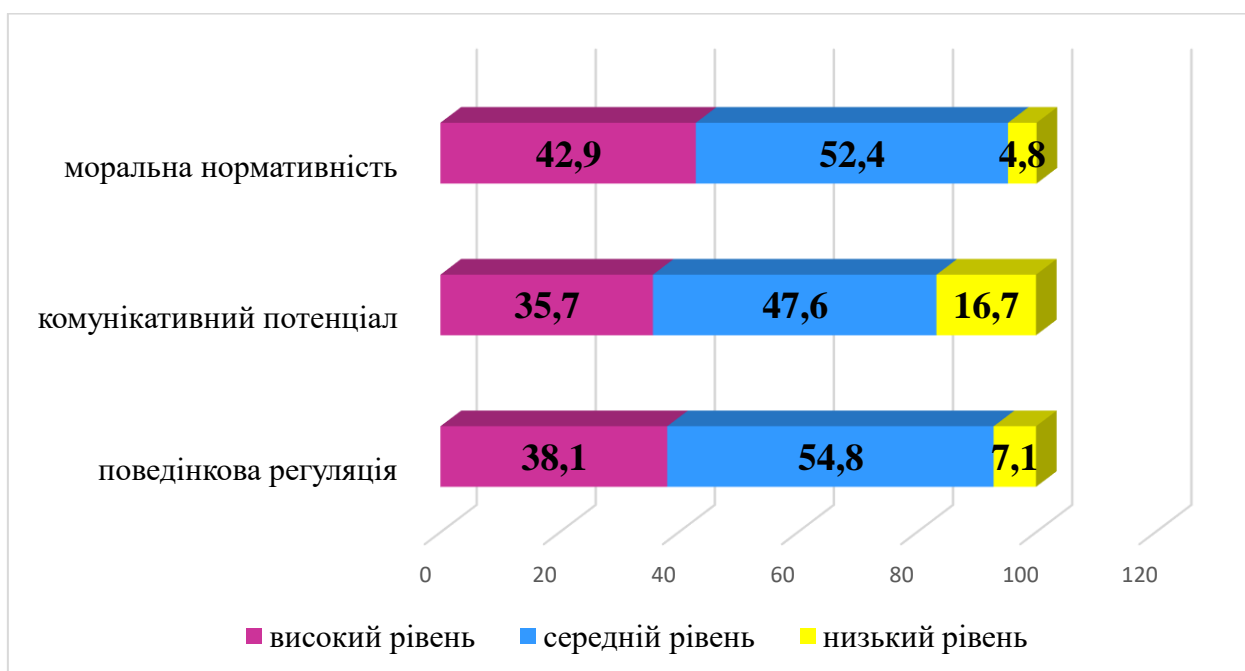


Рисунок 2.2 – Результати дослідження за шкалами адаптаційного потенціалу майбутніх психологів, у %

Згідно з даними, представленими на діаграмі, результати дослідження за трьома основними шкалами (моральна нормативність, комунікативний потенціал, поведінкова регуляція) демонструють розподіл респондентів за рівнями кожного з цих аспектів.

Щодо моральної нормативності (МН), 42,9 % респондентів продемонстрували високий рівень, що вказує на їхню здатність адекватно оцінювати своє місце в соціумі та дотримуватися загальноприйнятих норм поведінки. Більша частина (52,4 %) продемонструвала середній рівень моральної нормативності, що свідчить про помірний рівень орієнтації на

соціальні норми та власну роль у колективі. Лише 4,8 % респондентів мають низький рівень моральної нормативності, що вказує на складнощі в оцінці себе у колективі та дотриманні правил поведінки.

В частині комунікативного потенціалу (КП), 35,7 % мають високий рівень, що свідчить про їх здатність до ефективного спілкування та легкість у встановленні контактів. Проте 47,6 % знаходяться на середньому рівні, що означає певні труднощі в налагодженні комунікації. Водночас 16,7 % респондентів мають низький рівень комунікативного потенціалу, що вказує на їх схильність до конфліктів та агресії.

Щодо поведінкової регуляції (ПР), 38,1 % респондентів мають високий рівень, що характеризується психічною стійкістю та здатністю адекватно сприймати дійсність і себе. Більша частина (54,8 %) продемонструвала середній рівень за цією шкалою, що свідчить про загалом нормальне самопочуття та здатність до саморегуляції, хоча і з певними труднощами. Низький рівень поведінкової регуляції виявляється у 7,1 % майбутніх психологів, що свідчить про їх схильність до нервово-психічних зривів та неадекватну самооцінку.

Результати вказують на те, що більшість респондентів демонструють середній та помірний рівень за всіма трьома шкалами: моральна нормативність, комунікативний потенціал і поведінкова регуляція. Високий та середній рівні виявила більша частина студентів, в той час як низький рівень відзначається лише у кількох респондентів. Це свідчить про те, що, хоча більшість осіб здатні до соціальної адаптації та регуляції, є певна частина з суттєвими труднощами, особливо в аспектах комунікації та контролю поведінки.

За сумою значень трьох попередніх шкал був визначений особистісний адаптаційний потенціал (ОАП) майбутніх психологів (Рис. 2.3).

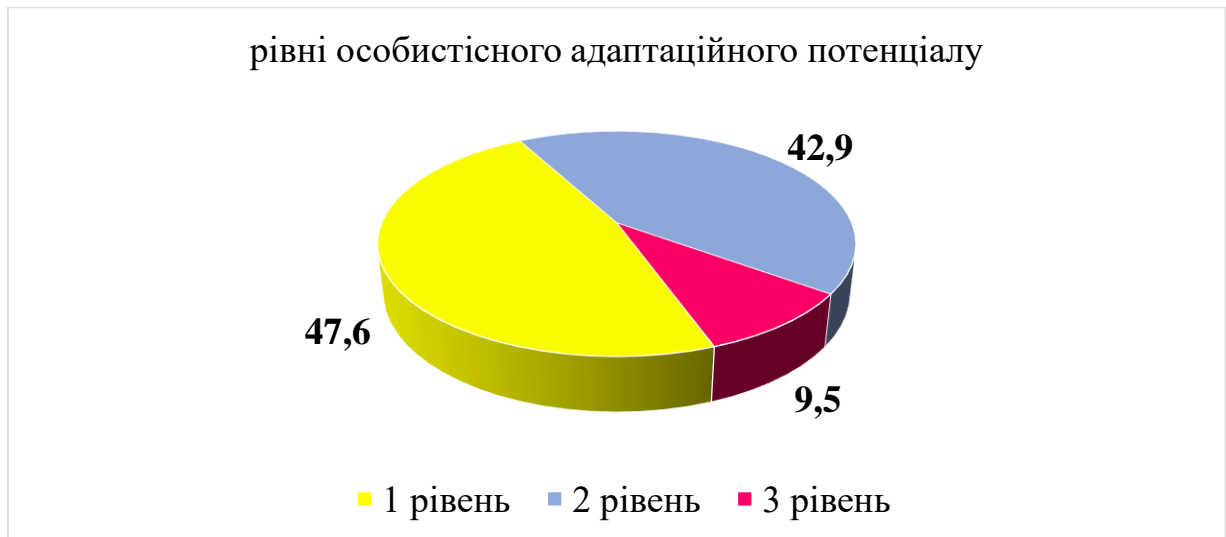


Рисунок 2.3 – Результати дослідження особистісного адаптаційного потенціалу майбутніх психологів, у %

Згідно з результатами дослідження особистісного адаптаційного потенціалу майбутніх психологів, можна зробити такі висновки:

Серед майбутніх психологів 47,6 % продемонстрували рівень високої та нормальної адаптації. Для таких студентів характерна здатність легко адаптуватися до нових умов, вони швидко входять у нові колективи, адекватно орієнтуються в ситуаціях і виробляють стратегії соціалізації, що відповідають вимогам соціуму. Це означає, що ці респонденти мають високу емоційну стійкість, не схильні до конфліктів, їхній функціональний стан залишається в межах норми, а працездатність зберігається навіть в умовах адаптації до нових обставин, що свідчить про хорошу здатність до саморегуляції, а також про високу соціальну адаптацію, що є важливим аспектом для професії психолога, де важливо бути емоційно стійким і здатним до швидкої інтеграції в колективи.

Рівень задовільної адаптації продемонстрували 42,9 % студентів, які мають ознаки різних акцентуацій, що за нормальних умов частково компенсуються, але можуть проявлятися при зміні умов діяльності. У цій групі більшість респондентів мають невисоку емоційну стійкість, що може ускладнювати процес соціалізації. Такі студенти можуть виявляти ознаки агресії або конфліктності в ситуаціях стресу чи нових обставинах і потребують

додаткової підтримки та спостереження в процесі адаптації. Вони мають труднощі з регуляцією своїх емоцій, що може вплинути на їхній професійний розвиток, зокрема у роботі з клієнтами. Соціалізація цієї групи ускладнена, і вони можуть інколи стикатися з асоціальними або деструктивними проявами в поведінці, що вимагає корекції через різноманітні психологічні методи.

Рівень низької адаптації виявили 9,5 % респондентів. Такі результати свідчать, що у цієї частини студентів виражені явні акцентуації характеру або навіть можуть бути виявлені ознаки психопатій. Психічний стан таких респондентів можна характеризувати як межовий, що ускладнює їхню адаптацію до нових умов. Вони мають низьку нервово-психічну стійкість, що може призводити до нервово-психічних зривів та порушень функціонального стану. У таких осіб можуть спостерігатися серйозні труднощі в процесі соціалізації, зокрема вони можуть бути конфліктними, а також мати схильність до асоціальних вчинків. Такі особи мають значні труднощі у взаємодії з іншими людьми, що робить їх більш уразливими в професійній діяльності, зокрема в контексті роботи психолога, де комунікація та емоційна стабільність є важливими умовами ефективної роботи.

Отже, з аналізу результатів видно, що більшість майбутніх психологів є здатними до високої адаптації і соціальної інтеграції, що є позитивним аспектом для їхньої професійної діяльності. Значна частина студентів перебуває на другому рівні адаптації, що свідчить про наявність певних труднощів, які можуть бути компенсовані у сприятливих умовах. Тільки невелика частина (менше 10 %) має значні проблеми з адаптацією, які потребують уваги та спеціального коригування.

Наступним кроком нашого дослідження було виявлення рівня емоційної зрілості майбутніх психологів. Результати дослідження за опитувальником «Діагностика емоційної зрілості» (О. Чебикіна) представлені в Таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 – Результати дослідження рівнів прояву компонентів емоційної зрілості:

КОМПОНЕНТИ	шкали	рівень					
		високий		середній		низький	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%
особистісний	<i>Інтроекспресивність</i>	18	42,9	20	47,6	4	9,5
	<i>Інтросаморегуляція</i>	19	45,2	16	38,1	7	16,7
	<i>Інтроемпатія</i>	20	47,6	19	45,2	3	7,2
міжособистісні	<i>Екстраекспресивність</i>	15	35,7	21	50,1	6	14,2
	<i>Екстрасаморегуляція</i>	15	35,7	20	47,6	7	16,7
	<i>Екстраемпатія</i>	17	40,5	20	47,6	5	11,9
	Інтегративний показник емоційної зрілості	18	42,9	18	42,9	6	14,2

Опитувальник дає можливість оцінити як інтегративний показник емоційної зрілості в цілому, так й окремі її компоненти. Аналіз результатів дослідження проявів особистісних та міжособистісних компонентів емоційної зрілості студентів-психологів поданий на Рисунках 2.4, 2.5 та 2.6.

Результати дослідження показників рівнів особистісного компонента емоційної саморегуляції майбутніх психологів, зокрема щодо інтроекспресивності, інтросаморегуляції та інтроемпатії, демонструють різний рівень розвитку цих складових емоційної зрілості серед студентів (Рис. 2.4).

За шкалою інтроекспресивності 42,9 % респондентів продемонстрували високий рівень, що свідчить про здатність більшості студентів до відкритого вираження своїх емоцій, що є важливим аспектом для ефективної комунікації, зокрема у професії психолога.

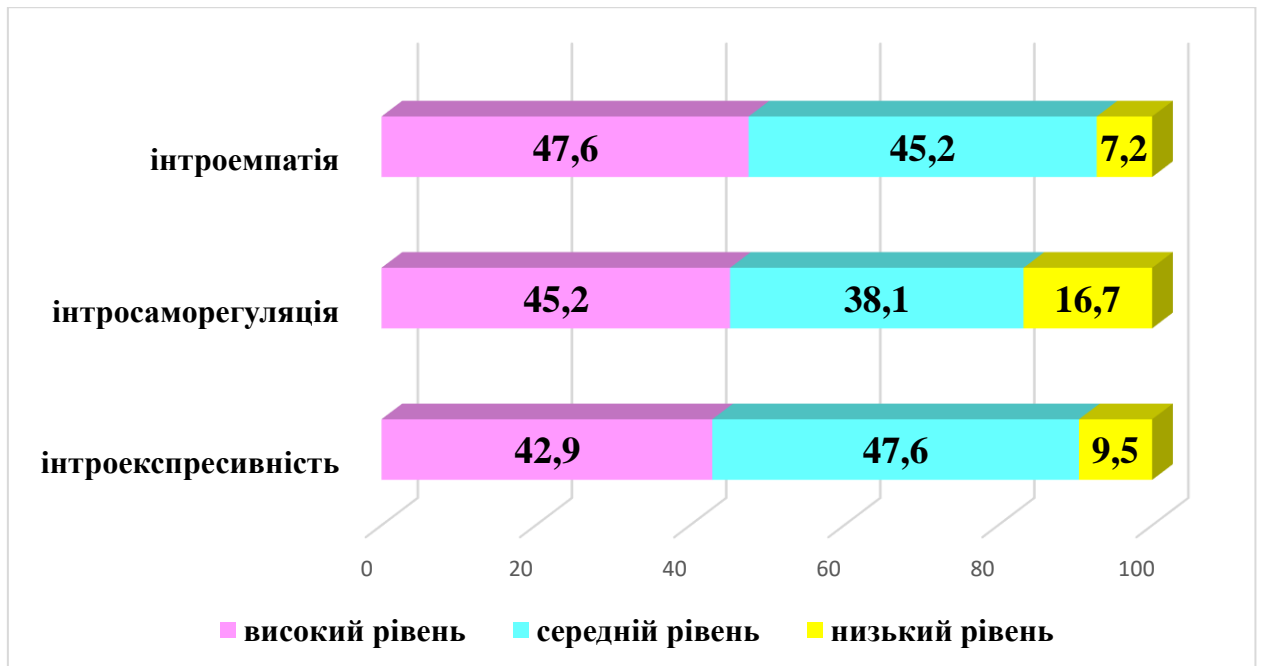


Рисунок 2.4 – Показники рівнів особистісного компоненту емоційної саморегуляції майбутніх психологів, у %

Високий рівень інтроекспресивності означає, що ці студенти здатні адекватно реагувати на емоційні стани, обробляти свої переживання та проявляти їх у зовнішньому світі. Близько 47,6 % мають середній рівень інтроекспресивності, в цих студентів є здатність до вираження емоцій, але в деяких ситуаціях вони можуть відчувати певні труднощі у відкритому демонструванні почуттів. Тільки 9,5 % студентів продемонстрували низький рівень інтроекспресивності, що вказує на наявність у цих осіб проблем із самовираженням і вираженням емоцій, що може ускладнювати їх комунікацію і соціалізацію в колективі.

За шкалою інтросаморегуляції 45,2 % студентів показали високий рівень цієї здатності, що є позитивним результатом, оскільки ці особи здатні ефективно контролювати свої емоції та регулювати їх у різних ситуаціях. Вони здатні справлятися з емоційним стресом, що є важливим у роботі психолога, де емоційна саморегуляція є необхідною для допомоги клієнтам та збереження професійної емоційної стійкості. Близько 38,1 % мають середній рівень інтросаморегуляції, що вказує на здатність до самоконтролю, але в певних умовах вони можуть переживати емоційні труднощі. 16,7 % студентів мають

низький рівень інтросаморегуляції, що свідчить про потребу в додатковій роботі з емоційним самоконтролем, адже у цих осіб можуть бути труднощі в управлінні власними емоціями, що може впливати на їх професійну діяльність.

За шкалою інтроемпатії 47,6 % майбутніх психологів мають високий рівень цієї здатності, що є суттєвим для професії психолога, оскільки здатність до глибокого розуміння емоційних станів інших людей допомагає ефективно взаємодіяти з клієнтами. Ці студенти добре усвідомлюють емоційний стан інших і здатні поставити себе на місце іншої людини. 45,2 % студентів мають середній рівень інтроемпатії, що вказує на їх здатність до емоційного розуміння, але в деяких ситуаціях вони можуть відчувати труднощі в сприйнятті емоцій оточуючих. Низький рівень інтроемпатії продемонстрували лише 7,2 % студентів, що свідчить про деякі труднощі таких студентів у розумінні емоцій інших, що може заважати ефективному спілкуванню, особливо в професії психолога, де емпатія є важливим інструментом у роботі з клієнтами.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що більшість майбутніх психологів володіють середнім або високим рівнем особистісного компоненту емоційної саморегуляції, але для деяких студентів важливими є додаткові тренування і розвиток у сфері емоційної зрілості, що дозволить їм стати більш ефективними в професійній діяльності.

Результати дослідження показників рівнів міжособистісного компонента емоційної саморегуляції майбутніх психологів, зокрема щодо екстраекспресивності, екстрасаморегуляції та екстраемпатії, виявили певні відмінності рівнів розвитку цих складових емоційної зрілості серед майбутніх психологів (Рис. 2.5).

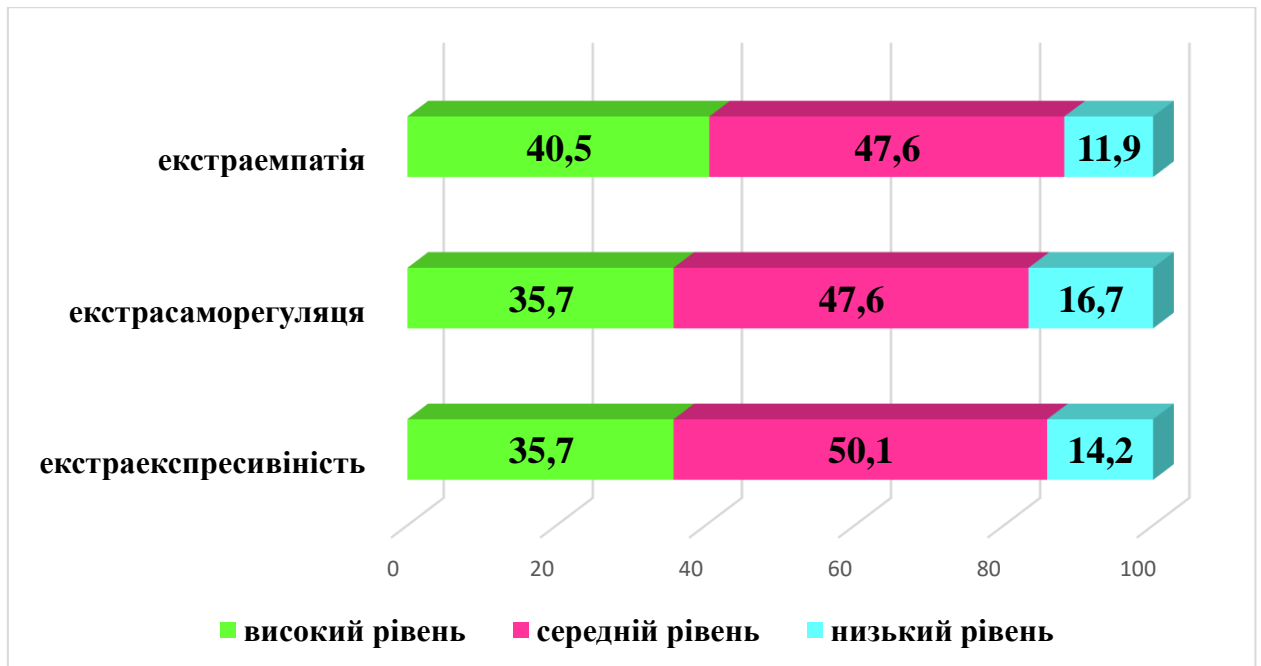


Рисунок 2.5 – Показники рівнів міжособистісного компоненту емоційної саморегуляції майбутніх психологів, у %

За шкалою екстраекспресивності 35,7 % студентів продемонстрували високий рівень, що свідчить про їх здатність до відкритого й адекватного вираження емоцій у зовнішньому середовищі, і це дозволяє їм ефективно будувати взаємодію з клієнтами та колегами. Такі студенти виявляють емоційну відкритість і можуть щиро виражати свої почуття, що сприяє створенню довірливих стосунків. Більшість, а саме 50,1 %, мають середній рівень екстраекспресивності, що вказує на їх здатність виражати емоції в звичних умовах, але в певних ситуаціях вони можуть бути стриманими або менш відкритими у зовнішньому прояві своїх почуттів. 14,2 % студентів продемонстрували низький рівень екстраекспресивності, що свідчить про труднощі у відкритому вираженні емоцій, це може створювати бар'єри у спілкуванні та взаємодії з іншими.

За шкалою екстрасаморегуляції 35,7 % студентів мають високий рівень, що вказує на їх здатність ефективно контролювати емоції в соціальних взаємодіях і адаптуватися до змінних обставин. Ці студенти володіють хорошими навичками саморегуляції, що допомагає їм підтримувати емоційну стабільність у складних або стресових ситуаціях, що є важливою якістю для

професії психолога, де емоційна стійкість є необхідною умовою для роботи з клієнтами. 47,6 % студентів мають середній рівень екстрасаморегуляції, що вказує на те, що їх здатність регулювати емоції у міжособистісних ситуаціях є достатньо розвинутою, але в окремих випадках вони можуть мати труднощі в контролі своїх почуттів. 16,7 % студентів продемонстрували низький рівень екстрасаморегуляції, що свідчить про складнощі у підтримці емоційної стабільності в міжособистісних взаємодіях, що може призводити до емоційних зривів або неадекватних реакцій на стресові фактори.

За шкалою екстраемпатії 40,5 % студентів продемонстрували високий рівень, що свідчить про здатність до глибокого розуміння та співпереживання з іншими людьми. Ці студенти здатні ставити себе на місце інших, розуміти емоційні стани оточуючих і реагувати на них відповідно, що сприяє створенню довірливих і ефективних стосунків. 47,6 % студентів мають середній рівень екстраемпатії, що означає, що вони можуть усвідомлювати емоційні стани інших, але в певних ситуаціях можуть мати труднощі в глибокому розумінні емоційних переживань оточуючих. Лише 11,9 % студентів продемонстрували низький рівень екстраемпатії, що вказує на труднощі в розумінні емоційних потреб інших, що є важливим у професії психолога, де емпатія є ключовим елементом взаємодії з клієнтами.

Таким чином, результати дослідження показують, що більшість майбутніх психологів мають середній або високий рівень розвитку міжособистісного компонента емоційної саморегуляції, що вказує на їх здатність до ефективної взаємодії з оточуючими, однак деяким студентам ще потрібно розвивати навички емоційного самоконтролю та емпатії для досягнення високої емоційної зрілості, необхідної для професійної діяльності психолога.

Узагальнені результати дослідження емоційної зрілості за шкалами експресивність, саморегуляція та емпатія наведені на Рисунку 2.6.

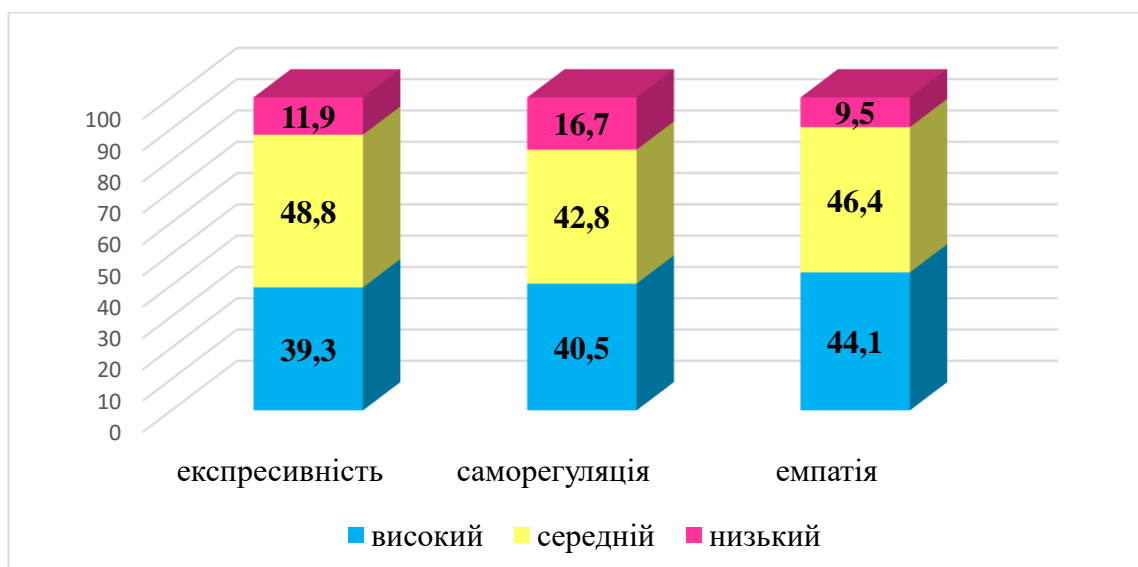


Рисунок 2.6 – Показники рівнів за шкалами компонентів емоційної саморегуляції майбутніх психологів, у %

Результати дослідження емоційної зрілості майбутніх психологів за шкалами експресивності, саморегуляції та емпатії виявили цікаві тенденції, що вказують на певні закономірності в рівнях емоційної зрілості студентів.

За шкалою експресивності, 39,3 % студентів продемонстрували високий рівень, що свідчить про їх здатність відкрито та адекватно виражати свої емоції в зовнішньому середовищі. Це є важливою характеристикою для психологів, адже здатність до вираження емоцій сприяє ефективній комунікації з клієнтами, встановленню довірчих стосунків та розумінню потреб інших. 11,9 % студентів продемонстрували низький рівень експресивності, що вказує на труднощі в демонстрації емоцій або тенденцію до емоційного закриття, що може заважати ефективному спілкуванню та створенню емоційно відкритих взаємодій у професійній діяльності.

За шкалою саморегуляції, високий рівень продемонстрували 40,5 % студентів, що вказує на їх здатність до адекватного контролю та регулювання своїх емоцій, що є важливою умовою для професії психолога, адже професіонали повинні зберігати емоційну стабільність у стресових ситуаціях. 16,7% студентів продемонстрували низький рівень саморегуляції, що свідчить про певні проблеми в управлінні своїми емоціями, що може призводити до

емоційних зривів або проблем у взаємодії з оточуючими, особливо в професійному контексті.

Щодо шкали емпатії, то 44,1 % студентів мають високий рівень, що свідчить про здатність до глибокого співпереживання та розуміння інших людей, Більшість студентів, а саме 46,4 %, мають середній рівень емпатії, що свідчить про здатність розуміти емоції інших людей, але в деяких ситуаціях вони можуть мати труднощі в глибокому співпереживанні або розумінні емоційних потреб. Низький рівень емпатії продемонстрували 9,5 % студентів, що вказує на труднощі в розумінні емоційного стану оточуючих, що може ускладнити їхню професійну діяльність як психологів, де емпатія є важливою умовою для ефективної роботи з клієнтами.

Загалом, можна відзначити, що більшість студентів мають середній та високий рівень емоційної зрілості за основними шкалами. Однак існує певний відсоток студентів, які мають труднощі у вираженні емоцій, їхньому контролі та розумінні емоцій інших, що свідчить про необхідність подальшої роботи над розвитком емоційної зрілості, особливо у контексті майбутньої професійної діяльності психологів. Ці тенденції вказують на важливість навчання та тренувань для покращення емоційних компетенцій студентів, що є ключовими для успішної адаптації в професії психолога.

За результатами діагностики виявлено, що високий та середній рівень інтегративного показника емоційної зрілості продемонстрували по 42,9 % респондентів відповідно, низький рівень мають 14,2 % майбутніх психологів (Рис. 2.7).

Отже, за результатами діагностики емоційної зрілості майбутніх психологів виявлено, що 42,9 % респондентів продемонстрували високий рівень інтегративного показника емоційної зрілості, що вказує на їх здатність ефективно поєднувати та регулювати свої емоційні реакції, що є важливим для професії психолога.

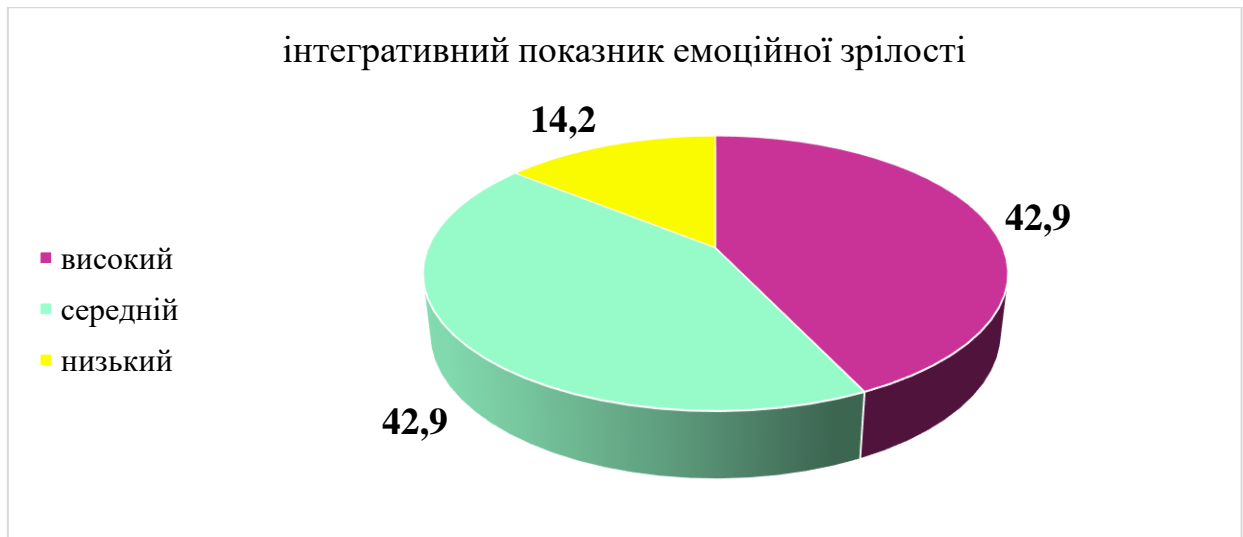


Рисунок 2.7 – Вираженість інтегративного показника емоційної зрілості майбутніх психологів, у %

Такі студенти мають високу емоційну стабільність, добре управляють своїми емоціями, здатні до адекватної самооцінки та побудови гармонійних стосунків з оточенням. Їх емоційна зрілість дозволяє зберігати стійкість у стресових ситуаціях та ефективно адаптуватися до змін у різних соціальних контекстах. 42,9 % респондентів, які демонструють середній рівень емоційної зрілості, мають здатність контролювати свої емоції та реагувати на різноманітні ситуації, однак їх здатність до саморегуляції і емоційної гнучкості може бути обмежена в умовах значних емоційних навантажень або стресових ситуацій. Низький рівень емоційної зрілості, який виявили 14,2 % майбутніх психологів, свідчить про певні труднощі в інтеграції емоційних реакцій та недостатню здатність до саморегуляції, що може проявлятися в схильності до емоційних зривів, агресії чи невміння адекватно сприймати та реагувати на зовнішні стимули. Такий рівень емоційної зрілості може створювати труднощі у професійній діяльності психолога, оскільки він вимогливий до здатності ефективно взаємодіяти з іншими людьми, підтримувати емоційну стабільність та проявляти емпатію в процесі роботи з клієнтами. Тому для цієї групи студентів важливо проводити корекційні заходи та тренінги для розвитку емоційної компетентності.

На наступному етапі емпіричного дослідження була застосована методика оцінки стилю саморегуляції поведінки. Отримані результати дають можливість виявити, як майбутні психологи адаптуються до нових обставин, долають труднощі, спрямовують свою діяльність для досягнення мети.

Для дослідження саморегуляції майбутніх психологів та її компонентів був застосований опитувальник В. Моросанової «Стиль саморегуляції поведінки». Результати дослідження наведені в таблиці 2.2 .

Таблиця 2.2 – Результати дослідження саморегуляції поведінки та її компонентів майбутніх психологів, у %

№	Регуляторні шкали	рівень					
		високий		середній		низький	
		осіб	%	осіб	%	осіб	%
1	Планування	13	31,0	21	50,0	8	19,0
2	Моделювання	15	35,7	20	47,6	7	16,7
3	Програмування	12	28,5	23	54,8	7	16,7
4	Оцінювання результатів	16	38,1	21	50,0	5	11,9
5	Гнучкість	19	45,2	19	45,2	4	9,6
6	Самостійність	14	33,3	22	52,4	6	14,3
7	Загальний рівень саморегуляції	17	40,5	19	45,2	6	14,3

За результатами дослідження стилю саморегуляції поведінки майбутніх психологів виявлено, що найбільш розвинутою серед компонентів є **гнучкість**, де 45,2 % студентів демонструють високий рівень, а ще стільки ж – середній. Це свідчить про достатню розвинену здатність студентів-психологів адаптуватися до змін та коригувати свої дії відповідно до нових умов. Також високі результати спостерігаються за шкалою **оцінювання результатів** (38,1 % високий та 50 % середній рівні), що говорить про сформованість навичок самооцінки і здатність адекватно аналізувати власні досягнення. **Самостійність** демонструє помірно високий рівень (33,3 %

високий та 52,8 % середній рівні показників), що вказує на тенденцію до автономності у плануванні та виконанні дій, хоча значна частина студентів все ще залежить від зовнішніх оцінок.

Водночас за шкалами **планування** (31 % високих), **моделювання** (35,7 %) та **програмування** (28,5 %) спостерігається помірно розвинений рівень навичок, що вимагає подальшого розвитку. Це свідчить про недостатню деталізацію цілей, відсутність стійких моделей поведінки у складних ситуаціях та труднощі у вибудовуванні послідовності дій. Значний відсоток респондентів із низькими рівнями (від 9,6 % до 19 %) свідчить про необхідність впровадження програм, які б допомогли розвинути цілісну систему саморегуляції, зокрема у сферах планування, моделювання та програмування.

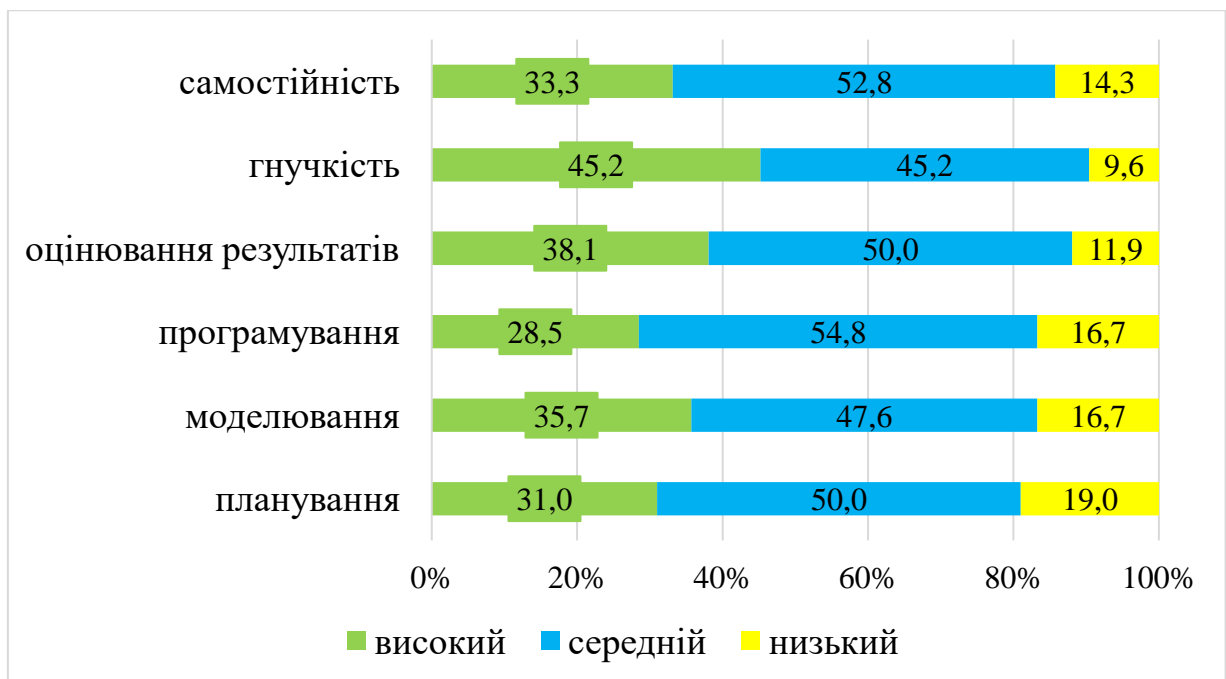


Рисунок 2.8 – Результати дослідження показників компонентів стилю саморегуляції поведінки майбутніх психологів, у %

Загалом тенденція вказує на те, що майбутні психологи демонструють доволі сильний потенціал у гнучкості, самостійності та оцінюванні результатів, однак потребують підтримки у розвитку стратегічного мислення, формулюванні цілей та розробці планів і програм дій для успішної саморегуляції в професійній діяльності.



Рисунок 2.9 – Результати дослідження загального рівня саморегуляції поведінки майбутніх психологів, у %

За результатами дослідження загального рівня саморегуляції майбутніх психологів, виявлено, що 40,5 % респондентів продемонстрували високий рівень, що є показником добре розвиненої здатності до усвідомленого контролю своїх емоцій і поведінки. Такі студенти вміють гнучко та адекватно реагувати на зміни в умовах діяльності, здатні самостійно організувати свою поведінку та ставити досяжні цілі, активно й ефективно працювати над їх досягненням. Вони характеризуються високою мотивацією досягнення результатів, здатні самостійно коригувати свої дії, навіть коли особистісні чи характерологічні риси можуть бути перешкодою для реалізації мети. Це дозволяє їм адаптуватися до нових умов і ефективно долати труднощі у різних видах діяльності, що є важливим для професії психолога. 45,2% респондентів продемонстрували середній рівень саморегуляції, що вказує на наявність деяких труднощів у процесі усвідомленого контролю за власними емоціями та поведінкою. Ці студенти можуть досягати результатів, проте їх здатність до самоконтролю не завжди стабільна, а успішність залежить від зовнішніх умов і рівня підтримки. Вони можуть стикатися з проблемами при зміні умов діяльності або в ситуаціях, що вимагають високої самоорганізації. 14,3 % респондентів мають низький рівень саморегуляції, що свідчить про значні

труднощі у контролі за власною поведінкою і емоціями. Ці студенти часто залежать від ситуації та думки оточуючих, не завжди здатні ефективно планувати свої дії і впоратися з особистісними бар'єрами, що перешкоджають досягненню поставлених цілей, їхня здатність до адаптації та самокорекції є обмеженою, що може спричиняти труднощі в освоєнні нових видів діяльності, особливо в умовах, де вимагається високий рівень саморегуляції.

Для розвитку емоційної саморегуляції необхідно розробити програму, яка включатиме тренінги, вправи на підвищення емоційної усвідомленості, техніки релаксації, когнітивні стратегії роботи з негативними установками тощо. Усе це сприятиме не лише покращенню психоемоційного стану майбутніх психологів, але й підвищенню їх загальної ефективності, адаптивності та стресостійкості.

2.3 Програма розвитку емоційної саморегуляції майбутніх психологів

Наукові підходи до формування емоційної саморегуляції охоплюють широкий спектр стратегій і методів, що орієнтовані на розвиток і підтримку здатності особистості ефективно контролювати свої емоції. Вони базуються на різноманітних наукових теоріях і дослідженнях у психології, нейробіології, психофізіології та інших суміжних галузях.

Моделювання та імітація передбачає спостереження за емоційною регуляцією поведінки інших людей з наступним наслідуванням цієї поведінки. Це є ключовим аспектом теорії соціального навчання, згідно з якою люди набувають нові навички, спостерігаючи за діями інших і оцінюючи їхні наслідки у соціальному середовищі [68].

Основні методи цього підходу включають:

1. Метод спостереження: під час цього процесу люди фокусуються на емоціях і поведінці тих, кого вони вважають моделями для наслідування. Це можуть бути близькі люди (мама, тато, брати чи сестри), ровесники або навіть публічні постаті та персонажі з фільмів.

2. Метод ідентифікації: люди ототожнюють себе з моделями для наслідування, знаходячи спільні риси в поведінці та емоціях. Цей процес сприяє зміцненню емоційної близькості до цієї особи, оскільки спільні риси роблять її більш привабливою або гідною захоплення.

3. Метод імітації: цей метод полягає в тому, що люди повторюють стратегії поведінки, які вони спостерігали у інших, зокрема в контексті своїх емоційних переживань або взаємодії. Це може включати імітацію виразів обличчя, манери спілкування, семантичних конструкцій або дій, які були продемонстровані ролями моделей.

4. Метод підкріплення: підкріплення — як позитивне, так і негативне — впливає на ймовірність подальшого наслідування. Позитивне підкріплення включає похвалу або соціальне схвалення, а негативне підкріплення може бути виражене через критики, невдоволення чи покарання, що здатні перешкодити повторенню певної поведінки [29].

Поведінкова репетиція зосереджена на відпрацюванні певних стратегій емоційної регуляції в контрольованих умовах, щоб розвинути навички і впевненість у їхньому застосуванні в реальних ситуаціях. Основою методу є принципи когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та теорії соціального навчання, де важливим є набуття навичок через практику і повторення. Поведінкова репетиція забезпечує систематичний та структурований підхід до розвитку емоційної саморегуляції.

Основні методи цього підходу включають:

1. Визначення цільових навичок: особи визначають конкретні стратегії для регулювання своїх емоцій, які вони хочуть розвинути, наприклад, вправи для глибокого дихання або тренування самовпевненості.

2. Структурована практика: люди беруть участь у спеціальних практичних заняттях, під час яких вони навмисно застосовують вибрані стратегії регулювання емоцій у змодельованих або контрольованих ситуаціях. Ці заняття можуть проходити як індивідуально, так і в групах, залежно від умов.

3. Зворотний зв'язок і рефлексія: після або під час практичних занять учасники отримують відгуки від однолітків, інструкторів або терапевтів. Зворотний зв'язок допомагає оцінити ефективність їхніх зусиль щодо регулювання емоцій, виявити слабкі місця, які потребують вдосконалення.

4. Узагальнення до реальних ситуацій: завдяки повторенню та зворотному зв'язку люди поступово переносить набуті навички на реальні життєві ситуації, що збільшує їхню впевненість і здатність застосовувати ці навички в повсякденному житті та різних контекстах.

В умовах самоосвіти, заняття поведінковою репетицією дозволяють особам самостійно удосконалювати свої навички емоційної саморегуляції, використовуючи ресурси, такі як книги, онлайн-курси або мобільні додатки.

Когнітивна реструктуризація – це метод, який виник у когнітивно-поведінковій терапії (КПТ) і спрямований на виявлення та корекцію дезадаптивних моделей мислення, які сприяють емоційній дисрегуляції. Змінюючи спотворені когнітивні патерни і приймаючи більш адаптивні перспективи, людина може краще контролювати свої емоції і поведінку.

До основних методів когнітивної реструктуризації відносяться [19]:

1. Ідентифікація когнітивних спотворень: людина вчиться розпізнавати типові когнітивні помилки, такі як чорно-біле мислення, катастрофізація або персоналізація, які ведуть до негативних емоцій.

2. Моніторинг думок: цей метод полягає в тому, щоб людина стежила за своїми думками та емоціями, фіксуючи їх у щоденниках або ретроспективно. Це дозволяє краще усвідомити взаємозв'язок між думками, емоціями і поведінкою.

3. Когнітивний рефреймінг: під наглядом терапевта людина навчається переглядати та змінювати дезадаптивні думки. В ході цього процесу вона розглядає альтернативні пояснення і генерує більш збалансовані інтерпретації ситуацій.

4. Інтеграція та підтримка: через регулярне спостереження і практику людина інтегрує нові когнітивні навички у своє повсякденне життя, підтримуючи досягнутий прогрес у розвитку адаптивних моделей мислення.

Когнітивна реструктуризація допомагає змінювати когнітивні інтерпретації подій, що веде до покращення емоційного реагування та загального самопочуття. Цей метод дає змогу ефективніше справлятися зі стресом і труднощами, покращуючи емоційну саморегуляцію та стійкість до життєвих викликів через переосмислення негативних інтерпретацій, зменшення нав'язливих думок і вдосконалення навичок вирішення проблем.

Тренінг з регуляції емоцій – це спеціалізовані програми, спрямовані на навчання різноманітним технікам і стратегіям управління емоціями. Ці програми допомагають підвищити здатність людей розпізнавати, розуміти та ефективно регулювати свої емоційні реакції.

Основні методи тренінгу включають:

1. **Психоосвіта:** навчання починається з надання знань про природу емоцій, їх функції та роль у психічному здоров'ї. Учасники ознайомлюються з фізіологічними, когнітивними та поведінковими аспектами емоцій.

2. **Набуття навичок:** учасники вивчають різноманітні методи регуляції емоцій, засновані на уважності, діалектичній поведінковій терапії (DBT) і когнітивно-поведінковій терапії. Це можуть бути вправи на усвідомленість, релаксаційні техніки, когнітивна реструктуризація та інші методи.

3. **Навчання на основі досвіду:** програми включають практичні завдання, які дозволяють учасникам отримувати досвід управління емоціями в реальних ситуаціях.

4. **Застосування та узагальнення:** учасники отримують можливість використовувати набуті навички у повсякденному житті, зокрема при управлінні стресом, емоціями та міжособистісними проблемами.

5. **Зворотний зв'язок і підтримка:** протягом навчання учасники отримують відгуки та рекомендації від фасилітаторів, однолітків або

терапевтів, що допомагає визначити сильні сторони та області для вдосконалення, а також сприяє мотивації та залученню до процесу.

На основі описаних наукових підходів до формування емоційної саморегуляції та виходячи з результатів дослідження, яке показало, що більшість студентів-психологів мають високий або середній рівень емоційної саморегуляції, ми розробили програму, спрямовану на подальший розвиток цих навичок (Додаток Д). Програма включає теоретичні знання про емоційну саморегуляцію, практичні техніки, які допоможуть студентам ефективно керувати своїми емоціями в різних ситуаціях, зокрема у стресових та екстремальних умовах. Вона передбачає лекції, інтерактивні обговорення, методи релаксації, дихальні вправи, а також ролеві ігри або симуляції стресових ситуацій. Ця програма буде корисною не лише для особистісного розвитку студентів, але й для їхньої підготовки до майбутньої професійної діяльності в психології. Здатність ефективно управляти емоціями та допомагати іншим у цьому є важливою складовою успішної роботи психолога, особливо в умовах війни та конфліктів, де стрес і емоційні виклики зустрічаються на кожному кроці.

Програма розвитку емоційної саморегуляції майбутніх психологів розрахована на 2 місяці та включає в себе 18 занять, які допоможуть студентам сформувати та закріпити навички з емоційної саморегуляції. Тривалість занять 60-90 хвилин. Рекомендована кількість учасників – 10-15 осіб.

Метою програми є сприяння вдосконаленню здатності особистості усвідомлювати, розпізнавати, контролювати та ефективно керувати власними емоційними станами в різних життєвих ситуаціях.

Завдання програми розвитку емоційної саморегуляції конкретизуються наступним чином:

- 1. Розвиток навичок усвідомлення емоційних станів:** навчити учасників розпізнавати власні емоції, аналізувати їхні причини, інтенсивність і вплив на поведінку та прийняття рішень.

2. **Формування здатності до планування:** сприяти розвитку вміння висувати реалістичні цілі, створювати ієрархічні плани дій, які є деталізованими, стійкими та відповідними до ситуації.

3. **Розвиток навичок моделювання:** навчити учасників враховувати зовнішні та внутрішні умови, необхідні для досягнення цілей, а також створювати адекватні програми дій відповідно до актуальних обставин.

4. **Формування вміння програмування дій:** розвинути здатність продумувати послідовність дій, деталізувати програми для досягнення поставлених цілей, адаптувати їх у разі змін умов чи перешкод.

5. **Розвиток гнучкості в саморегуляції:** навчити адаптуватися до змін у зовнішніх та внутрішніх обставинах, своєчасно коригувати свої дії, оцінювати нові умови та перебудовувати програму дій відповідно до ситуації.

6. **Формування навичок оцінювання результатів:** розвинути здатність до об'єктивного оцінювання своєї діяльності, виявлення помилок, аналізу їхніх причин та внесення коректив у майбутнє планування.

7. **Розвиток самостійності:** сприяти формуванню автономності в прийнятті рішень, організації діяльності та контролю за її виконанням без залежності від думки чи допомоги інших людей.

8. **Засвоєння технік стрес-менеджменту:** навчити методів релаксації, дихальних вправ, майндфулнес-технік та інших практик, що допомагають знижувати рівень емоційного напруження.

9. **Інтеграція здобутих знань у повсякденне життя:** забезпечити учасників інструментами, які вони зможуть використовувати для ефективного управління емоціями в реальних життєвих ситуаціях, включаючи стресові чи кризові умови.

10. **Підготовка до професійної діяльності:** сформувати емоційну стійкість та вміння керувати емоціями, що є критично важливими для професій, пов'язаних із допомогою іншим людям.

Ці завдання забезпечують комплексний підхід до розвитку емоційної саморегуляції та підвищення особистої ефективності учасників програми.

Програма розвитку емоційної саморегуляції базується на таких ключових принципах:

1. Принцип індивідуального підходу передбачає врахування індивідуальних особливостей кожного учасника програми. До уваги беруться рівень емоційної саморегуляції, особистісні характеристики, життєвий досвід, професійні потреби та цілі розвитку. Завдяки цьому кожен учасник отримує адаптовану підтримку, що дозволяє максимально ефективно засвоювати знання та розвивати практичні навички. Наприклад, для учасників із низьким рівнем самостійності передбачені вправи на формування автономності, а для тих, хто має труднощі з моделюванням, розробляються спеціальні завдання для аналізу умов досягнення цілей.

2. Принцип поступовості передбачає, що навчальний процес будується поетапно, щоб забезпечити послідовне опанування матеріалу. Спочатку учасники знайомляться з базовими концепціями емоційної саморегуляції, а потім поступово переходять до більш складних технік і завдань. Такий підхід допомагає уникнути перевантаження, сприяє закріпленню кожного нового елементу знань і навичок, а також дозволяє формувати стійкі зміни в поведінці. Кожен етап завершується підсумковою рефлексією, щоб учасники могли оцінити власний прогрес.

3. Принцип інтерактивності передбачає активну участь усіх учасників у процесі навчання. Інтерактивні методи, такі як групові дискусії, рольові ігри, симуляції та тренінги, сприяють більш ефективному засвоєнню матеріалу. Учасники мають можливість обмінюватися досвідом, отримувати зворотний зв'язок і відпрацьовувати нові навички в безпечному середовищі. Це не лише робить процес навчання цікавим, але й забезпечує кращу практичну підготовку до реальних життєвих ситуацій.

4. Принцип практичності забезпечується тим, що усі завдання та вправи, включені до програми, орієнтовані на їх застосування в реальному житті. Це означає, що учасники навчаються працювати з конкретними емоційними викликами, які вони можуть зустріти у повсякденній діяльності чи

професійному середовищі. Техніки релаксації, вправи на моделювання та програмування дій, майндфулнес-практики і методи оцінювання результатів мають бути інтегровані у звичну поведінку учасників, щоб вони могли самостійно використовувати їх після завершення програми.

Таким чином, програма базується на поєднанні персоналізованого підходу, структурованого навчального процесу, активної взаємодії та орієнтації на практичну користь, що забезпечує її ефективність і довготривалий вплив на розвиток емоційної саморегуляції.

Структура програми складається з кількох послідовних етапів. Початковий етап включає психоосвіту, метою якої є ознайомлення учасників із основними поняттями емоційної саморегуляції, роллю емоцій у житті та їхнім впливом на поведінку. Другий етап спрямований на розвиток базових навичок через тренінги, інтерактивні вправи, техніки релаксації та дихальні практики. Третій етап – застосування та узагальнення навичок – включає виконання практичних завдань у реальних життєвих ситуаціях, що дозволяє закріпити здобуті навички. Завершальний етап передбачає аналіз досягнень і результатів, а також розробку рекомендацій для подальшого вдосконалення.

У рамках програми використовуються різноманітні методи, серед яких рольові ігри, практики уважності (майндфулнес), техніки когнітивної реструктуризації, групові обговорення та рефлексивні завдання. Також особлива увага приділяється зворотному зв'язку, який учасники отримують від тренера та одногрупників для подальшого вдосконалення своїх умінь.

Реалізація програми спрямована не лише на особистісний розвиток, але й на підготовку до професійної діяльності, особливо в умовах, що вимагають стійкості до стресу. Це робить програму актуальною для студентів, фахівців допоміжних професій та осіб, які прагнуть підвищити свою ефективність у складних життєвих обставинах.

Висновки до розділу

Дослідження сформованості емоційної саморегуляції майбутніх психологів показало значну варіативність рівнів її розвитку. Високий та вище середнього рівні емоційної саморегуляції продемонстрували 9,6 % та 35,7%, що проявляється у вмінні створювати комфортне середовище, здатності адаптуватися до змін, емоційній чутливості та розвиненій емпатії. Основна частина студентів (47,6%) має середній рівень саморегуляції, що супроводжується труднощами в подоланні стресу, ригідністю емоцій та потребою у зовнішній підтримці. Водночас 7,1 % респондентів із низьким рівнем саморегуляції демонструють високий рівень тривожності, емоційну залежність і складнощі в адаптації до нових умов, що вимагає цілеспрямованого розвитку цих навичок у професійній підготовці.

Значна частина майбутніх психологів продемонструвала високу адаптацію, яка є свідченням їхньої здатності до швидкої інтеграції в нові умови та соціальні групи, що є важливим аспектом для професії психолога. Певна частина студентів має задовільний рівень адаптації, що вказує на труднощі в емоційній саморегуляції та соціалізації, особливо у стресових ситуаціях. Це може заважати їх професійному розвитку, зокрема в роботі з клієнтами. Невелика частина респондентів має низький рівень адаптації, що може бути пов'язано з вираженими акцентуаціями або психопатіями, які значно ускладнюють їх соціальну інтеграцію та впливають на здатність до ефективної комунікації, що є критично важливим для роботи психолога.

Частина респондентів (42,9 %) виявили високий рівень емоційної зрілості, що забезпечує їм здатність ефективно регулювати свої емоції, адекватно реагувати на стресові ситуації та підтримувати гармонійні стосунки з оточенням, що є важливим аспектом для професії психолога. Однак, 42,9 % студентів мають середній рівень емоційної зрілості, що вказує на певні труднощі у саморегуляції в умовах високих емоційних навантажень. 14,2 % респондентів демонструють низький рівень емоційної зрілості, що створює

значні труднощі у взаємодії з оточенням і може вплинути на їх професійну діяльність, зокрема у роботі психологом. Для цієї групи важливо здійснювати корекцію емоційної компетентності, щоб підвищити їх здатність до емоційної стабільності та ефективної комунікації.

Отримані результати підтвердили актуальність розробленої програми розвитку емоційної саморегуляції, яка враховує ці нерівномірності та спрямована на формування слабших компонентів. Зокрема, програма спрямована на розвиток вміння ставити реалістичні цілі, планувати діяльність, програмувати послідовність дій та коригувати їх у випадку відхилень, що є важливими навичками для майбутньої професійної діяльності психологів.

ВИСНОВКИ

Аналіз феномену емоційної саморегуляції дозволив визначити ключові поняття, які взаємопов'язані, але зосереджуються на різних аспектах цього процесу. Поняття «саморегуляція» акцентує увагу на внутрішній діяльності особистості, що орієнтована на впорядкування емоційних проявів відповідно до соціальних норм і стандартів. Це внутрішня робота системи, що гарантує емоційну гармонію. Термін «регуляція емоцій» більш конкретизує процес, підкреслюючи взаємодію між особистістю та її емоціями, що розглядаються як об'єкт регуляторного впливу. Натомість, «керування емоціями» зосереджене на цільовому аспекті саморегуляції, де акцент робиться на досягненні певної мети, яка може змінювати емоційні реакції для реалізації життєвих цілей чи адаптації в суспільстві. Важливою частиною емоційної саморегуляції є її механізми, які можна умовно поділити на три рівні. Перший – це несвідома саморегуляція, яка проявляється через психологічні захисти, що працюють на підсвідомому рівні. Другий рівень – свідома вольова саморегуляція, спрямована на зміну або придушення емоцій через фізіологічні або моторні реакції. Третій рівень – свідома смислова (ціннісна) саморегуляція, де особистість, усвідомлюючи джерела емоційного дискомфорту, звертається до переосмислення власних потреб і цінностей, щоб усунути емоційний дискомфорт та створити нові життєві сенси. Тому емоційна саморегуляція являє собою складний і багаторівневий процес, який включає як свідомі, так і несвідомі механізми, спрямовані на досягнення внутрішньої гармонії та ефективною соціальною взаємодією.

Доведено, що емоційна саморегуляція є ключовою складовою професійної компетентності майбутніх спеціалістів. Для психологів ця здатність має особливе значення, оскільки їхня робота відбувається в умовах постійного емоційного навантаження і стресу. Уміння керувати власними емоціями дозволяє не лише зберігати внутрішню гармонію, але й створювати комфортну атмосферу для клієнтів і колег. Це також допомагає уникати

професійного вигорання, підтримувати психічне здоров'я та забезпечувати високу ефективність у роботі. Стабільність емоційної саморегуляції майбутніх психологів, як комплексного явища, визначається рівнем сформованості емоційної саморегуляції, адаптаційним потенціалом особистості, емоційною зрілістю та стилем саморегуляції поведінки.

Емпіричним шляхом з'ясовано, що рівень емоційної саморегуляції майбутніх психологів є неоднорідним: значна частина студентів демонструє середній або вище середнього рівень сформованості цієї навички, що свідчить про потенціал для ефективної адаптації до професійних і життєвих викликів. Проте, наявність респондентів із низьким рівнем саморегуляції та помірні результати у значній частині вибірки вказують на необхідність цілеспрямованої роботи над розвитком емоційної зрілості, адаптаційного потенціалу та саморегулятивних стратегій у процесі професійної підготовки психологів.

Значна частина майбутніх психологів продемонструвала високий рівень адаптаційного потенціалу, яка є свідченням їхньої здатності до швидкої інтеграції в нові умови та соціальні групи. Інша частина студентів має задовільний рівень адаптації, що вказує на труднощі в емоційній саморегуляції та соціалізації, особливо у стресових ситуаціях. Це може заважати їх професійному розвитку, зокрема в роботі з клієнтами. Невелика частина респондентів має низький рівень адаптації, що може бути пов'язано з вираженими акцентуаціями або психопатіями, які значно ускладнюють їх соціальну інтеграцію та впливають на здатність до ефективної комунікації, що є критично важливим для роботи психолога.

Частина респондентів (42,9 %) виявили високий рівень емоційної зрілості, що забезпечує їм здатність ефективно регулювати свої емоції, адекватно реагувати на стресові ситуації та підтримувати гармонійні стосунки з оточенням, що є важливим аспектом для професії психолога. Однак, 42,9 % студентів мають середній рівень емоційної зрілості, що вказує на певні труднощі у саморегуляції в умовах високих емоційних навантажень. 14,2 %

респондентів демонструють низький рівень емоційної зрілості, що створює значні труднощі у взаємодії з оточенням і може вплинути на їх професійну діяльність, зокрема у роботі психологом. Для цієї групи важливо здійснювати корекцію емоційної компетентності, щоб підвищити їх здатність до емоційної стабільності та ефективної комунікації.

Дослідження виявило, що майбутні психологи демонструють нерівномірний рівень сформованості компонентів емоційної саморегуляції. Найбільш розвиненими є гнучкість та здатність оцінювати результати, що свідчить про вміння адаптуватися до змін і критично аналізувати свою діяльність. Однак нижчі показники за такими компонентами, як програмування та планування, вказують на недостатню здатність до систематичного формулювання цілей і побудови послідовних дій для їх досягнення.

Розроблена програма для формування емоційної саморегуляції як одного з ключових аспектів успішної професійної діяльності, побудована на принципах індивідуального підходу, поступовості, інтерактивності та практичності, створює сприятливі умови для розвитку емоційної саморегуляції. Її структура, що включає теоретичні заняття, практичні вправи, техніки релаксації та рольові ігри, забезпечує систематичне й гнучке засвоєння навичок, а також їх подальше застосування у професійній діяльності та повсякденному житті.

Перспективи подальших досліджень емоційної саморегуляції майбутніх психологів включають вивчення її впливу на професійну діяльність, розробку тренінгів і програм для розвитку саморегуляції, дослідження зв'язку з іншими психічними якостями, впливу цифрових технологій на емоційну саморегуляцію. Ці напрямки допоможуть глибше зрозуміти роль емоційної саморегуляції у професійній компетентності психологів і сприятимуть створенню ефективних методів підтримки та розвитку цієї важливої здатності.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Бодров В. А. Інформаційний стрес. Київ, 2020. 352 с.
2. Бойченко А. О., Шукалова О. С., Джаббарова Л. В. Дослідження соціоемоційної компетентності та її значення в розвитку особистості студентів. Габітус. 2020. Вип. 18 (2). С.18-22.
3. Боришевський М. Й. Моральна саморегуляція поведінки особистості: понятійний апар. Інститут психології АПН України. К., 1993. 24 с.
4. Власенко І.А., Фурман В.В., Рева О.М., Канюка І.О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця: Твори, 2022. 224 с.
5. Гаврилькевич В. Емоційна саморегуляція: систематизація базових понять на підставі їх семантико-етимологічного аналізу. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2008. Т. 10, ч. 5. С. 108-115. <https://elar.khmnmu.edu.ua/handle/123456789/2778>
6. Гаврилькевич В.К. Психодіагностичний інструментарій комплексного дослідження емоційної саморегуляції особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2008. Т. X, част. 5. С. 104-113
7. Галян І. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія, 2015. № 20 (1). С. 154–161
8. Гордашко А. В., & Шугай М. А. Детермінанти психологічного благополуччя студентства. *Науково-педагогічний вісник*. 2021. №14.
9. Гринців М. Я. Саморегуляція як компонент професійної підготовки майбутнього фахівця. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2013. № 4. С. 238-245
10. Гуляєва О.В. Чинники психологічного благополуччя у студентів з обмеженими можливостями здоров'я. Дис... кандидата психологічних наук за спеціальністю 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології»

(Психологічні науки). Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна Міністерства освіти і науки України, Харків, 2018. 207 с.

11. Дерев'яно 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

12. Журавльова М., Шпак М. Саморегуляція в структурі емоційного інтелекту молодших школярів. Педагогічний процес: теорія і практика. Серія: Психологія. №3 (54), 2016. С. 52–57

13. 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.

14. Зарицька В. В., Бекиньова Л. Б. Особливості емоційної саморегуляції у молодих жінок. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. 2017. Вип. 55. С. 26–36

15. Захарченко І., Кулешова О. Детермінанти психічного здоров'я студентів. Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору: матеріали XIV Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Хмельницький, 30 листопада 2024 р.). Хмельницький. С. 110-113

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

17. Карамушка Л.М., Дзюба Т.М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. Організаційна психологія. Економічна психологія. 2019, № 1(16). С. 22–33

18. Кириченко О. М. Дослідження самооцінки студентів-психологів. *Наука і освіта*. Серія: Психологія. 2016. №. 5. С. 113-116.

19. Кічук А. В. Основи психоемоційного здоров'я студентів : дис. ... док. псих. наук : 19.00.07. Одеса, 2021. 437 с.

20. Кічук А. В. Особистісні особливості психоемоційного здоров'я студентів: монографія. Ізмаїл: ІДГУ. 2020. 406 с.
21. Коқун О.М., Мороз В.М., Лозінська Н.С., Пішко І.О. Збірник психодіагностичних методик для професійно-психологічного відбору кандидатів на військову службу за контрактом у Збройних Силах України : метод. посіб. Київ: «Центр учбової літератури», 2023. 74 с.
22. Корнієнко І., & Барчі Б. Саморегуляція емоційного стану як основа формування майбутнього фахівця. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2024. № 1. С. 80-84
23. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини. Луцьк, 2016. 430 с.
24. 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.
25. Кузнецов М. А., Фоменко К. І., Кузнецов О. І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності. Харків: ХНПУ, 2015. 338 с.
26. Кулешова О., Захарченко І. Емоційна саморегуляція як умова психічного здоров'я майбутніх психологів. *Психологічні травелоги*. Науковий журнал. Хмельницький. 2024. № 4.
27. Луцик Г. Формування емоційної саморегуляції майбутніх психологів в процесі підготовки до роботи зі схильними до девіантної поведінки підлітками. *Collection of scientific papers «SCIENTIA»*, (May 6, 2022; Vilnius, Lithuania), 2022. С. 21-23
28. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості. К.: Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
29. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник. К.: Педагогічна думка, 2012. 112 с.

30. Миколенко Є. В. Особливості підтримки психологічного здоров'я студентів : кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Є. А. Кушнір. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 33 с.

31. Москаленко О. В. Структурні компоненти ціннісно-сислової сфери особистості. *Вісник НТУУ «КПІ»*. Філософія. Психологія. Педагогіка. Випуск 1. 2013. С. 91-98

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

33. Нестерова С. Ю. Валеологія і основи медичних знань: тексти лекцій (Частина І). Посібник для студентів інституту фізичного виховання та спорту. Вінниця: ВДПУ, 2014. 126 с.

34. Ожга М., & Дучимінська, Т. Особливості емоційної саморегуляції діяльності студентів у процесі навчання. Актуальні проблеми сучасної освіти та науки в контексті євроінтеграційного поступу: матеріали VI Міжнародної науковопрактичної інтернет-конференції, присвяченої 20-ти річчю інституту (м. Луцьк, 21–22 травня 2020 року) / упоряд.: О.А.Бундак, Т.Й.Жалко, Н.Г.Конон. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. С. 161-164

35. Омельченко Л. М. Формування здорового способу життя студентів: психологічні чинники. Науковий вісник НУБіП України. Серія: Гуманітарні студії. 2017. № 274. С. 174–181.

36. Панасенко Н. М., Войтович М. В. Психологічні особливості подолання особистістю життєвих криз. Актуальні проблеми психології. 2016. Том 5. Вип. 16. с. 128-138

37. Партико Т. Саморегуляція навчальної діяльності у студентів з різною схильністю до самоактуалізації. Український науковий журнал «Освіта регіону»: політологія, психологія, комунікації. 2012. №3. С. 221-225

38. Пов'якель Н. І. Саморегуляція професійного мислення в системі фахової підготовки практичних психологів. Автореф. дис... д-ра психол. наук. К.: Нац.пед. ун-т ім. М.П.Драгоманова. 2004.

39. Поліщук С. А. Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. Вип. 1. С. 118-124. <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-1-16>

40. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017>

41. Прядко О. М. Розвиток навичок емоційної саморегуляції у студентів музично-педагогічних спеціальностей у ході їх фахової вокальної підготовки. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2022. № 203. С. 120-124 <https://pednauk.cusu.edu.ua/index.php/pednauk/article/view/1140/1068>

42. Розіна І. Особистісні та емоційні детермінанти розвитку психічного здоров'я студентів. *Перспективи та інновації науки*, 2023. № 4 (22). С. 510-520 <http://perspectives.pp.ua/index.php/pis/article/view/3759/3779>

43. Романовська Д. Д. Розвиток емоційної саморегуляції педагогів України під час війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. № 3. С. 76-79. <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.3.15>

44. Тертична Т. Емоційна саморегуляція майбутнього вчителя в умовах надзвичайних ситуацій. *Актуальні проблеми професійної педагогіки та освіти: досвід, новації, перспективи: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції*, С. 604-605 <https://dkrkm.org.ua/cache/2023-2024/konf/260424/zbirnyk.pdf#page=604>

45. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини / за ред. І. В. Толкунової. Київ: 2018. 156 с.

46. Фетіскін Н. П., Козлов В. В., Мануйлов Г.М. Соціально-психологічна діагностика розвитку особистості та малих груп. К. 2002. 490 с.]

47. Шашенкова А. О., Щербакова О. О. Особливості саморегуляції майбутніх офіцерів на різних курсах навчання. *Науковий вісник*

Ужгородського Національного університету. Серія: Психологія. 2023. №2. С. 54-58.

48. Шпирка А. Методи емоційної саморегуляції у формуванні емоційної виразності майбутнього вокаліста. Музичне мистецтво в освітологічному дискурсі. 2019. № 4. С. 84-89
<https://journals.indexcopernicus.com/api/file/viewByFileId/912342>

49. Ямницький В. М. Здатність до саморегуляції як основа професіоналізації спеціаліста. Психологія: реальність і перспективи. 2013. Вип. 1. С. 26-29

50. Яновська Л. Г. Оволодіння навичками та вміннями емоційної саморегуляції діяльності студентів-істориків. Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Житомир, 2003. № 12

51. Яцюк М.В. Психологія саморегуляції особистості. Психологічний практикум. КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». Вінниця. 2023. 81 с.

52. Baumeister R. F., & Vohs K. D. *Self-Regulation and Ego Depletion: The State of the Art. Social and Personality Psychology Compass*. 2004. V. 8(8). P. 509–516

53. Beck A. T. *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders*. International Universities Press. 1976.

54. Beck A. T., & Dozois D. J. A. *Cognitive Therapy: Current Status and Future Directions. Annual Review of Medicine*, 2011. V.62. P. 397-409

55. Chebykin O. Emotional regulation of cognitive activity: concept, mechanisms, conditions. *Psychology & society (Psihologîâ i suspil'stvo)*, 2017. V. 3. P. 86–103. <https://doi.org/10.35774/pis2017.03.086>

56. Coan J. A., & Allen, J. J. B. Frontal EEG Asymmetry as a Moderator of the Behavioral and Physiological Impact of Stress. *Biological Psychology*. 2004. Vol. 67(1-2) P. 7-50

57. Davidson R. J. Anxiety and Affect: The Good, the Bad, and the Ugly. *Behavior Therap*. 2002. Vol. 33(3). P. 149-158

58. Dweck C. *Mindset: The New Psychology of Success*. New York: Random House. 2006

59. Ekman P. *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*. New York: Times Books. 2003
60. Ellis A. *Reason and Emotion in Psychotherapy*. Lyle Stuart. 1962
61. Fredrickson B. L. *The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions*. *American Psychologist*. 2001. V. 56(3). P. 218–226.
62. Gross J. J. Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*. 2015. V. 26(1). P. 1–26.
63. Gross J. J., & Thompson R. A. Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.). *Handbook of emotion regulation* New York: Guilford Press. 2007. PP. 3–24.
64. Ochsner K. N., & Gross, J. J. The Cognitive Control of Emotion. *Trends in Cognitive Science.*, 2005. Vol. 9(5). P. 242-249
65. Pedrelli P., Nyer M., Yeung A. College Students: Mental Health Problems and Treatment Considerations. *Acad Psychiatry*. 2015. No 39. P. 503–511. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40596-014-0205-9>
66. White K. R., & Larsen R. *Social support and coping with stress: A review*. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 1994. Vol. 13(4). P. 421-435.
67. Wyatt T., Oswalt S. Comparing Mental Health Issues Among Undergraduate and Graduate Students. *American Journal of Health Education*. 2015, No 44. P 96–107. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/19325037.2013.764248>
68. Kocherhina I. Types of emotional self-regulation of women who have suffered from psychological abuse in a family. *Journal of Education, Culture and Society*. 2018. Vol. 9. № 2. P. 81–92.