

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ

**Завідувач кафедри
психології**

_____доц. Ірина МАРТИНЮК
(підпис)

“ ____ ” _____ 2025 р.

**БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на тему «Особливості емоційної саморегуляції студентської молоді в
стресових ситуаціях»**

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітня програма - Психологія

Гарант освітньої програми _____ **Ірина МАРТИНЮК**
кандидат психол. наук, доцент

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи _____ **Валентина ТЕСЛЮК**
кандидат психол. наук, доцент

Виконала _____ **Марія ДИМЧЕНКО**

КИЇВ – 2025

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ І
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ
ГУМАНІТАРНО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

Затверджую

Завідувач кафедри психології

к.психол.н., доцент

_____ Ірина МАРТИНЮК

« ____ » _____ 2024 р.

**ЗАВДАННЯ
ДО ВИКОНАННЯ БАКАЛАВРСЬКОЇ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ
РОБОТИ СТУДЕНТКИ**

Димченко Марії Віталіївни

Спеціальність: 053 «Психологія»

Тема бакалаврської роботи: **«Особливості емоційної саморегуляції студентської молоді в стресових ситуаціях»** затверджена наказом ректора НУБіП України від « 23 » жовтня 2024 року №1885 «С».

Термін подання завершеної роботи на кафедру _____ 2025 р.

Вихідні дані до бакалаврської роботи: Етичний кодекс психолога, методики психологічної діагностики (психологічні тести); методичні рекомендації з виконання дипломних робіт.

Перелік питань що підлягають дослідженню:

1. Проаналізувати теоретичні основи дослідження емоційної саморегуляції в психологічній науці.
2. Провести емпіричне дослідження психологічних чинників, які впливають на ефективність емоційної саморегуляції студентів у стресових ситуаціях.
3. Розробити та апробувати програму соціально-психологічного тренінгу розвитку емоційної саморегуляції студентів.

4. Здійснити аналіз ефективності програми соціально-психологічного тренінгу розвитку емоційної саморегуляції студентів.

Дата видачі завдання « _____ » 2024 р.

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи _____ Валентина ТЕСЛЮК

Завдання прийняла до виконання _____ Марія ДИМЧЕНКО

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	9
1.1. Поняття «емоційної саморегуляції» в психології.....	9
1.2. Основні теорії емоційної саморегуляції.....	12
1.3. Чинники емоційної саморегуляції в стресових ситуаціях.....	18
Висновки до першого розділу.....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ.	23
2.1. Організація емпіричного дослідження особливості емоційної саморегуляції студентської молоді в стресових ситуаціях	23
2.2. Дослідження особливостей емоційної саморегуляції студентської молоді в стресових ситуаціях.....	25
2.3. Вивчення психологічних чинників розвитку емоційної саморегуляції студентської молоді в стресових ситуаціях.....	29
Висновки до другого розділу.....	30
РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК НАВИЧОК ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ.....	32
3.1. Теоретичні основи тренінгових програм для розвитку емоційної саморегуляції.....	32
3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу для розвитку емоційної саморегуляції студентів у стресових ситуаціях.....	33
3.3. Оцінка ефективності тренінгу розвитку емоційної саморегуляції студентів у стресових ситуаціях.....	36
Висновки до третього розділу.....	38
ВИСНОВКИ.....	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	43
ДОДАТКИ.....	48

РЕФЕРАТ

Бакалаврська кваліфікаційна робота на тему «**Особливості емоційної саморегуляції студентської молоді в стресових ситуаціях**» виконана на 47 сторінках друкованого тексту.

Бакалаврська кваліфікаційна робота містить вступ, три розділи, висновки до розділів, загальні висновки, список використаних джерел, додатки.

У вступі відображені актуальність теми, об'єкт, предмет, мета, завдання дослідження, наукова новизна та практичне значення одержаних результатів.

У першому розділі розглядаються теоретичні основи дослідження емоційної саморегуляції студентської молоді. Проаналізовано: поняття емоційної саморегуляції, її психологічні механізми та структурні компоненти; стресові ситуації та їх вплив на особистість; особливості емоційної саморегуляції в умовах стресу.

У другому розділі проведено емпіричне дослідження особливостей емоційної саморегуляції студентської молоді в стресових ситуаціях. Описано організацію та методiku емпіричного дослідження, визначено основні методики, застосовані у дослідженні. Здійснено аналіз результатів емпіричного дослідження та виокремлено чинники, що впливають на емоційну саморегуляцію студентів у стресових умовах.

У третьому розділі описано розробку та апробацію тренінгової програми, спрямованої на розвиток емоційної саморегуляції студентської молоді. Надано опис тренінгових занять, спрямованих на вдосконалення навичок управління емоціями та стресом. Проведено аналіз ефективності тренінгової програми та запропоновано рекомендації для практичного впровадження.

Робота містить 2 таблиці, 2 рисунки, 51 використаних джерел, 5 додатків.

Ключові слова: *асертивність, емоційний інтелект, емоційна саморегуляція, емоційність, емоції, стрес, стресова ситуація.*

ВСТУП

Актуальність дослідження. Емоційна саморегуляція є ключовим компонентом психічного здоров'я людини, особливо в умовах стресових ситуацій, з якими стикається сучасна молодь. Для студентської молоді, яка перебуває в періоді інтенсивних змін, емоційна саморегуляція виступає важливим фактором, що забезпечує ефективне навчання, адаптацію до змін у соціумі та подолання життєвих труднощів. Університетський період часто супроводжується високим рівнем стресу, що виникає внаслідок навчальних навантажень, необхідності соціальної адаптації, вирішення особистих та професійних проблем. У таких умовах відсутність належних механізмів саморегуляції може призводити до психо-емоційних розладів, зниження академічної успішності та проблем у соціальній інтеграції.

Враховуючи сучасний контекст, дослідження емоційної саморегуляції студентів є надзвичайно актуальним для розробки ефективних методів психологічної підтримки молоді, підвищення її стійкості до стресових факторів та розвитку внутрішніх ресурсів для подолання труднощів. Розробка тренінгових програм, спрямованих на вдосконалення емоційної саморегуляції, має важливе значення для створення здорового психоемоційного середовища в навчальних закладах.

У цьому контексті, дане дослідження має на меті визначити рівень емоційної саморегуляції студентської молоді в стресових ситуаціях та розробити практичні рекомендації і тренінгові програми для підвищення ефективності саморегуляції в умовах стресу, що зробить важливий внесок у психологічну підтримку студентів та сприятиме їхньому гармонійному розвитку.

У сучасних дослідженнях емоційної саморегуляції роботи таких науковців, як А. Бандура, К. Роджерс, Дж. Мат్యюс, Е. Джекобсон, К. Ізард, В. Франкл, Г. Айзенк, Н. Олександрова, О. Катуніна, І. Матійків, Є. Головаха, Н. Паніна, Ю. Саєнко та інших, значно поглибили та уточнили розуміння цього процесу.

Об'єкт дослідження: емоційна саморегуляція студентської молоді.

Предмет дослідження: психологічні чинники емоційної саморегуляції студентів в стресових ситуаціях.

Мета дослідження: вивчення особливостей емоційної саморегуляції студентської молоді в стресових ситуаціях, розробка рекомендацій щодо ефективного застосування стратегій саморегуляції для зниження рівня стресу та стабілізації психологічного стану студентів.

Гіпотеза дослідження: студенти, які активно застосовують методи емоційної саморегуляції в стресових ситуаціях, демонструють вищий рівень психологічного благополуччя, знижений рівень стресу та ефективніше справляються з напруженими обставинами порівняно зі студентами, які не застосовують такі методи.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні основи дослідження емоційної саморегуляції в психологічній науці.
2. Провести емпіричне дослідження психологічних чинників, які впливають на ефективність емоційної саморегуляції студентів у стресових ситуаціях.
3. Розробити та апробувати програму соціально-психологічного тренінгу розвитку емоційної саморегуляції студентів.
4. Здійснити аналіз ефективності програми соціально-психологічного тренінгу розвитку емоційної саморегуляції студентів.

Методи дослідження: 1) теоретичні (аналіз, синтез, порівняння, узагальнення) для опрацювання наукової літератури з окресленої проблеми; 2) емпіричні (спостереження, бесіда, опитування, тестування). Шкала сприйняття стресу (PSS) Кохена, Опитувальник емоційної регуляції (ERQ) Гросса та Джона, опитування «Стиль саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової для збору емпіричних даних про особливості прояву стратегій емоційної саморегуляції осіб юнацького віку; математичні (методи статистичного опрацювання емпіричних даних: методи описової статистики, кореляційний,

порівняння двох незалежних вибірок) для узагальнення й інтерпретації результатів дослідження.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі закладу вищої освіти (Національний університет біоресурсів і природокористування України), де здійснюється підготовка майбутніх психологів. Участь у дослідженні взяли студенти 1-4 курсів. Загальна вибірка склала 22 особи.

Теоретична значущість. Теоретичне значення дослідження полягає в систематизації чинників, що впливають на ефективність емоційної саморегуляції, таких як особистісні характеристики, когнітивні стратегії та соціально-психологічне середовище. Це дозволяє скласти більш чітку картину цих процесів, що в свою чергу може бути використано для розробки більш точних психологічних моделей.

Практична значущість. Результати дослідження можуть бути використані для створення тренінгів та програм, спрямованих на покращення емоційної саморегуляції у студентів, допомагаючи їм справлятися зі стресовими ситуаціями в навчальному процесі та поза ним.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дослідження представлені на Всеукраїнській науково-практичній конференції «Психологія особистості й суспільства у вимірах війни та миру» у наукових тезах «Особливості емоційної саморегуляції студентської молоді в стресових ситуаціях» (22 травня 2025 р., НУБіП України, м. Київ).

Структура кваліфікаційної роботи: Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Поняття емоційної саморегуляції та її значення в психології

Феномен саморегуляції емоційних станів є відносно новим напрямком досліджень у сучасній психології. Він почав активно досліджуватися у зарубіжних психологічних колах з кінця 1980-х і початку 1990-х років. У своїх роботах американські, європейські психологи Дж. Грос, О. Джон, К. Грац, Л. Роймер застосовували такі терміни як «регуляція емоцій», «стресостійкість», «регуляція» [40].

Емоційна саморегуляція передбачає здатність особистості контролювати власні емоції для досягнення поставлених цілей, адаптації до змін навколишнього середовища, а також для уникнення надмірного емоційного стресу. Базуючись на дослідженнях, проведених західними вченими, емоційна саморегуляція охоплює такі процеси, як моніторинг емоційних реакцій, їхнє оцінювання та зміни відповідно до вимог ситуації [41].

Здатність до саморегуляції поведінки – ще одна сутнісна ознака особистості. Відомо, що досить довгий час в онтогенетичному розвитку збалансованість психологічних процесів досягається завдяки неусвідомлюваним механізмам так званої базальної емоційної регуляції. Ці механізми працюють незалежно від бажання людини, і сенс їхньої роботи полягає в забезпеченні психологічно комфортного і стабільного стану внутрішнього світу. Вони діють протягом всього життя людини, але з ускладненням життєвої ситуації (а це є прямим наслідком розвитку і соціалізації) їх дія виявляється недостатньою – занадто складними й неоднозначними стають умови життя. Тому в особистості здійснюється формування принципово нових механізмів, які управляються свідомо самою людиною [20].

Й. Зив, Й. Марги, Р. Дахл у своїх працях пропонують розглядати емоційну саморегуляцію здебільшого не тільки як контроль чи пригнічення емоцій, а ще й

як процес усвідомлення, оцінки та зміни емоційного досвіду для адаптації до середовища [18].

Виходячи з цих положень, важливо розглянути роль емоцій у розвитку здатності до саморегуляції.

В цьому контексті, варто було б розглянути теорії А.Маслоу, який у своїх працях наголошував на важливості серйозно досліджувати вплив на людину емоцій щастя, радості, внутрішнього спокою. Вчений вважав, що негативні емоції, внутрішнє напруження та конфлікти забирають енергію індивіда і не сприяють його ефективному функціонуванню [1].

А. Адлер поділяв емоційний стан на 4 частини : одна, яка не пов'язана з суспільством і стосується досягнень індивідуальних цілей, інша пов'язана з суспільством і сприяє соціальній взаємодії. Не пов'язані з суспільством емоції (наприклад, гнів, страх, ізоляваність) спрямовані на позитивні зміни у житті людини за рахунок інших людей. Вони є результатом відчуття невдалого життя й особистісної неспроможності [42].

Роль емоцій у розвитку здатності до саморегуляції є багатогранною. Позитивні емоції сприяють гармонійному розвитку особистості та її соціальній адаптації. Натомість негативні емоції можуть вказувати на необхідність змін, хоча вони часто пов'язані з конфліктами та енергетичними витратами. У цьому контексті емоційна саморегуляція виступає механізмом, який дозволяє людині усвідомлено керувати своїм емоційним досвідом, підвищуючи її стійкість до життєвих викликів та сприяючи особистісному зростанню.

Канадський психолог А. Бандура розглядає саморегуляцію в рамках соціально-когнітивної теорії і теорії соціального навчання. Поведінка на думку А. Бандури визначається не тільки факторами середовища, але і самим індивідом: «Люди здатні контролювати свою поведінку за допомогою процесу, відомого як саморегулювання» [33].

На особливу увагу заслуговує дослідження Ю. Миславського, яким встановлено, що система саморегуляції формується і розвивається лише в

процесах спілкування, яке забезпечує певні форми активності і розвитку особистості на різних вікових етапах [27].

Н. Ярушкін під саморегуляцією особистості розуміє, насамперед, регуляцію особистістю своєї поведінки «у відповідності з ціннісно-нормативною системою її соціуму». Самоорганізацію особистості він визначає як регуляцію своєї поведінки особистістю «відповідно до власної ціннісно-нормативної системи для досягнення нового рівня взаємодії з соціумом» [32].

Н. Ейзенберг і Т. Шпінрад, досліджуючи емоційну саморегуляцію в дитячому віці, пропонують її розглядати у контексті контролю та диференціації емоцій. Вони пропонують розмежовувати антецеденте (попереднє) і реальне регулювання емоцій, підкреслюючи важливість регуляції емоцій до її виникнення, а також у процесі емоційної реакції [38].

Це означає, що емоційна саморегуляція є багаторівневим процесом, що включає різні етапи емоційної реакції та їхнє коригування (див. додаток А)

О. Яцина аналізує представлені дослідження проблеми регуляції, емоційної саморегуляції в працях А. Бандури, В. Вундта, К. Роджерса, які тісно пов'язані з поняттям «особистість» [32].

Авторка підкреслює визначені А.Бандурою чинники які впливають на процес емоційної саморегуляції особистості:

- зовнішні (стандарти, за якими ми оцінюємо свою поведінку);
- внутрішні (самоспостереження (self-observation), процес винесення суджень (judgmental process);
- активна реакція на себе (activeself-reaction) [44].

Власний підхід до проблеми емоційної саморегуляції знаходимо у К. Ізарда, який вважав що її можна здійснити: за допомогою підключення інших емоцій; за допомогою когнітивної регуляції, яка дозволяє активізувати такі пізнавальні процеси як мислення, увага, пам'ять, уява; за допомогою підвищення фізичної активності, що полягає у моторній регуляції, медитаційних техніках тощо.

Саморегуляція (на думку, М.Боришевського, І.Корчерги, М.Гринців)

також пов'язана з рефлексивною, мотиваційною сферами, які допомагають людині усвідомлювати свої дії, вчинки, спонукати себе на виконання роботи. Навички саморегуляції дозволяють відслідковувати деструктивні емоційні переживання, опрацювати їх, активізувати психофізіологічну реактивність як здатність організму дати відповідь на подразники. Емоційна саморегуляція дозволяє поновити втомлений організм, запобігти негативному впливу подразників. З поняттям «емоційна саморегуляція» також пов'язують стресостійкість [3].

1.2. Основні теорії емоційної саморегуляції

Теорія соціально-когнітивної саморегуляції А. Бандури передбачає, що людська поведінка значною мірою мотивована і регулюється постійним здійсненням самовпливу. Основний механізм саморегуляції механізм саморегуляції діє через три основні підфункції. До них відносяться самоконтроль спостереження за своєю поведінкою, її детермінантами та наслідками; судження про свою поведінку щодо власної поведінки відносно особистих стандартів та обставин навколишнього середовища; афективна саморегуляція [33].

Саморегуляція діє через набір психологічних підфункцій які необхідно розвивати і мобілізувати для самоспрямованих змін (Bandura, 1986). Ні наміри, ні бажання самі по собі не дають значного ефекту, якщо люди не мають здатності впливати на власну мотивацію та поведінку [34], поведінку [35].

Люди не можуть добре впливати на власну мотивацію та дії, якщо вони не приділяють належної уваги власним діям, умовам, за яких вони відбуваються, та безпосереднім і віддаленим наслідкам умовах, які вони спричиняють. Тому успіх у саморегуляції частково залежить від рівня відданості, послідовності та часової близькості самоконтролю. Діяльність розрізняються за низкою оціночних параметрів, деякі з яких наведені в таблиці 1.1. Залежно від цінностей та функціональної значущості різних видів діяльності, люди вибірково звертають увагу на певні аспекти своєї діяльності та ігнорують ті, які їм не подобаються.

Таблиця 1.1.

Структура системи саморегуляції мотивації та дій через внутрішні стандарти та самореактивні впливи

Робочий вимір	Особисті стандарти	Оціночні самореакції
якість	рівень	позитивна
продуктивність	виразність	негативна
оригінальність	близькість	
комунікабельність	загальність	
девіантність		
Якість моніторингу	Референтні виміри	Відчутні самореакції
інформативність	стандартні норми	винагородження
регулярність	соціальне порівняння	покарання
близькість	самопорівняння	
точність	колективне порівняння	
	Оцінка активності	Відсутність самореакції
	оцінена	
	нейтральна	
	знецінена	
	Детермінанти продуктивності	
	особисті, зовнішні	

Підсумовуючи вищезазначене, можна виділити основні положення:

1. Саморегуляція здійснюється через процеси самооцінки, самоусвідомлення та самоконтролю;
2. Центральним є поняття самоефективності – віри у власну здатність досягати цілей;
3. Людина регулює свою поведінку через постановку цілей, спостереження за результатами та корекцію дій.

Теорія самодетермінації Едварда Л. Дечі та Річарда М. Райана спрямована на вивчення мотивації та процесів, через які люди самостійно приймають рішення і регулюють свою поведінку [20]. Основними аспектами теорії є положення про три основні потреби:

1. Автономія (необхідність мати контроль над своїми діями та відчуття свободи вибору в прийнятті рішень). Людина відчуває, що її емоційний досвід є результатом власного вибору і внутрішніх переконань, а не зовнішніх вимог чи тиску, вона більш ефективно справляється з емоціями.

2. Компетентність (передбачає здатність розуміти та керувати власними емоціями). Якщо особистість переживає труднощі в аспекті саморегуляції, вона здатна ефективно справитися з емоційними труднощами.

3. Відчуття приналежності - відчуття взаємозв'язку та підтримки з боку інших людей. У контексті емоційної регуляції, соціальна підтримка сприяє зниженню емоційного стресу та допомагає в управлінні складними емоціями. Взаємодія з підтримуючими людьми може бути важливим фактором для розвитку позитивної емоційної саморегуляції [37].

Таким чином, теорія самодетермінації пропонує розглядати емоційну регуляцію як процес, що залежить від задоволення трьох базових потреб: автономії, компетентності та належності, і включає в себе як внутрішні механізми саморегуляції, так і вплив соціального контексту на емоційне благополуччя людини.

Теорія саморегуляції, розроблена Л. Виготським, має глибоке значення в контексті розвитку психічних функцій та їх регуляції у людини. Виготський був основоположником культурно-історичної теорії, і його концепція саморегуляції тісно пов'язана з розвитком вищих психічних функцій, які реалізуються через взаємодію людини з соціальним середовищем [4].

Основними положеннями його теорії є:

1. Соціальна природа психічних процесів, оскільки науковець вважав, що всі вищі психічні функції, включаючи саморегуляцію, спочатку мають соціальне походження. Дитина не народжується з готовими когнітивними та

емоційними можливостями, а набуває їх у процесі соціальної взаємодії з дорослими і ровесниками. Спочатку саморегуляція здійснюється в зовнішній формі: дитина регулюється дорослим, а вже потім ці процеси стають внутрішніми.

2. Внутрішній контроль через мову, адже мова дозволяє людині «проговорювати» свої емоції та думки, що допомагає контролювати поведінку. Дитина, навчаючись говорити, спочатку чує інструкції від дорослих, а з часом ці інструкції стають внутрішнім монологом, що сприяє саморегуляції.

3. Процес інтеріоризації - процес, при якому зовнішні форми поведінки і регуляції, що спочатку здійснюються іншими людьми (особливо батьками чи вихователями), переходять у внутрішню сферу і стають самоконтрольованими.

4. Роль гри в саморегуляції - у грі дитина може пробувати різні ролі та варіанти поведінки, що дозволяє їй відпрацьовувати способи самоконтролю та регулювання своїх емоційних реакцій.

5. Емоційна регуляція через соціальні взаємодії. Емоційна саморегуляція є ключовою складовою частиною саморегуляції загалом. Він вважав, що емоції не є внутрішньо детермінованими, а виникають у результаті соціальних взаємодій. Дитина вчиться управляти своїми емоціями через спільну діяльність з дорослими та однолітками, а в результаті цей процес стає внутрішнім, коли емоції можуть бути контролювані без зовнішнього втручання [4].

Теорія регуляції емоцій, розроблена Джеймсом Гроссом, описує процеси, які дозволяють людям керувати своїми емоціями для досягнення адаптивної поведінки в різних ситуаціях [41]. Гросс визначає емоційну регуляцію як процеси, що включають вплив на емоційний досвід, щоб зробити його відповідним соціальним і особистим вимогам.

Основними компонентами теорії є різні стратегії регуляції емоцій, серед яких Гросс виділяє когнітивні зміни, що включають зміну того, як людина сприймає емоційну ситуацію, і контроль емоційних реакцій, що передбачає зміну фізіологічних або поведінкових проявів емоцій. Стратегії можуть бути як

адаптивними, так і дистресними: адаптивні стратегії сприяють психологічному благополуччю та здоров'ю, тоді як дистресні можуть призводити до негативних наслідків для емоційного і фізичного здоров'я. Крім того, Гросс підкреслює важливість контексту в процесі регуляції емоцій, зазначаючи, що ефективність конкретної стратегії залежить від ситуації, в якій перебуває людина [41].

Теорія "Я-концепції" Карла Рогерса (1951) стосується того, як людина розуміє себе та як це впливає на її емоційну саморегуляцію. [13]. За Рогерсом, саморегуляція особистості базується на узгодженості між реальним "Я" (тією особистістю, якою людина є насправді) та ідеальним "Я" (тим, якою вона прагне бути). Невідповідність між цими двома аспектами створює внутрішнє напруження або психологічний дискомфорт, що може призвести до змін у поведінці та самооцінці. Людина прагне зменшити це напруження, забезпечуючи більш тісну відповідність між своїм реальним "Я" та ідеалом [13].

У процесі саморегуляції, якщо реальне "Я" значно відрізняється від ідеального "Я", людина може відчувати стрес і переживати емоційний дискомфорт, що спонукає її до дій, спрямованих на зміну або адаптацію до власних внутрішніх вимог. Рогерс вважав, що для досягнення психологічного здоров'я важливо, щоб особистість прагнула до розвитку автентичності, що дозволяє досягти гармонії між реальним і ідеальним "Я".

Модель саморегуляції Роя Баумейстера (1998) ґрунтується на ідеї, що саморегуляція — це процес, який здійснюється за допомогою обмежених ресурсів, схожих на фізичні сили м'язів. [47]. Як і м'язи, ці ресурси можуть виснажуватися, однак, подібно до фізичної сили, їх можна "тренувати", що дозволяє покращити здатність до самоконтролю. Баумейстер підкреслює, що саморегуляція включає в себе свідоме управління емоціями, думками та поведінкою для досягнення довгострокових цілей, зокрема, через волю та самоконтроль [47].

Самоконтроль та воля, на думку Баумейстера, є важливими механізмами саморегуляції, які дозволяють людині керувати своїми імпульсами та емоціями, здійснювати контроль над поведінкою в стресових ситуаціях. Саморегуляція

може бути виснажена через надмірну потребу в самоконтролі, але її можна відновити, якщо людина навчається правильним стратегіям управління своїми емоціями та поведінкою. Баумейстер також зазначає, що люди можуть покращити свої ресурси саморегуляції через практику і поступову адаптацію до складніших ситуацій [46].

Карл Ізард є одним із провідних теоретиків емоційної психології, і його дослідження значною мірою сприяли розвитку теорії емоційної саморегуляції. У своїх роботах він розглядає емоційні процеси як невід'ємну частину когнітивної діяльності та підкреслює, що емоції можуть не тільки бути реакцією на події, а й використовуватися для управління іншими емоційними станами. Ізард стверджує, що емоційні стани можна змінювати через активізацію інших емоцій або застосування когнітивних стратегій. Він вважає, що одні емоції можуть бути використані для ослаблення або зміни інтенсивності інших емоцій. Наприклад, позитивні емоції, такі як радість або вдячність, можуть допомогти нейтралізувати або зменшити інтенсивність негативних емоцій, таких як страх чи тривога. Крім того, Ізард акцентує увагу на важливості когнітивної регуляції, яка включає в себе зміни в сприйнятті ситуацій через переоцінку, раціоналізацію чи інші стратегії, що дозволяють контролювати емоційний досвід. Важливим аспектом його теорії є також використання фізичної активності для регулювання емоцій, наприклад, через вправи чи медитацію, що допомагає знизити рівень стресу та покращити емоційний стан. Ізард наголошує на існуванні вбудованих емоційних механізмів, які допомагають людині адаптуватися до змін у навколишньому середовищі та підтримувати емоційну рівновагу, що є особливо важливим у стресових ситуаціях [43].

На думку Ю. Миславського, саморегуляція не є лише здатністю контролювати свої дії чи емоції в умовах стресу, а й частиною глибокого процесу становлення особистості, що включає в себе самоусвідомлення та самопізнання [20]. Науковець підкреслює, що саморегуляція та самоорганізація особистості в юнацькому віці особливо важливі для формування зрілої особистості. Ці процеси дозволяють людині зрозуміти свої емоції, бажання, потреби та мотиви, а також

здійснювати ефективну взаємодію з іншими людьми та адаптуватися до змін навколишнього середовища. Важливим є також визнання ним того, що процеси саморегуляції відбуваються в контексті соціальних і культурних умов, тому для кожної людини цей процес може мати різні прояви, залежно від її середовища та особистих особливостей. Миславський наголошує на важливості соціальної підтримки та взаємодії для ефективної саморегуляції, що підвищує її ефективність у контексті розвитку особистості [20].

Підсумовуючи основні теорії саморегуляції, можна зазначити, що саморегуляція є складним процесом, який залежить від поєднання внутрішніх і зовнішніх чинників. Вона включає здатність людини свідомо контролювати свої емоції, думки та поведінку для досягнення особистих і соціальних цілей.

1.3. Чинники, що впливають на емоційну саморегуляцію в стресових ситуаціях

Як ми вже зазначили вище, існує 2 типи чинників: зовнішні та внутрішні. До внутрішніх можна віднести резильєнтність, адже такі особистості мають здатність не лише переживати стресові ситуації, а й знаходити шляхи для подолання труднощів. Це може включати адаптивні когнітивні стратегії, наприклад, зміну негативного сприйняття стресу, що дозволяє знизити його вплив на емоційний стан [46]. Резильєнтність впливає на сприйняття труднощів як на можливості для розвитку, що допомагає знижувати вплив стресових подій на емоції і зберігати здоровий погляд на реальність, навіть у важких ситуаціях [46].

Окрім цього, важливу роль відіграє емоційний інтелект. Рівень емоційного інтелекту передбачає можливість використовувати знання про емоції для свідомої їх регуляції, що, своєю чергою, забезпечує інтелектуальний розвиток. У зв'язку з цим афективні переживання розуміються як особливі форми пізнання навколишнього світу, наслідуючи традиції філософії Аристотеля, Платона, Спінози. Однією з найперших є модель емоційно-інтелектуальних здібностей (Дж. Мейер, Д. Карузо, П. Селовей), в якій емоційний інтелект розглядається як

сукупність когнітивних здібностей до ідентифікації, оцінки та вираження емоцій, розуміння та управління емоціями [2].

Самооцінка та впевненість у собі є ключовими психологічними чинниками, що впливають на здатність особистості ефективно контролювати свої емоції, особливо в стресових ситуаціях. Висока самооцінка допомагає людині зберігати емоційну рівновагу, не зважаючи на труднощі, і підтримувати внутрішню стійкість під час кризових обставин. Це підтверджується результатами досліджень, таких як робота Джуджа Т.А. і Боно Дж. Е [42], які виявили важливі зв'язки між особистісними характеристиками (самооцінка, загальна впевненість у собі, локус контролю та емоційна стабільність) і ефективністю виконання завдань, задоволенням від роботи та здатністю контролювати емоції. Особи з високою самооцінкою зазвичай мають більш здоровий підхід до стресових ситуацій. Вони менш схильні до занепокоєння, тривожності та депресії, оскільки вірять у свою здатність подолати проблеми. Такі люди схильні до пошуку рішень і використовують адаптивні стратегії саморегуляції, що дозволяє їм ефективніше керувати емоціями і зберігати спокій у важких ситуаціях [42].

Темперамент і риси особистості є важливими чинниками, що впливають на здатність людини справлятися зі стресом і регулювати свої емоції. Основою для цього аналізу є модель «Великої п'ятірки» особистісних рис, розроблена МакКреєм і Костою, яка включає п'ять основних вимірів: нейротизм, екстраверсія/інтроверсія, відкритість до досвіду, добросовісність, дружельюбність [44]. Розглядаючи кожен вимір окремо, можемо зазначити найголовніші положення кожного з них.

Перший вимір, нейротизм, іншими словами емоційна стабільність. Виходячи з цього, можемо сформулювати твердження, що люди з низьким рівнем нейротизму здатні краще управляти своїми емоціями, рідше відчують страх, тривогу чи розгубленість у стресових ситуаціях. Вони зазвичай зберігають спокій, навіть коли стикаються з викликами [44].

З другого виміру, можемо ствердити те, що екстраверти зазвичай краще регулюють свої емоції завдяки високій соціальній активності та здатності отримувати підтримку від інших. Їхній оптимізм і здатність до встановлення стосунків допомагають у стресових ситуаціях. Інтроверти можуть сильніше переживати внутрішню напругу через схильність до саморефлексії та менш активного залучення до соціальних контактів. Проте, якщо інтроверти мають добре розвинуті навички саморегуляції, вони також можуть успішно справлятися зі стресом [44].

Третій вимір – відкритість до досвіду, яка при наявності високого рівня допомагає краще адаптуватися до нових та несподіваних ситуацій і розвиває гнучкість у виборі стратегій подолання стресу [44].

Люди з високим рівнем організованості схильні до планування і раціонального підходу до вирішення проблем. Їхні організаційні навички допомагають знижувати хаос і контрольовано реагувати на стресові ситуації [44].

Підґрунтям до цих висновків стало дослідження МакКрея і Кости, які у своєму аналізі довели, що:

1. Низький нейротизм корелює з меншим рівнем стресу і більшою ефективністю копінг-стратегій.
2. Екстраверти використовують більше соціальних стратегій для подолання стресу, тоді як інтроверти частіше покладаються на внутрішні методи (наприклад, рефлексію).
3. Організованість та відкритість допомагають знижувати рівень стресу через організованість і пошук творчих рішень [44].

До зовнішніх чинників, насамперед, ми можемо віднести соціальну підтримку посиляючись на працю Кохена та Вілса [36]. Згідно з їхньою теорією буферної гіпотези, підтримка з боку близьких осіб (друзів, родини чи колег) значно знижує вплив стресових ситуацій на емоційний стан людини. В свою чергу, науковці розрізняють кілька типів соціальної підтримки : емоційна, інформаційна, матеріальна та соціальна інтеграція [36]. Емоційна підтримка

зосереджена на вираженні співчуття, турботи та уваги. Вона допомагає зменшити відчуття самотності та стресу, забезпечує відчуття, що людина не одна у своїх труднощах. Інформаційна розглядається як допомога у вигляді надання корисних порад чи інформації, що може допомогти людині краще зрозуміти ситуацію та знайти шляхи її вирішення. Матеріальна, в свою чергу включає допомогу у вигляді ресурсів (гроші, предмети, транспорт тощо). Це особливо важливо у кризових ситуаціях, коли людина має обмежений доступ до ресурсів. Соціальна інтеграція - це мережа людей, з якими особа підтримує зв'язки та відчуває себе частиною спільноти. Люди, що мають більше соціальних контактів, зазвичай краще справляються зі стресом [36].

Зокрема, науковці визначають два основні механізми – прямий і буферний, через які соціальна підтримка допомагає знижувати стрес. Прямий безпосередньо знижує стрес, забезпечуючи фізичне і емоційне полегшення. Це відбувається завдяки тому, що людина відчуває підтримку, що зменшує тривогу та стрес, навіть якщо ситуація сама по собі не змінюється. Буферний полягає у тому, що соціальна підтримка знижує вплив стресорів на людину, допомагаючи їй краще адаптуватися до стресових ситуацій. Це означає, що людина може не тільки відчувати менший стрес, але й більш ефективно справлятися з ситуаціями завдяки зовнішній підтримці [36].

Висновки до першого розділу

Емоційна саморегуляція в стресових ситуаціях є ключовим механізмом, що дозволяє людині адаптуватися до навантажень та подолати труднощі, зберігаючи при цьому емоційну стабільність. У стресових ситуаціях емоційна саморегуляція допомагає людині управляти своїми емоційними реакціями, знижувати рівень стресу і підтримувати психічне здоров'я.

Однією з основних особливостей емоційної саморегуляції в стресових ситуаціях є здатність до швидкої адаптації до нових, часто непередбачуваних умов. Людина повинна бути в змозі вчасно відреагувати на стресор, визначити його важливість і, в залежності від цього, вибрати найбільш відповідну стратегію

саморегуляції. Це може бути як зміна ставлення до ситуації, так і використання певних технік релаксації або фізичної активності для зниження рівня стресу.

Іншою важливою особливістю є індивідуальні відмінності у здатності до саморегуляції. Особистісні риси, такі як рівень емоційної стійкості, стресостійкість, здатність до самопізнання, а також наявність або відсутність емоційної підтримки з боку оточення, визначають ефективність саморегуляції. У стресових ситуаціях особи з високим рівнем емоційної стійкості зазвичай мають більше можливостей для підтримки психологічного балансу і адаптації, в той час як інші можуть зазнавати значного емоційного дискомфорту.

Також важливу роль у процесі емоційної саморегуляції відіграють соціальні чинники. Наявність підтримки від близьких людей, взаємодія з колегами чи наставниками може значно полегшити процес адаптації до стресу. Соціальна підтримка сприяє не тільки зниженню стресових реакцій, але й розвитку соціальних навичок, які в свою чергу впливають на здатність до емоційної саморегуляції.

Крім того, ефективна емоційна саморегуляція тісно пов'язана з розвитком метакогнітивних здібностей – здатністю усвідомлювати власні думки, почуття та способи реагування. Ця здатність дозволяє людині своєчасно виявляти негативні автоматичні думки, переоцінювати їх і приймати більш зважені рішення у стресових ситуаціях. Таким чином, розвиток емоційної саморегуляції є важливою умовою не лише психологічного добробуту, а й особистісного зростання, адаптивної поведінки та професійної ефективності в умовах сучасного динамічного світу.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

2.1. Організація емпіричного дослідження особливостей емоційної саморегуляції студентської молоді в стресових ситуаціях

У Національному університеті біоресурсів і природокористування України та відокремленому структурному підрозділі «Ірпінський фаховий коледж НУБіП» було проведено дослідження психологічних аспектів емоційної саморегуляції студентської молоді в стресових ситуаціях. У дослідженні брали участь 22 студенти.

Метою дослідження є виявлення особливостей емоційної саморегуляції студентської молоді в умовах стресових ситуацій, а також аналіз чинників, що впливають на ефективність саморегуляції.

Завдання, які були поставлені для реалізації мети:

1. Оцінити рівень емоційної саморегуляції студентів у стресових ситуаціях.
2. Визначити основні стратегії та механізми емоційної саморегуляції студентської молоді.
3. Виявити зв'язок між рівнем емоційної саморегуляції та суб'єктивним сприйняттям стресу.
4. Проаналізувати вплив індивідуально-психологічних особливостей на процес емоційної саморегуляції.

Для дослідження були використані методики: діагностика емоційної зрілості О. Я. Чебियाкіна, опитувальник емоційної регуляції (ERQ) Гросса та Джона, опитування «Стиль саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової.

Діагностика емоційної зрілості О.Я. Чебियाкіна (див. додаток Б.1) - це психодіагностичний інструмент, який використовується для визначення рівня сформованості емоційної зрілості особистості. Методика базується на уявленні про емоційну зрілість як інтегральну характеристику, що охоплює

емоційну стійкість, контроль, усвідомленість, емпатію, відповідальність тощо. Метою цієї методики є оцінка рівня емоційного розвитку особистості, здатність до контролю емоцій, наявність емпатії та сформованість емоційної саморегуляції. Діагностика складається з 42 тверджень, які стосуються емоційних реакцій, ставлення до себе, інших людей, до труднощів. Респондент оцінює ступінь своєї згоди з кожним твердженням відповідями «Так» або «Ні».

Опитувальник емоційної регуляції (Emotion Regulation Questionnaire, ERQ) Гросса та Джона (див. додаток Б.2) призначений для вимірювання двох ключових стратегій регуляції емоцій: когнітивної переоцінки та придушення вираження емоцій. Когнітивна переоцінка передбачає зміну сприйняття ситуації для зменшення її емоційного впливу, тоді як придушення вираження емоцій означає контроль за зовнішніми проявами емоційних станів. Методика складається з 10 тверджень, які оцінюються за 7-бальною шкалою. Високі показники когнітивної переоцінки пов'язані з більшою психологічною гнучкістю та емоційною стабільністю, тоді як домінування придушення емоцій може свідчити про ризик емоційного виснаження та зниження адаптивності.

Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової (див. додаток Б.3) використовується для оцінки індивідуальних особливостей регуляції поведінки, що дозволяє визначити, наскільки людина ефективно планує, контролює та коригує власні дії. Методика вимірює сім основних компонентів саморегуляції: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкість, незалежність та загальний рівень регуляції. Вона дозволяє визначити, наскільки людина автономна у прийнятті рішень, чи вміє вона адаптуватися до змін та ефективно досягати своїх цілей. Високі показники свідчать про добре розвинені навички самоконтролю, тоді як низькі можуть вказувати на труднощі у регуляції поведінки та ухваленні рішень.

2.2. Дослідження емоційної саморегуляції студентської молоді в стресових ситуаціях.

За опитувальником емоційної регуляції ERQ ми виявили, що за шкалою когнітивної переоцінки 9% опитаних мають низький рівень, що свідчить про навичку реагування на події за допомогою автоматичних емоційних реакцій. 68% мають середній рівень, а отже, частково володіють здатністю змінювати своє сприйняття емоційно значущих ситуацій для зниження емоційного впливу. 23% студентів продемонстрували високий когнітивної переоцінки, що свідчить про те, лише чверть опитаних часто використовують когнітивну переоцінку. Когнітивна переоцінка ґрунтується на розумінні того, що емоції виникають не лише через самі події, але й через їх інтерпретацію. Переоцінка ситуації дозволяє змінити цю інтерпретацію, що, у свою чергу, впливає на емоційні реакції.



Рис. 2.1. Результати дослідження за опитувальником емоційної регуляції ERQ

Вплив використання когнітивної переоцінки полягають у зниженні рівня стресу, формуванні позитивного мислення та зміцненні впевненості у собі.

За шкалою емоційного пригнічення 27% мають низький рівень, що свідчить про те, що респонденти зазвичай не схильні стримувати зовнішні емоційні прояви. Вони відкрито виражають емоції в більшості ситуацій,

незалежно від їхнього характеру чи соціального контексту. 59% середній рівень, а отже респонденти мають помірну схильність до стримування зовнішніх емоційних проявів. Це може бути як елемент самоконтролю, так і наслідок соціального тиску або навченої поведінки. 14% студентів мають високий рівень, що свідчить про їхню здатність стримувати прояви своїх емоцій.

Отже, більшість опитаних вміють контролювати свої емоції, проте є респонденти, які пригнічують свої емоції. В свою чергу, це може провокувати низку негативних наслідків, таких як хронічна втома, роздратованість, тривожність, депресивність. Проте, ризик у відсутності навичок стримувати емоційні реакції проявляється у імпульсивності у поведінці, конфліктності.

Преважна середня вираженість стратегій емоційної регуляції вказує на те, що студенти перебувають на етапі активного формування емоційної саморегуляції. Низькі показники у частини респондентів потребують уваги, оскільки можуть бути передумовою для формування дезадаптивних стратегій у майбутньому (наприклад, уникання, агресія, емоційне вигорання). Високі показники (особливо за когнітивною переоцінкою) свідчать про високий потенціал до саморефлексії, стресостійкості та розвитку емоційної компетентності.

Загалом, респонденти мають середні показники за шкалами, з чого ми можемо зробити висновок, що в меншості студентів наявні сформовані стратегії емоційної саморегуляції, а отже, є необхідність у розвиненні даних навичок.

За методикою діагностика емоційної зрілості О.Я. Чебियाкіна було виявлено що:

1. 18% мають низький рівень емоційної зрілості. З цього може зробити висновок, що в даних респондентів присутнє домінування афективних реакцій та слабкий контроль емоцій (схильність до різких змін настрою, важкість у стримуванні гніву, образи або сліз, проблеми з адаптацією до нових або стресових ситуацій). У віці юності це може бути нормативною ознакою емоційного розвитку, проте важливо, щоб у студентів з таким рівнем були створені умови для навчання

конструктивним способам вираження емоцій, розвитку саморефлексії та навичок подолання фрустрації.

2. 77% мають середній рівень, що свідчить про деяку врівноваженість, але нестійкість у складних ситуаціях (наявність усвідомлення емоцій, але ще не повну здатність ефективно їх регулювати в умовах стресу чи конфлікту). Цей рівень є типовим для молоді, що лише формує свою емоційну ідентичність, шукає різні способи реагування, поступово переходить від емоційної спонтанності до адаптивного функціонування і, зокрема, свідчить про великий потенціал розвитку.

3. 5% мають високий рівень, і здатні до конструктивної взаємодії, адаптивне емоційне реагування та адекватну саморегуляцію. Вона має усвідомлений, стійкий характер, що притаманне особам із високим рівнем особистісного розвитку, що може бути результатом позитивного впливу сімейного середовища, особистих зусиль.

Тож, можемо зробити висновок, що загалом рівень емоційної зрілості у респондентів задовільний. Цей рівень є типовим для осіб, які перебувають на шляху емоційного становлення.

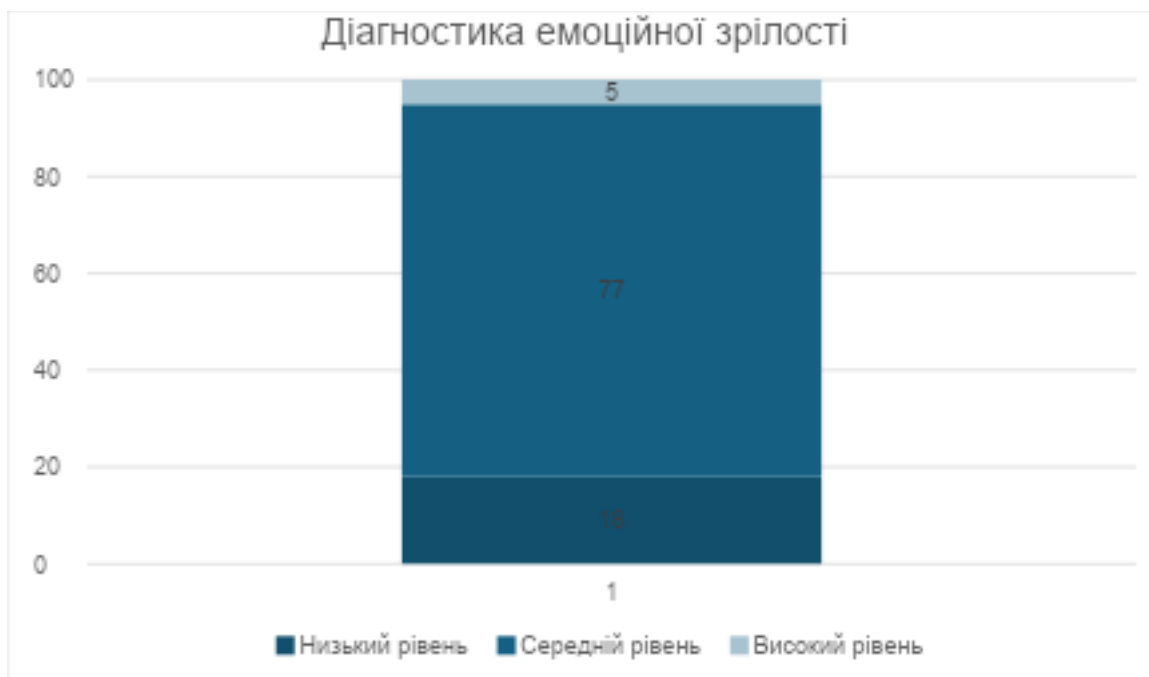


Рис. 2.2.1. Результати дослідження за діагностикою емоційної зрілості О.Я. Чебиякіна

За опитувальником «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Морсанової було виявлено, що за шкалою «планування» респонденти продемонстрували середній рівень здатності ставити перед собою цілі та передбачати способи їх досягнення. За шкалою «моделювання значущих умов» виявився низький показник, що свідчить про невміння респондентами уявляти умови, в яких буде здійснюватися діяльність. Проте, за шкалами «програмування дій» та «оцінювання результатів» був продемонстрований високий рівень, з чого можемо зробити висновок, що ступінь уміння вибудовувати послідовність дій та здатність аналізувати власні результати та ефективність поведінки досить високий. За шкалами «гнучкість» та «самостійність» був продемонстрований середній рівень, що свідчить про загальну здатність змінювати поведінкові стратегії відповідно до змін умов, а також про наявність базових навичок ухвалення самостійних рішень і самоконтролю. Водночас, у ситуаціях підвищеної невизначеності або стресу можливі труднощі з оперативною перебудовою дій та виявом ініціативи.

Зокрема, спостерігається нерівномірність у використанні різних механізмів саморегуляції: студенти частіше вдаються до інтуїтивних або ситуативних реакцій, ніж до свідомого керування своїм емоційним станом через переосмислення ситуацій.

У студентів із вищими показниками саморегуляції поведінки спостерігається також схильність до конструктивного емоційного реагування. Це свідчить про те, що розвиток когнітивно-поведінкових навичок тісно пов'язаний із покращенням емоційної стабільності.

Також очікувалося, що студенти із середнім або високим рівнем емоційної зрілості демонструватимуть вищу здатність до когнітивної переоцінки та нижчий рівень емоційного пригнічення. Отримані результати частково підтверджують це припущення, адже саме ті студенти, що мали високий рівень за шкалами саморегуляції, частіше демонстрували адаптивні форми емоційної обробки інформації.

2.3. Вивчення психологічних чинників формування емоційної саморегуляції студентської молоді в стресових ситуаціях

В ході емпіричного дослідження, ми визначили чинники, які впливають на формування емоційної саморегуляції студентської молоді. До цих чинників належать: рівень емоційного інтелекту (усвідомлення, розпізнавання, розуміння та регулювання власних емоцій та емоцій інших), рефлексивність (аналіз власних переживань, думок, емоційних реакцій), емоційна зрілість (здатність особистості адекватно переживати й виражати емоції згідно з соціальними нормами), розвиток когнітивних процесів, вольова регуляція та соціальний досвід.

Високий рівень емоційного інтелекту дозволяє людині краще орієнтуватися в емоційних станах, уникати імпульсивних реакцій та більш гнучко реагувати на виклики середовища. Високий рівень рефлексії сприяє самопізнанню та самоувідомленню, а отже дозволяє уникати емоційного автоматизму, усвідомлювати причини своїх емоцій та формувати навички конструктивного самоконтролю.

Емоційна зрілість відображає здатність особистості адекватно переживати й виражати емоції згідно з соціальними нормами та особистісними цінностями. Ознаками емоційної зрілості є контроль імпульсів, стійкість до фрустрацій та здатність до конструктивного вираження емоцій. Розвинене мислення, вміння аналізувати ситуацію та прогнозувати наслідки власних дій сприяє ефективному емоційному контролю.

Саморегуляція також неможлива вольової регуляції, до якої входять такі якості як наполегливість, самодисципліна, витримка та ініціативність.

Не менш важливу роль у формуванні емоційної регуляції відіграє соціальний досвід. Родинне виховання, міжособистісна взаємодія, моделі поведінки значущих дорослих, досвід спілкування в колективі – усе це має істотне значення.

Розуміння й розвиток цих чинників має важливе значення не лише для особистісного зростання, а й для ефективної взаємодії з оточенням, подолання стресу, запобігання емоційним порушенням та збереження психічного здоров'я.

Висновки до другого розділу

У ході проведеного емпіричного дослідження ми отримали цілісне уявлення про рівень емоційної саморегуляції в умовах стресу та чинники, що впливають на ефективність емоційного самоконтролю.

Отримані результати за опитувальником ERQ показали, що найбільша частка студентів використовує стратегії когнітивної переоцінки на середньому рівні, що вказує на часткову сформованість адаптивних навичок емоційної регуляції. Водночас, значна частина молоді пригнічує емоційні реакції, що може бути потенційним джерелом емоційного виснаження.

Діагностика емоційної зрілості продемонструвала переважання середнього рівня серед учасників, що свідчить про базову сформованість емоційної стабільності, проте наявність труднощів у ситуаціях підвищеного емоційного навантаження.

Дослідження стилів саморегуляції поведінки виявило розвиненість таких компонентів як програмування та оцінювання результатів, тоді як менш сформованими є вміння передбачати умови діяльності. Це вказує на потребу вдосконалення навичок планування та адаптації у змінному середовищі.

Проведене дослідження поглиблює розуміння внутрішніх психологічних процесів, які забезпечують здатність студентської молоді ефективно адаптуватися до освітнього навантаження, міжособистісних труднощів та емоційного напруження. Отримані результати підкреслюють, що емоційна саморегуляція є динамічним ресурсом особистості, який може розвиватися під впливом цілеспрямованої роботи як на індивідуальному, так і на груповому рівні.

Отже результати дослідження підтверджують необхідність цілеспрямованої психологічної роботи зі студентською молоддю, спрямованої на розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня емоційного

інтелекту та формування конструктивних стратегій подолання стресових ситуацій.

РОЗДІЛ 3. РОЗВИТОК НАВИЧОК ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

3.1. Теоретичні основи тренінгових програм для розвитку емоційної саморегуляції

Емоційна саморегуляція є ключовим компонентом психологічного добробуту особистості та ефективного соціального функціонування. Теоретичне підґрунтя тренінгових програм, спрямованих на розвиток цієї якості базується на міждисциплінарному поєднанні психологічних, педагогічних та нейробіологічних підходів. Однією з базових теорій, що лягли в основу розвитку емоційної саморегуляції, є модель саморегуляції Р. Баумайстера, яка описує цей процес як послідовність визначення цілей та моніторингу поведінки та корекції відхилень. Також важливу роль відіграє теорія емоційного інтелекту Д. Гоулмана, яка виділяє саморегуляцію як одну з п'яти ключових складових емоційної компетентності [46].

У когнітивно–поведінковому підході акцент робиться на зміні автоматичних мисленнєвих шаблонів та формуванні навичок керування реакцією на стресові ситуації. У цьому контексті популярними є техніки когнітивної реструктуризації, релаксації та усвідомленості.

Емоційна саморегуляція тісно пов'язана з розвитком міжособистісних навичок, що забезпечують ефективну взаємодію в соціальному середовищі та підтримують психологічний добробут. Уміння розпізнавати, розуміти та враховувати емоції інших людей створює основу для емпатії – ключового компонента емоційного інтелекту, який сприяє конструктивній комунікації та вирішенню конфліктів.

Міжособистісні навички, такі як активне слухання, асертивне вираження власних почуттів і потреб, вміння реагувати на власні реакції під впливом співрозмовника, допомагають людині зберігати власну емоційну стабільність навіть у стресових або конфліктних ситуаціях. Ці навички формують умови для

взаємної підтримки і розуміння в групі, що підсилює процеси соціальної адаптації та підвищує рівень довіри між учасниками.

Тренінгові програми також базуються на принципах активного навчання та групової динаміки. Вправа як метод саморефлексії, рольові ігри, психодрама, елементи арт-терапії – все це сприяє розвитку усвідомлення власних емоцій та навичок їх конструктивного вираження. Це дозволяє учасникам підвищити навички усвідомлення власних емоцій не лише в окремих ситуаціях, а й навчитися адекватно реагувати на емоційні прояви інших і застосовувати свої знання в реальному соціальному житті.

Методичні підходи спираються на ідеї Л.С. Виготського про «зону найближчого розвитку», що передбачає важливість соціального контексту у формуванні навичок саморегуляції. Саме груповий тренінг, як форма взаємодії учасників, дозволяє створити умови для навчання через досвід, рефлексію та підтримку [4].

Особливості групової динаміки студентського середовища роблять тренінг ефективним методом розвитку соціально-емоційних навичок, що дозволяють формувати стійкість до стресів і адаптивні моделі поведінки.

3.2. Програма соціально-психологічного тренінгу для розвитку емоційної саморегуляції студентів у стресових ситуаціях

Розроблена нами програма соціально-психологічного тренінгу має на меті розвиток емоційної саморегуляції студентської молоді шляхом поєднання когнітивно-поведінкових технік, методів арт-терапії та групової взаємодії.

Важливою особливістю програми є її орієнтація на індивідуальні особливості учасників, що враховується вже на етапі формування групи через вхідне анкетування, яке дозволяє визначити базовий рівень емоційної саморегуляції та стресостійкості. Це дає змогу адаптувати тренінг під реальні потреби студентів і підвищити його ефективність.

До участі у тренінгу було залучено 10 студентів різних спеціальностей Відокремленого структурного підрозділу «Ірпінський фаховий коледж НУБіП

України». Формування групи відбувалося на основі добровільної згоди після проведення вхідного анкетування на виявлення рівня емоційної саморегуляції та стресостійкості.

Завдання тренінгу:

1. Формування знань про природу стресу та емоційної саморегуляції;
2. Розвиток навичок усвідомлення емоційних реакцій;
3. Опанування технік регуляції емоцій (дихальні вправи, релаксація тощо);
4. Розвиток навичок самопідтримки та позитивного мислення;
5. Формування вміння конструктивно реагувати на конфліктні та фрустраційні ситуації.

Матеріали для тренінгу:

Програма тренінгу включає 8 сесій, тривалістю 1,5 години кожна.

Структура тренінгової програми представлена у наведеній нижче таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Структура тренінгової програми

Сесія	Техніки	Тривалість
1. Знайомство. Поняття про стрес та емоції	Вправи на знайомство, очікування, базові поняття про емоції, стрес, саморегуляцію.	90 хв
2. Усвідомлення власних емоцій	Робота з «Картою емоцій», вправа «Моє емоційне дзеркало».	90 хв
3. Стрес: ворог чи союзник?	Техніка «Стресограма», вправи на усвідомлення тілесної реакції.	90 хв
4. Дихальні техніки та релаксація	«Дихальна техніка 4–7–8», прогресивна м'язова релаксація.	90 хв

Таблиця 3.1.

Майндфулнес і зосередженість	Практика «Сканування тіла», спостереження за думками.	90 хв
Когнітивна саморегуляція	Робота з автоматичними думками, формування навичок позитивного мислення.	90 хв
Комунікативні навички у стресі	Рольові ігри, моделювання конфліктів, техніка «Я-висловлювання».	90 хв
Підсумки. Зворотній зв'язок	Рефлексія, розробка індивідуального плану.	90 хв

Особлива увага приділяється розвитку міжособистісних навичок, що реалізується, зокрема в сесії «Комунікативні навички у стресі». Використання рольових ігор і технік «Я–висловлювання» допомагає учасникам тренінгу не лише краще розуміти власні емоції, а й ефективно взаємодіяти з іншими, підтримувати позитивний психологічний клімат у колективі та знижувати рівень конфліктності.

Кожна сесія побудована за принципом поступового поглиблення навичок: від теоретичного ознайомлення з поняттями стресу та емоцій, до практичного освоєння конкретних технік регуляції (дихальні вправи, майндфулнес, когнітивна реструктуризація). Завдяки такому підходу, учасники мають змогу не лише отримати знання, а й закріпити їх через практику в безпечному груповому середовищі.

Завершальна сесія, присвячена рефлексії та розробці індивідуального плану подальшого розвитку, є важливим етапом, який сприяє закріпленню навичок саморегуляції у повсякденному житті студентів і формує відповідальність за власне психічне здоров'я.

Таким чином, розроблена тренінгова програма є комплексним інструментом, який допомагає студентам не лише розвинути базові навички

емоційної саморегуляції, а й зміцнити їхню стресостійкість, покращити якість міжособистісних взаємин та загалом підвищити психологічний добробут. Вона сприяє формуванню усвідомленого ставлення до власних емоцій, розширенню емпатії, відповідальності за власні реакції та здатності адаптуватися до змін у навчальному й соціальному середовищі.

3.3. Оцінка ефективності тренінгу розвитку емоційної саморегуляції студентів у стресових ситуаціях

Після тренінгу було проведено повторне анкетування з метою оцінки змін у знаннях та застосуванні технік емоційної саморегуляції.

До тренінгу близько 60% студентів відзначали труднощі в усвідомленні та аналізі своїх емоцій у стресових ситуаціях. Після сесії, присвяченої розпізнаванню емоцій, всі учасники повідомили про покращення навичок ідентифікації емоцій та їхнього впливу на поведінку. Це свідчить про ефективність вправи "Емоційний журнал" у розвитку самоспостереження та емоційної рефлексії.

Після проведених вправ, таких як "Дихальна техніка 4-7-8" і "Прогресивна м'язова релаксація", більшість студентів зазначили, що почали використовувати ці методи в повсякденному житті, особливо під час навчальних стресових ситуацій. Медитація усвідомленості, яку студенти опанували під час тренінгу, отримала позитивні відгуки, оскільки допомогла підвищити концентрацію та знизити рівень тривожності.

Після завершення тренінгу 8 із 10 студентів повідомили про значне підвищення впевненості у своїй здатності справлятися зі стресом. Вони відзначили, що техніки, яким вони навчилися, допомагають їм знижувати емоційне навантаження під час складних ситуацій у навчанні та повсякденному житті, покращують емоційний стан та сприяють кращій соціальній адаптації до навчальних вимог і соціальних ситуацій. Це свідчить про позитивний вплив тренінгу на розвиток емоційної стійкості та саморегуляції.

Крім кількісних показників, важливим джерелом інформації став зворотний зв'язок учасників. Вони відмітили, що групова форма проведення тренінгу створювала підтримуюче середовище, що сприяло відкритості, взаєморозумінню та мотивації до змін. Впровадження рольових ігор і групових обговорень допомогло закріпити теоретичні знання в практичних ситуаціях.

Проте, деякі учасники зазначили потребу у більш тривалому супроводі після тренінгу для підтримки і розвитку набутих навичок, а також висловили зацікавленість у розширенні програми з додатковими модулями щодо управління тривожністю та конфліктологією.

Отже, розроблений нами тренінг продемонстрував високу ефективність серед студентів. Учасники успішно опанували техніки розпізнавання та аналізу емоцій, а також навчилися застосовувати практичні інструменти для зниження стресу. Це дозволило їм підвищити рівень емоційної стійкості та впевненості у своїх можливостях щодо управління емоціями в складних ситуаціях.

Враховуючи отримані результати, для подальшого впровадження та масштабування програми рекомендується інтегрувати тренінг у навчальний процес як факультативний курс або як частину психологічної підтримки студентів. Важливо забезпечити регулярність проведення сесій та формування стабільних груп на основі добровільної участі та первинного оцінювання емоційної саморегуляції.

Для якісного проведення тренінгу необхідно залучати підготовлених фахівців, які володіють сучасними методиками роботи з емоціями та груповою динамікою. Окрім того, важливо створити комфортні умови для занять, включно з відповідним приміщенням та матеріально-технічною базою.

Також рекомендується запровадити систему супровідних підтримуючих сесій, які допоможуть студентам закріпити набуті навички та адаптувати їх у повсякденному житті. Індивідуальний підхід до учасників тренінгу дозволить ефективніше працювати з різним рівнем розвитку емоційної саморегуляції та специфічними потребами кожного студента.

Систематичний моніторинг та оцінка ефективності програми мають стати невід'ємною частиною її реалізації, що дозволить вчасно коригувати зміст і методи тренінгу відповідно до зворотного зв'язку учасників і результатів вимірювань.

Для популяризації тренінгу серед студентської молоді необхідно активно проводити інформаційно-просвітницьку роботу, залучати адміністрацію навчального закладу та викладачів, створюючи спільне бачення важливості розвитку емоційної компетентності як складової успішного навчання і особистісного зростання.

Таким чином, впровадження запропонованої тренінгової програми має потенціал суттєво підвищити психологічний добробут студентів, зміцнити їхню стресостійкість і сприяти формуванню здорових моделей поведінки в умовах сучасного навчального середовища.

Висновки до третього розділу

Емоційна саморегуляція є важливою складовою психологічного розвитку студентської молоді, оскільки допомагає адаптуватися до високих вимог навчання, складних соціальних умов та особистісних викликів. В умовах сучасного динамічного світу, коли студенти часто стикаються з високими рівнями стресу, розвиток навичок емоційної саморегуляції є ключовим фактором для підтримання їхнього психічного здоров'я та успішності в навчанні.

Результати повторного дослідження показали, що тренінг з емоційної саморегуляції позитивно вплинув на студентів. Після проходження тренінгу учасники відзначили покращення в розпізнаванні та управлінні своїми емоціями, що допомогло їм краще справлятися зі стресовими ситуаціями під час навчання.

Особливо ефективними виявилися техніки дихання, медитації та прогресивної м'язової релаксації, які учасники активно застосовували у повсякденному житті для зниження рівня тривожності та підвищення концентрації. Це сприяло їхній кращій адаптації до навчального процесу та підвищенню емоційної стійкості.

Таким чином, впровадження тренінгів з емоційної саморегуляції може стати ефективним засобом підтримки психологічного здоров'я студентів, допомагаючи їм краще контролювати свої емоції та знижувати рівень стресу в складних навчальних ситуаціях.

ВИСНОВКИ

1. У межах першого розділу було проведено теоретичний аналіз наукових джерел, присвячених проблемі емоційної саморегуляції студентської молоді. Емоційна саморегуляція, на думку науковців (А. Адлера, А. Маслоу, А. Бандури, Ю. Миславського, О. Яциної) є складним інтегрованим процесом, який забезпечує здатність особистості усвідомлювати, контролювати та змінювати власні емоційні стани відповідно до соціальної ситуації та індивідуальних цілей. Вона виступає важливим чинником психоемоційного благополуччя, стресостійкості та соціальної адаптації студентів.

Студентський вік є чутливим періодом для формування навичок емоційної саморегуляції. Зміна соціального оточення, необхідність самостійного прийняття рішень та зростання навантаження можуть призводити до труднощів з регуляцією емоцій, внаслідок чого може підвищуватися рівень тривожності, емоційного виснаження та конфліктності.

2. Проведене емпіричне дослідження, у якому взяли участь 22 студенти Ірпінського фахового коледжу НУБіП, дало змогу виявити актуальні труднощі студентської молоді у сфері емоційної саморегуляції. На етапі діагностики було зафіксовано переважно середній та низький рівень емоційної саморегуляції, схильність до імпульсивних реакцій, а також недостатній рівень усвідомлення власних емоцій. Також, студенти продемонстрували середній рівень сформованості адаптивних навичок емоційної регуляції. Водночас, значна частина молоді пригнічує емоційні реакції, що може бути потенційним джерелом емоційного виснаження.

3. Відповідно до отриманих результатів, нами була розроблена тренінгова програма, яка складається з 8 занять і включає вправи на емоційне усвідомлення, релаксацію, майндфулнес, когнітивну саморегуляцію та розвиток комунікативних стратегій поведінки у стресових ситуаціях.

Програма поєднує техніки з різних підходів – когнітивна – поведінкової терапії, арт–терапії тілесно орієнтованої практики та майндфулнес – що дозволяє забезпечити комплексний вплив на емоційну сферу особистості. Кожне заняття

побудоване за структурою «актуалізація – теоретичне введення – практична частина – рефлексія», що сприяє глибшому засвоєнню матеріалу та розвитку навичок самоспостереження й саморегуляції.

У процесі тренінгу учасники мали змогу опанувати конкретні інструменти подолання стресу, зокрема дихальні вправи (техніка «4–7–8»), прогресивна м'язова релаксація, техніки сканування тіла, а також роботу з автоматичними думками та негативними інтерпретаціями. Особлива увага приділялася розвитку вміння виражати власні емоції екологічно, конструктивно реагувати на конфліктні ситуації та підтримувати внутрішній емоційний баланс у складних життєвих обставинах.

Завдяки інтерактивному формату тренінгу, включення рольових ігор, обговорень та практичних завдань, учасники не лише здобували нові знання, а й активно формували навички, необхідні для ефективного функціонування в умовах психологічного напруження. Такий підхід забезпечує високий рівень залученості студентів та створив умови для перенесення отриманого досвіду в реальні життєві ситуації.

4. Результати післятренінгової діагностики свідчать про позитивні зміни: учасники проявили вищу здатність до самоспостереження, конструктивне реагування на емоційно складні ситуації. Також студенти набули навичок рефлексії, опанували дихальні техніки.

Успішна реалізація тренінгової програми підкреслює доцільність поєднання інструментів когнітивно–поведінкової терапії, технік усвідомленості та методів групової роботи. Водночас для забезпечення сталих результатів важливо поширювати практику емоційної грамотності на більш широке коло студентів, інтегруючи її елементи в освітній процес, у тому числі через лекції, семінари, кураторські години на факультативні заняття.

Таким чином, розроблена тренінгова програма виявилась ефективною формою психологічної підтримки студентів. Її результати підтверджують необхідність систематичного впровадження подібних форм роботи в межах профілактичної діяльності психологічної служби закладів вищої освіти. Разом із

тим, проведене дослідження дозволило комплексно проаналізувати проблеми, з якими стикається сучасна студентська молодь у сфері емоційної регуляції, та виявити потребу в системному підході до їх вирішення.

Варто також звернути увагу на важливу роль психологічної служби закладу освіти у формуванні сприятливого соціально–емоційного середовища. Вона повинна забезпечувати не лише кризову допомогу, а й постійну профілактичну підтримку, зокрема під час адаптації першокурсників до нових умов навчання. Підвищення психологічної компетентності педагогів та адміністрації навчального закладу також є необхідною умовою створення ефективної системи емоційної підтримки молоді.

Отже, розвиток емоційної саморегуляції студентів має розглядатися як невід’ємна складова освітнього процесу та особистісного зростання молоді. У складних умовах сучасності здатність до емоційної стабільності та внутрішнього самоконтролю набуває особливого значення, тому робота в цьому напрямі має бути цілісною, безперервною та інтегрованою у всі аспекти студентського життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрагам Г. Маслоу. Мотивація та особистість. Нью-Йорк. 1970. 369 с.
2. Бердников А. О. Емоційний інтелект: вивчення феномена. Київ: ЛІТРЕС. 2018. 256 с.
3. Боришевський М. Й., Галян І. М. Саморегуляція оцінної діяльності вчителя як вид психічної активності: навч.-методич. посібник. Дрогобич: Відродження. 2001. 74 с.
4. Виготський Л. С. Психологія розвитку дитини. Київ: Радянська школа, 1978. 348 с.
5. Вірна Ж. П. Інтернальність та індивідуальний стиль саморегуляції в професійному становленні психолога. Педагогіка і психологія професійної освіти. Київ, 2013. №1. С. 192 – 202.
6. Галян І. М. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. 2015. Вип. 20 (1). С. 154-161.
7. Гринців М. В. Роль емоцій в розвитку здатності до саморегуляції. *Збірник наукових праць «Психологічні науки»*. Київ, 2014. Т. 2. Вип. 10 (91). С. 84–88.
8. Гринців М. В. Особливості саморегуляції майбутніх психологів як чинник їхнього професійного становлення: дисерт. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Київ. 2016. 262 с.
9. Журавльова Л. П. Психологія емпатії: монографія. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка. 2015. с. 26.
10. Зарицька В. В. Саморегуляції в структурі емоційного інтелекту. *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г. С. Сковороди. Серія «Психологія»*. 2019. №6. С. 33-37.
11. Кириченко Т. В. Психологічний зміст саморегуляції особистості. *Науковий вісник ХДУ. Серія психологічні науки Том 1. №3*. 2019. С. 82-87.

12. Кириченко Т. В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2021. 20 с.
13. Когнітивна переоцінка це. *Український психологічний ХАБ. ПСИХОЛОГ*
URL: <https://www.psykholoh.com/post/когнітивна-переоцінка-це> (дата звернення: 14.05.2025).
14. Кононенко О. Л. Психологічні особливості емоційної саморегуляції підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. Херсон: ХДУ. 2017. (1). с. 103–108.
15. Коропецька О. Психологічні детермінанти саморегуляції особистості. *Психологія особистості*. 2010. №1. С. 115-123.
16. Кочергіна І. Типи емоційної саморегуляції жінок, які зазнали психологічного насильства в родині. *Journal of Education, Culture and Society*. 2018. Vol. 9. № 2. P. 81–92.
17. Льошенко О. А. Проблеми розвитку емоційної компетентності. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. Київ: Логос, 2012. Вип. 14. С.119-126.
18. Максименко С. Д. *Генеza здійснення особистості*. Київ: Видавництво ТОВ "КММ", 2006. 240 с.
19. Мельник І.В. Саморегуляція емоційного стану як основа психологічного благополуччя майбутнього фахівця. *Психологічні перспективи*. Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка. 2023. (41). с. 55-62.
20. Миславський Ю. А. Саморегуляція і активність особистості в юнацькому віці. *Педагогіка*. 1991. 151 с.
21. Моросанова В.І. Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки (ССПМ): Керівництво. Когіто-Центр, 2016. 44 с.
22. Москальова А. С. Саморегуляція як чинник попередження професійних криз особистості: навч. прогр. спецкурсу. Київ, 2019. 43 с.
23. Носенко Е. Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції. Київ: Вища школа. 2017. 126 с.

24. Олександров Ю. М. Саморегуляція як чинник психологічного благополуччя студентської молоді : автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.0. Харків, 2020. 19 с.
25. Павлова І.Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.07. Одеса, 2015. 19 с.
26. Пилипенко К.В. Формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога: дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ. 2015 р.
27. Роджерс, К. Основи терапії особистості. Нью-Йорк: Хартфорд Press, 1951. 560 с.
28. Савенішева С. С. Емоційна саморегуляція: підходи до визначень у зарубіжній психології. *Світ науки. Педагогіка та психологія*. 2019. №1. Т.7. С.1-8.
29. Степаненко Л.В. Емоційні властивості в системі емоційної саморегуляції особистості. *Габітус*. Одеса: ОНУ ім. І. І. Мечникова. 2020. (20), с. 78-83.
30. Шавиро Г. Психологічні чинники саморегуляції поведінки студентської молоді в процесі соціалізації. *Вісник Київського нац. унів. ім. Тараса Шевченка*. Психологія. Київ. 2014. №1 (1). С. 86-90.
31. Шашенкова А.О. Соціо-емоційна компетентність як чинник розвитку саморегуляції студентів. Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. 2023. 120 с.
32. Яцина О. В. Емоційна саморегуляція: огляд проблеми в досвіді переживання пандемії COVID-19. *Професійні компетентності фахівців фізичної терапії та ерготерапії: інноваційні підходи*: матеріали II науково-практична конференція з міжнародною участю. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2021. С. 105–107.
33. Bandura A. Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*. 1991. Vol. 50, № 2. P. 248–287.

34. Bandura A. Social foundations of thought and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall, 1986. 513 p.
35. Bandura A., Simon K. M. The role of proximal intentions in self-regulation of refractory behavior. *Cognitive Therapy and Research*. 1977. Vol. 1. P. 177–193.
36. Cohen, S., & Wills, T. A. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 1985. 98(2), p. 310-357.
37. Deci E. L., Ryan R. M. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. New York: Springer, 1985. 372 p.
38. Eisenberg N., Spinrad T. Emotion-related regulation : Sharpening the definition. *Child Development*. 2004, №75: P.334-339
39. Emotion Regulation Under Stress: A Social Processing and Memory Perspective - PubMed. PubMed. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39739173/> (дата звернення: 19.05.2025).
40. Fletcher, D., & Sarkar, M. Psychological resilience: A review and critique of definitions, concepts, and theory. *European Psychologist*. 2013. 18(1), 12–23.
41. Gross, J. J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*. 1998. 2(3), 271-299
42. Judge, T. A., & Bono, J. E. (2001). Relationship of core self-evaluations traits—self-esteem, generalized self-efficacy, locus of control, and emotional stability—with job satisfaction and job performance: A meta-analytic review. *Journal of Applied Psychology*, 86(1), 80–92.
43. Izard, C. E. Emotion-related regulation: Sharpening the definition. *Child Development*. 2004. 75, 334-339.
44. McCrae, R. R., & Costa, P. T. Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI): Professional Manual. Odessa: Psychological Assessment Resources, 1992. 101 с.
45. PhD B. K. Emotional Regulation: Skills, Exercises, & Strategies to Regulate. The Most Comprehensive Coaching Platform | BetterUp. URL: <https://www.betterup.com/blog/emotional-regulation-skills> (дата звернення: 20.05.2025).

46. Ruth M^a de Jesús Gómez, Cornu-Labat M. A. *Frontiers* | “Emotional regulation” or “affective regulation”? *Frontiers*. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1429361/full> (дата звернення: 15.05.2025).
47. Schmeichel, B. J., & Baumeister, R. F. Self-regulatory strength. In R. F. Baumeister & K. D. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. 2004. p. 84–98.
48. Self-regulation for adults: Strategies for getting a handle on emotions and behavior – Harvard Health. Harvard Health. URL: <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/self-regulation-for-adults-strategies-for-getting-a-handle-on-emotions-and-behavior> (дата звернення: 20.04.2025).
49. The Role of Emotion Regulation for General Self-Efficacy in Adolescents Assessed Through Both Neurophysiological and Self-Reported Measures - PubMed. PubMed. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37650113/> (дата звернення: 18.04.2025).
50. There's More to Emotional Self-Regulation Than Meets the Eye. ASCD. URL: <https://www.ascd.org/el/articles/theres-more-to-emotional-self-regulation-than-meets-the-eye> (дата звернення: 10.03. 2025).
51. Veazey K. Emotional self-regulation: Importance, problems, and strategies. Medical and health information | MedicalNewsToday. URL: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/emotional-self-regulation> (дата звернення: 16.04.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця за концепцією Ейзінберга Н. і Шпінрада Т.

Компонент	Зміст/Пояснення
Емоційна збудливість	Індивідуальна схильність до інтенсивності й тривалості емоційних реакцій.
Автоматична регуляція	Нерефлексивні, мимовільні механізми, які зменшують емоційну реактивність (напр., уникання, зменшення стимулів).
Контрольована регуляція	Свідомі, довільні зусилля для керування емоційними станами, поведінкою.
Зовнішня регуляція	Регуляція з боку дорослих або значущих інших (батьки, вчителі), що допомагають дитині впоратись з емоціями.
Внутрішня регуляція	Самостійне використання стратегій для керування власними емоційними станами.
Функціональність	Ефективність застосованих стратегій у досягненні соціально прийнятної поведінки.
Адаптивність стратегії	Здатність особистості обирати відповідні стратегії регуляції залежно від контексту.

«Діагностика емоційної зрілості» О.Я.Чебикіна**Інструкція**

Опитувальник має 42 ствердження, призначених для вивчення особливостей Вашої емоційної сфери. Вашим завданням є дати відповідь на кожне запитання. Якщо Ви згодні зі ствердженням, дайте відповідь „Так” (+), якщо не згодні, то – „Ні” (-).

Не гайте часу на обдумування, відповідайте швидко, дайте першу, що спала Вам на думку, відповідь. Не намагайтеся створити заздалегідь приємне чи неприємне про Вас враження. Невимушено висловлюйте свою думку.

Пам'ятайте, що поганих чи хороших відповідей не існує.

Текст опитувальника

1. Чи можна сказати, що про Ваші почуття красномовно вказує Ваше обличчя?
2. Ваша стурбованість позначається на Ваших знайомих?
3. Чи переключаєтеся Ви під час спілкування з одного настрою на інший (Наприклад, з веселого на серйозний та навпаки)?
4. Чи можна стверджувати, що у процесі спілкування з людьми Ви навчилися управляти їхніми емоціями?
5. Чи часто Вам випадає бачити прояв інтересу оточуючих до Ваших дій?
6. Чи завжди Вам допомагає Ваша жестикуляція, рухи рук, коли Ви про щось розповідаєте?
7. Чи здатні Ви вдало наслідувати (пародіювати) обличчя та рухи?
8. Чи завжди Ви розумієте гумор інших?
9. Вам подобається, коли Вас критикують?
10. Чи легко Ви переймаєтесь настроєм інших?
11. Чи часто Ви відчуваєте жалість до людей?
12. Чи здатні Ви примусити себе заспокоїтися, якщо Ви сильно схвилювані?
13. Чи впливає зміна Вашого голосу на присутніх?
14. Чи можна стверджувати, що Ви маєте авторитет серед товаришів?

15. Чи приємно Вам, коли Вас хвалять?
16. Чи завжди Ви співпереживаєте з літературними героями?
17. Чи відчуваєте Ви перед початком роботи, навчання млявість або апатію?
18. Чи співпереживають з Вами ті, хто знає Вас, коли Ви того бажаєте?
19. Чи попросите Ви знизити оцінку на екзамені, якщо вважатимете, що її завищено?
20. Чи завжди Ваша посмішка та сміх захоплюють присутніх?
21. Чи здійснюєте Ви підготовку свого стану словами наказу самому собі, або вдаєтеся до інших прийомів, коли розпочинаєте відповідальну роботу?
22. Чи настають у Вас зміни биття серця, ритму, дихання, сльозовиділення тощо, коли Ви бачите гостро драматичні або позитивно вирішені ситуації?
23. Чи здатні Ви зберегти своє обличчя безстрастним, коли сильно схвильовані?
24. Чи є серед Ваших знайомих такі, хто Вам не подобається?
25. Чи підвищуєте Ви голос, коли розмовляєте з людиною, яка Вас розсердила?
26. Чи можна сказати, що Вам завжди довіряють на роботі, навчанні?
27. Чи у змозі Ви своїм поглядом привернути увагу присутніх?
28. Чи можуть присутні за Вашим обличчям визначити Ваш настрій?
29. Чи часто Ваші розповіді хвилюють, викликають інтерес у присутніх?
30. Чи скриваєте Ви свої хвилювання на роботі (навчанні)?
31. Чи вірите Ви в забобони в будь-чому (хоч би подумки)?
32. Чи змогли б Ви порозумітися жестами з людиною, яка не знає Вашої мови?
33. Чи завжди Ви говорите правду, не зважаючи на те, що Вам іноді це не вигідно?
34. Чи можете Ви стверджувати, що відчуваєте і добре розумієте настрій присутніх, коли спілкуєтесь з ними?
35. Чи виконуються швидко Ваші вказівки, побажання?
36. Чи часто люди, які оточують Вас, виявляють інтерес до того, що Ви робите?
37. Чи виникають у Вас утруднення, коли є потреба привернути до себе увагу?
38. Чи впливає Ваш зовнішній вигляд на присутніх?
5139. Чи помітно для інших, коли яка-небудь подія виводить Вас із рівноваги?

40. Чи здатні Ви допомогти заспокоїтися людині, якщо в неї неприємності?
41. Коли під час спілкування Ви перевтілюєтеся, чи помітно це для присутніх?
42. Чи часто позначається Ваш настрій на інших?

ДОДАТОК Б.2**ERQ – Опитувальник емоційної регуляції**

Інструкція: Вкажіть, будь ласка, в якій мірі ви погоджуєтесь з даними твердженнями (1 – категорично не погоджуюсь; 4 – нейтрально; 7 – повністю погоджуюсь)

Текст опитувальника:

1. Коли я хочу підняти собі настрій (відчути радість чи задоволення), я починаю думати про щось інше.
2. Я тримаю свої емоції при собі.
3. Щоб справитись з негативними емоціями (такими як сум чи злість), я починаю думати про щось інше.
4. Коли я відчуваю позитивні емоції, то слідкую за тим, щоб їх не показувати.
5. Коли я опиняюсь в стресовій ситуації, то змушую себе думати про неї так, щоб зберегти спокій.
6. Для того щоб тримати свої емоції під контролем я не даю їм проявлятися назовні.
7. Щоб підняти собі настрій, я змінюю свій погляд на ситуацію.
8. Для того щоб тримати свої емоції під контролем, я змінюю свій погляд на ситуацію, в якій я знаходжуся.
9. Коли я відчуваю негативні емоції, я роблю все щоб не показати цього.
10. Щоб справитись з негативними емоціями, я змінюю свій погляд на ситуацію.

ДОДАТОК Б.3**Твердження опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки»**

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: «Вислухай пораду, але зроби по-своєму».
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 в 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.
5734. 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 його виконання і супутніх обставин.
38. Рідко відступаю від розпочатої справи.
39. Часто допускаю недбале ставлення до своїх зобов'язань в 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. Я не вмію і не люблю заздалегідь планувати свій бюджет.
43. Якщо в роботі не вдалося домогтися певної якості, яка б мене влаштувала, 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.

ДОДАТОК В.1**Структура тренінгу «Рівновага всередині: управління емоціями в стресових ситуаціях»**

Цільова аудиторія: молодь віком від 18 до 25 років

Мета тренінгу: Розвиток навичок емоційної саморегуляції у молоді для кращого управління емоціями та стресом, що сприятиме підвищенню емоційної стійкості та соціальної адаптації.

Програма тренінгу:

Сесія 1:

Вступ (15 хвилин)

Презентація програми, узгодження правил групи

Вправа «Ім'я + емоція, яку я часто відчуваю» (15 хвилин)

Учасники називають себе та емоцію, з якою найчастіше стикаються. Це одразу вводить в тему емоцій.

Вправа «Дерево очікувань» (25 хвилин)

Кожен учасник на листочку пише, що хоче отримати від курсу, і «чіпляє» на дерево.

Вправа «Мій ресурс» (30 хвилин)

Кожен малює або записує свої джерела ресурсу. Обговорення в групі.

Підсумок і рефлексія (10 хвилин)

«З чим ви йдете після першого заняття? Що вразило чи запам'яталося найбільше?»

Сесія 2:

Вступне коло (10 хвилин)

«Згадайте ситуацію цього тижня, коли ви відчули яскраву емоцію. Що це було?»

Вправа «Карта емоцій» (25 хвилин)

Робота з емоційними картками. Завдання: обрати 3 емоції, які ви відчуваєте найчастіше, та 1 – яку складно прийняти.

Обговорення в групах.

Вправа «Моє емоційне дзеркало» (30 хвилин)

«Спробуйте намалювати або описати себе в момент сильного емоційного сплеску. Який вигляд має ваше «емоційне дзеркало?»»

Творча рефлексія, презентація в колі.

Мозковий штурм «Навіщо знати свої емоції?» (15 хвилин)

- чому важливо визнавати навіть неприємні емоції;
- вплив емоцій на поведінку.

Рефлексія (10 хвилин)

«Що для мене було найціннішим?»

Сесія 3:

Розминка «Тіло підкаже» (10 хвилин)

Учасники по черзі називають, як вони реагують на стрес.

Вправа «Стресограма» (30 хвилин)

Заповнення індивідуальної «картки стресу»: джерела, ситуації, реакції, наслідки.

Робота в парах: обмін досвідом.

Міні-лекція: «Що таке стрес?» (15 хвилин)

Графік «зона комфорту – зона росту – зона стресу»

Фізіологічні реакції (кортизол, адреналін)

Поняття еустресу і дистресу

Вправа «Слухаю тіло» (25 хвилин)

Ведена тілесна медитація на усвідомлення м'язового напруження

Обговорення: де живе мій стрес?

Підсумок

«Чи був сьогодні інсайт про себе?»

Сесія 4:

Вступне коло (10 хвилин)

«Згадайте, коли ви востаннє просто сиділи в тиші й дихали увідомлено? Як це було?»

Міні-лекція: «Дихання як ключ до саморегуляції» (10 хвилин)

- як дихання впливає на нервову систему;
- вегетативна система: симпатична та парасимпатична.

Практика «4-7-8» (15 хвилин)

«Сядьте зручно. Вдих на 4, затримка – на 7, видих – на 8. Повторюємо 5 циклів.»

Прогресивна м'язова релаксація (30 хвилин)

- пояснення суті методу Джейкобсона;
- послідове напруження та розслаблення м'язів під голос ведучого.

Вправа «Моє місце сили» (10 хвилин)

Візуалізація спокійного місця, уявне «заземлення» в ньому.

Підсумок і обговорення (15 хвилин)

«Які техніки сьогоднішнього заняття хочете взяти з собою?»

Сесія 5:

Вступ (5 хвилин)

«Коли ви востаннє повністю були в моменті – без гаджетів, турбот, розмов?»

Вправа «Родзинка уважності» (15 хвилин)

Учасникам роздається маленький об'єкт. Завдання – повільно дослідити її всіма органами чуття.

Практика «Сканування тіла» (25 хвилин)

Проходження увагою від маківки до п'ят

Обговорення: де було складно сконцентруватися

Вправа «Секунда перед реакцією» (15 хвилин)

Імітація дратівливих ситуацій (ведучий навмисно «провокує»). Завдання: помітити імпульс і вибрати реакцію.

Рефлексія (10 хвилин)

«Який досвід практики уважності для вас був несподіваним або новим?»

Сесія 6:**Вступне коло (10 хвилин)**

«Яка думка останнім часом часто «крутиться в голові»? Наскільки вона вам допомагає або завжає?»

Міні-лекція: «Думка – емоція – поведінка»

- принцип когнітивно – поведінкової терапії;
- що таке автоматичні думки і як вони формуються.

Вправа «Мої автоматичні думки» (20 хвилин)

Учасники згадують ситуацію і записують автоматичну думку. Далі аналізують – це факт чи інтерпретація?

Вправа «Переформулюй» (25 хвилин)

Робота в парах: трансформація негативної думки в нейтральну або підтримувальну. (Приклад: Я нічого не встигаю – Я маю багато завдань, і зараз розставляю пріоритети).

Вправа «Людина з майбутнього» (10 хвилин)

«Уявіть себе через 10 років – що б ви порадили собі теперішньому?»

Підсумок (10 хвилин)

«Що для вас означає конструктивне мислення? Як ви з ним працюватимете?»

Сесія 7:**Вступне обговорення (10 хвилин)**

«Яка фраза вас миттєво дратує в конфлікті? Чому?»

Міні-лекція: «Комунікація в стресі» (10 хвилин)

- типові стилі: пасивний, агресивний, асертивний;
- вплив емоцій на спосіб спілкування.

Вправа «Я – висловлювання»

- структура: «Коли я бачу, що ..., я відчуваю...»

Практика в парах на реальних ситуаціях.

Рольові ігри «Конфлікт під контролем» (30 хвилин)

Учасники отримують сценарії: «Критика від колеги», «Сварка з близькими», «Невдоволення клієнта». Мета – застосувати асертивну комунікацію.

Вправа «Слухай як дзен» (10 хвилин)

Робота в парах. Один говорить 2 хвилини, інший тільки слухає (без оцінки чи порад)

Підсумок (5 хвилин)

«Яку фразу ви хочете додати для владнання конфліктів?»

Сесія 8:

Рефлексивна вправа «Дерево змін» (20 хвилин)

Малюємо дерево: коріння – з чим прийшли, стовбур – процес, крона – що найважливішого дав цей тренінг.

Індивідуальний план саморегуляції (30 хвилин)

Таблиця: «Тригери – реакції – техніки – підтримка»

Письмове оформлення «особистої карти саморегуляції»

Вправа «Коло підтримки» (15 хвилин)

Учасники по колу кажуть підтримуючі слова та фрази один одному, для створення атмосфери завершення та взаємної вдячності.

Зворотний зв'язок

«Що було найціннішим? Як змінилося моє ставлення до себе за ці 8 зустрічей?»