

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І  
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

**Факультет Гуманітарно-педагогічний**

**ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ**

**Завідувачка кафедри психології**

\_\_\_\_\_ **Ірина МАРТИНЮК**

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ **2025 р.**

**БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА**

**на тему «ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ  
СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ»**

Спеціальність 053 «Психологія»

**Гарант освітньої програми**

**кандидат психологічних наук, доцент \_\_\_\_\_ Ірина МАРТИНЮК**

**Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи**

**кандидат педагогічних наук, доцент \_\_\_\_\_ Лариса СМОЛІНЧУК**

**Виконала**

\_\_\_\_\_ **Аліна КРИЖАНІВСЬКА**

**КИЇВ – 2025**

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
БІОРЕСУРСІВ І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

**Факультет Гуманітарно-педагогічний**

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Завідувачка кафедри психології**  
кандидат психологічних наук, доцент

\_\_\_\_\_ Ірина МАРТИНЮК

“ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 2025 р.

**З А В Д А Н Н Я**

**на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи студентці  
Крижанівській Аліні Олегівні**

Спеціальність 053 «Психологія»

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи **«Психологічні особливості саморегуляції студентської молоді»**

затверджена наказом ректора НУБіП України від «23» жовтня 2024 р. №1885 «С»

Термін подання завершеної роботи на кафедру 2025.05.30

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи: наукові розробки вітчизняних та зарубіжних учених, матеріали періодичних видань, навчальна та довідкова література з теми дослідження.

Перелік питань, які потрібно розробити:

- Визначити та теоретично обґрунтувати поняття саморегуляції у психології, зокрема емоційної саморегуляції, та розкрити її роль у розвитку особистості студентської молоді.
- Проаналізувати структурні компоненти саморегуляції та механізми їх взаємодії у контексті студентського віку.
- Дослідити зв'язок між рівнем саморегуляції студентів та рівнем самоконтролю, типами копінг-стратегій та поведінкою в стресових ситуаціях.
- Розробити соціально-психологічний тренінг, розвитку навичок емоційної саморегуляції у студентів та перевірити його ефективність.

Дата видачі завдання « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2025 р.

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи \_\_\_\_\_ Лариса СМОЛІНЧУК

Завдання прийняла до виконання \_\_\_\_\_ Аліна КРИЖАНІВСЬКА

## ЗМІСТ

<b>РЕФЕРАТ</b> .....	5
<b>ВСТУП</b> .....	6
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ</b> .....	9
1.1. Сутність поняття «саморегуляції» в психології .....	9
1.2. Особливості розвитку емоційної саморегуляції у студентів.....	21
<b>Висновки до першого розділу</b> .....	24
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ</b> .....	26
2.1. Методика та організація дослідження .....	26
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження .....	34
<b>Висновки до другого розділу</b> .....	49
<b>РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА СОЦІАЛЬНО–ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ РОЗВИТКУ НАВИЧОК ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ</b> .....	52
3.1. Методика та організація програми тренінгу розвитку навичок емоційної саморегуляції у студентів .....	52
3.2. Перевірка ефективності соціально–психологічного тренінгу розвитку навичок емоційної саморегуляції у студентів .....	57
<b>Висновки до третього розділу</b> .....	66
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	68
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	70
<b>ДОДАТКИ</b> .....	77

## РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Психологічні особливості саморегуляції студентської молоді»: 104 сторінки, 8 таблиць, 62 використаних джерела, 5 додатків.

Об'єкт дослідження – саморегуляція особистості.

Предмет дослідження – психологічні особливості емоційної саморегуляції студентської молоді.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей емоційної саморегуляції студентів, у розробці і апробації тренінгу для її покращення.

У кваліфікаційній роботі досліджено саморегуляцію, зокрема її сутність та значення у студентському віці, а також чинники та механізми її формування. Виокремлено емоційну саморегуляцію як ключову складову, яка важлива для адаптації та психологічного благополуччя студентів. Встановлено значущі взаємозв'язки між самоконтролем, рівнем саморегуляції та копінг-стратегіями, що підтвердили важливість розвитку навичок саморегуляції. На основі отриманих даних розроблено та апробовано соціально-психологічний тренінг розвитку навичок емоційної саморегуляції

Практична значущість роботи полягає в можливості застосування результатів у реальних умовах освітнього середовища, а також у використанні результатів для покращення психологічного благополуччя студентів. Виокремлено емоційну саморегуляцію як ключову складову, важливу для адаптації та психологічного благополуччя студентів.

**САМОРЕГУЛЯЦІЯ, ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ, СТУДЕНТИ,  
СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ.**

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** У сучасному світі студентська молодь стикається з численними стресовими ситуаціями, пов'язаними з навчанням, соціальними взаємодіями та адаптацією до нового етапу життя. Зміни в освітньому середовищі, високі вимоги до результатів навчання, а також емоційні навантаження, з якими зустрічаються студенти, ставлять під сумнів їх здатність ефективно регулювати свої емоційні реакції та поведінку. У зв'язку з цим, розвиток навичок саморегуляції, зокрема емоційної саморегуляції, є ключовим фактором для підтримки психологічного благополуччя молоді, її адаптації до умов навчання та успішної соціалізації.

Саморегуляція як важлива складова психологічного здоров'я студентів виступає основою для подолання стресів, збереження мотивації до навчання та розвитку особистісної стійкості. Оскільки більшість студентів зазнають труднощів у самоконтролі емоцій в умовах інтенсивного навчального процесу, питання дослідження механізмів саморегуляції набуває особливої актуальності. Сформовані навички саморегуляції допомагають не лише ефективно взаємодіяти з іншими людьми, а й зберігати психічну рівновагу, що є необхідним для забезпечення успіху в навчальній діяльності та досягнення життєвих цілей.

Значний внесок у вивчення психології саморегуляції зробили вітчизняні (Е. Балашов, І. Галян, М. Гринців, М. Гриньова, Т. Кириченко, Д. Кияшко, Т. Ковалькова, Ю. Короцінська, В. Олефір, О. Пенькова, А. Руденок, І. Серeda та ін.) та зарубіжні (А. Бандура, Дж. Гросс, П. Жане) дослідники, які визначили різноманітні аспекти цього феномена, включаючи роль самоконтролю, емоційної стійкості та адаптивних стратегій поведінки в умовах стресу.

Проте дослідження саморегуляції студентської молоді потребує додаткової уваги, оскільки лише ефективне регулювання емоцій та поведінки дозволяє подолати стресові ситуації та забезпечити успішну адаптацію до освітнього середовища.

**Об'єкт дослідження** – саморегуляція особистості.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості емоційної саморегуляції студентської молоді.

**Мета дослідження** – полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей емоційної саморегуляції студентів, у розробці і апробації тренінгу для її покращення.

**Гіпотеза дослідження** – існує взаємозв'язок між рівнем саморегуляції, типами копінг-стратегій та рівнем самоконтролю у студентів. Зокрема, припускається, що студенти з вищим рівнем самоконтролю частіше обирають продуктивні стратегії подолання стресу та демонструють кращу адаптивність у складних життєвих ситуаціях. Натомість низький рівень саморегуляції може супроводжуватися деструктивними стратегіями копінгу, що негативно впливає на емоційний стан.

**Завдання дослідження:**

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення саморегуляції в психології.
2. Провести емпіричне дослідження рівня саморегуляції студентів.
3. Розробити тренінг розвитку навичок емоційної саморегуляції у студентів.
4. Апробувати та оцінити ефективність тренінгу в покращенні емоційної саморегуляції та самоконтролю студентів.

Для досягнення мети дослідження та вирішення поставлених завдань використано наступні **методи дослідження:**

- теоретичні: аналіз наукових джерел, узагальнення та систематизація отриманої інформації;
- емпіричні: психодіагностичні методики, зокрема:
  1. Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (автор В. І. Моросанова);
  2. Методика «Шкала самоконтролю» (автор М. Снайдер);

3. Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (автор В. В. Бойко);

4. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової);

- статистичні: кореляційний аналіз (за критерієм Пірсона).

**Теоретична значущість дослідження** полягає у розширенні наукових уявлень про процеси саморегуляції в студентській молоді.

Наукова новизна дослідження полягає в комплексному підході до вивчення психологічних особливостей саморегуляції студентської молоді та розробці тренінгу розвитку навичок емоційної саморегуляції у студентів.

**Практична значущість дослідження** полягає в можливості застосування результатів у реальних умовах освітнього середовища, а також у використанні результатів для покращення психологічного благополуччя студентів.

**Структура та обсяг роботи.** Дипломна робота складається з вступу, трьох розділів, шести підрозділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (62 найменування на 7 сторінках), 8 таблиць, 5 додатків (на 28 сторінках). Загальний обсяг роботи складає 104 сторінки.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ НАВИЧОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ

### 1.1. Сутність поняття «саморегуляції» в психології

У науковому середовищі поняття саморегуляції почало розглядатися ще в XIX столітті в контексті вивчення волі, свідомості та самоконтролю. Зокрема, основи цього поняття були закладені у працях представників класичної психології, таких як Вільям Джеймс та Іван Сеченов, які досліджували механізми контролю поведінки та роль свідомого вибору в діяльності людини.

Термін «саморегуляція» вперше виник у кібернетиці та теорії автоматичного регулювання, де він означав «підтримання параметрів будь-якої функціонуючої системи в межах сталості або змін». В психологію термін «саморегуляція» запровадив П. Жане, який вважав, що здатність до регуляції є важливим показником розвитку особистості.

Надалі розвиток концепції саморегуляції відбувався у працях психологів XX століття, які почали розглядати її не лише як акт волі, а й як багатокомпонентний процес, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти. Значний внесок у розуміння саморегуляції зробили представники когнітивної психології, такі як Альберт Бандура, який розробив концепцію саморегуляції через механізми самооцінки та зворотного зв'язку.

Слід зауважити, що поняття «саморегуляція» є досить складним і багатогранним, застосовується в різних науках і теоріях, набуваючи різних змістових відтінків. Семантичний аналіз цього терміну дозволяє виділити дві складові: «регуляція» (від латинського *regulare* — приводити в порядок, налагоджувати) та «само», яке вказує на те, що джерело регуляції знаходиться всередині самої системи [33].

У загальному розумінні термін «регуляція» означає:

- 1) упорядкування, налаштування;
- 2) спрямування розвитку чи руху чогось з метою створення порядку або системи;
- 3) приведення системи до стану, який забезпечує її нормальне і правильне функціонування [20].

Префікс «само» може мати кілька значень, зокрема:

- 1) вона вказує на те, що дія спрямована на того, хто її виконує;
- 2) вона уточнює причину або джерело процесу;
- 3) вона підкреслює участь свідомості у цьому процесі [20].

У загальному вигляді особистісна саморегуляція в психології трактується як свідома діяльність індивіда, спрямована на приведення внутрішніх ресурсів у відповідність з вимогами зовнішнього середовища для досягнення важливої мети [20].

У сучасній українській психології вивченню саморегуляції присвячено чимало досліджень.

Е. Балашов визначає саморегуляцію як здатність особистості свідомо контролювати свої дії, орієнтуючись на власні цілі та соціальні норми. Він підкреслює, що саморегуляція включає в себе не лише управління зовнішніми діями, але й внутрішніми процесами, такими як емоції, думки та мотивація. За його концепцією, важливою складовою саморегуляції є здатність передбачати наслідки своїх вчинків і коригувати свої дії відповідно до змінюваних умов [3, с. 8].

Е. Балашов також зазначає, що саморегуляція є важливим механізмом адаптації особистості до різних життєвих ситуацій та соціальних вимог. Власне, саморегуляція допомагає людині досягати не лише особистих, але й соціально значущих цілей. Таким чином, саморегуляція виступає важливим чинником успішної інтеграції особистості в суспільство [3, с. 11].

І. Галян досліджує механізми саморегуляції у контексті професійної діяльності. Він наголошує, що здатність до ефективної саморегуляції є ключовою для виконання робочих завдань, оскільки дозволяє людині

адаптуватися до професійних вимог і швидко реагувати на зміни в робочому середовищі. Особливо важливою є здатність регулювати свої емоції та поведінку в умовах стресу, що часто трапляється в професійній діяльності.

І. Галян підкреслює, що професіонал, який не здатен до саморегуляції, може стикатися з вигоранням, зниженням ефективності роботи і навіть конфліктами в колективі. Крім того, саморегуляція в професійному контексті включає управління часом, здатність до самоорганізації та виконання завдань у межах поставлених цілей. І. Галян також відзначає, що розвиток саморегуляції є необхідним компонентом для підвищення продуктивності та стійкості до стресових ситуацій у професійному житті [7, с. 155].

М. Гринців акцентує увагу на емоційному компоненті саморегуляції. **На її думку**, здатність контролювати свої почуття є одним із важливих чинників психологічного благополуччя особистості. Вона зазначає, що емоційна саморегуляція є необхідною для підтримки психічної рівноваги, оскільки емоції можуть впливати на прийняття рішень, поведінку та взаємодію з іншими людьми [11, с. 84].

М. Гринців підкреслює, що важливою частиною емоційної саморегуляції є здатність людини усвідомлювати свої емоції, розпізнавати їх і вчасно реагувати на них, не дозволяючи емоціям керувати поведінкою. Дослідниця вказує на необхідність розвитку цієї здатності в молодому віці, оскільки вона є основою для психологічної стійкості в умовах стресу. Науковиця також відзначає, що емоційна саморегуляція сприяє покращенню міжособистісних відносин і підвищенню якості життя [11, с. 85].

М. Гриньова розглядає саморегуляцію як процес, що формується впродовж усього життя. Вона підкреслює, що саморегуляція є динамічним процесом, який змінюється в залежності від віку, досвіду та умов життя людини. Науковиця визначає основні етапи розвитку саморегуляції, зокрема дитячий, підлітковий та дорослий, кожен з яких має свої особливості. Вона зазначає, що в ранньому віці саморегуляція формується через навчання та

взаємодію з дорослими, а в підлітковому періоді важливим є розвиток здатності до самоаналізу та усвідомлення власних емоцій [12, с. 57].

М. Гриньова також вказує на значення соціального контексту в процесі розвитку саморегуляції, оскільки взаємодія з іншими людьми має великий вплив на формування цієї здатності. Дослідниця вважає, що саморегуляція в дорослому віці стає важливим чинником успішної адаптації до умов соціального середовища та вирішення життєвих проблем [12, с. 81].

Т. Кириченко аналізує зв'язок саморегуляції з когнітивними стратегіями особистості. Вона зазначає, що саморегуляція і когнітивні стратегії тісно взаємопов'язані, оскільки ефективне самоконтролювання неможливе без здатності правильно оцінювати ситуації, аналізувати можливі наслідки та застосовувати відповідні стратегії. Т. Кириченко вказує, що саморегуляція має когнітивний компонент, який включає управління думками, усвідомлення власних переконань і способів їх зміни, якщо це необхідно для досягнення цілей [18, с. 61].

Дослідниця також відзначає, що розвитку саморегуляції сприяє навчання стратегій вирішення проблем та здатність до конструктивного мислення. Т. Кириченко вказує, що в умовах стресу здатність до когнітивної саморегуляції дозволяє людині ефективно адаптуватися до нових ситуацій і приймати адекватні рішення. Таким чином, саморегуляція є важливою складовою частиною когнітивного розвитку особистості [19, с. 83].

Д. Кияшко вивчає роль саморегуляції у прийнятті рішень. Він вважає, що ефективно прийняття рішень неможливе без здатності контролювати свої емоції, думки і дії, що є суттю саморегуляції. Д. Кияшко акцентує увагу на тому, що саморегуляція сприяє усвідомленому і раціональному підходу до процесу прийняття рішень, дозволяючи зменшити вплив емоційного стресу та імпульсивних реакцій. Він підкреслює, що людина, яка здатна до саморегуляції, робить більш обґрунтовані і розважливі вибори, що сприяє досягненню її довгострокових цілей [20, с. 257].

Д. Кияшко також відзначає, що саморегуляція допомагає уникати рішень, прийнятих під впливом короткострокових емоцій або неадекватних переконань. Вона є ключовим чинником не тільки для особистісного, але й для професійного розвитку, оскільки ефективне прийняття рішень має велике значення в будь-якій діяльності [20, с. 257].

Т. Ковалькова та Ю. Короцінська підкреслюють важливість саморегуляції у подоланні стресу, що особливо актуально для студентів. Вони відзначають, що студенти часто стикаються з високими вимогами, навчальними навантаженнями та соціальними викликами, що може призводити до стресових ситуацій. Здатність до ефективної саморегуляції допомагає знизити вплив стресу на психіку та організм студента, зберігаючи його емоційну стабільність і психічне здоров'я [22; 27].

Дослідниці також наголошують на значенні саморегуляції в управлінні часом, ресурсами та енергією, що є необхідним для успішної адаптації до навчального процесу та досягнення академічних цілей. Вони вважають, що розвиток цих навичок є важливим кроком до досягнення психоемоційної рівноваги в умовах навчання [22; 27].

В. Олефір і О. Пенькова досліджують саморегуляцію в контексті міжособистісної взаємодії. Вони підкреслюють, що ефективна саморегуляція є необхідною для гармонійного спілкування з іншими людьми, оскільки дозволяє зберігати контроль над своїми емоціями і відповідно адаптувати свою поведінку до соціальних норм і ситуацій [39; 44].

Ці дослідники також зазначають, що саморегуляція є основою для розвитку соціальної компетентності та побудови довірливих взаємин. Вони вважають, що здатність до саморегуляції в міжособистісних відносинах допомагає уникати конфліктів і сприяє ефективному вирішенню проблем у групах. Вони вказують на те, що розвиток цих навичок є важливим для створення стабільних, здорових соціальних зв'язків і забезпечення добробуту людини в соціумі [39; 44].

А. Руденок та І. Серeda розглядають саморегуляцію як ключовий компонент розвитку особистості. Вони вважають, що здатність до саморегуляції визначає успіх особистісного зростання, адже дозволяє людині ефективно управляти своїми емоціями, мотивацією та поведінкою в різних ситуаціях [49; 51].

Науковці підкреслюють, що розвиток саморегуляції є основою для досягнення внутрішньої гармонії та стабільності, а також для ефективної реалізації життєвих планів. Вони наголошують, що саморегуляція має великий вплив на соціалізацію особистості, оскільки дозволяє адаптуватися до різних соціальних ролей і вимог. Саморегуляція сприяє також розвитку самосвідомості, що є основою для більш глибокого розуміння своїх потреб, переконань та цілей [49; 51].

В психофізіології під психічною саморегуляцією розуміють систему складного реагування мозку та нервової системи людини на внутрішні та зовнішні подразники, що спрямоване на підтримку балансу між психофізіологічним й енергетичним станом людини та умовами навколишнього простору [30].

Отже, психічна саморегуляція – це свідомо контрольований людиною самовплив, спрямований на поліпшення свого стану.

Саморегуляція є важливим психологічним процесом, що сприяє зміні психічної активності особистості з метою досягнення гармонії та рівноваги внутрішнього світу. Цей процес дозволяє людині адаптуватися до різних життєвих ситуацій, здійснюючи контроль за своїми емоціями, поведінкою та станом. Саморегуляція допомагає особистості не лише долати труднощі, але й зберігати психічне та емоційне здоров'я в умовах стресових ситуацій, даючи можливість реагувати на виклики, що виникають в житті, більш ефективно.

Завдяки саморегуляції, людина може приймати раціональні рішення навіть у ситуаціях, що спричиняють високий рівень стресу, контролюючи свої імпульси та емоційні реакції. Це є важливим для підтримки психологічного

благополуччя, оскільки дозволяє зберігати емоційну стабільність і не втрачати контроль над своїм станом у важких обставинах.

Однією з основних функцій саморегуляції є можливість подолання труднощів, що виникають на шляху до досягнення бажаних цілей або в повсякденному житті. Завдяки саморегуляції особистість може не тільки справлятися з перешкодами, а й адаптуватися до змінюваних умов. Це включає не тільки зовнішні труднощі, але й внутрішні психологічні бар'єри, які можуть заважати людині досягти гармонії. Наприклад, стресові ситуації чи незадоволеність власним життям можуть стати серйозними перешкодами на шляху до емоційного комфорту, але здатність до саморегуляції дозволяє людині ефективно працювати з такими труднощами, регулюючи свою психічну активність і налаштовуючи себе на позитивний результат [17].

У моменти конфліктів або стресу, саморегуляція також допомагає зберігати контроль над емоціями та поведінкою. Це особливо важливо, коли людина стикається з ситуаціями, що можуть призвести до емоційних вибухів або імпульсивних реакцій. Завдяки саморегуляції, особистість має можливість аналізувати ситуацію та приймати виважені рішення, не піддаючись емоціям, які можуть бути деструктивними. Це дозволяє зберігати здорові міжособистісні відносини, уникати конфліктів і забезпечувати стійкість до негативних зовнішніх впливів. Здатність регулювати свої емоційні реакції в конфліктних ситуаціях є важливим чинником не лише для внутрішньої рівноваги, але й для соціальної адаптації.

Ще однією важливою функцією саморегуляції є відновлення емоційних ресурсів. Кожна людина стикається з ситуаціями, що забирають її енергію та емоційні сили. Це можуть бути не лише стресові ситуації, але й повсякденні турботи, які спричиняють емоційну втомленість. Саморегуляція дозволяє людині визначити, що саме їй потрібно для відновлення внутрішніх ресурсів – будь то відпочинок, самоусвідомлення, медитація чи інші методи релаксації. Важливою є здатність слухати свої потреби та реагувати на них адекватно, щоб

уникнути емоційного вигорання та підтримати свою психічну стабільність [55].

Мислення та поведінка, що є частиною процесу саморегуляції, повинні бути раціональними навіть в умовах стресу. В моменти напруги людині може бути складно зберігати ясність розуму, але саме в таких ситуаціях саморегуляція допомагає контролювати свої думки і приймати обґрунтовані рішення. Це включає в себе як усвідомлене управління емоціями, так і здатність не піддаватися паніці чи імпульсивним реакціям, а обирати найбільш раціональні стратегії для вирішення проблем. Саморегуляція дозволяє людині зберігати ясність мислення, не піддаючись зайвим емоціям, що можуть спотворювати об'єктивну картину ситуації.

Процес саморегуляції має кілька складових, серед яких важливими є цілі, засоби та результати. Цілі саморегуляції — це уявлення людини про те, чого вона хоче досягти в конкретній ситуації, а також якого стану вона прагне досягнути. Вони формують орієнтир для всього процесу саморегуляції, визначаючи напрямок її дій.

Цілі можуть бути як короткостроковими, так і довгостроковими, однак кожна з них є важливим етапом на шляху до досягнення внутрішньої рівноваги та гармонії. Чітке усвідомлення своїх цілей дозволяє людині сконцентрувати свою увагу та енергію на досягненні бажаного результату, а також планувати стратегії дій [46].

Засоби саморегуляції – це методи та інструменти, за допомогою яких людина може досягти поставлених цілей. Вони можуть бути різноманітними і включати в себе як психологічні техніки, так і фізичні методи відновлення. Наприклад, застосування медитацій, дихальних вправ, управління часом, самонавіювання та інших технік дозволяє людині контролювати свої емоції та поведінку, підвищуючи свою здатність до саморегуляції [60].

Підбір методів саморегуляції залежить від індивідуальних особливостей людини, її потреб та умов, в яких вона перебуває. Засоби саморегуляції є тим

інструментом, який дозволяє втілити в життя поставлені цілі і досягти бажаних результатів.

Здатність до саморегуляції формується поступово, зокрема через самоконтроль і корекцію. Самоконтроль передбачає здатність особистості контролювати свої імпульси, емоції та поведінку. Самоконтроль дозволяє людині діяти відповідно до поставлених цілей, навіть коли це вимагає відмови від миттєвих бажань або емоційних реакцій. У контексті саморегуляції важливою є самосвідомість, здатність розпізнавати свої емоції та мотиви, а також вміння приймати відповідальність за свої вчинки [41].

Корекція передбачає зміну стратегії чи поведінки, якщо попередні методи саморегуляції не дали бажаного результату. Це дозволяє людині адаптувати свої дії відповідно до нових умов і ефективно реагувати на зміни в середовищі. Корекція є важливою складовою саморегуляції, оскільки дозволяє вчасно виявити помилки в процесі досягнення цілей і внести корективи, не відхиляючись від шляху до бажаного результату. Саме завдяки цим компонентам саморегуляція допомагає людині змінювати свій стан, підвищувати психологічну стійкість і адаптуватися до будь-яких життєвих ситуацій.

Результати саморегуляції є важливими показниками її ефективності та здатності особистості адаптуватися до різних умов. Одним із основних критеріїв оцінки результативності саморегуляції є досягнення в діяльності чи спілкуванні. Це можуть бути конкретні результати, такі як успішне виконання завдання, подолання перешкод на шляху до досягнення мети чи вирішення конфліктних ситуацій [9].

Коли людина здатна ефективно вирішувати проблеми, встановлювати нові соціальні контакти або підтримувати гармонійні взаємини, це є показником високої саморегуляції. Така здатність досягати бажаних результатів у різних сферах життя свідчить про розвиток внутрішньої стійкості та здатності до конструктивної взаємодії з оточенням.

Другим важливим критерієм є параметри психічного стану людини. Ці параметри включають емоційний фон, рівень напруги, концентрацію уваги та інші аспекти внутрішнього стану. Емоційний фон є одним із найбільш чутливих показників саморегуляції, оскільки він безпосередньо відображає здатність особистості контролювати свої емоції. Якщо емоційний фон стабільний і позитивний, то це свідчить про успішну саморегуляцію, яка дозволяє людині зберігати спокій і баланс навіть у стресових ситуаціях. Рівень напруги також є важливим показником, оскільки здатність знижувати напругу та залишатися спокійним у складних ситуаціях є важливим елементом саморегуляції [1].

Ще одним важливим показником ефективності саморегуляції є розвиток психічних процесів і якостей. Покращення стійкості уваги є яскравим прикладом того, як саморегуляція може впливати на когнітивні здібності особистості. Коли людина здатна зберігати концентрацію на завданні або об'єкті діяльності, навіть при наявності зовнішніх відволікаючих факторів, це свідчить про високий рівень розвитку самоконтролю та саморегуляції.

Іншим важливим аспектом є підвищення креативності мислення. Здатність генерувати нові ідеї та рішення, не обмежуючись шаблонами та звичними стратегіями, є результатом розвитку гнучкості мислення, яку також стимулює процес саморегуляції.

Витримка і наполегливість – ще одні важливі показники успішної саморегуляції. Витримка дозволяє людині не здаватися в складних ситуаціях, навіть коли здається, що шанси на успіх дуже малі. Наполегливість сприяє досягненню довгострокових цілей, незважаючи на тимчасові труднощі або невдачі. Саморегуляція допомагає людині зберігати фокус на кінцевій меті і продовжувати рухатися вперед, навіть коли процес досягнення цієї мети стає важким і потребує значних зусиль [37].

Одним із важливих результатів саморегуляції є здатність досягати внутрішньої гармонії. Це означає, що людина може підтримувати баланс між своїми бажаннями, потребами та обов'язками. Внутрішня гармонія забезпечує

емоційну стійкість і дозволяє людині приймати обґрунтовані рішення в складних ситуаціях. Здатність підтримувати таку гармонію є важливою для психологічного здоров'я і благополуччя. Вона дозволяє людині зберігати спокій і бути врівноваженою навіть в умовах зовнішніх стресових факторів.

Результати саморегуляції також відображаються в здатності особистості досягати високих показників у соціальній взаємодії. Встановлення нових контактів або покращення якості міжособистісних відносин є важливим результатом саморегуляції, оскільки воно вимагає від людини здатності контролювати свої емоції і реакції в процесі спілкування. Людина, яка вміє регулювати свої емоції, може більш ефективно взаємодіяти з іншими, зберігаючи позитивний емоційний фон в стосунках і запобігаючи конфліктам. Це створює сприятливе середовище для особистісного та професійного розвитку [52].

Розвиток психічних процесів, таких як пам'ять, сприймання, мислення, є ще одним важливим критерієм результативності саморегуляції. Коли людина здатна ефективно обробляти інформацію, зберігати увагу на важливих аспектах ситуації, це також є результатом успішної саморегуляції. Наприклад, здатність до тривалої концентрації на складних завданнях свідчить про високу ступінь розвитку уваги і самоконтролю. У той же час розвиток когнітивних здібностей дозволяє людині швидше адаптуватися до нових умов та ефективно вирішувати проблеми.

Саморегуляція також відображається в здатності особистості контролювати свої реакції на зовнішні подразники. Людина, яка вміє зберігати спокій і не піддаватися емоціям, зможе краще справлятися з несподіваними або негативними ситуаціями. Це дозволяє уникати імпульсивних рішень, що можуть призвести до небажаних наслідків. Здатність до саморегуляції є запорукою емоційної стійкості і дозволяє людині зберігати позитивний настрій навіть у складних обставинах [48].

Саморегуляція дозволяє людині впоратися з великими навантаженнями та стресом, зберігаючи при цьому свою продуктивність. Наприклад, здатність

зберігати високий рівень працездатності навіть при великих обсягах роботи чи в умовах високої стресової напруги свідчить про ефективність саморегуляції. Це важливий аспект у професійній діяльності, де часто потрібно працювати в умовах обмеженого часу або під тиском, і де здатність до саморегуляції може стати вирішальним фактором успіху [57].

Результати саморегуляції також можна оцінювати за рівнем особистісного розвитку. Це включає в себе здатність до рефлексії, самопізнання та самовдосконалення. Коли людина активно працює над своїми сильними та слабкими сторонами, це свідчить про високий рівень саморегуляції. Такий процес розвитку дозволяє людині постійно покращувати свою особистість і підвищувати ефективність взаємодії з оточуючим світом [6].

Завдяки саморегуляції особистість може зберігати емоційну рівновагу, що є основою для психологічного благополуччя. Підвищення рівня емоційної стабільності допомагає уникати депресії, тривожності та інших негативних психічних розладів. Результати саморегуляції є своєрідним індикатором психологічного здоров'я та внутрішньої рівноваги, що є важливою умовою для благополуччя в особистому житті та професійній діяльності.

Отже, саморегуляція є складним багатокomпонентним процесом, що включає свідоме керування поведінкою, емоціями та мотивацією відповідно до внутрішніх цілей та зовнішніх вимог. Вона має фундаментальне значення для особистісного розвитку, професійного становлення та соціальної адаптації. Аналіз наукових досліджень свідчить, що саморегуляція формується під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників, а також є результатом взаємодії когнітивних, емоційних і поведінкових процесів.

## 1.2. Особливості розвитку емоційної саморегуляції у студентів

Емоційна саморегуляція є важливою складовою загального процесу саморегуляції особистості, що визначає здатність людини усвідомлено керувати своїм емоційним станом у відповідь на зовнішні подразники та внутрішні переживання. У студентському віці розвиток емоційної саморегуляції є особливо актуальним, оскільки цей період характеризується значними змінами в житті молодшої людини, зокрема необхідністю адаптації до нового соціального середовища, підвищеною навчальною та особистісною відповідальністю, становленням професійної ідентичності. Саме тому студентам необхідно володіти навичками ефективного управління власними емоціями, що допоможе їм долати стресові ситуації, підтримувати внутрішню рівновагу та продуктивно взаємодіяти з іншими людьми.

Процес розвитку емоційної саморегуляції залежить від багатьох чинників, серед яких особистісні характеристики, рівень емоційного інтелекту, когнітивні особливості та соціальне середовище. Згідно з дослідженнями, ефективна емоційна саморегуляція передбачає вміння ідентифікувати, розуміти, виражати та контролювати власні емоції відповідно до ситуації.

Одним із ключових аспектів цього процесу є усвідомлення власного емоційного стану, що дозволяє особистості своєчасно реагувати на внутрішні зміни та коригувати свою поведінку. Розвиток цього вміння є важливим у студентському віці, оскільки воно сприяє формуванню навичок самоконтролю, що є необхідним для досягнення успіху як у навчанні, так і в майбутній професійній діяльності [10].

Науковці виділяють декілька основних стратегій емоційної саморегуляції, серед яких когнітивна переоцінка, придушення емоцій, рефлексія, позитивне мислення та використання підтримки соціального оточення. Когнітивна переоцінка є однією з найбільш адаптивних стратегій,

що передбачає зміну сприйняття ситуації для зменшення її негативного емоційного впливу [8; 32].

Придушення емоцій, навпаки, може мати як позитивні, так і негативні наслідки, оскільки воно дозволяє тимчасово контролювати переживання, але водночас може призводити до їх накопичення та подальших психологічних проблем. Використання соціальної підтримки та позитивного мислення є також ефективними способами регулювання емоційного стану, оскільки вони сприяють зниженню рівня стресу та підвищенню впевненості у власних силах.

Студентський вік є сензитивним періодом для розвитку емоційної саморегуляції, оскільки в цей час відбувається активне формування особистості, її цінностей, життєвих пріоритетів та стилю поведінки. У цей період молоді люди часто стикаються зі стресовими ситуаціями, які виникають у навчальній діяльності, міжособистісних відносинах, фінансовій самостійності та прийнятті важливих рішень щодо майбутньої кар'єри. Емоційна саморегуляція допомагає студентам ефективніше справлятися з цими викликами, підтримуючи їхню психологічну стійкість та адаптивні можливості [23].

Розвиток емоційної саморегуляції у студентів залежить також від стилю виховання в родині, соціального оточення та культурних особливостей. Молодь, яка виросла у підтримуючому середовищі, має вищий рівень емоційного самоконтролю та здатність конструктивно виражати свої почуття.

Водночас студенти, які зазнали жорсткого виховання або, навпаки, надмірної опіки, можуть мати труднощі у саморегуляції, що проявляється у надмірній імпульсивності, емоційній нестабільності або низькій стресостійкості. Важливу роль у цьому процесі відіграє також навчальний заклад, який може сприяти формуванню навичок саморегуляції через освітні програми, тренінги та підтримку викладачів і психологів [4].

З точки зору нейропсихології, емоційна саморегуляція пов'язана з активністю префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за контроль емоційних реакцій, прийняття рішень та планування поведінки. Недостатній

розвиток цієї області в молодому віці може зумовлювати імпульсивність та недостатній контроль емоцій. Саме тому важливо стимулювати розвиток цих функцій через тренування уваги, емоційного інтелекту та рефлексивного мислення. У цьому контексті особливо корисними є методи когнітивно-поведінкової терапії, медитації, дихальних практик та арт-терапії, які сприяють гармонізації емоційного стану [34].

Дослідження показують, що студенти, які володіють високим рівнем емоційної саморегуляції, демонструють вищу академічну успішність, краще адаптуються до стресових ситуацій та мають більш розвинені соціальні навички. Це зумовлено тим, що здатність контролювати власні емоції дозволяє уникати деструктивної поведінки, швидше знаходити конструктивні рішення та підтримувати стабільний емоційний стан. Водночас низький рівень емоційної саморегуляції може призводити до частих проявів тривожності, депресивних станів та зниження мотивації до навчання [2; 29].

Ефективними методами розвитку емоційної саморегуляції у студентів є психологічні тренінги, що спрямовані на формування навичок усвідомлення емоцій, самоконтролю та адаптивних стратегій реагування. Особливо важливими є тренінги розвитку емоційного інтелекту, які допомагають студентам розпізнавати свої почуття, аналізувати їхні причини та шукати оптимальні способи вираження. Крім того, корисними є вправи на розвиток рефлексії, які сприяють усвідомленню власних емоційних реакцій та їхнього впливу на поведінку.

Не менш важливим є формування навичок релаксації, оскільки вони дозволяють зменшувати рівень стресу та підтримувати психологічну рівновагу. Серед таких методів можна виділити дихальні техніки, йогу, музику терапію, фізичну активність та техніки майндфулнес. Включення цих практик у повсякденне життя студентів сприятиме покращенню їхнього емоційного стану, підвищенню рівня самоконтролю та формуванню стійкості до стресу [36].

Ураховуючи вищезазначене, можна зробити висновок, що розвиток емоційної саморегуляції у студентському віці є важливим фактором особистісного та професійного становлення. Він сприяє не лише підвищенню успішності у навчанні, а й розвитку психологічної стійкості, здатності до ефективного спілкування та прийняття зважених рішень. Тому впровадження програм розвитку емоційної саморегуляції у закладах вищої освіти є необхідним кроком для підтримки психологічного здоров'я студентів та підготовки їх до майбутньої професійної діяльності.

### **Висновки до першого розділу**

Отже, аналіз теоретичних аспектів саморегуляції в психології дозволяє дійти висновку, що це явище є складним багаторівневим процесом, який включає в себе механізми контролю, корекції та управління власними психічними станами, поведінкою та діяльністю. Саморегуляція є невід'ємною частиною психологічного розвитку людини, а її ефективність залежить від взаємодії когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів. Особливе значення саморегуляція має у періоди соціальних та особистісних змін, таких як студентський вік, коли виникає необхідність самостійного ухвалення рішень, адаптації до нових умов та подолання життєвих труднощів.

Дослідження саморегуляції у студентському віці свідчать, що саме в цей період відбувається активне формування навичок усвідомленого контролю за власною поведінкою та емоціями. Емоційна саморегуляція, як складова загальної саморегуляції, визначає здатність молоді людини ефективно керувати власними почуттями, долати стресові ситуації та підтримувати психологічну рівновагу.

Науковці підкреслюють, що розвиток цих навичок залежить від багатьох чинників, включаючи індивідуально-психологічні особливості, рівень емоційного інтелекту, соціальне середовище та навчальну діяльність. Саме

тому для студентів важливо створювати сприятливі умови, які сприяють формуванню навичок ефективної саморегуляції.

Розвиток емоційної саморегуляції студентів можна здійснювати через спеціальні навчальні програми, психологічні тренінги та практичні заняття, які спрямовані на розвиток навичок усвідомлення емоцій, контролю власного стану, формування адаптивних копінг–стратегій. Ефективними є також методи когнітивно–поведінкової терапії, медитативні практики, рефлексія та соціальна підтримка. Важливу роль відіграють освітні заклади, які можуть сприяти розвитку емоційної саморегуляції через організацію відповідних тренінгів, створення підтримуючого середовища та залучення студентів до активної соціальної діяльності.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

### 2.1. Методика та організація дослідження

Саморегуляція є ключовим фактором ефективного управління власною поведінкою, емоціями та прийняття рішень у складних ситуаціях. Особливо це стосується студентів, які щоденно стикаються з навчальними та соціальними викликами, що можуть спричиняти високий рівень стресу. Розуміння механізмів саморегуляції дозволяє виявити індивідуальні особливості поведінкових стратегій у відповідь на стресові ситуації та розробити рекомендації щодо розвитку навичок самоконтролю.

Дослідження було проведене серед студентів гуманітарно-педагогічного факультету Національного університету біоресурсів і природокористування України. Вибірка дослідження становить 40 осіб (1-4 курс, 18-21 рік, 29 дівчат та 11 хлопців), що дозволяє отримати репрезентативні дані для аналізу рівня саморегуляції у студентів. Важливо зазначити, що всі респонденти дали добровільну згоду на участь у дослідженні та були проінформовані про його мету, методи збору та обробки даних.

Метою дослідження є визначення особливостей саморегуляції студентської молоді через аналіз поведінкових стратегій, рівня самоконтролю та копінг-стратегій у стресових ситуаціях. Розуміння механізмів саморегуляції дозволяє визначити чинники, що сприяють або перешкоджають ефективному управлінню власною поведінкою та емоціями в умовах навчальної діяльності.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що існує взаємозв'язок між рівнем саморегуляції, типами копінг-стратегій та рівнем самоконтролю у студентів. Зокрема, припускається, що студенти з вищим рівнем самоконтролю частіше обирають продуктивні стратегії подолання стресу та демонструють кращу

адаптивність у складних життєвих ситуаціях. Натомість низький рівень саморегуляції може супроводжуватися деструктивними стратегіями копінгу, що негативно впливає на емоційний стан і навчальну діяльність.

Емпіричне дослідження складалося з кількох етапів. На першому етапі проводилася підготовка до дослідження: вибір респондентів, інформування про його мету та процедуру, отримання згоди на участь. На другому етапі безпосередньо проводилося тестування студентів за допомогою обраних методик. Кожен учасник отримував набір опитувальників, які потрібно було заповнити у комфортних умовах, що сприяло підвищенню надійності отриманих даних.

#### *Опис психодіагностичних методик*

Для досягнення поставленої мети було застосовано комплексний підхід, що включав використання кількох діагностичних методик. Зокрема, застосовувалися такі методики: опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (автор В. Бойко), методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптація Т. Крюкової), опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (автор В. Моросанова) та методика «Шкала самоконтролю» (автор М. Снайдер). Використання цих інструментів дозволяє отримати комплексні дані про рівень саморегуляції студентів та визначити особливості їхнього реагування на стресові ситуації.

Охарактеризуємо методики, які було обрано для проведення дослідження.

1. Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (автор В. Бойко) [Дод. А].

Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації, розроблений В. В. Бойко, є інструментом для оцінки індивідуальних реакцій на стрес. Цей опитувальник дозволяє визначити, до якого з трьох основних типів поведінки в стресовій ситуації належить людина: типу А, типу В або типу АВ. Кожен з цих типів характеризується своїми особливостями, які

впливають на сприйняття стресових ситуацій, способи їх подолання та загальне психологічне благополуччя.

Тип А зазвичай асоціюється з підвищеною активністю, нетерплячістю, конкурентоспроможністю та схильністю до агресії. Люди з таким типом поведінки часто відчують постійний тиск, прагнуть до досягнення максимальних результатів у найкоротші терміни і можуть бути схильні до переживань та тривоги. Тип В, навпаки, характеризується спокоєм, розслабленістю, відсутністю поспіху та здатністю до релаксації. Люди з таким типом поведінки зазвичай більш терплячі, менш схильні до конфліктів і мають більш позитивне ставлення до життя. Тип АВ об'єднує в собі риси як типу А, так і типу В, проявляючись у залежності від конкретної ситуації. Люди з таким типом поведінки можуть бути як активними та амбітними, так і спокійними та розслабленими.

Опитувальник В. Бойко складається із 30 тверджень, які респондент повинен оцінити за певною шкалою. Аналізуючи отримані результати, можна визначити домінуючий тип поведінки в стресовій ситуації і скласти більш повне уявлення про індивідуальні особливості особистості. Цей інструмент широко застосовується в психологічних дослідженнях, консультуванні та коучингу, оскільки дозволяє виявити потенційні ризики для здоров'я, пов'язані зі стресом, і розробити індивідуальні стратегії управління стресом.

Важливо зазначити, що типи поведінки в стресовій ситуації не є статичними і можуть змінюватися протягом життя під впливом різних факторів. Крім того, кожна людина є унікальною, і її реакція на стрес може відрізнитися від типових проявів того чи іншого типу. Тому результати опитувальника слід розглядати як орієнтовні і інтерпретувати їх з урахуванням інших аспектів особистості.

Опитувальник В. Бойко має ряд переваг. Він простий у застосуванні, не вимагає спеціальної підготовки і може бути використаний як для самодіагностики, так і для професійного психологічного консультування. Крім того, він має високу надійність і валідність, що підтверджено

численними дослідженнями. Однак, як і будь-який інструмент психологічного оцінювання, опитувальник має свої обмеження. Наприклад, він не враховує впливу культурних особливостей, соціального оточення та інших факторів, які можуть впливати на реакцію людини на стрес.

Застосування опитувальника В. Бойко дозволяє отримати цінну інформацію про індивідуальні особливості реакції на стрес, що може бути використано для розробки ефективних стратегій управління стресом. Наприклад, для людей з типом А поведінки можуть бути рекомендовані техніки релаксації, управління гнівом і вміння планувати свій час. Для людей з типом В поведінки корисні вправи на розвиток активності та наполегливості. А для людей з типом АВ поведінки можуть бути розроблені індивідуальні програми, що враховують як їхню схильність до стресу, так і їхню здатність до адаптації.

Таким чином, опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (автор В. Бойко) є цінним інструментом для оцінки індивідуальних особливостей реакції на стрес. Застосування цього опитувальника дозволяє підвищити обізнаність про власні реакції на стрес, розробити ефективні стратегії управління стресом і, як наслідок, поліпшити якість життя.

2. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (автори С. Норман, Д. Ендлер, Д. Джеймс, М. Паркер; адаптація Т. Крюкової) [Дод. Б].

Методика, адаптована для українського контексту Т. Крюковою, є одним з найпопулярніших інструментів для вивчення індивідуальних стратегій подолання стресу. Ця методика дозволяє не лише ідентифікувати різноманітні способи, якими люди справляються з складними життєвими ситуаціями, але й оцінити ефективність цих стратегій.

Копінг-поведінка – це сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових реакцій, які людина використовує для того, щоб впоратися з вимогами середовища, що перевищують її ресурси. Методика Нормана та його

колег дозволяє виявити, які саме стратегії копіngu переважають у конкретної особи, а також як ці стратегії взаємодіють між собою.

Опитувальник, який використовується в рамках цієї методики, містить 48 тверджень, що описують різні способи реагування на стресові ситуації. Респонденту пропонується оцінити, наскільки часто він використовує кожен з описаних стратегій у своєму житті. За допомогою статистичної обробки отриманих даних можна побудувати індивідуальний профіль копінг-поведінки, що дозволяє виявити як адаптивні, так і неадаптивні способи подолання стресу.

Однією з ключових переваг цієї методики є її всебічність. Вона дозволяє досліджувати широкий спектр копінг-стратегій, включаючи як активні (напрявлені на зміну ситуації), так і пасивні (напрявлені на зміну свого ставлення до ситуації) способи подолання стресу. Крім того, методика дозволяє виявити як короткострокові, так і довгострокові стратегії копіngu.

Ще однією важливою перевагою методики є її валідність і надійність. Вона неодноразово перевірялася в різних дослідженнях і показала високу ступінь відповідності реальним проявам копінг-поведінки. Крім того, методика була адаптована до українського культурного контексту, що підвищує її релевантність для вітчизняних досліджень.

Однак, як і будь-який інструмент психологічного дослідження, методика Нормана та його колег має свої обмеження. По-перше, вона базується на самозвіті, тобто на тому, як люди оцінюють свою власну поведінку. Це може призводити до певних спотворень результатів, пов'язаних з соціальною бажаністю або недостатньою рефлексією. По-друге, методика не дозволяє виявити всі нюанси копінг-поведінки і може не враховувати деякі індивідуальні особливості.

Незважаючи на ці обмеження, методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (С. Норман та ін.) є цінним інструментом для психологів, соціологів та інших дослідників, які цікавляться проблемами адаптації людини до стресових ситуацій. Вона дозволяє отримати детальну

інформацію про індивідуальні стратегії подолання стресу, що може бути використано для розробки ефективних програм психологічної допомоги.

3. Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (автор В. Моросанова) [Дод. В] є одним із провідних методичних інструментів для оцінки індивідуальних особливостей саморегуляції людини. Ця методика дозволяє визначити рівень розвитку регуляторних процесів, які забезпечують управління власною поведінкою та досягнення поставлених цілей.

В основі опитувальника лежить концепція саморегуляції, згідно з якою кожна людина має певний стиль організації та контролю своєї діяльності, що впливає на її здатність адаптуватися до змінюваних умов середовища. Методика дає можливість оцінити, наскільки ефективно індивід планує свої дії, аналізує результати та коригує свою поведінку залежно від зовнішніх і внутрішніх чинників.

Опитувальник складається з низки тверджень, які респондент оцінює відповідно до власного досвіду та звичних моделей поведінки. Його структура включає декілька ключових компонентів саморегуляції, серед яких можна виокремити цілепокладання, програмування діяльності, моделювання значущих умов, оцінку результатів і гнучкість поведінкових стратегій. Кожен із цих компонентів відіграє важливу роль у загальній регуляторній системі особистості.

Цілепокладання визначає здатність людини до постановки конкретних, реалістичних і досяжних цілей. Програмування діяльності відображає вміння розробляти послідовність дій для їх досягнення. Моделювання умов пов'язане з передбаченням можливих труднощів та шляхів їх подолання. Оцінка результатів допомагає усвідомити ефективність власної поведінки, а гнучкість дозволяє адаптувати стратегії в разі необхідності.

Методика «Стиль саморегуляції поведінки» застосовується в психологічних дослідженнях, пов'язаних із аналізом особистісного розвитку, ефективності навчальної та професійної діяльності. Вона також широко використовується в консультуванні та психокорекційній роботі, оскільки

дозволяє виявити проблемні аспекти саморегуляції та розробити індивідуальні рекомендації для її вдосконалення. У контексті студентської молоді опитувальник дає змогу оцінити рівень сформованості регуляторних навичок, необхідних для успішного навчання та адаптації до соціальних викликів.

Оцінка результатів проводиться на основі аналізу відповідей респондента, які співвідносяться з відповідними шкалами. Високий рівень розвитку саморегуляції свідчить про здатність людини ефективно керувати своєю поведінкою, планувати власні дії та досягати бажаних результатів. Низький рівень може вказувати на труднощі у визначенні цілей, нестабільність поведінкових стратегій, невміння враховувати зовнішні чинники та коригувати власні дії. Такі особи можуть відчувати труднощі з організацією навчальної діяльності, контролем своїх емоцій та поведінки, що ускладнює процес адаптації до студентського життя.

4. Методика «Шкала самоконтролю» (автор М. Снайдер) [Дод. Д]. Цей опитувальник спрямований на оцінку рівня самоконтролю особистості в соціальних ситуаціях. Самоконтроль визначається як здатність людини регулювати свою поведінку відповідно до соціальних норм, очікувань оточення та ситуаційних вимог. Високий рівень самоконтролю вказує на гнучкість поведінки, здатність адаптуватися до змінюваних умов, уміння коригувати свої реакції залежно від контексту. Натомість низький рівень свідчить про стабільність і послідовність поведінкових проявів незалежно від ситуаційних чинників.

Опитувальник містить твердження, які характеризують типові поведінкові реакції людини в соціальних ситуаціях. Респонденти оцінюють, наскільки кожне твердження відповідає їхньому стилю поведінки. Методика дає змогу визначити ступінь вираженості самоконтролю та розподілити респондентів на групи з високим, середнім або низьким рівнем цієї характеристики.

Високий рівень самоконтролю свідчить про те, що людина добре володіє своїми емоціями, легко адаптується до нових умов і здатна змінювати стиль

поведінки відповідно до соціального контексту. Натомість низький рівень самоконтролю може проявлятися у прямолінійності, небажанні або нездатності змінювати свою поведінку залежно від ситуації.

Методика М. Снайдера широко використовується в соціальній та особистісній психології для вивчення особливостей міжособистісної взаємодії, самопрезентації, рівня соціальної адаптації. Вона допомагає визначити, наскільки особа схильна до свідомої зміни своєї поведінки, щоб відповідати соціальним очікуванням.

У студентському середовищі рівень самоконтролю має велике значення, оскільки він впливає на здатність встановлювати міжособистісні стосунки, ефективно взаємодіяти з викладачами та однолітками, адаптуватися до змінюваних умов навчального процесу.

Дані, отримані за допомогою «Шкали самоконтролю», можуть використовуватися для психологічного консультування студентів, спрямованого на розвиток навичок соціальної адаптації та ефективного управління власною поведінкою. У поєднанні з іншими методиками ця шкала дозволяє скласти повну картину особливостей саморегуляції студентської молоді та визначити, які чинники сприяють або перешкоджають успішній адаптації до освітнього середовища.

Застосування опитувальника В. Моросанової та методики М. Снайдера в рамках дослідження дає можливість провести комплексний аналіз саморегуляції студентів. Перший інструмент дозволяє оцінити загальний рівень розвитку регуляторних процесів, тоді як другий – дослідити здатність студентів контролювати свою поведінку в соціальних ситуаціях. Отримані результати дадуть змогу визначити взаємозв'язки між рівнем саморегуляції та самоконтролю, а також їх вплив на академічну успішність та психологічний комфорт студентів.

Після збору даних розпочався третій етап дослідження – аналіз та інтерпретація отриманих результатів. Статистична обробка даних здійснювалася з використанням кореляційного аналізу. Особлива увага

приділялася виявленню закономірностей між рівнем самоконтролю, використанням копінг–стратегій та стилем саморегуляції поведінки.

Результати дослідження дозволи сформулювати рекомендації щодо розвитку навичок саморегуляції у студентської молоді. На основі отриманих даних визначено сильні та слабкі сторони саморегуляції у студентів, а також розроблено пропозиції щодо вдосконалення навчального процесу та підтримки психологічного благополуччя студентів.

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

У ході дослідження саморегуляції студентської молоді було проведено аналіз самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (автор В. В. Бойко). Отримані результати представлені в табл. 2.1.

Таблиця 2.1

### Розподіл студентів за типами поведінки в стресовій ситуації (за В. В. Бойко)

Тип поведінки в стресовій ситуації	Кількість студентів (n=40)	Відсоток (%)
Тип А (активно–напружений)	14	35
Тип В (спокійно–врівноважений)	10	25
Тип АВ (змішаний)	16	40
Разом	40	100

Отримані результати (Рис. 2.1) свідчать про те, що серед студентів найбільша частка належить до змішаного типу поведінки в стресових ситуаціях – 40% опитаних (16 осіб). Це означає, що ці студенти мають ознаки як активно–напруженої, так і врівноваженої реакції на стрес.

У них можуть спостерігатися як імпульсивні, рішучі дії у відповідь на складні ситуації, так і моменти спокійного аналізу та адаптації до стресових факторів. Такий стиль поведінки є досить гнучким, оскільки дозволяє варіювати реакції залежно від характеру стресової ситуації та її інтенсивності.

До категорії студентів із переважно активно–напруженим типом поведінки (Тип А) належить 35% респондентів (14 осіб). Ці студенти зазвичай схильні до швидких, рішучих дій у стресових умовах. Вони можуть проявляти високу ініціативність, прагнення до домінування у складних ситуаціях, активне відстоювання своїх позицій.

Однак такий стиль поведінки може супроводжуватися високим рівнем емоційної напруги, що, в свою чергу, збільшує ризик психологічного та фізичного виснаження. Особливо це актуально в умовах навчального процесу, коли велика кількість завдань та дедлайнів можуть викликати значну перевтому.

Спокійно–врівноважений тип поведінки (Тип В) продемонстрували 25% опитаних студентів (10 осіб). Ця категорія характеризується здатністю зберігати емоційну стабільність у складних обставинах, спираючись на логіку, раціональний аналіз і методичне вирішення проблем. Студенти цього типу менш схильні до імпульсивних реакцій і паніки, що дозволяє їм ефективно долати стрес без значного впливу на їхню психоемоційну сферу. Проте в деяких випадках їхня схильність до пасивного очікування може призводити до зниження активності у пошуку виходу зі стресових ситуацій.

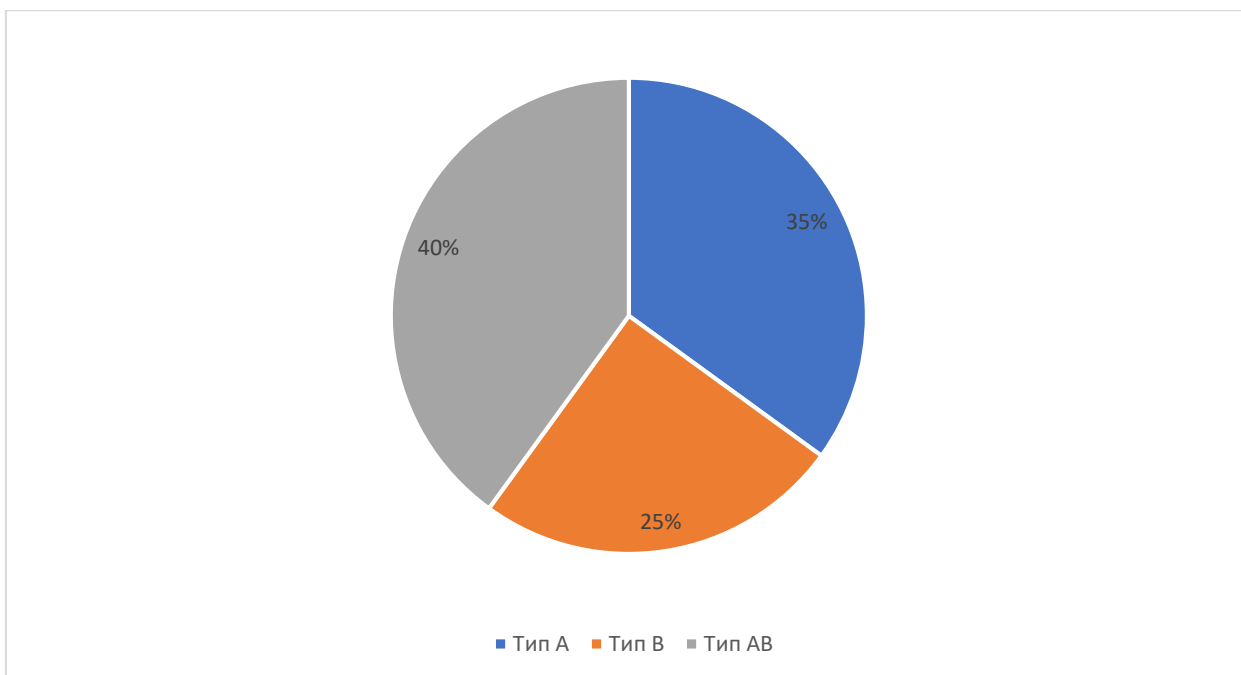


Рис. 2.1. Розподіл студентів за типами поведінки в стресовій ситуації  
(за В. В. Бойко)

Високий відсоток студентів, які належать до змішаного типу (40%), вказує на те, що значна частина молоді використовує різні стратегії реагування на стрес залежно від ситуаційного контексту. Це може бути як їхньою перевагою, так і потенційним ризиком, оскільки відсутність домінуючої реакції може іноді ускладнювати прийняття рішень у стресових умовах. Такі студенти можуть бути нестійкими у своїй поведінці, інколи демонструючи імпульсивність, а інколи – виваженість, що впливає на їхню адаптацію до навчального середовища.

Результати також показують, що 35% студентів мають схильність до активного протистояння стресу, що може бути як позитивним, так і негативним фактором. З одного боку, такі студенти не пасують перед труднощами, а з іншого – ризикують зіткнутися з емоційним вигоранням, особливо якщо не володіють ефективними навичками релаксації та зниження рівня напруги. Ці особливості варто враховувати при розробці програм психологічної підтримки студентів, спрямованих на навчання технік саморегуляції.

Водночас студенти, які демонструють спокійний стиль реагування (25%), можуть мати перевагу у стабільності психоемоційного стану, проте можуть потребувати додаткової мотивації для активнішої участі у вирішенні стресових ситуацій. Це особливо важливо в контексті навчального процесу, де активність і ініціативність відіграють ключову роль у досягненні успіху. Для таких студентів важливо розвивати навички адаптивного управління стресом, які дозволять їм балансувати між збереженням емоційної стабільності та ефективним реагуванням на виклики.

Аналіз отриманих результатів свідчить про те, що в студентському середовищі переважає змішаний стиль реагування на стрес, що є доволі типовим для молодіжної вибірки. Це може бути пов'язано з тим, що у студентському віці ще триває формування стійких стратегій подолання стресу, і молодь продовжує шукати ефективні моделі поведінки. Крім того, вплив різних зовнішніх факторів (академічне навантаження, соціальне оточення, особистісні особливості) може спричиняти коливання у виборі стратегій реагування на стресові ситуації.

Значний відсоток студентів із домінуючим активно–напруженим типом поведінки (35%) вказує на необхідність навчання їх методам зниження рівня емоційного напруження. Наприклад, це можуть бути техніки релаксації, когнітивно–поведінкові стратегії управління стресом, а також розвиток навичок ефективного тайм–менеджменту. Такі заходи можуть допомогти цій категорії студентів уникнути перевтоми та емоційного вигорання.

Таким чином, результати за методикою В. В. Бойко демонструють, що серед студентів спостерігається різноманітність у способах реагування на стрес, причому змішаний тип є найбільш поширеним. Це вказує на гнучкість у використанні різних копінг–стратегій, але водночас на відсутність сталої поведінкової моделі, що може ускладнювати адаптацію до складних ситуацій. Отримані дані підкреслюють важливість подальшого вивчення індивідуальних особливостей саморегуляції студентів, що дозволить

розробити ефективні тренінгові програми для оптимізації їхньої поведінки в стресових умовах.

У ході дослідження саморегуляції студентської молоді було проведено аналіз копінг-поведінки за допомогою методики дослідження копінг-стратегій у стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової). Дана методика дозволяє визначити, які стратегії додання стресу студенти використовують найчастіше: проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані чи стратегія уникнення. Отримані результати представлені в табл. 2.2.

Таблиця 2.2

**Розподіл студентів за типами копінг-поведінки в стресових ситуаціях  
(С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація  
Т. А. Крюкової)**

Тип копінг-поведінки	Кількість студентів (n=40)	Відсоток (%)
Проблемно-орієнтований копінг	17	42,5
Емоційно-орієнтований копінг	11	27,5
Уникаючий копінг	12	30
Разом	40	100

Отримані дані (Рис. 2.2) свідчать про те, що серед студентів найбільш поширеною стратегією подолання стресу є проблемно-орієнтований копінг, який застосовують 42,5% респондентів (17 осіб). Це означає, що значна частина студентів у стресових ситуаціях намагається активно шукати способи вирішення проблем, аналізувати ситуацію та знаходити раціональні виходи зі складного становища. Такий підхід до подолання стресу є найбільш адаптивним і сприяє особистісному зростанню, оскільки спрямований на зміну самої проблемної ситуації, а не лише на зниження емоційного дискомфорту.

Дещо менша частка студентів (30%, 12 осіб) використовує уникаючий копінг. Це означає, що при зіткненні зі стресовими ситуаціями вони схильні відволікатися від проблеми, ігнорувати її або переключати увагу на інші аспекти життя, замість того щоб активно шукати шляхи розв'язання труднощів. Дана стратегія може бути ефективною в короткостроковій перспективі, оскільки дозволяє знизити рівень психологічного напруження, однак у довготривалій перспективі вона може призводити до накопичення невирішених проблем і збільшення стресового навантаження.

Емоційно-орієнтований копінг виявлений у 27,5% студентів (11 осіб). Ці респонденти при зіткненні зі стресовими факторами більше зосереджуються на власних емоціях, намагаються знизити внутрішнє напруження за допомогою вираження почуттів, емоційних реакцій або підтримки з боку оточення.

Дана стратегія є менш ефективною для довготривалого розв'язання проблем, оскільки не передбачає безпосереднього впливу на саму проблему, а лише спрямована на зниження суб'єктивного переживання стресу. Однак вона може бути корисною у випадках, коли змінити ситуацію неможливо або коли людина потребує психологічної підтримки.

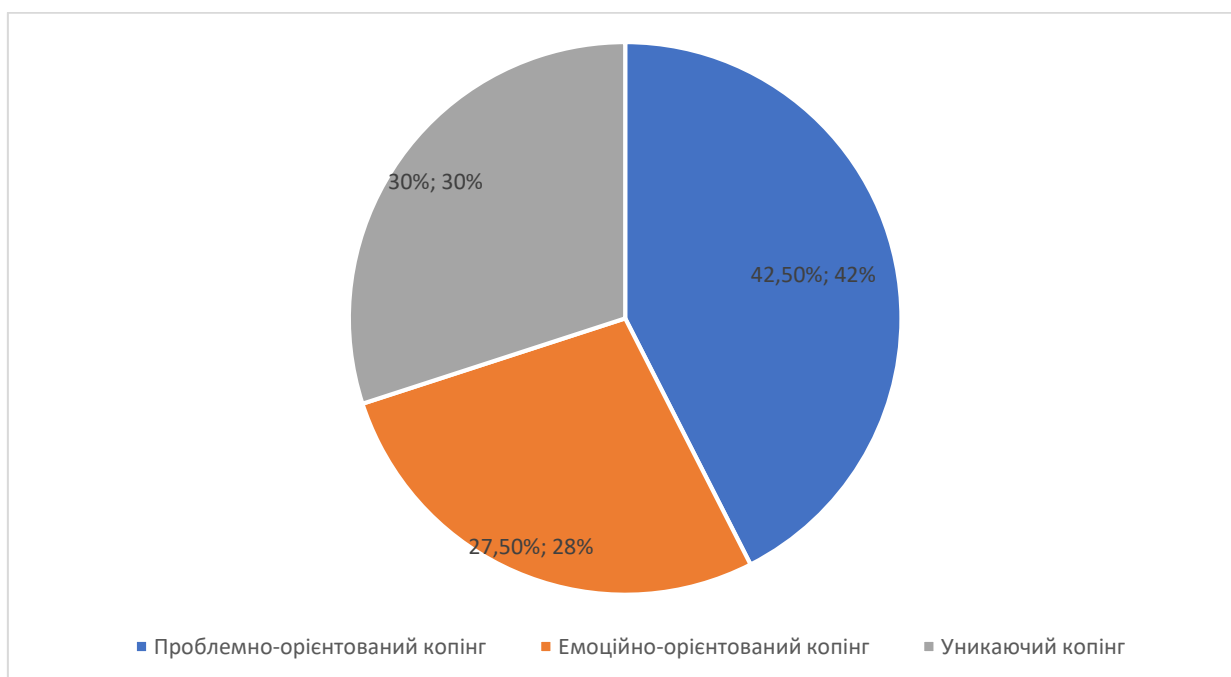


Рис. 2.2. Розподіл студентів за типами копінг-поведінки в стресових ситуаціях

Високий відсоток студентів, які застосовують проблемно–орієнтований копінг (42,5%), свідчить про їхню схильність до активної боротьби зі стресовими обставинами, що є позитивною характеристикою. Такі студенти, як правило, більш організовані, здатні до аналізу ситуації, критичного мислення та пошуку конструктивних рішень. Вони використовують ефективні методи тайм–менеджменту, планування і раціонального розподілу ресурсів, що допомагає їм успішно адаптуватися до вимог навчального процесу.

Проте значний відсоток студентів, які застосовують уникаючий копінг (30%), може бути тривожним сигналом. Це свідчить про певну пасивність у реагуванні на стрес, схильність відкладати вирішення проблеми або уникати її осмислення. Така стратегія може сприяти виникненню хронічного стресу та накопиченню нерозв'язаних завдань, що, в свою чергу, може призводити до зниження навчальної успішності та погіршення психоемоційного стану.

Наявність 27,5% студентів, які віддають перевагу емоційно–орієнтованому копінгу, свідчить про їхню потребу в соціальній підтримці та емоційному вираженні. Такі студенти можуть частіше звертатися до друзів або родичів у пошуках підтримки, використовувати різні способи зниження емоційного напруження, такі як спорт, мистецтво або ведення особистих щоденників. Хоча цей підхід допомагає зменшити емоційний дискомфорт, він не завжди сприяє реальному вирішенню проблеми, що може ускладнювати подальший процес адаптації.

Отримані результати дозволяють зробити висновок, що більшість студентів все ж намагається активно долати стресові ситуації шляхом пошуку конструктивних рішень, проте значна частка використовує менш ефективні стратегії, такі як уникнення або фокусування на емоційних реакціях. Це свідчить про необхідність навчання студентів ефективним стратегіям

управління стресом, які б допомагали їм не тільки регулювати емоційний стан, а й активно долати труднощі, що виникають у процесі навчання.

Значний відсоток студентів, які використовують різні стратегії копінг-поведінки, вказує на індивідуальні відмінності у реагуванні на стрес, що залежить від особистісних характеристик, рівня стресостійкості та попереднього досвіду. Важливо враховувати ці особливості при розробці програм тренінгів, спрямованих на розвиток навичок саморегуляції.

Таким чином, аналіз копінг-стратегій студентів демонструє необхідність подальшого розвитку у них адаптивних механізмів подолання стресу. Проблемно-орієнтований підхід є найбільш ефективним, тому варто заохочувати студентів до його використання, водночас допомагаючи тим, хто схильний до уникнення або емоційного реагування, знайти більш конструктивні способи управління стресовими ситуаціями.

Для аналізу особливостей саморегуляції студентської молоді було використано опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової, який дозволяє оцінити рівень розвитку основних регуляторних процесів та їхню ефективність. Опитувальник включає 46 тверджень, що розподілені за сімома шкалами: «Планування», «Моделювання», «Програмування», «Оцінювання результатів», «Гнучкість», «Самостійність» та «Загальний рівень розвитку саморегуляції».

Отримані результати представлені у табл. 2.3.

Таблиця 2.3

### Розподіл студентів за рівнями розвитку стилю саморегуляції поведінки

#### В. І. Моросанової

Шкали саморегуляції	Низький рівень (кількість, %)	Середній рівень (кількість, %)	Високий рівень (кількість, %)
Планування	10 (25%)	18 (45%)	12 (30%)
Моделювання	8 (20%)	20 (50%)	12 (30%)

Програмування	12 (30%)	15 (37,5%)	13 (32,5%)
Оцінювання результатів	9 (22,5%)	21 (52,5%)	10 (25%)
Гнучкість	14 (35%)	17 (42,5%)	9 (22,5%)
Самостійність	7 (17,5%)	19 (47,5%)	14 (35%)
Загальний рівень	10 (25%)	20 (50%)	10 (25%)

Отримані дані (Рис. 2.3) свідчать про те, що більшість студентів мають середній рівень розвитку саморегуляції за всіма шкалами (від 37,5% до 52,5%), що свідчить про достатню сформованість навичок управління власною поведінкою, проте ще не на рівні високої саморегуляції. Водночас помітна група студентів має низький рівень за деякими шкалами, що може вказувати на труднощі в окремих аспектах регуляторної діяльності.

За шкалою «Планування» 45% студентів мають середній рівень, що свідчить про їхню здатність до визначення цілей та побудови стратегій їх досягнення. Проте 25% опитаних мають низький рівень планування, що може призводити до труднощів у постановці довгострокових цілей та організації діяльності. Високий рівень планування продемонстрували 30% студентів, що говорить про їхню здатність до чіткої організації власної поведінки та прогнозування майбутніх дій.

Шкала «Моделювання» показала, що 50% студентів мають середній рівень, що свідчить про їхню здатність до аналізу ситуацій та передбачення наслідків своїх дій. Високий рівень за цією шкалою продемонстрували 30% студентів, що вказує на їхню розвинену здатність до побудови когнітивних моделей майбутніх ситуацій та прогнозування результатів. Однак 20% респондентів мають низький рівень моделювання, що може проявлятися у слабкій здатності враховувати всі можливі варіанти розвитку подій.

За шкалою «Програмування» 37,5% студентів мають середній рівень, що вказує на їхню помірну здатність до послідовного виконання запланованих дій. Водночас 30% студентів мають низький рівень, що може вказувати на імпульсивність у поведінці або відсутність чітких алгоритмів діяльності.

Високий рівень програмування виявлено у 32,5% студентів, що свідчить про їхню схильність до чіткої організації виконання поставлених завдань.

За шкалою «Оцінювання результатів» середній рівень мають 52,5% респондентів, що вказує на їхню загальну здатність аналізувати свої досягнення та коригувати подальшу діяльність. 25% студентів мають високий рівень розвитку цієї навички, що говорить про їхню вміння робити рефлексивні висновки. Однак 22,5% студентів мають низький рівень за цією шкалою, що може проявлятися у труднощах з об'єктивною оцінкою власних результатів.

За шкалою «Гнучкість» значна частина студентів (42,5%) має середній рівень, що означає їхню здатність адаптуватися до змін у ситуаціях. Водночас 35% студентів мають низький рівень гнучкості, що може свідчити про труднощі у пристосуванні до нових умов або зміні планів. Високий рівень гнучкості продемонстрували 22,5% студентів, що вказує на їхню легкість у коригуванні власної поведінки відповідно до нових умов.

Шкала «Самостійність» виявила, що 47,5% студентів мають середній рівень, що вказує на їхню помірну здатність до автономного прийняття рішень. Високий рівень самостійності виявлений у 35% респондентів, що свідчить про їхню здатність діяти без зовнішнього контролю. Низький рівень продемонстрували 17,5% студентів, що може означати їхню залежність від сторонніх оцінок і потребу в постійній підтримці з боку оточення.

За загальним рівнем розвитку саморегуляції 50% студентів мають середній рівень, що вказує на їхню здатність контролювати власну поведінку та адаптуватися до умов діяльності. Високий рівень саморегуляції виявлено у 25% респондентів, що свідчить про їхню сформовану здатність до управління власними діями. Водночас 25% студентів мають низький рівень загальної саморегуляції, що може свідчити про труднощі у плануванні, оцінюванні результатів або адаптації до змін.

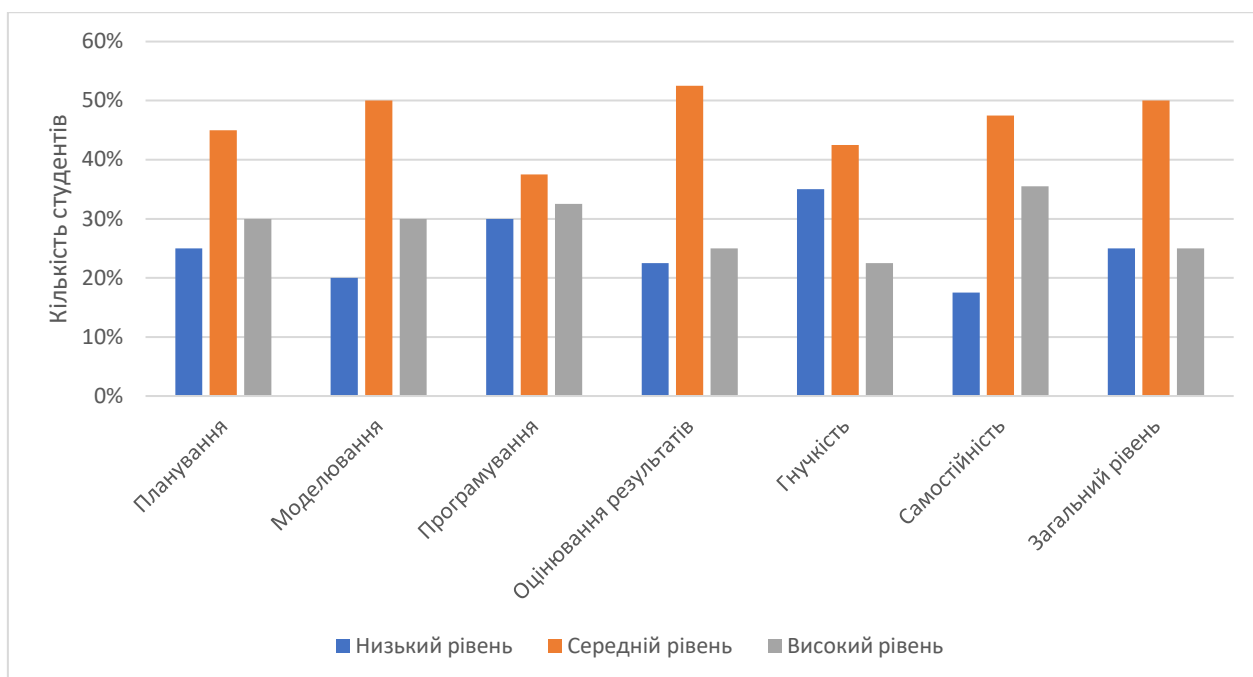


Рис. 2.3. Розподіл студентів за рівнями розвитку стилю саморегуляції поведінки (В. І. Моросанова)

Таким чином, результати за методикою «Стиль саморегуляції поведінки» свідчать про те, що більшість студентів мають середній рівень розвитку регуляторних процесів, що дозволяє їм досить ефективно контролювати власну поведінку, проте вони можуть потребувати подальшого розвитку навичок планування, гнучкості та оцінювання результатів. Виявлені особливості свідчать про необхідність формування у студентів більш високого рівня саморегуляції через спеціальні навчальні та тренінгові програми.

Для оцінки рівня самоконтролю студентської молоді було використано методику «Шкала самоконтролю» М. Снайдера. Ця методика дозволяє визначити ступінь контролю над власною поведінкою в комунікативних ситуаціях та адаптивність до соціальних норм. Опитувальник складається з 10 тверджень, за результатами відповідей респонденти розподіляються на три рівні самоконтролю: високий, середній та низький.

Високий рівень свідчить про гнучкість у спілкуванні, вміння підлаштовуватися під ситуацію та змінювати поведінкові стратегії залежно від соціального контексту. Середній рівень вказує на баланс між вираженням

власних емоцій і соціальною адаптивністю. Низький рівень означає, що людина керується переважно внутрішніми переконаннями, рідко змінює свою поведінку відповідно до зовнішніх обставин.

Отримані результати подано в табл. 2.4.

Таблиця 2.4

**Розподіл студентів за рівнями самоконтролю (за методикою  
М. Снайдера)**

Рівень самоконтролю	Кількість студентів (n=40)	Відсоток (%)
Високий	12	30
Середній	18	45
Низький	10	25

Отримані результати (Рис. 2.4) свідчать, що більшість студентів (45%) мають середній рівень самоконтролю, що свідчить про їхню здатність до адаптації в соціальному середовищі без надмірного зміни власного «Я». Вони проявляють достатню гнучкість у спілкуванні, можуть підлаштовуватися під ситуацію, проте зберігають індивідуальні особливості у поведінці. Такий рівень є найбільш оптимальним для повсякденного життя, оскільки він дозволяє знаходити баланс між особистісною автентичністю та соціальними вимогами.

30% студентів мають високий рівень самоконтролю, що свідчить про їхню значну адаптивність у різних соціальних контекстах. Вони здатні легко змінювати свою манеру поведінки залежно від ситуації, підлаштовуватися під очікування оточуючих і навіть змінювати свої реакції відповідно до соціальних норм. Такі студенти часто виявляють високий рівень комунікативних навичок, добре справляються з публічними виступами та легко знаходять спільну мову з різними людьми. Проте надмірний контроль може іноді призводити до втрати автентичності, оскільки такі особи можуть приховувати справжні емоції та переживання, орієнтуючись на очікування суспільства.

25% студентів продемонстрували низький рівень самоконтролю, що означає їхню схильність діяти відповідно до власних переконань та емоцій, незалежно від зовнішніх обставин. Вони рідко змінюють свою поведінку залежно від ситуації, можуть не враховувати соціальні очікування та вимоги. Це може бути як позитивною рисою, що вказує на щирість і пряму манеру спілкування, так і негативною – оскільки такі особи можуть мати труднощі з адаптацією в нових або формальних ситуаціях.

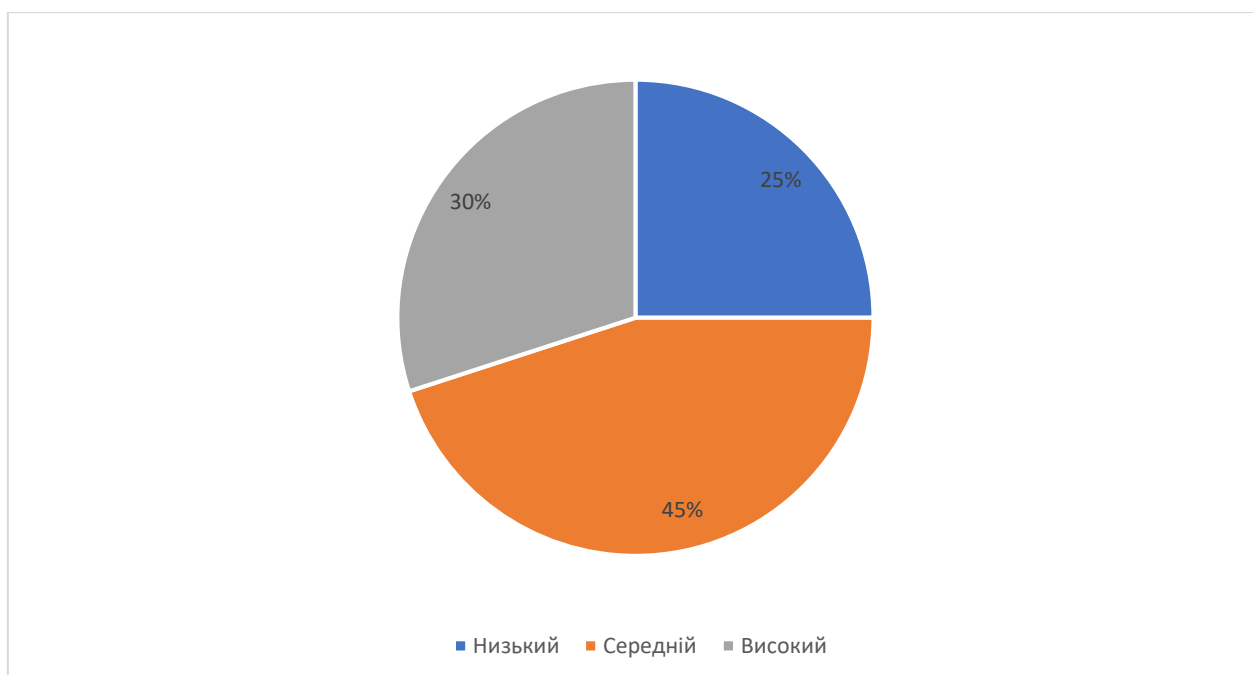


Рис. 2.4. Розподіл студентів за рівнями самоконтролю (М. Снайдер)

Аналіз результатів дозволяє зробити висновок, що більшість студентів мають достатній рівень комунікативного контролю, що дає їм змогу гнучко реагувати на соціальні взаємодії. Водночас є група студентів з низьким рівнем самоконтролю, що може свідчити про труднощі у пристосуванні до соціальних норм і певну імпульсивність у поведінці. Також наявність студентів з високим рівнем самоконтролю свідчить про їхню здатність ефективно керувати своїми проявами в соціальних ситуаціях, що є важливим фактором успішної взаємодії в суспільстві.

Отримані дані вказують на необхідність розвитку навичок саморегуляції у студентів, особливо у тих, хто має низький рівень самоконтролю. Це може

бути досягнуто шляхом спеціальних тренінгів, спрямованих на розвиток емоційної гнучкості, комунікативних навичок та вміння аналізувати ситуації з урахуванням соціального контексту.

Таким чином, результати дослідження за методикою М. Снайдера вказують на достатньо рівномірний розподіл студентів за рівнями самоконтролю, з переважанням середнього рівня. Це свідчить про відносно гармонійний розвиток їхніх комунікативних здібностей, проте також вказує на певні труднощі у частини студентів, які або занадто гнучко адаптуються до соціальних ситуацій, або навпаки – виявляють жорсткість у своїй поведінці.

Отримані дані є важливими для подальшого аналізу особливостей саморегуляції студентської молоді, оскільки рівень самоконтролю значною мірою впливає на їхню здатність до адаптації, ефективної комунікації та прийняття рішень у складних соціальних умовах. З огляду на це, подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення взаємозв'язків між самоконтролем та іншими аспектами саморегуляції, що дозволить більш детально розробити рекомендації для покращення психологічної підготовки студентів.

Для оцінки взаємозв'язків між різними аспектами саморегуляції студентської молоді було проведено кореляційний аналіз за критерієм Пірсона. Цей метод дозволяє визначити ступінь лінійної залежності між двома змінними та виявити статистично значущі кореляції між показниками саморегуляції, копінг-стратегій, поведінки в стресових ситуаціях і рівня самоконтролю.

Гіпотеза дослідження передбачала, що між рівнем стресостійкості, вибором копінг-стратегій, стилем саморегуляції та рівнем самоконтролю існують значущі кореляційні зв'язки. Було висунуто припущення, що студенти з високим рівнем самоконтролю частіше використовують продуктивні копінг-стратегії, а їхня поведінка в стресових ситуаціях є більш адаптивною, що, своєю чергою, корелює з розвиненими навичками саморегуляції. Отримані результати подано в табл. 2.5.

Таблиця 2.5

**Кореляційний аналіз між показниками саморегуляції, копінг-стратегіями, поведінкою в стресі та рівнем самоконтролю  
(за критерієм Пірсона)**

Показники	Тип поведінки в стресі	Продуктивні копінг-стратегії	Непродуктивні копінг-стратегії	Рівень саморегуляції	Рівень самоконтролю
Тип поведінки в стресі	1.00	-0.52*	0.58*	-0.61*	-0.65*
Продуктивні копінг-стратегії	-0.52*	1.00	-0.65*	0.58*	0.63*
Непродуктивні копінг-стратегії	0.58*	-0.65*	1.00	-0.52*	-0.60*
Рівень саморегуляції	-0.61*	0.58*	-0.52*	1.00	0.68*
Рівень самоконтролю	-0.65*	0.63*	-0.60*	0.68*	1.00

\*Примітка:  $p < 0.05$  – статистично значущі кореляції

Аналіз отриманих результатів (табл. 2.5) показав, що існує значуща позитивна кореляція між продуктивними копінг-стратегіями та рівнем саморегуляції ( $r = 0.58$ ) свідчить про те, що студенти з розвиненими навичками саморегуляції частіше обирають конструктивні способи подолання стресу. Водночас виявлено сильну негативну кореляцію між непродуктивними копінг-стратегіями та рівнем самоконтролю ( $r = -0.60$ ), що вказує на те, що студенти, які мають труднощі з контролем власної поведінки, частіше використовують деструктивні копінг-механізми, такі як уникнення проблем чи емоційне самозанурення.

Отримані дані також демонструють, що рівень саморегуляції та рівень самоконтролю є тісно пов'язаними ( $r = 0.68$ ). Це означає, що студенти, які

вміють свідомо керувати своєю поведінкою, також мають розвинені навички контролю над емоціями та комунікативними реакціями. Таким чином, можна зробити висновок, що самоконтроль є важливою складовою ефективної саморегуляції.

Виявлено негативну кореляцію між типом поведінки в стресі (де більш високі бали відповідають активному, напруженому стилю реагування) та рівнем саморегуляції ( $r = -0.61$ ), що засвідчує про те, що студенти з тенденцією до активної, імпульсивної поведінки в умовах стресу менш здатні до саморегуляції своєї діяльності. Аналогічно, негативний зв'язок між типом поведінки та самоконтролем ( $r = -0.65$ ) вказує на те, що особи, які мають тип А, зазвичай демонструють знижену здатність контролювати власні емоції та поведінку.

Отже, на основі отриманих результатів можна зробити висновок, що висунута гіпотеза про існування кореляційних зв'язків між рівнем стресостійкості, копінг-стратегіями, саморегуляцією та самоконтролем підтвердилася. Отримані статистично значущі кореляції свідчать про те, що студенти з високим рівнем самоконтролю частіше використовують продуктивні стратегії подолання стресу, а також мають розвинену саморегуляцію. Водночас низький рівень самоконтролю пов'язаний з непродуктивними копінг-стратегіями та меншою здатністю до адаптації в стресових умовах. Це підтверджує необхідність впровадження соціально-психологічного тренінгу з розвитку навичок емоційної саморегуляції, який допоможе студентам покращити рівень стресостійкості, навчитися ефективно керувати власною поведінкою та вибудовувати адаптивні копінг-стратегії.

### **Висновки до другого розділу**

Результати емпіричного дослідження психологічних особливостей саморегуляції студентської молоді дозволили виявити особливості поведінки студентів у стресових ситуаціях, домінуючі копінг-стратегії, рівень

сформованості саморегуляції та самоконтролю. Аналіз даних, отриманих за допомогою опитувальника самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (В. В. Бойко), показав, що значна частина (40%) студентів демонструє змішаний тип поведінки (АВ), що поєднує як адаптивні, так і неадаптивні реакції на стрес. Водночас значна кількість (35%) студентів має риси типу А, що характеризується підвищеною емоційною збудливістю, імпульсивністю та схильністю до тривоги, що свідчить про потребу в розвитку навичок саморегуляції для ефективного подолання стресових ситуацій.

Методика дослідження копінг-поведінки (С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової) дозволила виявити, що більшість (42,5%) студентів орієнтовані на проблемно-орієнтовані стратегії подолання труднощів, проте значна частина (27,5%) все ж використовує емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії. Це свідчить про необхідність формування у студентів ефективних моделей поведінки, які сприятимуть їхній психологічній адаптації до навчального процесу та майбутньої професійної діяльності. Високий рівень унікаючих копінг-стратегій, що проявляється у значної (30%) кількості студентів, може бути передумовою для зниження їхньої стресостійкості та формування негативних наслідків, таких як емоційне виснаження та зниження навчальної мотивації.

Дослідження за допомогою опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки» (В. І. Моросанова) показало, що в студентів різний рівень сформованості навичок саморегуляції. Досить велика кількість (75%) респондентів має недостатньо розвинені регуляторні процеси, що ускладнює ефективне керування власною поведінкою в умовах стресу та невизначеності. Натомість студенти з високими показниками саморегуляції частіше демонструють адаптивні копінг-стратегії та більш ефективну поведінку в стресових умовах. Методика «Шкала самоконтролю» (М. Снайдер) дозволила виявити, що більшість (45%) студентів мають середній рівень самоконтролю, що означає, що вони можуть адаптувати свою поведінку залежно від ситуації,

проте не завжди усвідомлено контролюють свої емоційні реакції та соціальні ролі.

Кореляційний аналіз показав наявність значущих взаємозв'язків між рівнем самоконтролю, стилем саморегуляції, копінг-стратегіями та поведінкою в стресових ситуаціях. Виявлено, що студенти з високим рівнем самоконтролю частіше використовують продуктивні копінг-стратегії, мають розвинені навички саморегуляції та демонструють адаптивну поведінку в стресових умовах. Натомість студенти з низьким рівнем самоконтролю схильні до використання непродуктивних копінг-стратегій та демонструють менш ефективну саморегуляцію, що підтверджує необхідність проведення соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на розвиток навичок емоційної саморегуляції студентської молоді.

## РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА СОЦІАЛЬНО–ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ РОЗВИТКУ НАВИЧОК ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ

### 3.1. Методика та організація програми тренінгу розвитку навичок емоційної саморегуляції у студентів

Програма тренінгу «Керуй своїми емоціями: не втрачай контроль над ситуаціями» розроблена з метою розвитку у студентів навичок емоційної саморегуляції, зокрема уміння впоратися з емоціями в стресових ситуаціях. Тренінг складається з трьох основних частин: вступної, теоретичної та практичної, що охоплюють різні аспекти саморегуляції [Дод. Ж], вони наповнені вправами, криголами та теорією (табл 3.1).

Таблиця 3.1

#### Техніки та вправи програми соціально-психологічного тренінгу з розвитку навичок емоційної саморегуляції в студентській молоді

<i>Вступна частина (30-37 хв)</i>	
Криголам «Імена та прикметники»	Мета: запам'ятати імена учасників.
Вправа «Очікування»	Мета: визначити сподівання та очікування учасників щодо участі в тренінгу.
<i>Практична частина (60 хв)</i>	
Дихання «4-4-4-4»	Мета: відновлення спокою, зниження стресу та покращення концентрації. Ця техніка сприяє активації парасимпатичної нервової системи, що допомагає знизити тривогу, нормалізувати серцевий ритм та артеріальний тиск. Завдяки ритмічності

	дихання стимулюється робота мигдалеподібного тіла, яке відіграє важливу роль у керуванні емоціями.
Проблемна ситуація «Згадай що-небудь неприємне»	Мета: розвиток усвідомленості щодо фізичних та емоційних реакцій на неприємні події.
Прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном	Мета: навчити учасників розпізнавати і контролювати м'язову напругу, що допомагає знизити рівень стресу та тривожності, покращити емоційну саморегуляцію, попередити м'язові спазми та дискомфорт, а також сприяє кращій концентрації та покращенню якості сну. Виконуючи ці вправи регулярно, людина може досягти більшого контролю над своїм тілом та емоційним станом, що позитивно впливає на загальне самопочуття.
Вправа «Канат»	Мета: знизити емоційну напругу та допомогти учасникам позбутися негативних думок і тривоги. Ця вправа сприяє розслабленню через фізичну активність і візуалізацію процесу “очищення” розуму, що дозволяє відновити внутрішній спокій і покращити емоційний стан учасників перед подальшими етапами тренінгу.
<i>Перерва (15 хв)</i>	
Вправа для самоаналізу	Мета: допомогти відслідковувати свої базові емоції, визначати їх корисність у конкретний момент та аналізувати частоту їх появи протягом дня. Це сприяє

	усвідомленню власних емоційних реакцій та управлінню ними в різних життєвих ситуаціях.
Техніка «Щоденник емоцій»	Мета: допомагає розвинути регулярну звичку самоспостереження. Ведення щоденника дозволяє учасникам детально аналізувати події та емоції, що їх викликають, допомагаючи краще зрозуміти власні почуття. Візуалізація за допомогою кольорів чи смайликів робить процес цікавим і наочним, а також мотивує збільшувати кількість позитивних емоцій у повсякденному житті.
Вправа «Емоційне мапування»	Мета: розвиток емоційної усвідомленості та саморефлексії. Допомогти людині краще розуміти власні емоції, вміти розпізнавати їх у повсякденному житті, а також встановлювати зв'язки між певними ситуаціями та емоційними реакціями.
Вправа «Учимося релаксувати»	Мета: навчити учасників ефективним технікам релаксації, що допомагають знижувати емоційну напругу, стрес та тривожність. Вона спрямована на розвиток навичок контролю дихання і усвідомленого розслаблення, що дозволяє досягти більш спокійного стану та покращити фізичне і психічне самопочуття.
<i>Завершальна частина (5 хв)</i>	
Вправа «Прощання»	Мета: створення позитивного емоційного завершення тренінгу, зміцнення міжособистісних стосунків між учасниками, формування почуття вдячності та підвищення емоційної згуртованості тренінгової групи.

Тренінг спрямований на розвиток у студентів ефективних стратегій управління своїми емоціями для покращення самопочуття та здатності адаптуватися до стресових ситуацій. Мета тренінгу – навчити учасників розуміти свої емоції, реагувати на них адекватно та ефективно, зберігаючи контроль над собою в складних життєвих ситуаціях. Програма передбачає практичні вправи, які сприяють розвитку емоційної самосвідомості, підвищенню рівня стресостійкості та зменшенню негативних емоційних реакцій.

Тренінг починається з вправи на знайомство учасників між собою. Це створює комфортну атмосферу, що дозволяє студентам бути відкритими та готовими до подальших навчальних активностей. Під час цієї вправи кожен учасник ділиться своїми очікуваннями від тренінгу, що допомагає зрозуміти індивідуальні потреби групи та налаштувати програму тренінгу на максимальний результат.

Наступний етап передбачає роботу над емоційною самосвідомістю. Учасники тренінгу вчаться розпізнавати свої емоційні стани, виявляти реакції на різні ситуації та з'ясувати, що саме викликає у них певні емоції. Це включає в себе вивчення базових емоційних реакцій, таких як страх, тривога, радість, гнів, та їхнього впливу на поведінку. Учасники тренінгу практикують ведення емоційного щоденника, де фіксують свої почуття, що дає їм можливість краще усвідомлювати свої емоції в реальному житті.

Одним з ключових аспектів тренінгу є розуміння механізмів емоційної регуляції. Студенти отримують теоретичні знання про те, що емоції не є чимось, що можна повністю контролювати, але їх можна регулювати через зміну мислення та поведінки. Особливу увагу приділяють методам когнітивної перебудови, коли учасники вчаться замінювати негативні автоматичні думки більш адаптивними, що сприяє полегшенню емоційного стану.

Наступним важливим етапом є розвиток навичок саморегуляції в стресових ситуаціях. Студенти знайомляться з різними стратегіями, такими як глибоке дихання, релаксація, фізичні вправи, медитація, які допомагають

знижувати рівень стресу. Практичні вправи «Дихання 4-4-4-4», «Прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном», що включають ці методи, дають можливість учасникам відчувати на собі ефективність різних підходів до зниження стресу та вибрати ті, які підходять їм найкраще.

Ключовим моментом тренінгу є робота з емоційними бар'єрами, які часто заважають успішному контролю емоцій. Студенти вчаться визначати власні емоційні блоки, такі як надмірна тривожність, страх невдачі. За допомогою технік релаксації, а також аналізу власних переконань, учасники тренінгу розвивають здатність зменшувати вплив цих блоків на свою поведінку та емоційний стан.

Однією з основних складових тренінгу є робота з емоційними переживаннями в умовах реального життя. Учасники аналізують свої щоденні стресові ситуації та шукають способи їхнього ефективного вирішення. Вони працюють над тим, щоб за допомогою набутих навичок регулювати свої емоції в контексті повсякденних завдань, навчання та взаємодії з оточуючими.

Не менш важливою частиною тренінгу є робота в групах, де студенти можуть ділитися своїм досвідом та обговорювати, як вони застосовують отримані знання на практиці. Це сприяє розвитку довіри серед учасників та допомагає знаходити нові стратегії для роботи з емоціями через спільну взаємодію.

Тренінг завершується підсумковою рефлексією, коли кожен учасник оцінює свій прогрес, ділиться своїми враженнями та планами на майбутнє. Після завершення тренінгу учасники отримують рекомендації щодо подальшого саморозвитку та підтримки емоційної стійкості в повсякденному житті. Важливим є також надання індивідуальних порад і рекомендацій щодо покращення емоційного самоконтролю та управління стресом.

Протягом тренінгу студенти мають змогу не лише здобути нові знання та навички, але й відчувати підтримку та розуміння з боку інших учасників. Взаємний досвід та обговорення різних ситуацій допомагають створити



1	7 / 8	4 / 5	4 / 5	4 / 5	3 / 4	5 / 6	27 / 33
2	6 / 7	3 / 4	4 / 5	4 / 5	5 / 5	4 / 5	26 / 31
3	5 / 6	2 / 3	5 / 5	2 / 3	3 / 4	8 / 8	25 / 29
4	4 / 5	4 / 4	2 / 3	2 / 3	4 / 5	4 / 5	20 / 25
5	5 / 6	5 / 6	3 / 4	6 / 6	5 / 6	5 / 6	29 / 34
6	6 / 7	5 / 6	3 / 4	4 / 5	5 / 5	5 / 6	28 / 33
7	5 / 6	5 / 5	3 / 4	4 / 5	5 / 5	5 / 6	27 / 31
8	5 / 6	7 / 7	3 / 4	4 / 5	5 / 5	5 / 5	29 / 32
9	7 / 7	1 / 2	5 / 6	2 / 3	5 / 5	6 / 6	26 / 29
10	5 / 6	8 / 8	6 / 6	2 / 3	6 / 6	6 / 6	33 / 35

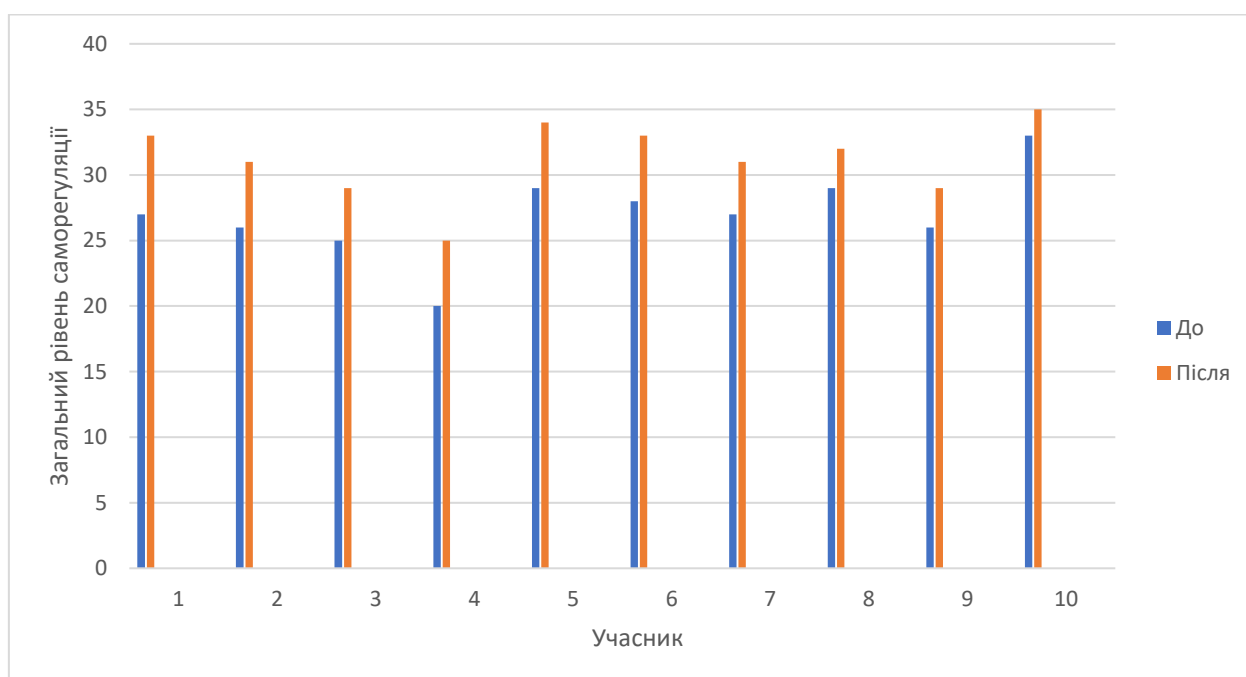


Рис. 3.1. Зміни загального рівня саморегуляції студентів до і після тренінгу (В. І. Моросанова)

Аналіз отриманих даних свідчить про те, що після проходження тренінгу рівень саморегуляції студентів значно покращився. Учасники тренінгу, зокрема ті, хто спершу демонстрував низький рівень розвитку компонентів саморегуляції, у переважній більшості випадків продемонстрували помітні поліпшення у таких сферах, як оцінювання результатів, самостійність,

гнучкість, а також частково — планування та моделювання. Це дає змогу зробити висновок, що навіть короткий (3-годинний) вплив, спрямований на розвиток емоційної саморегуляції (через вправи на усвідомлення емоцій, дихальні практики та м'язову релаксацію), здатний позитивно вплинути на когнітивні та поведінкові аспекти саморегуляції.

Найбільші зміни можна побачити в шкалах гнучкості, самостійності, оцінювання результатів.

Гнучкість: спостерігається помітне зростання по цій шкалі у переважній кількості студентів. Це свідчить про те, що студенти стали більш адаптивними та здатними коригувати свою поведінку відповідно до змінюваних обставин.

Підвищення рівня самостійності теж є помітним. Це означає, що студенти почали більше покладатися на власні рішення, менше залежати від зовнішніх факторів і проявляти більшу ініціативність у регулюванні своєї поведінки.

Виявлені позитивні зміни у здатності студентів оцінювати свої дії та результати. Це означає, що вони стали ліпше аналізувати свої вчинки, враховувати наслідки і на основі цього коригувати поведінку.

Оцінка загального рівня саморегуляції також показала позитивні зміни.

Окремої уваги вартує той факт, що не всі компоненти змінилися однаково. Наприклад, у деяких учасників (зокрема з високими початковими балами) рівень не змінився або поліпшився лише трохи. Це свідчить про ефект "стелі", коли за короткий проміжок часу важко досягти суттєвого зростання вже сформованих навичок. Таким чином, отримані результати можна розглядати як позитивні, але помірні. Вони демонструють потенціал тренінгу як ефективного інструменту формування навичок саморегуляції в студентській молоді.

Отримані результати вказують на те, що тренінг сприяв покращенню саморегуляції поведінки студентів, оскільки значна частина учасників змогла перейти з низького та середнього рівня саморегуляції на більш високий рівень. Це підтверджує ефективність програми розвитку емоційної саморегуляції та

підкреслює важливість використання подібних методик у роботі зі студентською молоддю.

Позитивна динаміка показників дозволяє стверджувати, що тренінг сприяв підвищенню самосвідомості студентів, розвитку їхніх когнітивних стратегій регуляції поведінки та формуванню здатності ефективно керувати власними емоціями. Це особливо важливо в умовах академічного навантаження, коли студентам необхідно швидко адаптуватися до змінюваних ситуацій, приймати рішення та долати стресові фактори.

Зміни у рівнях саморегуляції також вказують на те, що студенти навчилися краще усвідомлювати свої поведінкові стратегії, планувати власні дії та оцінювати їхні результати. Вони стали більш відповідальними за свої рішення, що в подальшому сприятиме їхній особистісній та професійній самореалізації.

Таким чином, результати дослідження підтверджують ефективність соціально–психологічного тренінгу у формуванні навичок емоційної саморегуляції студентів. Підвищення рівня саморегуляції поведінки є важливим чинником особистісного зростання та професійної ефективності молоді, що підкреслює необхідність подальшого впровадження подібних тренінгових програм в освітній процес.

Самоконтроль відіграє ключову роль у регуляції поведінки людини, особливо в умовах стресу та емоційного напруження. Здатність контролювати власні реакції, адаптувати їх до соціального контексту та ефективно управляти своїми емоціями є необхідними навичками для студентської молоді. Для оцінки рівня самоконтролю студентів до і після проходження тренінгу використовувалася методика «Шкала самоконтролю» (автор М. Снайдер). Ця методика дозволяє оцінити, наскільки особистість схильна до свідомого управління власною поведінкою, здатна адаптуватися до соціальних ситуацій і змінювати свої реакції відповідно до обставин. Аналіз отриманих даних дозволяє виявити ефективність проведеного тренінгу та простежити зміни у рівнях самоконтролю студентів.

У табл. 3.3 представлені порівняльні дані рівнів самоконтролю студентів до та після участі у тренінгу.

Таблиця 3.3

**Зміни у рівнях самоконтролю студентів після проходження тренінгу  
(за методикою М. Снайдера)**

Учасник	Рівень до тренінгу	Бал до	Бал після	Рівень після тренінгу
1	Низький	1	3	Низький
2	Низький	2	4	Середній
3	Низький	3	5	Середній
4	Низький	3	5	Середній
5	Середній	4	6	Середній
6	Середній	4	6	Середній
7	Середній	4	6	Середній
8	Середній	6	7	Високий
9	Середній	6	7	Високий
10	Середній	6	7	Високий

Результати дослідження (табл. 3.3) свідчать про позитивну динаміку в рівнях самоконтролю студентів після проходження соціально–психологічного тренінгу.

Відповідно до отриманих даних, у більшості учасників (7 з 10) рівень самоконтролю збільшився. Особливо помітним є перехід студентів із низького рівня до середнього: якщо до тренінгу таких було 4 особи, то після – жоден із них не лишився на рівні балів 1–2, і троє з них досягли середнього рівня, а один – зберіг низький, але з поліпшенням кількісного показника (від 1 до 3 балів). Це свідчить про те, що навіть ті учасники, які мали найнижчі початкові позиції, змогли покращити свої навички самоконтролю.

У групі студентів із середнім рівнем самоконтролю (до тренінгу таких було 6 осіб) спостерігається перехід трьох учасників до групи з високим рівнем. Таким чином, частка студентів із високим рівнем самоконтролю після тренінгу збільшилася з 0% до 30%.

Водночас кількість учасників із середнім рівнем залишилася незмінною (6 осіб), проте змінився склад цієї групи за рахунок тих, хто піднявся з низького рівня, та тих, хто, своєю чергою, перейшов до високого (Рис. 3.2).

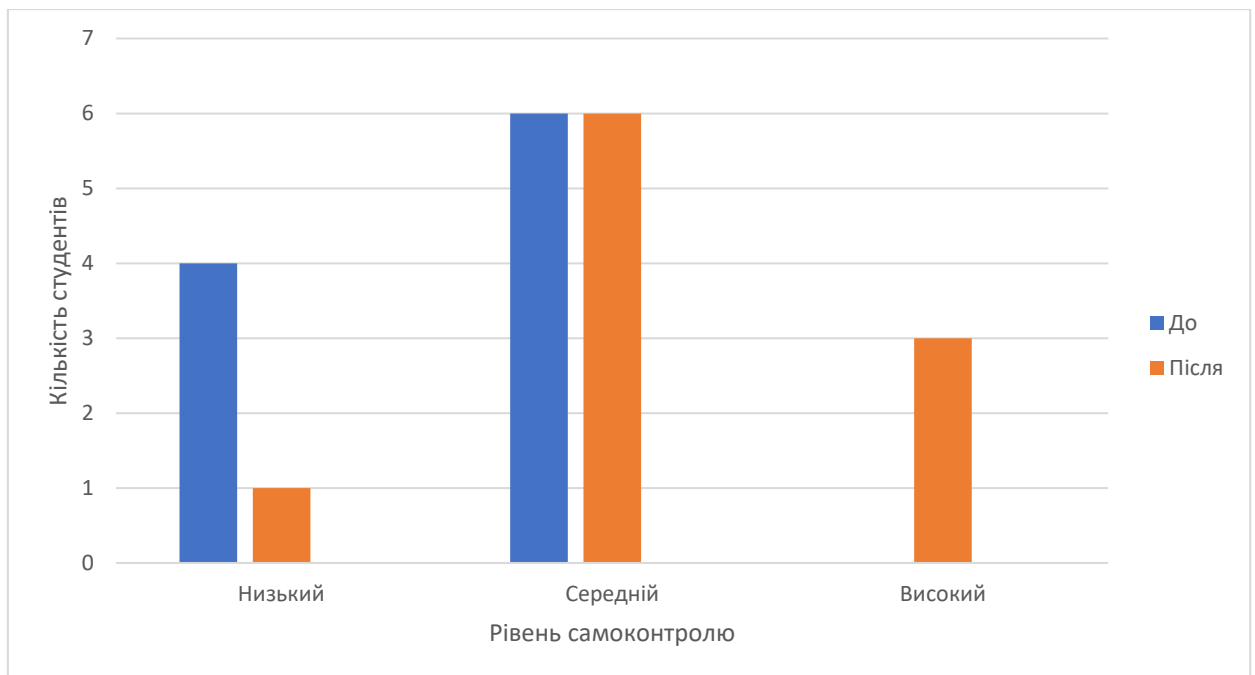


Рис. 3.2. Зміни у рівнях самоконтролю до і після тренінгу (М. Снайдер)

Аналізуючи результати, можна стверджувати, що тренінг сприяв не лише підвищенню загального рівня самоконтролю, а й студенти почали краще усвідомлювати свої емоції та використовувати ефективні механізми їхньої регуляції, що є важливим фактором їхньої соціальної та емоційної зрілості.

Позитивна динаміка результатів вказує на те, що учасники тренінгу почали проявляти більшу гнучкість у поведінкових реакціях, здобули здатність краще контролювати свої імпульси та підлаштовувати власні дії під ситуаційний контекст. Це особливо важливо у студентському віці, коли молодь активно взаємодіє в соціальному середовищі, навчається працювати в команді, спілкуватися з викладачами та приймати відповідальні рішення.

Значне підвищення рівня самоконтролю серед студентів із початково низькими показниками свідчить про те, що тренінг ефективно допомагає тим, хто раніше мав труднощі з регуляцією поведінки. Це підтверджує, що розроблена тренінгова програма є дієвим інструментом формування навичок емоційної саморегуляції, оскільки сприяє розвитку усвідомленості та відповідальності за власні дії.

Високий рівень самоконтролю є важливим для досягнення особистих та професійних цілей, оскільки допомагає ефективно керувати емоціями, уникати імпульсивних рішень та зберігати спокій у складних ситуаціях. Підвищення цього показника серед студентів, які пройшли тренінг, є позитивним результатом, що вказує на його значущість у процесі розвитку особистості.

Отримані результати також демонструють, що студенти після тренінгу стали більш уважними до соціальних сигналів, краще розуміють вплив своїх емоцій на інших і здатні регулювати власну поведінку відповідно до ситуації. Це сприяє підвищенню рівня їхньої соціальної компетентності та ефективності міжособистісної взаємодії.

Таким чином, можна зробити висновок, що тренінг розвитку навичок емоційної саморегуляції позитивно вплинув на рівень самоконтролю студентів. Зменшення кількості осіб із низьким рівнем самоконтролю та зростання частки студентів із високими показниками свідчить про ефективність використаних методик та необхідність впровадження таких програм у систему навчання студентської молоді.

Аналіз результатів дослідження засвідчив високу ефективність соціально–психологічного тренінгу розвитку навичок емоційної саморегуляції у студентів. Зіставлення даних до та після його проведення дозволяє зробити висновок, що учасники тренінгу суттєво покращили показники за всіма досліджуваними методиками. Це свідчить про позитивний вплив тренінгових занять на вміння студентів справлятися зі стресовими ситуаціями, регулювати власну поведінку, контролювати емоційні реакції та адаптуватися до соціальних умов. Отримані результати є важливими для розуміння механізмів

розвитку емоційної саморегуляції та демонструють значущість психологічного тренінгу у підготовці молоді до ефективного самоконтролю та копінг-поведінки.

Оцінка змін у стилях саморегуляції поведінки студентів показала помірне підвищення рівня розвитку таких складових, як планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкість і самостійність. Це означає, що тренінг сприяв формуванню навичок усвідомленого підходу до організації власної діяльності, що дозволяє студентам більш ефективно керувати своїми діями, прогнозувати наслідки поведінки та оперативно вносити корективи у випадку необхідності. Зменшення частки студентів із низькими показниками саморегуляції та зростання частки осіб із середнім і високим рівнями розвитку цих навичок є підтвердженням ефективності проведених тренінгових занять.

Аналіз рівнів самоконтролю засвідчив, що після проходження тренінгу значна частина студентів змогла покращити свої навички свідомого управління власною поведінкою. Зростання частки осіб із високим рівнем самоконтролю та зменшення кількості студентів із низькими показниками є важливим результатом, який демонструє позитивний вплив тренінгу. Це свідчить про те, що учасники стали більш усвідомлено підходити до своєї поведінки, краще розуміти її соціальний контекст і вибудовувати стратегії взаємодії відповідно до вимог ситуації.

Позитивна динаміка за всіма методиками дозволяє зробити висновок, що тренінг сприяв розвитку навичок емоційної саморегуляції на кількох рівнях: когнітивному, емоційному та поведінковому. Студенти не лише краще усвідомили свої емоції та навчилися розпізнавати їх, а й здобули навички конструктивного вираження почуттів, зниження напруги та регуляції стресових станів. Крім того, покращилася їхня здатність до самоконтролю та ефективного управління власними поведінковими реакціями в різних життєвих обставинах.

Ефективність тренінгу можна пояснити його структурою та методичним підходом. Поєднання когнітивного навчання, практичних вправ, елементів релаксації та саморефлексії дозволило студентам не лише отримати теоретичні знання про саморегуляцію, а й закріпити їх у практичній діяльності. Використання групових методів роботи сприяло розвитку соціальної підтримки серед учасників, що допомогло їм ефективніше засвоювати навички емоційної регуляції.

Важливим аспектом успішності тренінгу є його спрямованість на формування нових адаптивних моделей поведінки, які студенти можуть використовувати у повсякденному житті. Здобуті навички саморегуляції дозволяють їм краще долати стресові ситуації, ефективніше взаємодіяти у соціальному середовищі та підвищувати рівень власної психологічної стійкості. Це, у свою чергу, сприяє загальному підвищенню якості життя та зниженню рівня тривожності, що є особливо важливим для студентської молоді.

Значущим наслідком тренінгу є також розвиток у студентів гнучкості поведінки та здатності адаптуватися до змінних умов середовища. Це підтверджується збільшенням кількості студентів, які демонструють високий рівень самоконтролю. Такі зміни є показниками зрілої саморегуляції та емоційної стабільності, які мають велике значення у професійному та особистому житті молодої людини.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що впровадження соціально–психологічних тренінгів розвитку емоційної саморегуляції є важливим компонентом психологічної освіти студентів. Це не лише допомагає їм покращити особистісні характеристики, а й сприяє формуванню у них необхідних компетенцій для ефективного професійного та соціального функціонування. Такі тренінги можуть бути рекомендовані для систематичного впровадження у навчальні програми вищих навчальних закладів.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило ефективність соціально–психологічного тренінгу у розвитку навичок емоційної саморегуляції у студентів. Його позитивний вплив виявився у зростанні рівня самоконтролю та розвитку навичок поведінкової саморегуляції. Отримані результати мають практичне значення для психологічного супроводу студентської молоді та можуть бути використані у подальших дослідженнях, спрямованих на удосконалення методів психологічної підтримки студентів.

### **Висновки до третього розділу**

Аналіз даних, отриманих у процесі проведення соціально–психологічного тренінгу розвитку навичок емоційної саморегуляції у студентів, підтвердив його ефективність.

Значні зміни відбулися також у розвитку навичок поведінкової саморегуляції. Зменшилася кількість студентів із низькими показниками за такими шкалами, як планування, програмування, оцінювання результатів, гнучкість та самостійність. Натомість зросла частка студентів із середнім і високим рівнем саморегуляції, що підтверджує формування у них усвідомленого контролю над власною поведінкою та здатності до ефективного управління власними діями в різних життєвих ситуаціях. Така динаміка є показником підвищення рівня особистісної зрілості студентів, що має велике значення для їхнього майбутнього професійного та соціального становлення.

Дослідження рівня самоконтролю також засвідчило позитивні зміни після тренінгу. Збільшилася кількість студентів із високими показниками самоконтролю, а число студентів із низьким рівнем контролю над власною поведінкою зменшилося. Це означає, що учасники тренінгу почали краще усвідомлювати свої емоції, аналізувати їхній вплив на поведінку та коригувати власні реакції відповідно до вимог соціального середовища. Розвиток цих навичок є надзвичайно важливим для подальшої успішної адаптації студентів до навчального процесу, професійної діяльності та міжособистісних стосунків.

Отже, результати дослідження свідчать про значущість соціально-психологічного тренінгу для розвитку емоційної саморегуляції студентів. Його вплив проявився у покращенні всіх досліджуваних показників, зокрема навичок саморегуляції поведінки та рівня самоконтролю. Отримані результати підтверджують доцільність використання подібних тренінгових програм у навчальних закладах як ефективного методу психологічної підтримки студентської молоді.

## ВИСНОВКИ

Виходячи із завдань роботи, можемо зробити наступні висновки.

1. Аналіз теоретичних підходів до саморегуляції показав, що поняття саморегуляції охоплює широкий спектр психічних процесів, які дозволяють особистості управляти своїми емоціями, поведінкою та когнітивними процесами. Це включає в себе такі аспекти, як самоконтроль, емоційне регулювання, прийняття рішень та адаптація до змін. Різні психологи розглядають саморегуляцію як механізм досягнення гармонії між внутрішніми потребами та зовнішніми вимогами. Значення саморегуляції в контексті психологічного благополуччя та ефективності діяльності є надзвичайно важливим для розвитку особистості. Ключовими факторами ефективної саморегуляції є здатність до самоконтролю та корекції, а також уміння застосовувати різноманітні стратегії для досягнення бажаних результатів у житті. Теоретичні підходи дозволяють краще зрозуміти механізми саморегуляції і сприяють розвитку ефективних методик для її покращення.

2. Розвиток емоційної саморегуляції у студентському віці є важливим фактором особистісного та професійного становлення. Він сприяє не лише підвищенню успішності у навчанні, а й розвитку психологічної стійкості, здатності до ефективного спілкування та прийняття зважених рішень. Тому впровадження програм розвитку емоційної саморегуляції у закладах вищої освіти є необхідним кроком для підтримки психологічного здоров'я студентів та підготовки їх до майбутньої професійної діяльності.

3. Висунута гіпотеза про існування кореляційних зв'язків між рівнем стресостійкості, копінг-стратегіями, саморегуляцією та самоконтролем підтвердилася. Отримані статистично значущі кореляції свідчать про те, що студенти з високим рівнем самоконтролю частіше використовують продуктивні стратегії подолання стресу, а також мають розвинену саморегуляцію. Водночас низький рівень самоконтролю пов'язаний з непродуктивними копінг-стратегіями та меншою здатністю до адаптації в

стресових умовах. Це підтверджує необхідність впровадження соціально–психологічного тренінгу з розвитку навичок емоційної саморегуляції, який допоможе студентам покращити рівень стресостійкості, навчитися ефективно керувати власною поведінкою та вибудовувати адаптивні копінг–стратегії.

4. Програма тренінгу «Керуй своїми емоціями: не втрачай контроль над ситуаціями» розроблена з метою розвитку у студентів навичок емоційної саморегуляції, зокрема уміння впоратися з емоціями в стресових ситуаціях. Тренінг складається з трьох основних частин: вступної, теоретичної та практичної, що охоплюють різні аспекти саморегуляції. Тренінг спрямований на розвиток у студентів ефективних стратегій управління своїми емоціями для покращення самопочуття та здатності адаптуватися до стресових ситуацій. Мета тренінгу – навчити учасників розуміти свої емоції, реагувати на них адекватно та ефективно, зберігаючи контроль над собою в складних життєвих ситуаціях.

5. Результати дослідження свідчать про значущість соціально–психологічного тренінгу для розвитку емоційної саморегуляції студентів. Його вплив проявився у покращенні всіх досліджуваних показників, зокрема навичок саморегуляції поведінки та рівня самоконтролю. Отримані результати підтверджують доцільність використання подібних тренінгових програм у закладах освіти як ефективного методу психологічної підтримки студентської молоді. Вони можуть бути рекомендовані для систематичного впровадження у навчальні програми з метою підвищення стресостійкості та розвитку саморефлексії.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аландаренко Ю. Духовний розвиток особистості: семінар–тренінг для педагогів. *Психолог*. 2015. № 1. С. 34–36.
2. Ананова І. Емоційний феноменологічний зміст переживання почуття провини. *Проблеми сучасної психології*. 2019. Вип. 46. С. 11–39.
3. Балашов Е. М. Психологічні особливості та механізми саморегуляції в навчальній діяльності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. 2017. № 5. С. 5–13.
4. Бей А. О. Емоції та почуття як психічні процеси людини: зб. наук. пр. молодих учених. / за ред. проф. А. А. Сбруєвої. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2013. Вип. 9. С. 186–190.
5. Буковська О.О., Гірченко О.Л. Просоціальна спрямованість та поведінка особистості. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. *Т. VII. Екологічна психологія*. 2019. Вип. 47. С. 120–129.
6. Вплив механізмів саморегуляції на процеси соціалізації та самоактуалізації особистості в період юності: зб. наук. пр. Педагогіка та психологія. Чернівці : ЧНУ, 2009. Вип. 449-450. С. 15–20.
7. Галян І. *Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності*: зб. наук. пр: філософія, соціологія, психологія. 2015. №20 (1). С. 154–161.
8. Гільман А. Н. Емоційно–вольова саморегуляція у формуванні саногенного мислення студентської молоді. *Науковий вісник мну імені В.О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2017. № 1 (17). С. 51–55.
9. Гірняк К. Причини емоційного вигорання особистості: теоретичний аспект управління. *Scientific Messenger of LNU of Veterinary Medicine and Biotechnologies. Series Economical Sciences*. 2015. Вип. 17 (1). С. 183–188.

10. Глинянюк Н. Соціально–психологічний тренінг як форма організованої взаємодії учасників навчально–виховного процесу. *Науково–методичний вісник «Джерела»*. 2005. № 1–2. С. 40–47.
11. Гринців М. Роль емоцій у розвитку здатності до саморегуляції. зб. наук. пр. «Психологічні науки». 2013. Т. 2. . № 10 (91). С. 84–88.
12. Гриньова М. В., Кононова М. М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді: монографія. Полтава: Астроя, 2021. 384 с.
13. Гулий Ю. І., Научитель О. Д., Лобанова Т. А. Емоційно–вольова регуляція як чинник успішної військово–професійної підготовки жінок–курсантів. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна*. Серія: Психологія. 2013. Вип. 52. С. 83–85.
14. Захарченко Я. В. Емоційно–вольова саморегуляція в процесі професійного розвитку. *Інноваційні тенденції підготовки фахівців в умовах полікультурного та мультилінгвального глобалізованого світу*. Київський національний університет технологій та дизайну : зб. тез доп. V Всеукраїнської науково–практичної конференції «Інноваційні тенденції підготовки фахівців в умовах полікультурного та мультилінгвального глобалізованого світу». 2020. С. 229–231.
15. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. К.: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
16. Каніболоцька М. Емоційна та вольова саморегуляція як передумова психологічного благополуччя молоді. *Вісник Інституту розвитку дитини*. Сер.: Філософія, педагогіка, психологія. 2014. Вип. 32. С. 128–134.
17. Карпенко Є. В. Основи психотренінгу. Дрогобич: Просвіт, 2015. 78 с.
18. Кириченко Т.В. Формування механізмів саморегуляції поведінки у процесі психологічної реабілітації. *Габітус*. 2020. № 18. Т. 1. С. 59–65.

19. Кириченко Т.В. Психологічний зміст саморегуляції особистості, *Науковий вісник Херсонського державного*. 2017. № 3. Т 1. С. 82–87.
20. Кияшко Д.Ю. *Поняття саморегуляції у дослідженні психологічних особливостей подолання страхів*: зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2012. №15. С. 256–265.
21. Кляпець О. Я., Лазоренко Б. П., Лепіхова Л. А., Савінов В. В. *Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв’язання кризових життєвих ситуацій* : навч.-метод. посіб. / за ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2009. 120 с.
22. Ковалькова Т.О. Розвиток емоційної та вольової регуляції студентів. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2021. №1 (61). С. 242–250.
23. Когут О. О. Матриця розвитку стресостійкості особистості. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія» : науковий журнал. Острог : Вид-во НаУОА. 2021. № 12. С. 108–113.
24. Колобич О. П. *Загальна психологія*. Навчально–методичний посібник. Львів, 2018. 172 с.
25. Корольова К. Психологічний тренінг як засіб особистісного зростання. *Соціальна психологія*. 2008. № 3. С. 76–83.
26. Корольчук М. С. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. Вип. 14. Ч. I. С. 153–162.
27. Короцінська Ю. А. Структурна модель емоційної саморегуляції в юнацькому віці. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. Т. 2. №1. С. 68–72.
28. Коць М. М., Цвігун О. П. Психологічний аналіз емоційного вигорання у студентської молоді. *Психологія: реальність і перспективи*. зб. наук. праць. 2020. №14. С. 125–129.
29. Кравець М.М. Особистісний розвиток та сенс життя: психологічні аспекти. *Науковий вісник Полісся*. 2018. № 1. С. 55–60.

30. Кудінова М. С. Концепт стресостійкості у сучасному психологічному дискурсі. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 6 (2). С. 48–53.
31. Кузнєцов М.А. Специфіка реагування на екзаменаційний стрес у студентів з різними рівнями емоційної креативності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*. Психологія. Харків. ХНПУ, 2010. Вип. 35. С.149–154.
32. Левченко М., Феденько С., Форостян Ф. Особливості соціальної адаптації здобувачів вищої освіти до освітнього процесу в умовах воєнного стану. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2022. Т. 2. Вип. 52. С. 185–192.
33. Лефтеров В. О. Особистість і тренінг: трансформація психічного. *Наука і освіта*. 2007. № 6–7. С. 19–23.
34. Літвякова І. А., Ханецька Н. В. Дослідження впливу емоцій на стан особистості. *Молодий вчений*. 2017. Вип. 11. С. 806–809.
35. Мазяр О. В. Діагностика особистісної проблеми: емоційна сфера. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Вип. 1 (4). С. 36–41.
36. Мілорадова Н.Е., Попова Г.В. Особливості саморегуляції психічних станів працівників органів внутрішніх справ. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2010. Вип.7. С. 379–388.
37. Мозгова Г. П., Уваркіна К. М. Психологічна адаптація студентської молоді до процесу навчання. *Психологічні науки*. 2016. № 4 (49). С. 158–161.
38. Ніколаєв Л. О., Чижма Д. М. Тренінгові технології у формуванні особистісної саморегуляції підлітків. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Т. 33 (72), № 2. С. 160–165.
39. Олефір, В. О. Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01 / Валерій Олександрович Олефір; наук. консультант В. В. Плохих; Укр. інж.-пед. академія. Харків, 2016. 428 с.
40. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Київ, 2018. Т. 1. 208 с.

41. Отрощенко Н. Л. Соціально–педагогічна та психологічна підтримка дітей та молоді у стресових ситуаціях на депресивній території. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2016. № 1 (298). С. 257–263.
42. Охорона психічного здоров'я в умовах війни / пер. з англ. Т. Семигіна, І. Павленко, Є. Овсяннікова. Київ: Наш формат, 2017. 1068 с.
43. Павлик Н. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*. 2022. Вип. 1. С. 34–59.
44. Пенькова О.І Проблема саморегуляції особистості: ціннісний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2016. Т. 1. № 2. С. 114–118.
45. Петрова Л. Психологічна компетентність як ресурс стресостійкості: заняття з елементами тренінгу. *Психолог*. 2016. С. 29–34.
46. Півень М. А. Структура емоційної зрілості особистості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені ГС Сковороди. Психологія*. 2014. Вип. 47. С. 156–163.
47. Психологічні особливості студентського віку. На допомогу кураторам. Вип. 3 / [укладачі : Л. М. Яворовська, Р. Ф. Камишнікова, О. Є. Поліванова, С. Г. Яновська, С. М. Куделко]. Х. : ХНУ імені В. Н. Каразіна, 2013. 88 с.
48. Реднікова Д., Балашов Е. Психологічні особливості вольової саморегуляції у навчанні студентів. *Universum*. 2024. Вип. 6. С. 172–178.
49. Руденок А.І., Антонова З.О, Петяк О.В, Особливості саморегуляції студентів під час дистанційного навчання, *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. № 2. Т. 33 (72). С. 166–171.
50. Семенов О. До питання спрямованості особистості. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Педагогічні науки*. 2015. Вип. 1. С. 109–115.

51. Серeda I., Karaskanova S. Tekhniki samoregulyatsii yak psichologichnyi resurs osobistosti v krizovih umovakh. *Věda a perspektivy*. 2023. №2 (21). С. 281–289.
52. Teteryuk S. P. Formuvannya mekhanizmv samoregulyatsii studentiv v inshomovnomu prostori: avtoref. dis. kand. psichol. nauk: 19.00.07. Kyiv. 2006. 21 s.
53. Trening «Regulyatsiya emociynogo stanu» *Na Urok* : web-sait. URL: <https://naurok.com.ua/trening-regulyaciya-emociynogo-stanu-149987.html> (data zverнення: 16.04.2025).
54. Hohlina O. P. Problema struktury osobistosti u psichologii. *Iuridichna psichologiya*. 2016. Vip. 2 (19). С. 20–31.
55. Tsar'kova O. V. Metodi emociyno-volvovoi samoregulyatsii psichologichnogo stanu studentiv. *Naukoviy visnik Mikolaiiv's'kogo derzhavnogo univertsitetu imeni V. O. Sukhomlins'kogo*. Seriya: Psichologichni nauki. 2013. T. 2. Vip. 10. С. 316–320.
56. Chayka G. V. Tsinnisno-smislova sfera u krizovi periodi rozvutku osobistosti. *Aktualni problemi psichologii*. 2015. Vip. 6. С. 93–101.
57. Cherkashin A. Stresostiykist' ta koping-strategii povedinki studentiv pid chas osvithnogo protsesu u zakladaх vischoi osviti. *Teoriya i praktika upravlinnya sotsial'nimi*. 2021. С. 98–107.
58. Shaviro G. Psichologichni chinniki samoregulyatsii povedinki student's'koi molodi v protsesi sotsializatsii. *Visnik Kyiv's'kogo natsional'nogo univertsitetu imeni Tarasa Shevchenka*. Psichologiya. 2014. Vip. 1. С. 86–90.
59. Shpak M. M. Roly perezhivannya u strukturi emociynogo intelektu osobistosti. *Problemi suchasnoi psichologii*. 2016. Vip. 31. С. 549–558.
60. Yakovits'ka L. S. Samoregulyatsiya psichichnih protsesiv yak umova effektivnogo osobistisnogo zrostan'nya student's'koi molodi: zb. тез доп. II Всеукр. міжвід. psichol. форуму (м. Kyiv, 30 травня 2023 р.). Kyiv: ДНДІ МВС України, 2023. С. 213–215.

61. Bandura, A. Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 1991 50(2), 248-287.
62. Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (Eds.). *Handbook of selfregulation: Research, theory, and applications* (3rd ed.). *Guilford Publications*. 2016.

## ДОДАТКИ

## Додаток А

## Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації (В. В. Бойко)

Інструкція: За допомогою цифрового ряду визначте, якою мірою зміст кожної наведеної в опитувальнику фрази збігається з Вашою думкою, позицією. Цифра «1» означає, що Ви фактично не згодні з твердженням, «5» – повністю згодні. Підходящу для Вас цифру обведіть кружечком. Завершуючи роботу, визначте суму балів.

№	Питання	1	2	3	4	5
1	Я завжди серджусь або відчуваю роздратування, якщо змушений(-а) стояти в черзі більш як 15 хвилин.	1	2	3	4	5
2	Я вирішую одночасно кілька проблем.	1	2	3	4	5
3	Протягом дня мені важко знайти час для відпочинку і розслаблення.	1	2	3	4	5
4	Я відчуваю роздратування або нервую, коли хтось розмовляє надто повільно.	1	2	3	4	5
5	Я завжди прагну перемогти у спорті або грі.	1	2	3	4	5
6	Коли програю, серджуся на себе й на інших.	1	2	3	4	5
7	Мені важко зробити для себе деякі речі.	1	2	3	4	5
8	Я значно краще працюю, якщо перебуваю в цейтноті або під тиском.	1	2	3	4	5
9	Я поглядаю на годинник, навіть коли сиджу або не зайнятий справами.	1	2	3	4	5
10	Я беру роботу додому.	1	2	3	4	5
11	Я відчуваю приплив енергії і збудження після того, як пережив напруження.	1	2	3	4	5
12	Я відчуваю, що повинен(-а) взяти на себе керівництво групою, аби справа якось просувалася.	1	2	3	4	5

13	Я пишаюсь, щоб скоріше взятися за роботу.	1	2	3	4	5
14	Я все роблю швидко, незалежно від того, є в мене час чи немає.	1	2	3	4	5
15	Я не вірю словам людей, якщо вважаю, що вони не праві.	1	2	3	4	5
16	Я відчуваю роздратування і впертість(-а), коли йдеться про зміни на роботі або вдома.	1	2	3	4	5
17	Коли я втомлений(-а), то можу кричати злісно, щоб розслабитись.	1	2	3	4	5
18	Я не швидко засинаю.	1	2	3	4	5
19	У мене є почуття необхідності виконувати кілька завдань одночасно, щоб відчувати свою продуктивність.	1	2	3	4	5
20	Я не використовую відпустку повністю.	1	2	3	4	5
21	Я вважаю себе надто прихильним(-ою) і дріб'язковим(-ою).	1	2	3	4	5
22	Мене дратують люди, які не працюють так само старанно, як я.	1	2	3	4	5
23	Мені здається, що мій день міг би бути заповнений більш щільно.	1	2	3	4	5
24	Я багато думаю про роботу.	1	2	3	4	5
25	Я легко втрачаю інтерес до будь-чого.	1	2	3	4	5
26	У вихідні дні я або працюю, або планую роботу.	1	2	3	4	5
27	Я сперечаюсь з людьми, які думають не так, як я.	1	2	3	4	5
28	Стикаючись із проблемою, я завжди відчуваю розгубленість.	1	2	3	4	5
29	Я втручаюсь у чужу розмову, щоб прискорити події.	1	2	3	4	5
30	Я серйозно ставлюсь до всього.	1	2	3	4	5

Набрана сума балів може коливатися від 30 (мінімальна) до 150 (максимальна). Значення від 100 до 150 балів характеризують поведінковий

тип А; від 39 до 75 балів – відповідно тип В; від 76 до 99 балів – тип АВ. Оскільки всі люди різні, то, зрозуміло, не може бути й абсолютно правильних або абсолютно неправильних відповідей на те чи інше запитання цього тесту. Травмувальна ситуація для однієї людини не є такою для іншого. Проте ніхто, яким би бадьорим він не почувався після стресу, не зможе дотримуватися більшості стереотипів поведінки типу А і при цьому тривалий час зберігати здоров'я. Люди типу А страждають від значно більшої кількості стресових симптомів і хворіють частіше, ніж люди типу В. Поведінка людей, які належать до типу В або АВ, дає їм змогу досягати цілей, бути активними, продуктивно працювати і виконувати те саме, що й люди типу А, але без ворожої агресивності, зайвого нетерпіння, з більш високими результатами досягати бажаного, зберігаючи при цьому самоопанування і здатність розслаблятися (а цього може навчитися кожна людина, якщо поставить перед собою таку мету). Змінивши стереотипи поведінки, характерні для типу А, і змусивши себе засвоїти більше рис, властивих типу В, людина менше хворітиме, а її життя стане більш радісним і незалежним, вільним від стресів

## Додаток Б

**Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (С. Норман, Д. Ф. Ендлер, Д. А. Джеймс, М. І. Паркер; адаптація Т. А. Крюкової)**

Інструкція: Нижче наведено можливі реакції людини на різні складні чи стресові ситуації. Вкажіть, як часто Ви поводитися таким чином у важкій стресовій ситуації, і поставте відповідну цифру у бланк для відповідей.

1 – ніколи;

2 – рідко;

3 – іноді;

4 – часто;

5 – найчастіше.

Типи поведінки і реакцій у стресових ситуаціях:

1. Намагаюся ретельно розподілити свій час.
2. Концентрую увагу на проблемі і думаю, як її можна вирішити.
3. Думаю про щось гарне, приємне, що було в моєму житті.
4. Намагаюся бути на людях.
5. Звинувачую себе в нерішучості.
6. Роблю те, що вважаю найбільш підходящим у даній ситуації.
7. Заглиблююся у свій біль та страждання.
8. Звинувачую себе в тому, що опинився в такій ситуації.
9. Ходжу по магазинах, нічого не купуючи.
10. Думаю про те, що для мене головне.
11. Намагаюся більше спати.
12. Дозволяю собі покуштувати улюблену їжу.
13. Переживаю, що не можу справитися із ситуацією.
14. Відчуваю нервові напруження.
15. Згадую, як я вирішував аналогічні проблеми раніше.
16. Говорю собі, що це відбувається не зі мною.
17. Звинувачую себе в занадто емоційному ставленні до ситуації.

18. Іду куди-небудь перекусити чи пообідати.
19. Відчуваю емоційний шок.
20. Купую собі якусь річ.
21. Визначаю план дій і дотримуюся його.
22. Звинувачую себе в тому, що не знаю що робити.
23. Іду на вечірку.
24. Намагаюся осмислити ситуацію.
25. Застигаю, “заморожуюсь” і не знаю що робити.
26. Терміново вживаю заходів, щоб виправити ситуацію.
27. Аналізую те, що сталося, чи своє ставлення до нього.
28. Шкодную, що не можу змінити того, що сталося, чи свого ставлення до нього.
29. Іду в гості до друга.
30. Непокоюся, що я тепер робитиму.
31. Проводжу час із дорогою, приємною для мене людиною.
32. Іду на прогулянку.
33. Говорю собі, що цього ніколи не станеться знову.
34. Концентрую увагу на своїх загальних вадах.
35. Розмовляю з людиною, чію пораду я особливо ціную.
36. Аналізую проблему, перш ніж реагувати на неї.
37. Телефоную другові. 38. Відчуваю роздратування.
39. Вирішую, що тепер слід насамперед робити.
40. Дивлюся кінофільм.
41. Контролюю ситуацію.
42. Докладаю додаткових зусиль, щоб усе вирішити.
43. Розробляю декілька різних варіантів вирішення проблеми.
44. Беру відпустку чи вихідні, віддаляюся від ситуації.
45. Виплескую переживання на інших.
46. Використовую ситуацію, аби довести, що я все ж таки можу вирішити цю проблему.

47. Намагаюся зібратися, щоб вийти переможцем із ситуації.

48. Дивлюся телевізор.

Обробка та інтерпретація результатів тесту:

При обробці результатів сумуються бали, зазначені респондентами з урахуванням наведеного нижче ключа.

Для копінгу, зорієнтованого на вирішення завдання, сумуються такі 16 пунктів: 1, 2, 6, 10, 15, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Для копінгу, спрямованого на емоції, сумуються інші 16 пунктів: 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Для копінгу, що має за мету уникнення, сумуються такі 16 пунктів: 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 31, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

## Додаток В

## Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки»

(В. І. Моросанова)

Методика «Стиль саморегуляції поведінки» спрямована на дослідження загального рівня саморегуляції, а також таких компонентів, як: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкості, самостійності.

Інструкція: Пропонуємо Вам ряд висловлювань про особливості поведінки.

Послідовно прочитавши кожне висловлювання, виберіть один з чотирьох можливих відповідей: «Правильно», «Мабуть, вірно», «Мабуть, невірно», «Неправильно» та поставте хрестик у відповідній графі на аркуші відповідей.

Не пропускайте жодного висловлювання. Пам'ятайте, що не може бути хороших чи поганих відповідей, тому що це не випробування Ваших здібностей, а лише виявлення індивідуальних особливостей Вашої поведінки.

№	Твердження
1	Свої плани на майбутнє люблю розробляти в найменших деталях.
2	Люблю всякі пригоди, можу йти на ризик.
3	Намагаюся завжди приходити вчасно, але тим не менш часто запізнююся.
4	Дотримуюся девізу: «Выслушай совет, но сделай по-своему».
5	Часто покладаюся на свої здібності орієнтуватися по ходу справи і не прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій.
6	Оточуючі відзначають, що я недостатньо критичний до себе і своїх дій, але сам я це не завжди помічаю.
7	Напередодні контрольних або іспитів у мене зазвичай з'являлося відчуття, що мені не вистачило 1-2 днів для підготовки.

8	Щоб відчувати себе впевнено, необхідно знати, що чекає на тебе завтра.
9	Мені важко себе змусити щось переробляти, навіть якщо якість зробленого мене не влаштовує.
10	Не завжди помічаю свої помилки, частіше це роблять оточуючі мене люди.
11	Перехід на нову систему роботи не завдає мені особливих незручностей.
12	Мені важко відмовитися від прийнятого рішення навіть під впливом близьких мені людей.
13	Я не відношу себе до людей, життєвим принципом яких є «Сім разів відміряй, один раз відріж».
14	Ненавиджу, коли мене опікують і за мене щось вирішують.
15	Не люблю багато роздумувати про своє майбутнє.
16	У новому одязі часто відчуваю себе ніяково.
17	Завжди заздалегідь планую свої витрати, не люблю робити незапланованих покупок.
18	Уникаю ризику, погано справляюся з несподіваними ситуаціями.
19	Моє ставлення до майбутнього часто змінюється: то будую «райдужні» плани, то майбутнє здається мені «похмурим».
20	Завжди намагаюся продумати способи досягнення мети, перш ніж почну діяти.
21	Віддаю перевагу зберігати незалежність навіть від близьких мені людей.
22	Мої плани на майбутнє зазвичай реалістичні, і я не люблю їх змінювати.
23	У перші дні відпустки (канікул) при зміні способу життя завжди з'являється почуття дискомфорту.
24	При великому обсязі роботи неминуче страждає якість результатів.
25	Люблю зміни в житті, зміну обстановки і способу життя.
26	Не завжди вчасно помічаю зміни обставин і через це терплю невдачі.
27	Буває, що наполягаю на своєму, навіть коли не впевнений у своїй правоті.

28	Люблю дотримуватися заздалегідь наміченого на день плану.
29	Перш ніж з'ясувати стосунки, намагаюся уявити собі різні способи подолання конфлікту.
30	У разі невдачі завжди шукаю, що ж було зроблено неправильно.
31	Не люблю посвячувати кого-небудь у свої плани, рідко дотримуюся чужих порад.
32	Вважаю розумним принцип: спочатку треба вплутатися в бій, а потім шукати кошти для перемоги.
33	Люблю помріяти про майбутнє, але це скоріше фантазії, ніж реальність.
34	Намагаюся завжди враховувати думку товаришів про себе та свою роботу.
35	Якщо я зайнятий чимось важливим для себе, то можу працювати в будь-якій обстановці.
36	В очікуванні важливих подій прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій при тому чи іншому розвитку ситуації.
37	Перш ніж взятися за справу, мені необхідно зібрати докладну інформацію про умови її виконання і супутні обставини.
38	Рідко відступаю від розпочатої справи.
39	Часто допускаю недбале ставлення до своїх зобов'язань у разі втоми і поганого самопочуття.
40	Якщо я вважаю, що правий, то мене мало хвилює думка оточуючих про мої дії.
41	Про мене кажуть, що я «розкидаюся», не вмію відокремити головне від другорядного.
42	Не вмію і не люблю заздалегідь планувати свій бюджет.
43	Якщо в роботі не вдалося домогтися певної якості, яка б мене влаштовувала, прагну переробити, навіть якщо оточуючим це не важливо.

44	Після вирішення конфліктної ситуації часто подумки до неї повертаюся, перевіряю вжиті заходи і результати.
45	Невимушено відчуваю себе в незнайомій компанії, нові люди мені зазвичай цікаві.
46	Зазвичай різко реагую на заперечення, намагаюся думати і робити все по-своєму.

**Обробка результатів.** Підрахунок показників опитувальника проводиться по ключам, представленим нижче, де «Так» означає позитивні відповіді, а «Ні» – негативні.

#### Ключ до шкал

Регуляторні шкали	Відповіді, що збігаються з ключем (1бал)	
	Вірно; мабуть, вірно	Не вірно; мабуть не вірно
Планування	1, 8, 17, 22, 28, 31, 36	15, 42
Моделювання	11, 37	2, 7, 19, 23, 26, 33, 41
Програмування	12, 20, 25, 29, 38, 43	5, 9, 32
Оцінювання результатів	30, 44	6, 10, 13, 16, 24, 34, 39
Гнучкість	2, 11, 25, 35, 36, 45	16, 18, 43
Самостійність	4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46	34
Загальний рівень саморегуляції	1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46	3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42

#### Кількість балів

Регуляторні шкали	Кількість балів
-------------------	-----------------

	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Планування	<3	4-6	>7
Моделювання	<3	4-6	>7
Програмування	<4	5-7	>8
Оцінювання результатів	<3	4-6	>7
Гнучкість	<4	5-7	>8
Самостійність	<3	4-6	>7
Загальний рівень саморегуляції	<23	24-32	33

### Інтерпретація результатів

**Шкала «Планування»** характеризує індивідуальні особливості висунення й утримання цілей, сформованість у людини усвідомленого планування діяльності. Високі показники за цією шкалою вказують на сформованість потреби в усвідомленому плануванні діяльності, плани в цьому випадку реалістичні, деталізовані, ієрархічні і стійкі, цілі діяльності висувуються самостійно. У піддослідних із низькими показниками за цією шкалою потреба в плануванні розвинена слабо, цілі схильні до частотої зміни, поставлена мета рідко буває досягнута, планування малореалістична. Такі люди вважають за краще не замислюватися про своє майбутнє, цілі висувують ситуативно і зазвичай не самостійно.

**Шкала «Моделювання»** дозволяє діагностувати індивідуальну розвиненість уявлень про зовнішні і внутрішні значущі умови, ступінь їх усвідомленості, деталізованості і адекватності. Випробовувані з високими показниками за цією шкалою здатні виділяти значущі умови досягнення цілей як в поточній ситуації, так і в перспективному майбутньому, що проявляється у відповідності програм дій планам діяльності, відповідно одержуваних результатів прийнятим цілям. У піддослідних з низькими показниками за цією шкалою – слабка сформованість процесів моделювання призводить до

неадекватної оцінки значимих внутрішніх умов і зовнішніх обставин, що проявляється у фантазуванні, яке може супроводжуватися різкими перепадами ставлення до розвитку ситуації, наслідків своїх дій. У таких людей часто виникають труднощі у визначенні мети і програми дій, адекватних поточній ситуації, вони не завжди помічають зміна ситуації, що також часто призводить до невдач.

**Шкала «Програмування»** діагностує індивідуальну розвиненість усвідомленого програмування людиною своїх дій. Високі показники за цією шкалою говорять про сформованість у людини потреби продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей, про деталізованість і розгорнення розроблюваних програм. Програми розробляються самостійно, вони гнучко змінюються в нових обставинах і стійкі в ситуації перешкод. У разі невідповідності отриманих результатів цілям проводиться корекція програми дій до отримання прийняттого для людини результату. Низькі показники за шкалою програмування говорять про невміння і небажання людини продумувати послідовність своїх дій. Такі люди вважають за краще діяти імпульсивно, вони не можуть самостійно сформулювати програму дій, часто стикаються з неадекватністю отриманих результатів цілям діяльності і при цьому не вносять змін до програми дій, діють шляхом проб і помилок.

**Шкала «Оцінювання результатів»** характеризує індивідуальну розвиненість і адекватність оцінки та результатів своєї діяльності і поведінки. Високі показники за цією шкалою свідчать про розвиненість і адекватність самооцінки, сформованість стійкості суб'єктивних критеріїв оцінки результатів. Людина адекватно оцінює як сам факт неузгодженості отриманих результатів з метою діяльності, так і причини, що призвели до цього, гнучко адаптуючись до зміни умов. При низьких показниках за цією шкалою людина не помічає своїх помилок, некритичний до своїх дій. Суб'єктивні критерії успішності недостатньо стійкі, що веде до різкого погіршення якості результатів при збільшенні обсягу роботи, погіршенні стану або виникненні зовнішніх труднощів.

**Шкала «Гнучкість»** діагностує рівень сформованості регуляторної гнучкості, тобто здатності перебудовувати, вносити корекції в систему саморегуляції при зміні зовнішніх і внутрішніх умов. Випробовувані з високими показниками за шкалою гнучкості демонструють пластичність усіх регуляторних процесів. При виникненні непередбачених обставин такі люди легко перебудовують плани і програми виконавських дій і поведінки, здатні швидко оцінити зміну значущих умов і перебудувати програму дій. При виникненні неузгодженості отриманих результатів з прийнятою метою своєчасно оцінюють сам факт неузгодженості і вносять відповідну корекцію. Гнучкість дозволяє адекватно реагувати на швидку зміну подій і успішно вирішувати поставлену задачу в ситуації ризику. Випробовувані з низькими показниками за шкалою гнучкості в динамічній, швидко мінливій обстановці почувають себе невпевнено, важко звикають до змін у житті, до зміни обставин і способу життя. Вони не здатні адекватно реагувати на ситуацію, швидко і своєчасно планувати діяльність і поведінку, розробити програму дій, виділити значимі умови, оцінити неузгодженість отриманих результатів з метою діяльності та внести корекції. В результаті у таких досліджуваних неминуче виникають регуляторні збої і, як наслідок, невдачі у виконанні діяльності.

**Шкала «Самостійність»** характеризує розвиненість регуляторної автономності. Наявність високих показників за шкалою самостійності свідчить про автономність в організації активності людини, його здатності самостійно планувати діяльність і поведінку, організувати роботу по досягненню висунутої мети, контролювати хід її виконання, аналізувати і оцінювати як проміжні, так і кінцеві результати діяльності. Випробовувані з низькими показниками за шкалою самостійності залежні від думок і оцінок оточуючих. Плани і програми дій розробляються несамостійно, такі люди часто і некритично слідує чужих порад. При відсутності сторонньої допомоги у них неминуче виникають регуляторні збої.

Опитувальник в цілому працює як єдина **шкала «Загальний рівень саморегуляції»**, яка оцінює загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини. Випробовувані з високими показниками загального рівня саморегуляції самостійні, гнучко і адекватно реагують на зміну умов, висунення і досягнення мети у них в значній мірі усвідомлено. При високій мотивації досягнення вони здатні формувати такий стиль саморегуляції, який дозволяє компенсувати вплив особистісних, характерологічних особливостей, що перешкоджають досягненню мети. Чим вище загальний рівень усвідомленої регуляції, тим легше людина опановує нові види активності, впевненіше почуває себе в незнайомих ситуаціях, тим стабільніше його успіхи в звичних видах діяльності. У піддослідних з низькими показниками за даною шкалою потреба в усвідомленому плануванні та програмуванні своєї поведінки несформована, така людина вони більш залежна від ситуації і думки оточуючих людей. У таких досліджуваних знижена можливість компенсації несприятливих для досягнення поставленої мети особистісних особливостей, в порівнянні з піддослідними з високим рівнем регуляції. Відповідно, успішність оволодіння новими видами діяльності у великій мірі залежить від відповідності стильових особливостей регуляції і вимог освоюється виду активності.

## Методика «Шкала самоконтролю» (М. Снайдер)

### Інструкція

Уважно прочитайте десять пропозицій, що описують реакції на деякі ситуації. Кожне з них ви повинні оцінити як вірне або невірне стосовно себе. Якщо пропозиція здається вам вірним або переважно вірним, поставте поруч з його порядковим номером букву «В», якщо невірним або переважно невірним - букву «Н».

### Тестовий матеріал

1. Мені здається важким мистецтво наслідувати звичкам інших людей.
2. Я б, мабуть, міг зваляти дурня, щоб привернути увагу або потішити оточуючих!
3. З мене міг би вийти непоганий актор.
4. Іншим людям іноді здається, що я переживаю щось більш глибоко, ніж це є насправді.
5. У компанії я рідко опиняюся в центрі уваги.
6. У різних ситуаціях і в спілкуванні з різними людьми я часто поведжуся абсолютно по-різному.
7. Я можу відстоювати тільки те, в чому я щиро переконаний.
8. Щоб досягти успіху в справах і у відносинах з людьми, я намагаюся бути таким, яким мене очікують бачити.
9. Я можу бути дружелюбним з людьми, яких я не виношу.
10. Я не завжди такий, яким здаюся.

### Обробка та інтерпретація результатів

По 1 балу нараховується за відповідь «Н» на питання № 1, 5, 7 і за відповідь «В» на всі інші питання.

– 0-3 бали. У вас низький комунікативний контроль. Ваша поведінка стійка, і ви не вважаєте за потрібне змінюватися залежно від ситуацій. Ви

здатні до щирого саморозкриття в спілкуванні. Деякі вважають вас «незручним» в спілкуванні внаслідок вашої прямолінійності.

– 4-6 балів. У вас середній комунікативний контроль. Ви щирі, але не стримані у своїх емоційних проявах, проте в своїй поведінці зважаєте з оточуючими людьми.

– 7-10 балів. У вас високий комунікативний контроль. Ви легко входите в будь-яку роль, гнучко реагуєте на зміну ситуації, добре відчуваєте і навіть в змозі передбачити враження, яке справляєте на оточуючих.

Люди з високим комунікативним контролем, по Снайдеру, постійно стежать за собою, добре знають, де і як себе вести, управляють вираженням своїх емоцій. Разом з тим у них утруднена спонтанність самовираження, вони не люблять непрогнозованих ситуацій. Їх позиція: «Я такий, який я є в даний момент». Люди з низьким комунікативним контролем більш безпосередні і відкриті, у них більш стійке «Я», мало піддане змінам в різних ситуаціях.

**Програма тренінгу «Керуй своїми емоціями: не втрачай контроль над ситуаціями»**

**Вступна частина (10-17 хв):**

1) **Презентація тренінгу та ведучої.** Ведуча представляє себе та презентує тренінг. Якою є мета тренінгу та в цілому коротко про тренінг. Також, обговорює, які результати можуть отримати студенти. (1 хв)

«Доброго дня, мене звати Аліна. Дякую Вам, що приєдналися до тренінгу. Мета цього тренінгу: навчитися краще розпізнавати, а саме головне - класифікувати Ваші емоції, щоб ефективніше їх опанувати за допомогою сформованих навичок швидкої допомоги, які ви опануєте під час заняття. Під час тренінгу, Ви ознайомтесь з ефективними способами зняття напруги, отримаєте можливість розвивати та удосконалювати навички саморегуляції, а також тренінг Вам допоможе краще зрозуміти процес саморегуляції.

Тренінгове заняття проходитиме повністю в дистанційному форматі, тренінг розрахований на 1 заняття, тривалістю 2.5-3 години».

2) **Знайомство.** Криголам «Імена та прикметники» (5 хв)

<https://www.gurt.org.ua/articles/43009/>

Мета: запам'ятати імена учасників

«Давайте познайомимось один з одним. Для цього нам потрібно:

1. Учасники стають у коло (при дистанційному форматі кожен піднімає руку в ZOOM та в такій послідовності представляється).

2. Перший учасник називає своє ім'я та прикметник на ту ж букву. Наприклад, великий Володимир або прекрасна Поліна.

3. Кожен наступний учасник спочатку повторює імена і прикметники попередніх учасників, а потім називає своє ім'я та прикметник.

4. На другому колі кожен учасник називає емоцію, яку він відчував коли називав прикметник до свого імені.»

3) **Правила.** Ознайомити учасників з правилами , яких необхідно дотримуватися під час участі в тренінгу. Також, запропонувати учасникам вигадати та впровадити свої правила, якщо є бажання. (2 хв)

«Перед тим як приступити до основної частини тренінгу, хочу Вас ознайомити з правилами, яких потрібно буде дотримуватися впродовж участі в тренінгу. Намагайтеся бути уважними під час сесії. Кожен учасник має право висловлювати свою думку, але не зобов'язаний це робити. Ми не перебиваємо, слухаємо думки інших з повагою та відкритістю, не критикуємо особисто. Не засуджуємо себе та інших. Усі думки, почуття та емоції важливі. У цьому просторі немає «правильних» чи «неправильних» емоцій. Для ефективної роботи важливо брати участь у вправах. Всі завдання мають на меті допомогти вам краще зрозуміти себе. Ми будемо дотримуватися встановленого часу для вправ і перерв, щоб усі мали можливість повноцінно брати участь у тренінгу. Для того щоб повністю зануритися в процес, ми на час тренінгу вимикаємо або ставимо на беззвучний режим телефони. Можливо хтось має свої побажання в правилах? Можемо їх теж впровадити»

4) **Очікувані результати учасників.** Вправа «Очікування» (7 хв.)

<https://urok.osvita.ua/materials/psychology/48813/attachment-download/17743/>

Мета: визначити сподівання й очікування учасників щодо тренінгу.

«Чудово, Подумайте, що очікуєте від тренінгу, щоб ви хотіли отримати та набути під час занять? Напишіть, будь ласка, по три пункти, того що ви очікуєте на маленьких кольорових аркушиках.» Після цього учасники по колу зачитують свої записи. (В дистанційному форматі всі очікування виносяться в загальний чат та зачитуються). Наприкінці вправи проводиться загальне обговорення.

1. **Теоретична частина (20 хв):**

Розповідь про те, що таке емоційна саморегуляція, як емоції впливають на поведінку і прийняття рішень, важливість саморегуляції.

1) **Вступ до поняття емоційної саморегуляції (3 хв)**

«Тепер давайте поговоримо про емоційну саморегуляцію. Хто як визначає це поняття? Емоційна саморегуляція — це здатність усвідомлено керувати своїми емоціями, зокрема їх виникненням, інтенсивністю та тривалістю. Це дозволяє знижувати негативний вплив стресу і підтримувати емоційну рівновагу в складних ситуаціях.

Кожен із нас щодня стикається з різними емоціями — як позитивними, так і негативними, — і важливо вміти їх контролювати, особливо в стресових умовах. Наприклад, коли ви відчуваєте тривогу перед іспитом або засмучені через сварку з другом, ваша здатність керувати цими емоціями вплине на вашу реакцію і прийняття рішень у цій ситуації.»

## 2) Чому емоційна саморегуляція важлива? (5 хв)

«Емоції впливають на наше мислення та поведінку. Якщо не вміти керувати ними, можна легко втратити контроль над ситуацією, прийняти неправильне рішення або навіть нашкодити стосункам з іншими.

Як Ви вважаєте, які переваги емоційної саморегуляції? ... Добре, а тепер давайте узагальнемо. Отже:

- Основні переваги емоційної саморегуляції:

1. Поліпшення емоційної стійкості: здатність зберігати спокій у стресових ситуаціях.
2. Покращення стосунків з іншими: керування негативними емоціями, такими як гнів чи роздратування, дозволяє уникнути конфліктів.
3. Ефективність у навчанні та роботі: контроль емоцій допомагає зосередитися, покращує продуктивність.
4. Покращення психічного здоров'я: зниження тривожності, депресивних симптомів та рівня стресу.»

## 3) Механізми емоційної саморегуляції (5-7 хв)

«Існують різні стратегії та механізми за допомогою яких люди можуть регулювати свої емоції. Як Ви думаєте, який перший крок до цього?

1. Усвідомлення емоцій: це перший крок. Щоб керувати емоціями, важливо спершу їх розпізнати. Спостереження за своїми емоційними

реакціями допомагає зрозуміти, що їх викликає. Наприклад, Ви відчуваєте гнів, коли хтось критикує вашу роботу. Спершу ви повинні помітити цей гнів і зрозуміти, що саме викликало таку реакцію.»

2. Когнітивна переоцінка: це стратегія зміни інтерпретації ситуації, щоб вона не викликала надмірних негативних емоцій. Наприклад, якщо Ви тривожитесь через невдалий виступ на публіці, можна змінити своє ставлення до цієї ситуації: замість того щоб бачити це як провал, подумайте про це як про урок і досвід для майбутніх виступів.»

3. Контроль емоційної реакції: це вміння змінювати інтенсивність емоцій. Наприклад, заспокоїтися, коли гнів або тривога стають занадто сильними. 4. Самозаспокоєння та зняття фізичної напруги: зняття емоційної напруги через тіло — важливий механізм. Практики прогресивного розслаблення м'язів або фізичні вправи можуть знизити рівень стресу.»

#### 4) **Завершення теоретичного блоку (2-3 хв)**

«Чи є у Вас запитання чи уточнення перед тим, як перейти до практичних вправ?»

Перед тим як підійти до практичних вправ та технік, попрошу Вас пройти опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (В. Моросанова), задля того щоб після тренінгу порівняти Ваші результати та зрозуміти наскільки був ефективним тренінг. Це займе у Вас від 20 до 30 хвилин»

## 2. **Практична частина (60 хв):**

### 1) **Дихання «4-4-4-4» (10хв)**

<https://tsn.ua/keywords/svyata-na-kozhen-den-2446.html>

«Для того щоб, налаштуватися на «роботу» та сконцентруватися, можливо комусь скинути напругу, давайте «подихаємо».

- Прийміть зручну позу стоячи або сидячи. Можна заплющити очі.
- Зробіть вдих і одночасно рахуйте про себе: один, два, три, чотири.
- Затримайте повітря і одночасно рахуйте: один, два, три, чотири.
- Повільно видихайте, рахуючи: один, два, три, чотири.
- Знову затримайте дихання і порахуйте до чотирьох.

Дихати таким методом можна від 5 до 10 хвилин. Можна вправу повторювати вранці і ввечері.

Про що думати під час дихання? Намагайтесь сконцентрувати свою увагу саме на диханні, рахунку. Хоча спочатку сторонні думки і можуть з'являтися, але згодом ви навчитесь їх відганяти від себе.»

## 2) **Проблемна ситуація «Згадай що-небудь неприємне» (5-7хв)**

<https://naurok.com.ua/trening-regulyaciya-emociynogo-stanu-149987.html>

Метою цієї вправи є розвиток усвідомленості щодо фізичних і емоційних реакцій на неприємні події.

«Отже, давайте перейдемо до практики.

Учасникам пропонується закрити очі і згадати якусь неприємну подію, що відбулася з ним зовсім недавно (протягом 2 хв) з усіма подробицями і, не відкриваючи очі застигнути в тому положенні, в якому учасники перебували в процесі спогади. За допомогою «внутрішнього погляду подивитися» на те, в якому стані знаходяться м'язи тіла по черзі (починаємо з лицьових м'язів і закінчуючи ногами) запам'ятати даний стан м'язів і ті відчуття, які виникли, і відкрити очі.»

## **Рефлексія (3-5хв)**

Обговорення відчуттів:

- Які відчуття виникли у процесі спогадів?
- Які відчуття були в м'язах?
- Де найбільше відчувалося напруження?
- Приємним був такий стан?

## 3) **Прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном (комплекс вправ, де є напруження та розслаблення м'язів) (10хв)**

[https://pidtrymka.in.ua/useful\\_post/znyattya-emocizijnoyi-naprugy-legko-i-shvydko-najprostishi-tilesni-vpravu/](https://pidtrymka.in.ua/useful_post/znyattya-emocizijnoyi-naprugy-legko-i-shvydko-najprostishi-tilesni-vpravu/)

« Також, під час стресових ситуацій приводити себе до «чуття» можна через управлінням тонусом м'язів. Під впливом психічних навантажень виникають м'язові затиски, напруга. Уміння їх розслабляти дозволяє зняти

нервово-психічну напруженість, швидко відновити сили. Хочу наголосити на тому, що не варто її робити, якщо нещодавно була операція або лікарі не рекомендують рухової активності загалом.

Розверніть свої стільці спинкою до центра кола. Влаштуйтеся зручно на стільці, обидві ступні стоять на підлозі, спина пряма і голова піднята. Закрийте очі, кілька секунд посидьте спокійно, зосереджуйтеся на своєму диханні, порахуйте про себе до десяти (пауза 10 сек.). Зверніть увагу на те, чи контролюєте ви себе. Ви можете управляти собою, сповільнивши дихання, дихаючи повільніше, спокійніше, глибше (пауза 5 сек.). Добре, ви все робите правильно

Всі рухи необхідно виконувати, рахуючи від 1 до 8.

Спочатку стискаємо кисті рук

Необхідно сконцентрувати увагу саме на цій частині тіла, напружити і рахувати до 8. Далі — розслаблення: потрусіть руками, ніби ви щось з них струшуєте.

Переходимо до передпліччя

Рахуючи до 8, напружте тільки зону передпліччя. Далі розслабте м'язи, струшуючи й рахуючи до 8.

Наступні — плечі

Підніміть вгору плечі й заховайте шию, ніби черепаха, потім — розслабте плечі. Ці рухи виконуйте, так само рахуючи до 8.

Шия

Напружте зону шиї, нахиливши голову, ніби журавель, який щось шукає. Необхідно потягнутися підборіддям до ямочки (на шиї). Потім легкими рухами розслаблюєте цю зону.

Лопатки

Етап напруження: зведіть лопатки так, ніби вони хочуть зустрітися одна з одною. Щоб розслабити цю частину тіла, виконайте струшувальні рухи.

Зона живота

Необхідно напружити м'язи живота, аби відчуті тонус в зоні діафрагми, під ребрами. Для цього потрібно втягнути живіт і напружити м'язи пресу. Для розслаблення порухайтеся зі сторони в сторону.

#### Зона попереку

Етап напруження: необхідно випнути живіт уперед й відчуті напруження у м'язах спини, зокрема у попереку. Далі — розслаблення.

#### Сідниці

Сідниці потрібно стиснути й ніби притиснути одну до одної. При правильному виконанні буде відчуття, що ви ніби трошки піднімаєтеся на сідницях. Далі — розслаблення.

#### Ноги

Вправу необхідно виконувати сидячи на стільці. Потрібно підняти ноги вгору, щоб вони були паралельно до підлоги, й потягнути на себе носочки. Побути в такому положенні, порахувавши до 8. Далі — розслаблення: можна потрясти ногами, поставивши їх на землю.

#### Ступні

Цю вправу можна робити як у взутті, так і без нього. Необхідно підігнути пальці максимально близько до стопи. Але це не повинно приносити біль чи сильний дискомфорт. Етап напруження: зігніть пальці й потягніть усередину. При розслабленні ступні ніби стукають по поверхні підлоги.

#### Носочки пальців

Для виконання вправи необхідно натягнути носочки на себе, не відриваючи п'яток. Ви будете відчувати напруження усіх м'язів ніг, ніби впираєтеся п'ятками в підлогу. Розслаблюємо, як і в попередній вправі.

#### Обличчя

Потрібно напружувати і розслаблювати саме м'язи обличчя. Цю вправу краще виконувати із заплющеними очима, щоб задіяти і зону навколо очей.

Зробіть глибокий вдих і затримайте дихання до появи відчуття дискомфорту. Зверніть увагу на напругу в області грудної клітини (пауза 10 сек.). Зараз спокійно випустіть повітря і відчуйте, як напруга поступово

зникає. Зауважте, що ви можете розслабити тіло за власним бажанням і можете дихати спокійно, ритмічно і глибоко. З кожним вдихом ви можете розслабитись дедалі більше і глибше. Розслабтеся повністю і видихніть всі залишки своєї напруги (пауза 10 сек.). Ви повністю контролюєте себе. П'ять разів глибоко вдихніть і видихніть, повторюючи собі: «Розслабся!». Дозвольте напрузі зникнути природнім способом. Просто розслабтеся (пауза 10 сек.). Ви чудово відчуваєте себе, ви бадьорі. Зробіть повільний глибокий вдих і поступово поверніться в це приміщення, відкривши очі».

Ефект від вправи можна перевірити: покладіть руки на коліна долонями догори й подивіться, в якому положенні перебувають ваші пальці. Чим більше вони розслаблені, тим краще вийшло попрацювати.

Цю вправу можна виконувати вранці, вдень та ввечері або під час емоційного напруження, поганого настрою, проведення часу за комп'ютером, при дискомфорті у різних частинах м'язів.»

#### **Рефлексія (5-7хв)**

Після даної вправи кожен учасник розповідає:

- Наскільки вдалося розслабитися;
- Які відчуття виникли після розслаблення;
- Який настрій зараз;
- Чи залишилося напруга або дискомфорт у тілі.

#### **4) «Вправа «Канат» (3хв)**

<https://naurok.com.ua/trening-regulyaciya-emociynogo-stanu-149987.html>

«Перед тим як піти на перерву, давайте очистимо свої думки.» Ведучий пропонує уявити собі мотузку, яка проходить через вуха. Взявши «мотузку» за кінчики, повільно рухати руками на рівні вух, імітуючи рух «мотузки» з боку в бік. При цьому в думках уявляти собі, що з кожним рухом з голови зникають неприємні думки, тривоги, проблеми до повного «очищення» мізків.

«Трішки «очистились від поганих думок? Тоді давайте зробимо невеличку перерву і через 15 хвилин я Вас чекаю.»

### **3. Перерва (15 хв)**

Трішки відпочили? Всі добре себе почувають?

В першій частині заняття Ви відчули як негативні емоції впливають на Ваш фізичний стан. В цій частині заняття Ви навчитеся технікам їх регуляції через управління диханням, які Ви зможете собі взяти для майбутнього використання в складних ситуаціях. Але спочатку хочу провести Вам техніку та поради ще одну техніку для того, щоб Ви краще навчилися розуміти свої емоції.

### 1) Вправа для самоаналізу (15хв)

<https://happymonday.ua/emocionalnyj-intellekt-7-uprazhnenij-dlya-razvitiya>

За версією Пола Екмана, американського психолога і фахівця в галузі вивчення емоцій, ми маємо 7 базових емоцій: гнів (злість), печаль (смуток), презирство, відраза, страх, здивування, радість. Вони змішуються в коктейлі і утворюють базу автоматичних реакцій на те, що відбувається. При цьому кілька емоцій (зазвичай дві) є в нашому житті провідними. І важливо відстежити, які саме. Щоб дізнатися, наскільки ви розумієте свої почуття, дайте відповідь на 3 питання.

Яку емоцію я зараз відчуваю?

Саме зараз ця емоція корисна для мене?

Як часто протягом дня я відчуваю цю емоцію?

Описуйте тільки ті емоції, які ви зазначили у себе при читанні цих питань. Вправа допоможе запустити процес самоаналізу. Робіть його регулярно в різних ситуаціях, і з часом ви звикнете звертати увагу на свої почуття.»

### 2) «Щоденник емоцій» (2хв)

«Також, хочу Вам поради вправу, задля того, щоб Ви почали краще розуміти свої емоції. Що таке щоденник емоцій? «Щоденник — хороший інструмент роботи над собою. Ведення щоденника допоможе вам навчитись виявляти власні почуття і емоції в формі, безпечній для себе й оточуючих.. Щоб цей процес приносив користь, важливо бути максимально щирим і не

боятися виражати свої переживання. Щоденник може допомогти не лише висловити на папері власні почуття і емоції, а й зрозуміти їх.

Що до нього писати?

У щоденнику ви будете описувати власні почуття, які відчували в значущій для вас ситуації (ситуація, яка справила на вас великий вплив, наприклад, сварка з близькою людиною, незрозуміння з боку однокласників або вчителів). Не бійтеся висловлювати власні негативні емоції в щоденнику, пишіть так, як відчуваєте. Жодна наша емоція не означає, що ви погані.

Будь-яка наша емоція важлива, кожна має власне призначення. Позитивні емоції вказують на те, що подобається нам й приносить задоволення. Негативні емоції виникають через невдоволення певною ситуацією і часто викликають думки про те, як розв'язати проблему, що виникла. Негативні емоції змушують нас накопичувати нову інформацію і щось змінювати в підході до вирішення проблем. Намагайтесь за допомогою щоденника проаналізувати, як ви реагували на ситуацію, як виявляли власні почуття, що можете зробити, щоб наступного разу виявляти почуття безпечніше.

Для візуалізації можна використовувати фломастери для позначення кольору емоцій або смайлики. А потім поставте собі завдання — збільшити кількість веселих смайликів.

Як і коли заповнювати щоденник?

Щоденник краще заповнювати одразу ж після того, як трапилась ситуація, яка викликала у вас негативні емоції. Регулярне заповнення щоденника допоможе встановити зв'язок між вашими почуттями, думками та діями і таким чином визначити, що саме викликає у вас негативні емоції і як краще з ними впоратись. Можна встановити конкретний час для заповнення щоденника: з самого ранку для аналізу минулого дня або ввечері, після того, як день закінчився.»

### **3) Вправа «Емоційне мапування» (10-15хв)**

<https://academy-expert.com/uk/rozvytok-emotsiynoho-intelektu>

«Також хочу порекомендувати Вам вправу, для кращого розуміння ваших емоцій. Ми її зараз розпочнемо і протягом дня Ви зможете її виконувати.

Візьміть аркуш паперу і поділіть його на кілька секцій. В кожній секції запишіть по одній емоції, які ви відчуваєте (наприклад, радість, гнів, сум, страх тощо). Поряд з кожною емоцією яку ви зараз відчуваєте протягом дня ставте “галочку”, яка показує, існування у вас певної емоції. Після кількох днів огляньте свою “емоційну карту” і знайдіть зв’язки між певними ситуаціями або подіями та вашими емоціями. Це допоможе вам ліпше розуміти свої тригери та реакції.»

#### **4) Вправа «Учимося релаксувати» (10-15хв)**

[https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2\\_2022/26.pdf](https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/2_2022/26.pdf)

Ведучий розповідає про те, що у випадках, коли відчуваєш напруження, скутість, тривогу, можна допомогти собі, розслаблюючись за допомогою простих прийомів, що допомагають не тільки відчувати себе більш комфортно й спокійно, але й створити умови для більш зваженої, обміркованої поведінки. Найбільш простим і ефективним способом є глибоке, ритмічне дихання.

Крок 1. Сядьте зручніше, спина спирається на спинку стільця, розслабтеся. Руки спокійно лежать на колінах. Можна заплющити очі. Увагу спрямуйте на дихання. Супроводжуйте дихання фразами: «Я відчуваю свій вдих... свій видих... відчуваю свій вдих... і т.д.».

Крок 2. А тепер спробуйте дихати по-іншому: вдих – довший видих. Наберіть повні груди повітря й обережно випустіть його. Уявіть себе повітряною кулькою, що піднімається й опускається в ритмі дихання. На вдих кулька стає легкою і злітає вгору. На видиху – важкою і опускається вниз. З кожним вдихом потрібно прагнути піднятися все вище, а на видиху зупинитися на досягнутому рівні. При цьому потрібно ніби не помічати видиху, роблячи його повільно й обережно.

Таке дихання називають «ранковим». Воно тонізує організм, піднімає настрій, бадьорить.

#### **4. Завершальна частина (5 хв):**

Учасники називають по колу найяскравішу позитивну емоцію з якою ідуть з заняття.

##### **1) Вправа «Прощання» (5 хв.)**

<https://naurok.com.ua/zanyattya-z-elementami-treningu-dlya-rozvitku-emosiynogo-intelektu-199755.html>

Пізніше учасники по черзі повертаються один до одного і з посмішкою говорять: «Дякую, мені було дуже приємно з тобою працювати, тому що...», а потім усі разом промовляють: «Усього найкращого нам!».

В онлайн-форматі кожен учасник по черзі говорять «Дякую, мені було дуже приємно з тобою працювати, тому що...», а потім усі разом промовляють: «Усього найкращого нам!».