

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ

Факультет (ННІ) Гуманітарно-педагогічний

ДОПУСКАЄТЬСЯ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач кафедри

(назва кафедри)

(підпис)

(ПІБ)

“ ___ ” _____ 20__ р.

БАКАЛАВРСЬКА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
(ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ БАКАЛАВРА)

на тему Психологічні особливості розвитку саморегуляції у

молоді

Спеціальність 053: Психологія

(код і назва)

Гарант освітньої програми

(науковий ступінь та вчене звання)

(підпис)

(ПІБ)

Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи
(Керівник дипломного проєкту бакалавра)

кандидат психологічних наук, доцент

(науковий ступінь та вчене звання)

(підпис)

Шевцова Олена Михайлівна

(ПІБ)

Виконав

(підпис)

Довгорука Валерія Олегівна

(ПІБ студента)

КИЇВ – 2025

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
БІОРЕСУРСІВ
І ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ УКРАЇНИ**

Факультет (ННІ) Гуманітарно-педагогічний

**ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри**

(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (ПІБ)
“ ____ ” _____ 20__ р.

**З А В Д А Н Н Я
на виконання бакалаврської кваліфікаційної роботи студенту
(на виконання дипломного проєкту бакалавра студенту)**

Довгоруk Валерія Олегівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

Спеціальність 053: Психологія

(код і назва)

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи (дипломного проєкту бакалавра) _____

Психологічні особливості розвитку саморегуляції у молоді

затверджена наказом ректора НУБіП України від “ ____ ” _____ 20__ р. № _____

Термін подання завершеної роботи (проєкту) на кафедрі _____

(рік, місяць, число)

Вихідні дані до бакалаврської кваліфікаційної роботи (дипломного проєкту бакалавра)

Перелік питань, які потрібно розробити:

Перелік графічних документів (за потреби) _____

Дата видачі завдання “ ____ ” _____ 20__ р.

**Керівник бакалаврської кваліфікаційної роботи
(Керівник дипломного проєкту бакалавра)**

Шевцова Олена Михайлівна

(підпис)

(прізвище та ініціали)

Завдання прийняв до виконання _____

(підпис)

Довгоруk Валерія Олегівна

(прізвище та ініціали студента)

ЗМІСТ

РЕФЕРАТ.....	4
ВСТУП.....	5
Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МОЛОДІ.....	9
1.1 Теоретичні засади процесів саморегуляції особистості.....	9
1.2. Психологічні особливості розвитку саморегуляції у молоді.....	13
1.3. Методи сприяння розвитку саморегуляції у молоді.....	18
Висновки до розділу 1.....	23
Розділ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У МОЛОДІ.....	25
2.1 Організація емпіричного дослідження	25
2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	31
Висновки до розділу 2.....	34
РОЗДІЛ 3 РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ДЛЯ РОЗВИТКУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У МОЛОДІ.....	36
3.1 Розробка програми соціально-психологічного тренінгу «Розвиток навичок саморегуляції у молоді».....	36
3.2 Аналіз ефективності тренінгової програми сприяння розвитку саморегуляції у молоді.....	48
3.3 Рекомендації з розвитку саморегуляції у молоді.....	54
Висновки до розділу 3.....	57
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАТКИ.....	70

РЕФЕРАТ

Тема бакалаврської кваліфікаційної роботи (дипломного проекту бакалавра) :
Психологічні особливості розвитку саморегуляції у молоді

Виконала студентка: Довгоруk Валерія Олегівна

Дипломна робота складається з 82 сторінки, 3 таблиць та 5 додатків і налічує список з 66 використаних джерел.

Об'єкт дослідження: саморегуляція особистості

Предмет дослідження: Соціально-психологічний тренінг як метод розвитку саморегуляції у молоді.

Мета дослідження: Вивчити ефективність соціально-психологічного тренінгу для розвитку саморегуляції у молоді, а також розробити рекомендації для впровадження тренінгів у практику роботи з молоддю.

Для розкриття мети дипломної роботи нами вирішені наступні задачі: проведено теоретичний аналіз психологічної сутності саморегуляції, її класифікації та ролі у розвитку особистості молоді людини; розглянуто аспекти та чинники, що впливають на формування саморегуляції; визначено основні підходи до розвитку саморегуляції в рамках психологічної практики; проаналізовано ефективність соціально-психологічного тренінгу як методу розвитку саморегуляції у молоді; наведено характеристику аспектів саморегуляції; здійснено оцінювання рівня саморегуляції молоді за допомогою психодіагностичних методик; запропоновано шляхи покращення рівня саморегуляції молоді на основі емпіричних результатів; розроблено методичні рекомендації щодо впровадження соціально-психологічного тренінгу в практику психологічної роботи з молоддю.

Рік виконання дипломної роботи - 2025.

ВСТУП

Актуальність дослідження: У суспільстві сьогодні проблема саморегуляції набуває все більшого значення, адже сьогодні молодь, як ніколи стикається з великою кількістю викликів та стресових ситуацій. Саморегуляція має особливе значення у формуванні психологічної стійкості особистості, здатності до адаптації, самореалізації та самоактуалізації. Ці чинники неодмінно відіграють важливу роль, як загалом в житті людини, так і є складовими для успіху інтеграції в суспільстві та професійні діяльності.

Актуальність саморегуляції набуває значущості в різноманітних складових життя особистості, особливо в віці молодих людей, коли найбільш стрімко розвиваються основні особистісні якості, що впливають на здатність до самоконтролю, управління власними ресурсами та досягнення цілей що поставлені.

Низький рівень саморегуляції особистості детермінує труднощі у формуванні та підтриманні самодисципліни, знижує рівень внутрішньої мотивації, ускладнює пріоритизацію завдань та подальшого стратегічного планування діяльності. У свою чергу, такі труднощі створюють значні перепони для особистісного розвитку та змін, академічної успішності та професійної самореалізації. Таким чином, відбувається обмеження здатності до адаптивної поведінки й досягнення довгострокових бажаних цілей у різних сферах життя людини, зокрема і віці молодь коли людина найчастіше прагне досягти успіху та самоактуалізації.

Також, слід зазначити важливість саморегуляції і в академічній сфері, адже більшість людей в віці молодь активно вивчає нову інформацію та освоює нові навички, як для професійної діяльності так і для власного розвитку. Низька саморегуляція корелює з низьким рівне навчальної активності та активної залученості до процесу практичного навчання, відсутністю систематичності в вивченні та засвоєнні навчального матеріалу,

а також неефективним розподілом часу та власної енергії на навчання, що негативно позначається на досягненні результатів навчання.

У професійній галузі для особистості дефіцит, а тобто низька саморегуляція може проявитись у вигляді труднощів дотримання поставлених дедлайнів, відкладання робочих справ, зниженні продуктивності праці та обмеженому потенціалі професійного зростання, який обумовлюється дефіцитом ініціативи та самодисципліни.

Підвищення рівня та оптимізація саморегуляції базується на застосуванні комплексу діагностичних та тренінгових методик, спрямованих на розвиток вольового самоконтролю, покращення емоційної стійкості та формування навичок ефективного планування. Діагностичний етап передбачає оцінку здатності до самоконтролю, аналіз емоційного стану та виявлення особливостей поведінки у міжособистісній комунікації. Корекційно-розвивальний етап базується на виконанні вправ, які спрямовані на зміцнення вольових якостей, освоєння технік релаксації для зниження рівня стресу, розвиток навичок активного слухання та засобів когнітивної перебудови.

Дорослішаючи, молодь, на різних етапах проходить через процеси активного самопізнання, формування та зміни життєвих орієнтацій. У цей період вони стикаються з необхідністю здійснювати свідомий вибір і приймати рішення, які вимагають високого рівня саморегуляції.

У галузі роботи психологів з молоддю знання про особливості розвитку і загалом впливу саморегуляції дозволяє психологу ефективніше і вірно визначити проблему клієнта та обирати потрібні та дієві методи для роботи, зокрема психокорекції або психотерапії. Також, знання про вплив різних чинників, знання механізмів формування поведінки саморегуляції особистості, є ключовим для побудови підходу в роботі з молоддю і не тільки. Дослідженню саморегляції у молоді та закономірності її розвитку приділяється значна увага у вітчизняній психології. Проблему самрегуляції та її особливості досліджували: Авраам Маслоу, Карл Роджерс, Річард Раяна,

Едвард Десі, Валері М. Каплан, Альберт Бандура, Даніель Гоулман. У вітчизняній психології вагомий внесок у дослідження саморегуляції зробили: Сергій Рубінштейн, Віктор Ткаченко, Галина Барабанщикова, Лариса Левків та ін.

Отже, питання про дослідження психологічних чинників розвитку саморегуляції, що ставляться не залежно, але під впливом теперішніх чи не так давно минулих подій є одними з основних для психологів, педагогів та фахівців інших професій. Але значна частина питань пов'язаних з саморегуляцією у молоді, ще залишається не розкритою або потребує удосконалення. Саме це й зумовило вибір теми бакалаврської кваліфікаційної роботи: **«Психологічні особливості розвитку саморегуляції у молоді».**

Об'єкт дослідження: саморегуляція особистості

Предмет дослідження: Соціально-психологічний тренінг як метод розвитку саморегуляції у молоді.

Мета дослідження: Вивчити ефективність соціально-психологічного тренінгу для розвитку саморегуляції у молоді, а також розробити рекомендації для впровадження тренінгів у практику роботи з молоддю.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічної літератури з метою обґрунтування понять «саморегуляція», «аспекти саморегуляції», «психологічні чинники розвитку саморегуляції», «розвиток саморегуляції».
2. Обґрунтувати процедуру та методи емпіричного дослідження.
3. Виявити та вмотивувати чинники розвитку саморегуляції.
4. Розробити методичні рекомендації щодо розвитку саморегуляції.

В бакалаврській роботі застосовується практичний метод дослідження, а саме: соціально-психологічний тренінг.

Гіпотеза дослідження: Соціально-психологічний тренінг позитивно вплине на розвиток саморегуляції у молоді, зокрема покращить її когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти.

Методи емпіричного дослідження:

1. Тест вольового самоконтролю (А.В. Зверкова й Е.В. Ейдмана)
2. Тест коротка шкала самоконтролю (Тангні, Баумейстера, Бумастера)
3. Тест « Оцінка самоконтролю в спілкуванні» (Маріон Снайдер).

Методи соціально-психологічного тренінгу:

Теоретичні методи:

4. Тест вольового самоконтролю (А.В. Зверкова й Е.В. Ейдмана)
5. Тест коротка шкала самоконтролю (Тангні, Баумейстера, Бумастера)
6. Тест « Оцінка самоконтролю в спілкуванні» (Маріон Снайдер).

Емпіричні методи:

1. Вправа «Дихальна техніка "4-7-8" для релаксації»
2. Вправа «Прогресивна м'язова релаксація» (Фредрік Джейкобсон)
3. Вправа «Активне слухання» (Р. Д. Гурнер)
4. Вправа «Когнітивний перегляд»
5. Вправа «Постановка цілей за SMART» (Джордж Т. Дора)

Статистичні методики:

1. Кореляційний аналіз

Методи кількісного та якісного аналізу емпіричних даних – методи описової статистики, кореляційний аналіз, інтерпретація отриманих даних.

Теоретичне значення дослідження. Описується значення саморегуляції у молоді, уточняється сутність поняття «саморегуляція», обґрунтовується детермінуюче значення психологічних чинників для розвитку саморегіляції у віці молодь.

Практичне значення наукових результатів. Полягає в можливості застосування розроблених рекомендацій на практиці.

Структура і зміст роботи. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаних джерел. Дипломна робота уміщує 3 таблиці, 5 додатків і налічує список з 66 використаних джерел. Загальний обсяг роботи викладено на 82 сторінки.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МОЛОДІ

1.1 Теоретичні засади процесів саморегуляції особистості

Психологічні особливості саморегуляції є важливим компонентом особистісного розвитку та успішної адаптації у віці молоді. Саморегуляція — це процес управління власним фізіологічним та психоемоційним станом, визначається прагненням людини керувати своїми емоціями, когніціями та поведінкою [22]. Саморегуляція як процес ґрунтується на внутрішніх ресурсах особистості, таких як самосвідомість, волюві якості та здатність до рефлексії. Водночас вона нерозривно пов'язана із соціальним контекстом, оскільки вміння керувати власними емоціями, думками та поведінкою відіграє ключову роль у процесах соціальної адаптації та взаємодії з оточенням [1]. Завдяки розвинутій саморегуляції людина краще інтегрується в соціум, легше адаптується до вимог суспільства й ефективніше долає труднощі міжособистісної комунікації [5].

У віці молоді саморегуляція набуває особливого значення. Насамперед, тому, що саме в цей важливий період відбувається активне формування та становлення особистості та її ціннісних орієнтацій, а також відбувається активніший розвиток соціальних навичок. Зараз молоді особливо стикається з багатьма викликами на шляху до пошуку власної ідентичності та прийнятті важливих рішень, а також позитивному розвитку стосунків з оточуючими [3].

В сучасній психології існує багато досліджень присвячених темі саморегуляції. В данній роботі ми досліджуємо п'ять ключових аспектів саморегуляції:

1. Емоційна саморегуляція

Емоційна саморегуляція важлива у житті молоді тим ,що допомагає краще розуміти, усвідомлювати та контролювати свої почуття. Складовими цього процесу можна вважати і відносити вміння керувати емоціями,

конструктивно їх виражати, стримувати надмірні негативні емоції та зберігати спокій у психологічно складних ситуаціях [2]. Часто люди у віці молоді стикаються з емоційно важкими обставинами та викликами. Вони часто пов'язані з навчанням, соціальними активностями чи пошуком власного місця у світі.

Тому розвинена навичка саме емоційної саморегуляції дає кращий результат конструктивної реакції і проживання власних емоцій. Також, розвиток цієї навички сприяє зменшенню конфліктності у спілкуванні. Тому, що допомагає контролювати власні реакції в напружених ситуаціях та знаходити більш вдале вираження почуттів. Також слід зазначити, що молодь, яка вміє керувати своїми емоціями, зазвичай простіше адаптується до змін соціального характеру. Це зміцнює міжособистісні стосунки і сприяє формуванню зрілої, цілісної особистості, здатної приймати виважені рішення та підтримувати психологічну рівновагу і спокій стосовно емоцій, навіть у непростих обставинах [11].

2. Когнітивна саморегуляція

Когнітивна саморегуляція допомагає керувати власними думками, які в свою чергу провокують певні емоції, а в комплексі часто і поведінку. Також, когнітивна саморегуляція допомагає концентрувати увагу на завданнях і уникати впливу ірраціональних переконань дії особистості загалом. Процес когнітивної саморегуляції має на меті відстеження власних думок, проведення їх аналізу, їхньої доцільності та усвідомлену зміну негативних думок, на більш раціональні й конструктивні [9]. Завдяки цьому підвищується здатність до контролю своєї уваги, зменшується вплив зовнішніх чинників відволікаючого характеру на сприйняття і ресурси спрямовуються на досягнення конкретних цілей [8].

Слід зазначити, що мислення і планування в когнітивній саморегуляції, мають велике значення. Вони допомагають ліпше визначати пріоритети, організувати робочий та навчальний процес і розподіляти власні ресурси. Вміння розставляти пріоритети першочергових і другорядних справ,

відкладати завдання на пізніше або делегувати їх, сприяє підвищенню продуктивності й зниженню ризику перевантаження.

3. Поведінкова саморегуляція.

У формуванні відповідальної та цілеспрямованої особистості поведінкова саморегуляція важлива, адже вона передбачає вміння контролювати власні вчинки та керувати своєю поведінкою [7]. Для молоді це особливо важливо, оскільки саме в юному віці розвивається самостійність та відповідальності за свої рішення [2].

Цей процес включає постановку особистих цілей, розробку чіткого плану їх досягнення та послідовне дотримання обраного курсу, як короткострокового так великих цілей. Поведінкова саморегуляція допомагає також аналізувати наслідки своїх дій, що в більшості сприяє ухваленню більш обдуманих рішень. Впливаючи з цього удосконалюється здатність протистояти імпульсивним бажанням. Прикладами є: зловживання алкоголем, паління чи агресивна поведінка, що є важливим для збереження здоров'я та гармонійного розвитку особистості.

Опанування та розвиток навичок поведінкової саморегуляції дає змогу краще організувати свій час, дотримуватися планів і будувати стратегії для досягнення поставлених цілей. Таким чином, це не лише сприяє особистісному зростанню, а і допомагає молоді адаптуватися до різних соціальних умов, розвивати самодисципліну та формувати відповідальне ставлення до власного життя.

4. Соціальна саморегуляція.

У ситуаціях спільної діяльності чи соціальних взаємодій здатність правильно оцінювати і реагувати на різноманітні соціальні сигнали є важливою. Вміння керувати і виражати емоції, висловлювати свої думки коректно і ефективно. Підтримка конструктивних діалогів допомагає зберегти позитивний клімат у стосунках і сприяє розвитку здорових, тривалих стосунків [4]. Не менш важливим є саме вибір свідомого ставлення та аналізу до соціальних норм, які регулюють поведінку в суспільстві.

5. Фізіологічна саморегуляція.

Даний аспект саморегуляції включає в себе важливі навички підтримки фізичного та психологічного здоров'я, вміння розслаблятися, дотримання здорового способу життя та природного циркадного ритму людини [3]. Давно відомо, що стрес є однією з основних причин порушень добробуту фізіологічного та психічного стану людини. Він часто провокує різні реакції організму, прискорений серцевий ритм, напруження м'язів і психологічне перенапруження. Тому, важливо мати навички, які знижують рівень стресу та підтримувати фізіологічну рівновагу.

Основними аспектами фізіологічної саморегуляції є здоровий сон, збалансоване харчування та помірна фізична активність. Регулярний режим сну та дня відновлює сили, поліпшує та відновлює когнітивні ресурси та покращує стан психіки. А збалансоване харчування дає організму необхідні поживні речовини для повної, здорової роботи організму. Регулярна та помірна фізична активність покращує загальний стан тіла, підвищує витривалість та зменшує рівень стресу. [17]

Взаємодія цих аспектів між собою є основою саморегуляції особистості, яка в свою чергу має вплив на життя особистості в цілому. Розуміння, усвідомлення та розвиток аспектів саморегуляції допомагає краще керувати своїми емоціями, поведінкою та думками. В результаті у молоді розвивається навичка приймати більш зважені рішення, уникати імпульсивних вчинків та краще справлятися зі повсякчасними стресами. Завдяки цьому вони можуть успішніше йти до своїх цілей та досягати їх, будувати здорові стосунки та покращувати своє загальне психологічне, а в деякій мірі і фізичне самопочуття.

Підводячи підсумок аналізу поняття «саморегуляція» та розгляду психологічних аспектів саморегуляції можна сказати, що вона, є однією з найважливіших складових психологічного розвитку людини. Саморегуляція включає здатність керувати емоціями, думками, поведінкою, деякими фізіологічними процесами та своєю поведінкою в соціальній взаємодії.

Емоційна саморегуляція важлива для раціонального вивільнення почуттів та емоцій і керування емоційними реакціями. Когнітивна саморегуляція важлива для виконання завдань і прийняття обдуманих, виважених рішень та реакцій. А навичка поведінкової саморегуляції дає змогу дотримуватися поставлених планів і термінів, попри вплив імпульсивних реакцій. Соціальна саморегуляція полегшує взаємодію з іншими людьми та допомагає в побудові здорових стосунків та адаптації до різних соціальних норм. Фізіологічна саморегуляція допомагає за рахунок мінімізації впливу стресу на організм та підтримці здорового стану організму.

Загалом, різні аспекти саморегуляції взаємодіють між собою і впливають на життя особистості. Знання та усвідомлення принципів саморегуляції та розвиток саморегуляції, покращує ефективність подолання і адаптації до життєвих перепон. А також допомагає досягати поставлених цілей, будувати здорові міжособистісні стосунки та піклуватись як про психологічне, так і про фізичне здоров'я.

1.2. Психологічні особливості розвитку саморегуляції у молоді

Саморегуляція в молоді є ключовим аспектом психічного та соціального розвитку, що визначає їх здатність адаптуватися до швидко змінюваного сучасного світу [1]. Молоді люди стикаються з різноманітними численними викликами: навчання, формування соціальних зв'язків, зміни у міжособистісних стосунках та розвиток людини, як цілісної особистості [2].

Важливою особливістю розвитку саморегуляції молоді, як обов'язково слід врахувати, це те що в цьому віці відбуваються важливі зміни в мозковій структурі, які мають вплив на саморегуляцію [3]. Префронтальна кора, відповідає за контроль імпульсів і прийняття рішень. Вона повністю дозріває тільки в віці до 24-25, тоді як лімбічна система, що керує емоціями є сильно активною [4]. Це створює дисбаланс. В результаті через який представники молоді до 25 років переважно більш імпульсивні та чутливі до емоційних стимулів.

Вміння ефективно керувати та виражати свої емоції, думки і поведінку стають критично важливим для досягнення успіхів в різних галузях життя особистості та в цілому відчуття психологічного благополуччя особистості [4]. Розвиток саморегуляції у молоді складний процес, що залежить від багатьох різноманітних факторів [1].

Сімейне виховання є основним джерелом у формуванні і розвитку саморегуляції, оскільки саме в родині закладаються основи особистісного, емоційного та соціального розвитку [6]. Стиль виховання батьків може суттєво вплинути на те, як вже доросла людина сприймає світ навколо. Батьки, які демонструють емоційну відкритість і готовність обговорювати почуття та труднощі, допомагають своїм дітям формувати адекватну самооцінку, розуміння власних емоцій та їх значущості. Що в свою чергу, дає дітям краще справлятися зі стресом і емоційними труднощами за допомогою навички розпізнавати свої почуття, знаходити конструктивні та раціональні способи їх вираження [2].

Також варто зазначити, що батьки, які проєктують своїм дітям важливість дотримання і розуміння правил та норм поведінки, сприяють розвитку їх навичок самоконтролю. Чітке усвідомлення наслідків власних дій формує у молоді відповідальність за свої вчинки.

У віці молоді особливо помітна і важлива потреба у самостійності та формуванні власної ідентичності, що безпосередньо рухається паралельно з процесом розвитку саморегуляції [3]. В цей період життя в більшості люди починають переосмислювати свої стосунки з батьками, шукаючи баланс між незалежністю та підтримкою. Молоді люди значно частіше експериментують із поведінкою, приймаючи рішення, які можуть мати як позитивні, так і негативні наслідки. Саме тут важливу роль відіграє сімейне виховання. Моделювання дорослими конструктивних стратегій подолання стресів та прийняття зважених рішень демонструє для молоді позитивний приклад саморегуляції, що наслідується ними в майбутньому [25]. Крім того, підтримка в сім'ї формує відчуття безпеки, що є важливим чинником у

розвитку стійкості до зовнішніх впливів і здатності до вольового самоконтролю [26].

Соціальне середовище є чинником, оскільки в цьому контексті люди формують свою модель та характер поведінки і адаптуються до різноманітних ситуацій. Поведінкові звички, реакції, методи вирішення конфліктів серед молоді впливають, як позитивно, так і негативно, на здатність до самоконтролю. В соціальних групах, де наявна переважа відкрита атмосфера взаємопідтримки, взаєморозуміння та співпраці, молоді люди більше розвивають навички саморегуляції. Вони в процесі різного виду діяльності діляться своїми переживаннями, обговорюють проблеми та шукають спільні рішення, що результаті допомагає їм формувати навички саморегуляції [7,57].

У період становлення і розвитку особистості віку молодь, соціальні зв'язки мають надзвичайно важливе значення, адже в це період формується ідентичність особистості в широкому колі різноманітних соціальних зв'язків. У цей час молоді люди активно шукають та займають своє умовне «місце в соціумі», співвідносять себе до певних груп та переймають особливості поведінки від своїх однолітків, а також значущих людей. Соціальне середовище має як позитивний, так і негативний вплив на безпосередній розвиток саморегуляції.

Позитивне соціальне середовище забезпечує шляхи для побудови здорових стосунків. Стосунки в яких можна відкрито виражати свої емоції та отримувати підтримку від оточення. Саме тому створювати умови для здорового перебігу соціалізації молоді та людей загалом є дуже важливим. В цьому може стати у пригоді участь у заходах, волонтерських проектах чи інших командах. В такій діяльності краще формуються навички підтримки та колективної відповідальності [46].

Дослідження показують, що розвиток саморегуляції є ключовим фактором успішності в навчальному середовищі та в особистісному зростанні молодих людей [36]. Навчальні програми які мають акцент уваги

на критичному мисленні, емоційному інтелекті та самоаналізі, суттєво впливають на вміння застосувати ці навички [8]. Підтримка вчителів і наставників, а також можливість реалізувати власні ідеї та проекти, у більшості сприяють активному розвитку почуття контролю і відповідальності за своє життя. Це дозволяє молодим людям не лише краще розуміти свої емоції та думки, але й ефективніше управляти ними у різних ситуаціях [8].

Також, важливо зазначити важливість для молоді фізичної активності. Вона є не лише способом підтримки здоров'я, а ефективним інструментом для розвитку навичок саморегуляції. Вікові особливості молодих людей передбачають високий рівень енергії та схильності до ризикованої поведінки. Заняття спортом, в такому разі є важливим засобом для підтримки психофізіологічного добробуту людини. Регулярні фізичні навантаження допомагають молоді знижувати рівень стресу, покращують концентрацію уваги та сприяють формуванню усвідомленої дисципліни [9]. Регулярна фізична активність стимулює біохімічні та психологічні процеси, які надважливими, але часто недооціненими у саморегуляції та емоційному самопочутті особистості.

Крім того, участь у спортивних змаганнях або тренуваннях вимагає дотримання правил і роботи в команді, що розвиває навички самоконтролю, стресостійкості та витривалості [7]. Також, спорт допомагає молоді вчитися ставити перед собою цілі й досягати їх, що позитивно впливає на формування відповідальності за свої рішення та дії [13].

Також, через віку особистості і інтересу до нових знань, та академічного навчання. Важливим для саморегуляції стає участь молоді в різноманітних тренінгах та семінарах. Часто тих, що зосереджуються на емоційному інтелекті, комунікації, управлінні стресом та праці командної роботи. Зазначені заходи дозволяють опанувати нові знання та навички. А також сприяють розвитку саморегуляції через взаємодію з однодумцями та обмін досвідом. Важливим аспектом є і практичні вправи. Практичні вправи допомагають закріпити теоретичні знання в реальних ситуаціях. Вони

надають молоді можливість застосовувати і удосконалити такі навички. Через таку діяльність вони можуть побачити, як зміни в поведінці та комунікації позитивно впливають на їхній емоційний стан і взаємодію з оточенням[46].

Розглянемо також специфіку процесу розвитку саморегуляції у молоді, дослідженого в цій роботі в умовах безпосередньої війни, адже на це момент це особливо актуально. В час війни саморегуляція має величезне значення, не тільки тим, що є засобом раціонального мислення і дій, але і тим, що вона дає змогу адаптуватись до нових умов.

Адаптуватись та діяти в екстремальних ситуаціях потребує неабиякої здатності до саморегуляції. Саморегуляція часто виступає засобом, що допомагає вгамувати паніку та тривоги, підтримувати раціональне мислення та мобілізувати власні внутрішні ресурси для подолання труднощів та адекватного проживання емоцій.[2,29]

Методи емоційної саморегуляції, такі як контроль дихання, медитація чи практика усвідомленості, допомагають молоді знижувати рівень тривожності та підтримувати стабільний емоційний стан. Когнітивна саморегуляція важлива для утримання уваги на важливих завданнях, розставляння пріоритетності потреб та уникати деструктивних думок. Соціальна саморегуляція в умовах, що створюються через війну, допомагає налагодженню ефективної взаємодії з іншими людьми. Це особливо важливо у стресових ситуаціях, де командна робота, співпраця та взаємопідтримка мають вагоме значення для життя [48].

В деяких випадках війна вимагає від більш старших представників віку молоді розробити планів дій у складних та нестабільних умовах. Цей план передбачає не лише визначення чітких цілей, але й гнучкість у прийнятті рішень в моменті безпосередніх дій. Важливими аспектами саморегуляції є уміння адаптувати свої дії відповідно до нових обставин [48]. Швидке аналізування ситуації та знаходження альтернативних шляхів вирішення

проблем потребує залученості, стійкості та найголовніше саморегуляції, адже екстримальні умови в більшості випадків мають великий стрес для організму.

Одже, не хибним буде стверджувати, що розвиток саморегуляції у молоді це комплексний процес, що залежить від багатьох чинників та впливових умов. Ключовими чинниками виступають сімейне виховання, соціальне середовище, освіта та практичний досвід. Насамперед, в сімейному середовищі формується основи емоційного, соціального розвитку та моделей поведінки. В подальшому люди застосовують їх у своїй повсякденній діяльності і комунікації. Також має вагомий вплив, соціальне оточення в якому людина перебуває більшість часу, комунікує і наслідує певні характерні риси, погляди та норми.

Освіта є основою розвитку особи. Для розвитку саморегуляції молоді, в освіті має місце акцент на розвитку критичного мислення, емоційного інтелекту та навичок самоаналізу. І це сприяє підвищенню рівня саморегуляції особистості. Чергування практик спортивної та релаксаційної активності допомагають людям оволодіти навичками управління своїми емоціями та імпульсами.

Загалом можна стверджувати: для молоді розвиток саморегуляції забезпечує ефективну адаптацію до різних життєвих викликів та покращує психологічне здоров'я. Розвиток навички саморегуляції значно залежать від наявності сприятливого сімейного, соціального та освітнього середовища. Це сильно підтримує добробут молоді в їхньому подальшому житті.

1.3. Методи сприяння розвитку саморегуляції у молоді

Розвиток саморегуляції відіграє важливу роль у формуванні зрілої та цілісної особистості в молодому віці. В цей період життя зазвичай людина налагоджує самостійне життя, долає різні виклики, будує кар'єру, встановлює відносини й досягає цілей. В таких галузях перебігу діяльності життя людини, вміння керувати власними емоціями, поведінкою, думками та мотивацією постає необхідністю для успішної адаптації до майбутнього життя [3].

Методи та підходи до розвитку саморегуляції у молоді є досить досліджуваною і широкою темою, що потребує глибокого вивчення та аналізу. Спираючись на проаналізовану інформацію було виділено декілька досліджень, що підтверджують важливість розвитку саморегуляції для молоді.

Цінними є дослідження Террі Моффіт. Психологиня протягом кількох десятиліть вивчала зв'язок між рівнем самоконтролю в юності та життєвими результатами у дорослому віці. Її результати свідчать, що розвинені навички саморегуляції у молодому віці сприяють кращому здоров'ю, фінансовій стабільності та соціальній адаптації в подальшому житті [25,18].

Також варто виділити, як данна тема розвитку саморегуляції у молоді висвітлена в різних підходах психологічної роботи.

Когнітивно-поведінковий підхід для цієї теми орієнтований на розвиток навичок саморегуляції шляхом усвідомлення особистістю власних думок, емоцій і поведінкових реакцій. Основна ідея цього підходу полягає у взаємозв'язку між думками, емоціями та поведінкою. Часто в цьому підході зміна одного з компонентів може впливати на інші. Основним методом для данної теми саморегуляції є самоспостереження. Особистість веде щоденники або використовує мобільні додатки для відстеження своїх емоційних станів, реакцій і моделей поведінки. Крім того, вправи релаксації та дихання допомагають переживати та керувати емоціями в стресових ситуаціях і підтримувати внутрішній спокій. Результати застосування когнітивно-поведінкового підходу демонструють підвищення рівня усвідомленості та здатності до контролю реакцій в тому числі шляхом саморегуляції. В свою чергу, це має позитивний вплив на академічні досягнення та соціальні відносини молоді [28].

Соціально-когнітивний підхід, розроблений Альбертом Бандурою, підкреслює важливість спостереження за поведінкою інших людей та розвитку самоефективності. Методи цього підходу є основою на моделюванні поведінки. Прикладом можна навести те, коли молодь

спостерігає за поведінкою наставників, тренерів, вчителів або однолітків, які демонструють ефективні стратегії саморегуляції. Це дає приклади позитивні моделі поведінки які можна перейняти та впровадити у своє життя. В цьому підході важливим є зворотний зв'язок та рефлексія: після виконання певних дій молодь отримує відгуки від осіб від кого переймається поведінка, це допомагає аналізувати свої помилки та досягнення. В цьому підході також підвищує віру у власні сили та мотивує до подальшого розвитку використання технік позитивного підкріплення та створення ситуацій успіху. Результати застосування соціально-когнітивного підходу дають знати про зміцнення впевненості у власних силах та покращення навичок самоконтролю [18,36].

Мотиваційний підхід фокусується на важливості внутрішніх і зовнішніх стимулів у процесі розвитку саморегуляції. Методи цього підходу включають постановку SMART-цілей, де молодь навчається ставити конкретні, вимірювані, досяжні, релевантні та обмежені в часі цілі. Це робить сприйняття ситуації більш чіткішим і дії які потрібно зробити для досягнення результату чіткішими та досяжними. Регулярний аналіз досягнень і невдач допомагає молоді краще усвідомлювати свої сильні сторони та зони росту. Крім того, стимулює подальший розвиток навичок саморегуляції, створення мотиваційного середовища де досягнення молоді визначаються та середовища в якому надається конструктивний зворотний зв'язок. Результати свідчать про застосування мотиваційного підходу, як дієвого метода що сприяє підвищенню рівня внутрішньої мотивації, наполегливості та формуванню довгострокових цілей.[33]

Основною метою тренінгових програм є формування та закріплення навичок саморегуляції шляхом залучення молоді до структурованих практичних навчальних процесів [13,28]. Зокрема, тренінги розвитку емоційного інтелекту допомагають молоді навчатись розпізнавати власні емоції, ефективно та конструктивно їх виражати і розуміти емоції інших людей. Також варто згадати групові дискусії та рольові ігри, що створюють

умови для експериментів в безпечному середовищі. Учасники можуть спробувати різні стратегії поведінки, отримуючи зворотний зв'язок від інших учасників процесу тренінгу. Результати демонструють покращення навичок управління часом, підвищення рівня відповідальності та розвитку соціальної адаптації [13].

Довгострокові програми розвитку саморегуляції спрямовані на формування стійких в своїй ефективності звичок та самоконтролю. Інтеграція самоконтролю та навичок тайм-менеджменту у навчальні плани допомагає молоді формувати стійкі навички для успішної саморегуляції [28]. Підтримка з боку наставників поліпшує умови для поступового розвитку навичок саморегуляції в реальних ситуаціях. Конструктивний аналіз своїх досягнень та помилок є методом і для молоді, щоб вибудувати чіткі стратегії для досягнення особистісних цілей. Результати показують, що довготривала підтримка і аналіз своїх аспектів саморегуляції сприяє формуванню внутрішньої дисципліни, зниженню рівня стресу та підвищенню здатності до прийняття зважених рішень у різних ситуаціях [27].

Щоб поглибити розгляд теми розвитку саморегуляції у молоді, варто визначити чинники, котрі впливають на ефективність застосування різних підходів та методів.

Найважливішим чинником, що впливає на ефективність застосування різних підходів та методів є індивідуальні особливості особистості. А саме: рівень самоусвідомлення, емоційний інтелект, мотиваційні пріоритети та рефлексія. Люди віку молоді з високим рівнем самоусвідомлення краще розрізняють свої емоції та поведінкові реакції. В результаті такі люди мають кращу саморегуляцію [6].

Соціальне середовище є ґрунтовним також і для розвитку саморегуляції особистості. Підтримка особистості з боку сім'ї, однолітків, педагогів і загалом оточення створює кращі умови для розвитку навичок самоконтролю та самомотивації[2]. Здорова підтримка особистості сприяє

розвитку навичок у реальних ситуаціях (спільна діяльність у групах, участь у проєктній роботі та обговорення життєвих ситуацій) [12].

Окремого розгляду вартий чинник сучасних технологій у процесі розвитку саморегуляції молоді. Молодь може використовувати мобільні додатки для тайм-менеджменту, регулярності звичок та відстеження психологічного стану. Цифрові форми навчання часто значно підсилюють ефективність навчальних програм. Вони надають швидкий зворотній зв'язок та сприяють відповідальності [28,33].

Отже, можемо дійти висновку, що розвиток саморегуляції є важливим фактором у формуванні зрілої та цілісної особистості. Насамперед саморегуляція дозволяє якісно адаптуватися до викликів дорослого життя, будувати кар'єру, розвивати міжособистісні стосунки та рухатись до поставлених цілей.

Дослідження різних психологів в цій сфері підтверджують велике значення саморегуляції в безпосередньому впливі результати в життя молоді особистості в майбутньому.

Різні підходи до розвитку саморегуляції відображають різносторонність такого процесу людської психіки. Когнітивно-поведінковий підхід спрямований на усвідомлення власних думок і емоцій та зміну негативних на більш раціональні. Соціально-когнітивний підхід на концепціях Альберта Бандури та наголошує на спостереженні за поведінкою інших і моделюванні ефективних стратегій саморегуляції. Мотиваційний підхід виділяє значення внутрішніх та зовнішніх стимулів у формуванні навичок саморегуляції.

Особливу роль у розвитку саморегуляції відіграють тренінгові програми. Вони допомагають молоді оволодіти практичними навичками, що сприяють розвитку саморегуляції. Довготривалі програми розвитку саморегуляції забезпечують стійке закріплення навичок, задля інтеграції їх у повсякденне життя.

Висновки до першого розділу

Таким чином, ми можемо підбити підсумки проведеного теоретичного аналізу нашого дослідження.

Психологічні аспекти саморегуляції є невід'ємними складовими особистісного, академічного, професійного розвитку, а також адаптації особистості до різних умов життя. Саморегуляція — це процес контролю та раціонального вираження емоцій, поведінки та думок, що допомагає досягати різних поставлених цілей. Вона має свою основу у внутрішніх ресурсах особистості. Вона більше всього пов'язана з соціальними чинниками в житті особистості.

У психології виділяють п'ять основних аспектів саморегуляції. Кожен з них важливий сам по собі у формуванні стійкої та зрілої особистості в сучасних умовах зокрема.

Емоційна саморегуляція є навичка за допомогою якої особистість керує і може конструктивно виражати свої емоції і почуття. А також, контролювати негативні реакції та зберігати емоційну стабільність навіть у складних умовах.

Когнітивна саморегуляція є процесом управління думками, увагою та здатністю зваженого планування. Розвинені навички когнітивного аспекту саморегуляції, дають можливість більш ефективно організувати діяльність та приймати більш виважені рішення.

Поведінкова саморегуляція навичкою вдалого керування власною поведінкою і діями. Також сюди відносять корекцію поведінки відповідно до обставин. Розвиток цього аспекту сприяє відповідальності, дисциплінованості та продуктивності.

Соціальна саморегуляція це здатність керувати собою у соціальній взаємодії. Це сприяє встановленню здорових і міцних відносин з оточенням.

Фізіологічна саморегуляція навичкою вдалого керування власних фізичних станів. Це складається з підтримки здорового способу життя,

контролю стресу, режиму сну, харчування та фізичної активності. Розвиток цього аспекту допомагає налагодити здоровий контакт між фізичним і психологічним станом.

Розвиток цих навичок допомагає приймати зважені рішення, досягати цілей, уникати імпульсивних вчинків та краще справлятися зі стресом.

Процес розвитку саморегуляції залежить від сімейного виховання, соціального середовища та особливості освіти в житті особистості. Саме тому, сприятливі умови для розвитку цих навичок мають важливість для успішної адаптації молоді до подальшого щасливого життя.

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У МОЛОДІ

2.1 Організація емпіричного дослідження

Для дослідження розвитку самрегуляції у молоді було проведене емпіричне дослідження. Його учасниками стали люди від 18 до 35 років. Кількість досліджуваних – 40 осіб. Дослідження проводилось у II семестрі 2024-2025 н. р. Дослідженню підлягали: «саморегуляція», «аспекти саморегуляції», «психологічні чинники розвитку саморегуляції»;

Для дослідження розвитку самрегуляції у молоді були застосовані стандартизовані психодіагностичні тестів. Такий підхід дозволив комплексно оцінити рівень розвитку самрегуляції. Основними завданнями дослідження було: виявити загальний рівень самрегуляції, проаналізувати її вольовий, емоційний та соціальний аспекти і встановити взаємозв'язки між різними формами самоконтролю.

У дослідженні застосовувались такі методики:

1. Тест вольового самоконтролю (А.В. Зверкова й Е.В. Ейдмана) (Додаток А) обраний через його спрямованість на оцінку вольових якостей особистості: здатності до самоконтролю та самодисципліни. Ця методика дозволяє визначити, наскільки особа здатна контролювати свої імпульсивні реакції, що є основою когнітивної та емоційної самрегуляції. Застосування цього тесту в дослідженні важливе через виявлення рівня розвитку самоконтролю у молоді. Самоконтроль натомість є невідомою частиною для самрегуляції в цілому.
2. Тест коротка шкала самоконтролю (Тангні, Баумейстера, Бумастера)(Додаток Б) дає змогу оцінити загальний рівень самоконтролю: здатність людини регулювати свою поведінку, контролювати імпульси, емоції та слідувати довгостроковим цілям. Також, допомагає визначити,

наскільки людина дисциплінована, послідовна у своїх діях і вміє протистояти спокусам.

Тест використовується у психології для дослідження зв'язку між самоконтролем і такими аспектами життя: академічна успішність, фінансова грамотність, здоровий спосіб життя та міжособистісні відносини.

3. Тест «Оцінка самоконтролю в спілкуванні» (Маріон Снайдер) (Додаток В) є важливим інструментом для дослідження соціальної саморегуляції. Він орієнтований на аналіз комунікативних навичок та здатності контролювати свою поведінку в соціальних взаємодіях. Тест дозволяє визначити, як добре учасники справляються з емоціями, конфліктами та стресами під час взаємодії з іншими людьми.

Результати діагностики за названими методиками піддавались кількісному та якісному аналізу.

Вибір теми дослідження має в собі основою глибше дослідженням психології людини. Таке твердження обґрунтовується наявністю постійних змін сучасного суспільства в якому тема саморегуляції у молоді набула особливої актуальності. Саморегуляція є базовою навичкою для адаптації до різних життєвих ситуацій. Вона важлива для побудови міжособистісної взаємодії та досягнення життєвих і професійних цілей. І саме цьому, дослідження розвитку саморегуляції у молодому віці має вагоме і своєчасне значення.

Актуальність розвитку саморегуляції молоді зумовлюється деякими соціальними та психологічними факторами.

По-перше, молодь перебуває в етапі свого життєвого шляху який характеризується активним формуванням особистості. Відбувається насамперед становлення і первинна перевірка цінностей особистості, розвиток автономії, формування орієнтирів по життю та власної професійної ідентичності. У цей період особливо важливо навчитися керувати та розумно виражати власні емоції, зважувати і приймати рішення, дотримуватись

обраних цілей, а також розвинути здатність ефективно справлятися з внутрішніми та зовнішніми викликами. Саме саморегуляція є одним чинників, що дозволяє людині залишатися цілісною, ефективною та переважно щасливою, навіть в складних умовах та змінах.

По-друге, сучасна молодь часто стикається з підвищеним рівнем стресу. Часто стрес у молоді виникає через навантаження пов'язане з навчанням, професійні визначення і становлення, соціальні очікування та економічну нестабільність. У таких умовах, недостатній рівень саморегуляції може призвести до дезадаптації, тривожності, імпульсивності, прокрастинації та зниження мотивації. Натомість, високий рівень саморегуляції є ресурсом стійкості. Завдяки йому можна успішніше долати труднощі й зберігати психологічний добробут.

По-третє, саморегуляція має прямий вплив на особистісний розвиток людини. Вона частково забезпечує внутрішню організованість і послідовність поведінки, відповідальність, самостійність і підтримку вольових якостей. Розвинуті навичками саморегуляції дають змогу адекватно оцінювати ситуації, ефективно планувати свою діяльність, керувати власними реакціями та давати зважені відповіді і зберігати самовладання в критичних обставинах. Це, у свою чергу, сприяє гармонійному розвитку особистості та формуванню цілісного усвідомлення власного «Я».

Крім того, варто зазначити, що саморегуляція є ключовим чинником соціальної адаптації молоді. Уміння керувати власною поведінкою у спілкуванні, дотримуватись соціальних норм і правил, адекватно реагувати на емоції інших — усе це є основою для формування соціальних контактів, побудови міжособистісних відносин та ефективної командної роботи. Молодь із розвиненою соціальною саморегуляцією, краще інтегрується у суспільне середовище.

Дослідження особливостей та чинників розвитку саморегуляції у молоді має яке наукову, так і практичну цінність. Результати таких досліджень можна використати для подальшої перспективи в розробці

психокорекційних програм, тренінгів, освітніх ресурсів і т. д. Тобто, таких ресурсах, які будуть спрямовані на підвищення самоконтролю, емоційного благополуччя та навичок для управління поведінкою і реакціями. Це є важливим, особливо у безпосередньої галузі підтримки психічного здоров'я людини. А для молоді, її готовності до дорослого життя, професійної діяльності та участі в житті суспільств.

В процесі організації емпіричного дослідження розвитку саморегуляції у молоді було розроблено загальний план. Він охоплює усі основні етапи – від підготовчого добору методів до безпосереднього проведення та до фінального змістовного аналізування отриманих результатів. Метою емпіричного дослідження було вивчення рівня саморегуляції у молодих людей віком від 18 до 35 років.

Першим кроком в практичній реалізації даного емпіричного дослідження є формування вибірки досліджуваних. До участі у дослідженні відбувається залучення 40 осіб. Вони відповідають віковим критеріям зазначеним в дослідженні і дали добровільну згоду для взяття участі у цій дослідницькій роботі. Вибір учасників відбувається на основі принципу репрезентативності. Враховано стать учасників, професійну зайнятість (студенти, молоді спеціалісти, працівники різних сфер), а також освітній рівень і соціальну активність вибірки. Саме такий підхід до залучення різних підгруп молодіжного середовища, дав змогу забезпечити для дослідження більш об'єктивні результати, які б чітко відображали рівень саморегуляції молоді загалом.

На практиці, є розроблене коротке інформативне оголошення. Воно містить узагальнене інформаційне повідомлення про мету дослідження, критерії участі, приблизну тривалість тестування та характер опитування. Також підкреслюється те, що участь є повністю добровільною. Таке оголошення поширюється шляхом публікації в соціальних мережах, через особисті контакти, а також молодіжні спільноти.

Після процесу формування вибірки для дослідження, розпочинається основний етап дослідження. А саме, проведення психодіагностичного тестування. Після згоди на участь, кожному респонденту надається інструкція до проходження тестування. Всі учасники проходять надані тести за трьома методиками. Перша методика – тест вольового самоконтролю Зверкова та Ейдмана. Ця методика дала змогу оцінити вольову складову саморегуляції. А саме, здатність до самодисципліни, вміння протистояти імпульсам та згідно поставлених цілей. Друга методика – коротка шкала самоконтролю Тангні, Баумейстера і Бумастера. Вона охопила більше широке поняття саморегуляції та дає об'єктивно визначити загальний рівень самоконтролю в різних контекстах. Третя методика – тест оцінки самоконтролю в спілкуванні Снайдер. Вона націлена на аналіз соціального аспекту саморегуляції. Доцільно кажучи, на вміння ефективно взаємодіяти з іншими людьми та управляти собою у процесах комунікації.

Також учасникам надається інформація для ознайомлення з характером запитань, умовами зберігання та використання їхніх відповідей. Усі дані збиралися анонімно, імена або інших персональні данні учасників не були зазначені. Такі заходи забезпечують конфіденційність і приватність результатів. Ще одним важливим етичним аспектом в дослідженні є інформування учасників, що результати дослідження будуть використані виключно в наукових цілях цього дослідження. Крім того, дослідження не має на меті жодного психологічного втручання в внутрішній світ особистості, що могло б стати причиною дискомфорту.

Збір даних здійснюється за допомогою онлайн-форм. Такий формат проведення тестування дозволяє зекономити час учасників і здійснити зручний підрахунок результатів та їх подальший аналіз.

Після завершення етапу тестування розпочинається обробка всіх отриманих даних. Всі результати перенесені в узагальнену таблицю, де проводиться кількісний аналіз. Проведений підрахунок балів за шкалами

кожної методики, згодом визначення середніх значень та виявлення типових тенденцій.

На завершальному етапі проведення емпіричного дослідження результати були систематизовані, інтерпретовані і порівняні з науковими теоретичними джерелами про саморегуляцію особистості. Такий підхід дає змогу встановити рівень розвитку саморегуляції у молоді. А також виявити окремі психологічні особливості, які можна врахувати в подальшій роботі з молоддю.

У результаті проведення емпіричного дослідження розвитку саморегуляції у молоді очікується отримати цінні висновки. Аналіз, оцінка і винесення результатів дозволять якісніше зрозуміти рівень сформованості цієї психологічної якості особистості.

Очікується, що згідно зібраних даних будуть виявлені відмінності в рівні саморегуляції у різних представників молоді. Зокрема, є підстави для очікувань, що деякі аспекти саморегуляції будуть виражені слабше. В результаті це дає передумову для вияву напрямків подальшої психологічної роботи з молоддю.

Результати дослідження мають значення, як у теоретичному контексті, так і у практичному. Вони можуть використовуватись як данні для подальших досліджень у темі саморегуляції. Також, результати дослідженням матимуть свою користь в освітніх установах, під час проведення тренінгів. Крім того, результати даного дослідження можуть стати основою для подальших наукових досліджень у галузі вікової психології, психології особистості та соціальної психології. Вони доповнити і посилюють інтерес спільнот до створення нових моделей вивчення саморегуляції і її розвитку.

У підсумку, очікувані результати дослідження дозволять поглибити розуміння психологічної природи саморегуляції. Отже, таким чином, вибір напряму дослідження розвитку саморегуляції у молоді є повністю обґрунтованим. В першу чергу, через його значущість в соціальній галузі, а

також з погляду наукової новизни та практичної доцільності такого дослідження.

Таким чином, організація дослідження на практиці має свою основу в чіткій структурі дій. Така структура потрібна для ефективності і якісного збору даних. А дотримання всіх етичних вимог є обов'язковим у сучасній психологічній науці та діяльності.

Отже, таким чином, вибір напрямку дослідження розвитку саморегуляції у молоді є повністю обґрунтованим. В першу чергу через його значущість в соціальній галузі особистостей, а також з погляду наукової новизни та практичної доцільності такого дослідження.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження

У процесі емпіричного дослідження розвитку саморегуляції у молоді було проаналізовано всі дані, отримані в результаті проходження застосованих психодіагностичних методик. Результати тестування виявили загальні тенденції. Вони дозволяють зробити висновки про рівень саморегуляційних механізмів та загалом саморегуляції у досліджуваних, а 40 молодих людей віком від 18 до 35 років. Результати діагностики за використаними методиками піддавались кількісному та якісному аналізу.

Результати за тестом вольового самоконтролю (А.В. Зверкова і Е.В. Ейдмана):

Цей тест дав змогу оцінити рівень сформованості вольової регуляції поведінки, здатності до самодисципліни, наполегливості та стійкості до зовнішніх і внутрішніх подразників. Згідно з результатами, лише 18% учасників (7 осіб) продемонстрували високий рівень вольового самоконтролю. Ці респонденти мають стабільну здатність до контролю імпульсивних реакцій, вмінням діяти відповідно до цілей у складних умовах.

Близько 42% учасників (17 осіб) показали середній рівень вольового самоконтролю. Ці респонденти здебільшого можуть керувати і проявляти силу волі, але під час впливу стресу або несприятливих ситуації їхня самодисципліна знижується, поведінка здебільшого ситуативна.

Решта 40% учасників (16 осіб) виявили низький рівень вольового самоконтролю. Це вказує, що ці учасники схильні до необдуманого і швидкої зміни намірів, а також втрати мотивації та не стійкої здатності доводити розпочате до завершення.

Результати за короткою шкалою самоконтролю (Тангні, Баумейстера, Бумастера):

Аналіз даних цієї методики дав оцінку загального рівня самоконтролю учасників. Включаючи: емоційне самоуправління, здатність до тривалого цілеспрямованого зусилля, контроль поведінкових імпульсів.

Високий рівень самоконтролю продемонстрували лише 12,5% (5 осіб). Ці учасники виявили здатність слідувати довгостроковим цілям, вміння розставляти пріоритети, емоційну врівноваженість та здатність до адаптації.

47,5% респондентів (19 осіб) виявили середній рівень самоконтролю. Вони демонструють загальну схильність до організованості, але є наявними труднощі з дотриманням обмежень в перспективі або відтермінуванням задоволення в умовах напруження.

Низький рівень самоконтролю виявлено у 40% (16 осіб). Ці учасники мають труднощі з подоланням імпульсивних бажань, а також проявляють непоступовість в реалізації особистісних цілей.

Результати за тестом «Оцінка самоконтролю в спілкуванні» (Маріон Снайдер):

Цей тест дав змогу дослідити рівень соціальної саморегуляції. А саме, вміння керувати емоціями та поведінкою у міжособистісних взаємодіях. До цього дотичним є здатність уникати конфліктів і контролювати себе у складних комунікативних ситуаціях.

Лише 15% учасників (6 осіб) показали високі результати за цією методикою. Це свідчить про зрілі комунікативні навички, емоційний контроль, толерантність до фрустрації у процесі спілкування.

Середній рівень самоконтролю в спілкуванні продемонстрували 50% (20 осіб). Зазвичай люди з таким показником здатні ефективно взаємодіяти з

іншими, однак у стресових ситуаціях схильні емоційних зривів або уникання комунікації.

Низький рівень комунікативного самоконтролю виявили 35% (14 осіб). Люди що продемонстрували такий результат за цією методикою зазвичай мають труднощі з регуляцією емоцій у спілкуванні, легко вступають у конфлікти, часто відчують напруженість при контакті з іншими.

Результати емпіричного дослідження розвитку саморегуляції в молоді, дають нам здійснити статистичний аналіз і сформулювати остаточні висновки про стан саморегуляції у вибірці.

Перш за все, за результатами Тесту вольового самоконтролю (А.В. Зверкова і Е.В. Ейдмана), середнє значення балів склало 4.6 при стандартному відхиленні 1.91. Це свідчить про наявність значної відмінності в рівнях самоконтролю серед учасників дослідження. Медіана знаходиться на рівні 5.0, що вказує на середній рівень вольового самоконтролю серед більшості респондентів. Значення мінімуму складає 1.0. Це означає наявність учасників з низьким рівнем вольового самоконтролю. Максимум досягає 9.0, що вказує на рідкісні випадки високої здатності до самоконтролю в цій вибірці.

Щодо Короткої шкали самоконтролю (Тангні, Баумейстера, Бумаєстера), середнє значення склало 4.98 з таким же стандартним відхиленням 1.93. Медіана також дорівнює 5.0, що підтверджує наявність середнього рівня самоконтролю в більшості учасників. Найменше значення за цією методикою складає 0.0, що вказує на деяку групу учасників з мінімальним рівнем самоконтролю. Максимум становить 8.0, що теж відповідає середньому рівню саморегуляції.

Аналізуючи Оцінки самоконтролю в спілкуванні (Маріон Снайдер) виявлено, що результати не виходять за межі середнього рівня: середнє значення — 5.1, стандартне відхилення — 1.79. Це дає знати про розподіл середнього рівня комунікативного самоконтролю серед досліджуваних. Медіана складає 5.0, мінімум — 1.0, а максимум — 10.0. Це вказує на

наявність кількох учасників, які продемонстрували високі результати за данною шкалою.

Варто також дослідити взаємозалежність між різними аспектами саморегуляції. Кореляція між Тестом вольового самоконтролю та Короткою шкалою самоконтролю складає -0.17 . Це може вказувати на те, що учасники, які демонструють високий рівень самоконтролю за однією шкалою, не завжди виявляють його за іншою, хоча це не є вираженим ефектом. Кореляція між Тестом вольового самоконтролю та Оцінкою самоконтролю в спілкуванні складає 0.004 , що майже нульова, і вказує на відсутність практично будь-якої взаємозалежності між рівнем самоконтролю вольового типу і комунікативним самоконтролем. Найслабша позитивна кореляція відзначена між Короткою шкалою самоконтролю та Оцінкою самоконтролю в спілкуванні (0.073), що також вказує на дуже слабе позитивне співвідношення.

Висновки до другого розділу

Згідно з результатами проведеного емпіричного дослідження, виявлено кілька важливих аспектів щодо рівня саморегуляції серед молоді. На основі отриманих статистичних даних можна зробити висновки про поточний стан складових саморегуляції у досліджуваних. А також можна вказати на напрями, які потребують для розвитку особливої уваги.

Перш за все, результати тестування вказують на те, що великій частині учасників притаманний низький рівень саморегуляції. Це в більшості стосується вольового самоконтролю та управління емоціями у комунікації. Результати вказують на те, що більшість молодих людей вибірки мають труднощі з вольовим самоконтролем і схильні до імпульсивності.

Враховуючи, що більшість респондентів здатні до середнього рівня самоконтролю, можна зробити висновок про наявність потенціалу для розвитку. Це свідчить про існування мотиву до розвитку. Більшість учасників готові до адаптації своїх навичок, але не завжди мають достатньо ресурсів або знань для досягнення високого рівня саморегуляції.

Кореляції між різними аспектами саморегуляції є дуже слабкими. Це підтверджує ідею про те, що кожний компонент саморегуляції розвивається часто незалежно від інших.

Таким чином, виявлена середня та низька саморегуляція серед молоді. Програми тренінгів, що стосуються самоконтролю та емоційного управління, могли б стимулювати практичні навички для поліпшення саморегуляції цих аспектів.

Базуючись на аналізі результатів дослідження варто виділити кілька основних аспектів, які б було варто врахувати для розробки тренінгу та розвитку саморегуляції серед молоді.

Розвиток вольового самоконтролю є значущим для саморегуляції. У результатах емпіричного дослідження наявна деяка кількість учасників із низьким рівнем цієї невід'ємної складової саморегуляції. А розвиток самодисципліни та здатності концентрувати свою увагу, що є складовими вольового контролю, є ґрунтовними для особистісного та професійного розвитку.

Тестування за допомогою Оцінки самоконтролю в спілкуванні показало, що багатьом учасникам бракує вміння саморегуляції під час спілкування з іншими людьми. Низький рівень самоконтролю в соціальних взаємодіях може призводити до непорозумінь, конфліктів або ускладнень у побудові здорових стосунків з людьми.

Результати тесту Коротка шкала самоконтролю вказують на значну кількість учасників, яка має труднощі з контролем імпульсивних бажань. Надмірність імпульсивних дій і рішень часто негативно впливає на фінансові звички, здоров'я або навчальні перспективи людей.

Для багатьох молодих людей, особливо в сучасності, важливим аспектом саморегуляції виступає здатність керування особистим станом при частому впливі стресових чинників.

Отже, ми вважаємо доцільним створення тренінгу, що буде враховувати отриманні данні цього емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 3 РОЗРОБКА ТА АПРОБАЦІЯ ПРОГРАМИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ТРЕНІНГУ ДЛЯ РОЗВИТКУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У МОЛОДІ

6.1 Розробка програми соціально-психологічного тренінгу «Розвиток навичок саморегуляції у молоді»

Одним із завдань даної роботи є розробка програми соціально-психологічного тренінгу «Розвиток навичок саморегуляції у молоді».

Саморегуляція є важливою складовою психології людини. Вона є необхідною складовою для успішної адаптації в сучасному світі, де як ніколи зміни набувають швидкості. Це провокує підвищення вимог та складності викликів поставлених перед молоддю. Одною з вимог можна назвати здатність до швидкого реагування на різноманітні стресові ситуації. Також до цих вимог можна віднести вміння контролювати і конструктивно виражати свої емоції та приймати рішення, які матимуть зважений характер у плануванні подальших дій. Навички саморегуляції важливі для розвитку психологічної та емоційної стійкості та загальної ефективності у всіх сферах життя. Порушення у здатності саморегуляції часто призводить до проблем у стосунках, зниження продуктивності, підвищеного стресу та невдалого руху до особистих цілей.

Часто недостатня саморегуляція у молоді є одним з чинників що призводить до труднощів (імпульсивних вчинків, конфліктів, а інколи і депресивних станів). Тому розвиток навичок саморегуляції є необхідністю для вдалого формування психологічно цілісної людини та для поліпшення соціальної адаптації.

Програма тренінгу передбачає використання теоретичних знань для більшого розуміння учасниками сутності вправ у подальшому виконанні. Та основою даного соціально-психологічного тренінгу є практичні вправи, що допоможуть учасникам розвинути навички які є основою різних аспектів

саморегуляції. В комплексному застосуванні цих вправ вбачається загальне підвищення рівня саморегуляції.

Розробка цієї програми є важливим допоміжним кроком, що надає додаткову підтримку молоді в її розвитку та формуванні необхідних компетенцій.

Задачі соціально-психологічного тренінгу «Розвиток навичок саморегуляції у молоді» полягають в тому, щоб:

- Ознайомити учасників з основами саморегуляції та їх значенням у житті: Учасники ознайомляться з основою концепції саморегуляції наведеної в формі зрозумілої для сприйняття.
- Сформуванати в учасників навички контролю емоційних реакцій та спробували виразити їх в конструктивний спосіб: Учасники вправлятимуться в методах, котрі зменшують стрес і підвищують рівень емоційного благополуччя.
- Допомогти учасникам розвинути навички свідомого управління поведінкою та прийняття зважених рішень: Учасники покращать усвідомлене планування, прийняття рішень і контролю поведінки.
- Дати учасникам якісну змогу застосувати когнітивну техніку для покращення самоконтролю: Учасники пройдуть когнітивну техніку, що підвищує ефективність самоконтролю.
- Допомогти учасникам розвинути комунікативні навички через розвиток активного слухання: Учасники навчатся активному слуханню яка покращить їх спілкування.
- Оцінити ефективність застосованих методик через діагностичні тести

Мета тренінгу:

Розвиток наявного рівня навичок саморегуляції. Учасники навчатся застосовувати техніки для самоконтролю, прийняття ефективних рішень та розвитку емпатії. Оволодіння учасниками такими техніками сприятиме їхньому особистісному зростанню та гармонійному психологічному стану у різних життєвих галузях.

Гіпотеза тренінгу:

Розвиток навичок саморегуляції, в свою чергу покращить емоційний контроль, усвідомлення в управлінні поведінкою, зваженості в прийнятті рішень і покращенні міжособистісної комунікації.

Очікувані результати:

Учасники покращать навички саморегуляції, а також навчатися усвідомлювати та керувати своїми емоціями. Це сприятиме ефективнішому реагувані і виражені своїх почуттів у складних життєвих ситуаціях. Вони зможуть в подальшому застосовувати практичні методики саморегуляції, що були застосовані в тренінгу.

Одним із супутніх впливів тренінгу можна очікувати зниження рівня стресу та загального напруження за рахунок оволодіння учасниками технік управління стресом, що посприяє зменшенню психоемоційної напруги. В контексті саморегуляції учасники навчатися розпізнавати стресові фактори та розробляти ефективні стратегії їхнього подолання.

Другим супутнім результатом впливу тренінгу очікується покращення навичок активного слухання, розуміння невербальних сигналів та розвитку емпатії. Все це сприятиме якіснішому і приємнішому спілкуванню. Таким чином, учасники зможуть будувати конструктивні взаємини у професійному та особистому середовищі і вдало вирішувати або уникати конфліктних ситуацій та непорозумінь.

Третім супутнім результатом впливу тренінгу очікується формування стратегії ефективного досягнення особистих цілей. Учасники навчатися чітко формулювати свої цілі, розробляти ефективні плани їх досягнення та оцінювати власний прогрес.

Також, учасники як наслідок зможуть краще визначати свою діяльність, керувати власними ресурсами та розставляти пріоритети. Разом з тим не можна не згадати внесок самодисципліни і її важливість в перелічених процесах. Учасники навчатися відповідально підходити до виконання

завдань, контролювати імпульси та підтримувати мотивацію на шляху до досягнення результатів.

Структура тренінгу:

Логіка дослідження базується на поетапному і системному підході: спершу проводиться діагностика, далі — вплив через тренінгові заходи, і на завершення — оцінка результатів. Це дозволяє не тільки зрозуміти, як змінився рівень саморегуляції у учасників, але й визначити, які саме методи тренінгу є найбільш ефективними для розвитку саморегуляції у молоді. Це дозволяє простежити зміни в саморегуляції учасників. А також, отримати практичні висновки, що вказують які саме підходи та методи є найбільш ефективними для розвитку навичок саморегуляції у молоді.

Тренінг проводиться у форматі однієї зустрічі тривалістю до 4 годин з однією перервою тривалістю 20 хв . Учасники працюють у групі з 10 осіб.

(Додаток Г)

Вступ

На початку тренінгу, організатор (в подальшому психолог) представляється учасникам, розповідає трохи про себе про свій досвід та роль у проведенні заходу. Також важливо назвати умовні правила, які поркащать взаємодію між учасниками. Наприклад: правило піднятої руки, конфіденційність, відкритість, тиша телефонів і т. д. Такий початок створює атмосферу довіри та відкритості. Після цього надається короткий, але чіткий загальний огляд програми тренінгу, мети та завдань які ставить тренінг. Психолог також зазначає, що під час тренінгу поєднуюватимуться теоретичні блоки та практичні вправи, і закликає до активної участі в обговореннях.

Вступна частина передбачає проведення вправи "Знайомство". Задля економії часу вона об'єднується з представленням учасниками пропозицій, щодо результатів тренінгу. Вона спрямованої на створення довірчої атмосфери серед учасників. Психолог пропонує учасникам поділитися своїми очікуваннями від тренінгу. Учасники можуть відповісти на питання про очікуваний результат. Це дає змогу більш зрозуміти запити. Ведучий фіксує

основні очікування на дошці або фліпчарті. Учасники по черзі називають свої імена та відповідають на питання. Така практика дає не лише краще познайомитися, але й почати усвідомлювати різні підходи до саморегуляції.

Такий вступ створює комфортну атмосферу для подальшої роботи. А також, налаштовує учасників на спільну діяльність.

Після цього психолог переходить до теоретичного блоку. В ньому дається визначення поняття саморегуляції та основних його складових.

Учасникам розповідається чому розвиток саморегуляції є важливим.

Насамперед її важливість у допомозі подоланні труднощів з стресом, покращує міжособистісні стосунки, підвищує ефективність та зваженість прийняття рішень та поставлення цілей.

Для проведення оцінки результатів дослідження застосовувались такі методики:

- Тест вольового самоконтролю (А.В. Зверкова й Е.В. Ейдмана) — для оцінки рівня самоконтролю та вольових якостей учасників.
- Тест коротка шкала самоконтролю (Тангні, Баумейстера, Бумастера) — для визначення загального рівня самоконтролю у поведінці, визначає здатність керувати емоціями, імпульсами, планувати та досягати цілей.
- Тест «Оцінка самоконтролю в спілкуванні» (Маріон Снайдер) — для оцінки здатності учасників контролювати свої реакції в процесі комунікації.

Основна частина

Техніки релаксації та управління стресом. Техніки проводяться в колі, сидячі. Психолог проводить теоретичне пояснення вправи і пояснює виконання. Обговорення та рефлексія проводяться в колі між всіма учасниками.

Вправа «Дихальна техніка "4-7-8" для релаксації» — розроблена для зниження рівня стресу та покращення емоційного стану учасників. Під час виконання цієї вправи учасники застосовують техніку глибокого дихання. Це дозволяє знизити рівень тривожності, стабілізувати серцевий ритм і привести

нервову систему у стан спокою. Ця вправа є доцільною, оскільки учасники поступово освоюють контроль над дихальними процесами, що сприяє швидкому заспокоєнню та формуванню навичок саморегуляції емоційних реакцій у стресових ситуаціях.

Теоретичним введенням до цієї вправи надається інформація про стрес, його наслідки і описується виконання вправи. Стрес є як позитивним, так і негативним. Позитивний стрес (еустрес) мотивує людину до досягнення цілей. Негативний стрес (дистрес) виникає при перенавантаженні та має негативний вплив на організм людини. Хронічний стрес може спричиняти серйозні проблеми зі здоров'ям: порушення сну, порушення функціонування імунної системи, розвитку психосоматичних захворювань, тривоги, серцево-судинних проблем.

Для зниження рівня стресу та управління ним існує дієва техніка, це метод дихання системою "4-7-8". Його застосування складається з того, щоб її виконати необхідно вдихати через ніс упродовж 4 секунд, затримати дихання на 7 секунд, а потім повільно видихати через рот упродовж 8 секунд. Цей цикл повторюється декілька разів щоб перевести людину з стану стресу в спокійний, допомагаючи зменшити напруги в тілі. Схожою ефективною технікою, що проводиться після вправи "4-7-8" є глибоке діафрагмальне дихання. Її застосування полягає в тому, що людина зосереджується на вдиху за рахунок набирання повітря не легенями, а животом. Таким чином живіт піднімається, а грудна клітка залишалася майже в стабільному положенні. Це сприяє активації парасимпатичної нервової системи. В результаті, організм переходить у більш розслаблений стан.

Після виконання вправ важливо провести рефлексію та обговорити результати. А саме, як учасники почуваються після використання даних технік релаксації. Також, варто поділитись з учасниками, як вони можуть інтегрувати ці вправи у повсякденне життя для підтримки емоційного балансу.

Вправа «Прогресивна м'язова релаксація» (Джейкобсон) — метод, що використовується для зменшення фізичного напруження шляхом чергування утримання напруження та розслаблення різних груп м'язів. Починаючи з м'язів ніг і поступово переходячи до верхньої частини тіла. Під час виконання вправи учасники відчувають і усвідомлюють фізичні реакції їхнього тіла. Це дає учасникам розвинути вміння розрізняти відчуття напруги й розслаблення. Також, основною метою техніки, що у зумовлює її доцільність в межах дослідження, є краще сприяння здатності до контролю фізичних реакцій на стрес і зниженню рівня м'язового напруження.

Однією з ефективних методик можна виділити прогресивну м'язову релаксацію. Ця методика розроблена американським психотерапевтом Едмундом Джейкобсоном. Суть виконання даної техніки полягає в послідовному напруженні і розслабленні різних груп м'язів тіла. Такі дії дозволяють знизити рівень стресу за рахунок зняття напруги на рівні фізіологічних процесів.

Під час виконання прогресивної м'язової релаксації учасники зосереджують свою увагу на кожній групі м'язів, спочатку напружують їх на декілька секунд, а потім повністю розслабляють. І такі дії повторюються по всьому тілу в окремих групах м'язів. Вправа починається з груп м'язів ніг, закінчуючи плечами. Така техніка і послідовність виконання допомагає підвищити усвідомленість тіла, послабити фізичну напругу та стрес. Ця техніка працює завдяки тому, що людина знижує рівень емоційної напруги та стресу.

Після виконання вправи важливо провести рефлексію. Під час неї учасники діляться своїми відчуттями. Це дає можливість оцінки ефективності техніки. Рефлексія також допомагає учасникам краще осмислити свої емоційні реакції та усвідомити зміни, що відбулися у процесі та після виконання цих вправ. Крім того, обговорення наявних результатів надає учасникам краще усвідомлення і засвоєння методик для ефективної

саморегуляції. І допомагає учасникам інтегрувати ці методики у повсякденне життя.

Таким чином, такі техніки реліксації допомагають особистості практикуватись у розвитку навички саморегуляції, а також: зменшити рівень напруги, поліпшити емоційний стан та покращують загальний психологічний добробут.

Поліпшення комунікативних навичок. Вправа проводиться один на один між учасниками. Рефлексія і обговорення проводиться в загальному колі з всіма учасниками.

Вправа «Активне слухання» (Р. Д. Гурнер) — методика, що сприяє розвитку емпатії та навичок комунікації. Данна вправа спрямована на розвиток емпатії та поліпшення комунікативних навичок в учасників тренінгу. Вона являє собою практику активного слухання. Практика активного слухання допомагає тим хто її практикує не тільки звертати увагу до слів співрозмовника, а також побути віддзеркаленням та сприйняти почуття співрозмовника, перефразувати та уточнити інформацію для точнішого розуміння. Активне слухання сприяє створенню атмосфери довіри, що є важливим для встановлення здорових комунікаційних зв'язків. В процесі виконання цієї техніки учасники підвищують свою здатність соціальної саморегуляції. Вчать контролювати свої комунікативні реакції, управляти емоціями під час діалогу та відповідно адаптувати свою поведінку. Це в свою чергу матиме важливе значення для підтримки гармонійних стосунків в особистому та професійному житті.

Виконання техніки передбачає не просто процес слухання співрозмовника, а є процесом при якому слухач усвідомлює та аналізує його вербальні і невербальні сигнали, що формують загальний посил в розмові. Учасники розподіляються на пари і розповідають історію чи щось чим вони готові поділитись, а завдання іншого учасника слухати, уточнювати і переказати. Згодом учасники змінюють ролі. Така практика активного слухання дозволяє краще розуміти іншу людину. Це сприяє тому, що слухач

більш точно та конструктивно реагує на слова та емоції того з ким спілкується, що в свою чергу, розвиває саморегуляцію особистості.

Після завершення вправи учасники можуть поділитися своїми відчуттями і враженнями від виконання вправи «Активне слухання» (Р. Д. Гурнер). Це дає учасникам змогу краще усвідомити, які засоби, стилі спілкування найкраще працюють саме у їхньому спілкуванні. Також, таким чином можна виявити моменти в яких виникають труднощі та потребують удосконалення. Практичне відпрацювання активного слухання у парах значно допомагає підвищуючи впевненість у власних комунікативних можливостях і сприяє покращенню взаєморозуміння в реальних ситуаціях.

Розвиток когнітивної саморегуляції. Психолог проводить теоретичне пояснення вправи і пояснює виконання. Проводиться в колі кожним учасником індивідуально. Обговорення та рефлексія проводяться в колі між всіма учасниками.

Вправа «Когнітивний перегляд». Ця вправа допомагає учасникам усвідомлювати свої автоматичні думки у відповідь на різні ситуації. Виконуючи цю вправу учасники тренінгу навчаються звертати увагу на характер думок, що є джерелом їх емоційні реакції та поведінки. У ході здійснення вправи, особливо проводиться аналіз автоматичних думок, які можуть мати ірраціональний характер. І в подальшому думки ірраціонального характеру, змінюються на сформовані нові, альтернативні думки, які є більш конструктивними та раціональними. Виконуючи вправу, учасники розвивають навички когнітивної саморегуляції. В результаті вони навчаються швидшому і якіснішому перебігу психологічно важких емоцій. Також, навчаються критично оцінювати ситуації та свої реакції, що сприяє покращенню загального психологічного здоров'я та адаптації до різноманітних життєвих обставин.

Думки, а також емоції є важливим, одними з основних у поведінці людини. Вони є енергійним рушієм для наших реакцій на обставини та події навколишнього середовища. Усвідомлення власних думок і переконань, які

часто є передумовою різних емоційних реакцій, дозволяє зрозуміти джерело такого чи інакшого реагування людини на певні ситуації. І в подальшому це усвідомлення дає можливість для поступової зміни наших патернів мислення та поведінки. Усвідомлення, які саме думки викликають певні емоції та ступінь їх сили, а також вміння контролювати такі реакції є основою когнітивної саморегуляції.

Ця техніка передбачає аналіз автоматичних думок, які виникають, як відповідь на певні ситуації і відповідно їх перепис та знаходження альтернатив. Під час виконання вправи учасникам пропонується звернути увагу на свої миттєві реакції та думки, що наявні в моменти стресу або емоційного напруження. А також критично оцінити ці думки на їхню логічність і реалістичність шляхом прописування їх спеціальному бланку (Додаток Б). Метою вправи є зниження рівня дистресу шляхом усвідомлення і корекцію негативних, ірраціональних переконань, які підсилюють емоційний дискомфорт.

Після виконання вправи важливо провести групове обговорення. В процесі обговорення якого учасники можуть поділитися своїми переживаннями та результатами з проведеної вправи. Аналіз типових думок та емоцій дає змогу краще зрозуміти та усвідомити, які саме думки та переконання ведуть до негативних емоційних станів. Обговорення сприяє обміну досвідом та підтримці, а також допомагає учасникам краще розуміти свої емоції для покращення загального психологічного стану.

Постановка цілей та самодисципліна

Вправа «Постановка цілей за SMART» (Джордж Т. Дора) — створений для допомоги структурування та усвідомлення процесу постановки та поступового дієвого досягнення поставлених цілей метод. Вправа має ґрунтовне значення для розвитку навичок саморегуляції за допомогою ефективного поставлення цілей та кроків досягнення цілей через зрозумілу конкретизацію процесу завдань за п'яти критеріями SMART. Під час виконання вправи учасники ставлять реалістичні, чіткі цілі за такими

критеріями: конкретність (Specific), вимірюваність (Measurable), досяжність (Achievable), релевантність (Relevant) та обмеженість в часі (Time-bound). У результаті учасники розвивають навички планування та розвивають здатність до саморегуляції, що допомагає їм краще управляти своїми ресурсами, часом та емоціями. Саморегуляція в цій методиці є інструментом для подолання перешкод і підтримки балансу між амбіціями та реальними можливостями, що є важливим для розвитку насамперед, поведінкової саморегуляції особистості.

Роль постановки цілей у саморегуляції полягає в тому, що чітке і конкретизоване визначення шляху досягнення цілей дає людині напрямок і мотивацію для досягнення бажаного. Без конкретних цілей, поступових кроків, термінів і розуміння свого бажаного результату, етапів досягнення цілі, важко зосередитись на процесі. Через відсутність конкретики поставлених цілей люди часто відчують втрату орієнтації та відчують зростання рівня стресу через не зрозумілість подальшого шляху і дій щодо цілі. Крім того, вміння ставити реалістичні цілі дозволяє розвинути саморегуляцію через досягнення їх за допомогою використання саморегуляції в самодисципліні і виконанні певних кроків без зниження мотивації в процесі.

Методика «Постановка цілей за SMART» передбачає формулювання учасниками цілей, які відповідають таким критеріям: вони повинні бути специфічними (Specific), вимірюваними (Measurable), досяжними (Achievable), релевантними (Relevant) та мати обмежені часові рамки (Time-bound).

Після виконання вправи результати її проходження обговорюються в групі, учасники висловлюють свої рефлексії. Це дозволяє учасникам обмінятися досвідом, отримати зворотний зв'язок та зрозуміти коректність і логіку сформованих та прописаних цілей. Таке обговорення також підвищує мотивацію і відповідальність за власні цілі та досягнення.

Підсумки

Завершальним етапом є аналіз отриманих результатів та порівняння їх з початковими даними Підсумковий блок тренінгу оцінки результатів має мету виявлення змін у саморегуляції учасників після проходження програми соціально-психологічного тренінгу.

Відбувається повторне проходження учасниками теоретичних методик:

Тест вольового самоконтролю (А.В. Зверкова й Е.В. Ейдмана)

Тест коротка шкала самоконтролю (Тангні, Баумейстера, Бумастера)

Тест « Оцінка самоконтролю в спілкуванні» (Маріон Снайдер).

Повторне проходження тестів діагностики дає можливість зрозуміти та проаналізувати результати і зміни, що відбулись після використання даного тренінгу учасниками. Також визначити наскільки ефективно були використані застосовані техніки саморегуляції. Після завершення проходження тестів учасники спостерігають і порівнюють свої результати до та після проходження тренінгу.

Також, на цьому етапі проводиться обговорення тренінгу загалом. Групове обговорення дає учасникам висловити свої враження від проходження тренінгу. Також дати оцінку власному прогресу, обговорити результати з групою та отримати зворотний зв'язок. Також обговорення допомагає учасникам більш чітко усвідомити їхні досягнення і визначити напрямки для розвитку в подальшому і удосконалення навичок саморегуляції.

Під час обговорення важливо створити таку атмосферу, яка буде викликати відчуття довіри і відкритості. Це потрібно для того, щоб учасники відчували себе комфортно під час висловлення своїх вражень. Група обговорює, що кожен з учасників взяв для себе з цього тренінгу, які зміни відбулись, які підходи до саморегуляції будуть використовувати в майбутньому. А також, як вони відчули поліпшення в своїй поведінці, емоціях чи взаємодії з іншими людьми.

Під час обговорення учасники можуть поділитися своїми думками щодо якості використаних вправ на власному досвіді. Які вправи для

учасників були найбільш корисними та яка частина тренінгу сподобалась найбільше. Це дозволяє психологу в подальшому врахувати ці відгуки учасників для розробки нового тренінгу, або адаптації тренінгів для їх кращої ефективності.

Обговорення включатиме аналіз труднощів учасників під час тренінгу. Важливо, щоб кожен учасник озвучив свої переживання та отримав підтримку від групи.

Завершальним етапом є винесення загального підсумку і виділення основних моментів тренінгу. Наприклад: усвідомлення важливості саморегуляції, покращення комунікації з іншими людьми, розвиток емпатії, важливість планування наступних кроків для досягнення особистих цілей. Таке підсумкове обговорення допомагає визначити свої досягнення і дати поштовх для подальшого розвитку навичок саморегуляції.

3.2 Аналіз ефективності тренінгової програми сприяння розвитку саморегуляції у молоді

У ході проведення соціально-психологічного тренінгу ми отримали такі результати (див. табл. 1 – 3)

1. Результати, отримані за допомогою Тест вольового самоконтролю за А.В. Зверкова й Е.В. Ейдмана.

Шкала	Рівень	Кількість досліджуваних осіб до тренінгу	Відсоток (%) до тренінгу	Кількість досліджуваних осіб після тренінгу	Відсоток (%) після тренінгу
Загальна шкала	Високий рівень	2	20%	7	70%
	Низький рівень	8	80%	3	30%

Наполегливість	Високий рівень	3	30%	5	50%
Шкала	Рівень	Кількість досліджуваних осіб до тренінгу	Відсоток (%) до тренінгу	Кількість досліджуваних осіб після тренінгу	Відсоток (%) після тренінгу
	Низький рівень	7	70%	5	50%
Самоконтроль	Високий рівень	1	10%	6	60%
	Низький рівень	9	90%	4	40%

Таблиця 1

Результати, отримані за допомогою тесту вольового самоконтролю А.В. Зверкова й Е.В. Ейдмана, демонструють позитивну зміну розвитку саморегуляції у молоді після проходження данного соціально-психологічного тренінгу. Загальна шкала самоконтролю показала зростання: до тренінгу високий рівень мали лише 20% учасників, після тренінгу цей показник зріс до 70%. Кількість осіб із низьким рівнем самоконтролю зменшилася з 80% до 30%. Данний показник можна вважати свідченням ефективності методик, котрі були застосовані у цьому тренінгу.

Позитивні зміни також можна спостерігати щодо показника наполегливості, який демонструє здатність до наполегливого досягнення цілей. До тренінгу тільки 30% учасників мали високий рівень наполегливості, а після його завершення цей показник зріс до 50%. Проте рівень наполегливості залишився незмінним у 50% учасників. Цей факт вказує на бажане додаткове опрацювання цього аспекту саморегуляції.

Показники самоконтролю зазнали підвищення: частка учасників із високим рівнем зростає з 10% до 60%. Це свідчить про ефективність тренінгових вправ, які направлені на розвиток навички контролю власних дій та емоції. Водночас кількість осіб із низьким рівнем самоконтролю зменшилася з 90% до 40%. Це, також підтверджує позитивний вплив тренінгу на формування дисципліни та здатності до самоконтролю. Загалом, результати дослідження з даних цього тесту підтверджують ефективність соціально-психологічного тренінгу в розвитку навичок саморегуляції у молоді.

2. Результати, отримані за допомогою тесту коротка шкала самоконтролю (Тангні, Баумейстера, Бумастера)

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

Таблиця 2

Після проходження тренінгу, результати дослідження показують покращення рівня самоконтролю серед учасників. До його початку лише один учасник мав високий рівень самоконтролю, а після тренінгу цей показник зріс до шести осіб. Це показує про позитивний вплив методик, що були застосовані в данному тренінгу.

Варто відзначити, що троє учасників на початку тренінгу мали низький рівень самоконтролю. Натомість після тренінгу всі вони підвищили свій

рівень: двоє до середнього, а один – одразу до високого. Це свідчить про ефективність тренінгових вправ. Вони допомогли учасникам краще усвідомити свої емоції, поведінку та реакції стресові ситуації.

Кількість учасників із середнім рівнем самоконтролю зменшилася з шести до трьох. Більшість із них досягли високого рівня. Загалом, результати свідчать про вагомий прогрес у формуванні саморегуляції.

3. Результати, отримані за допомогою тесту « Оцінка самоконтролю в спілкуванні» за Маріоном Снайдером.

Учасник	Кількість балів до тренінгу	Рівень комунікативного контролю до тренінгу	Кількість балів після тренінгу	Рівень комунікативного контролю після тренінгу
1	4	Середній	7	Високий
2	2	Низький	5	Середній
3	7	Високий	8	Високий
4	3	Низький	6	Середній
5	5	Середній	9	Високий
6	6	Середній	7	Високий
7	8	Високий	9	Високий
8	4	Середній	7	Високий
9	3	Низький	5	Середній
10	5	Середній	7	Високий

Таблиця 3

Результати тесту «Оцінка самоконтролю в спілкуванні» за Маріоном Снайдером свідчать про позитивні зміни розвитку комунікативного контролю серед учасників після тренінгу. До початку тренінгу лише троє осіб мали високий рівень комунікативного контролю. Натомість після тренінгу кількість зросла до шести. Учасники змогли покращити свої навички управління власними комунікативними проявами.

До тренінгу осіб з низьким рівнем комунікативного контролю було троє, але після завершення тренінгу всі троє учасників підняли рівень до середнього. Це свідчить про ефективність тренінгових методик. Вони допомогли їм краще розуміти особисті комунікативні особливості, навчитися керувати емоційними реакціями та адаптувати поведінку у спілкуванні.

Також, можна відзначити ріст показників в учасників із середнім рівнем комунікативного контролю. Перед початком, таких учасників було п'ятеро. Після тренінгу четверо з них змогли досягти високого рівня комунікативного контролю. Застосовані вправи допомогли у розвитку навичок міжособистісної взаємодії, комунікації та здатності коригувати власну поведінку відповідно до соціального контексту.

Результати отримані шляхом порівняння результатів до і після тренінгу стверджують, що після проходження тренінгу спостерігається позитивний результат. А це значить, що тренінг демонструє ефективність методів які були впорядковані та застосовані в даному тренінгу. Проте, на нашу думку буде доцільною подальша робота з учасниками, які продемонстрували порівняно нижчі показники розвитку навичок саморегуляції. Отже, можна сказати про доцільність проведення даного тренінгу з іншими учасниками.

За допомогою тестування до та після тренінгу вдалося зробити фіксування значного покращення в здатності учасників контролювати свої емоції, думки і поведінку. Зокрема, відзначаємо, що рівень самоконтролю значно зріс. Кількість учасників із високими показниками самоконтролю значно збільшилася, натомість частка учасників з низьким показником зменшилася.

Згідно з усним обговоренням учасників після завершення тренінгу, більшість з них оцінили програму як корисну і ефективну для розвитку саморегуляції. Відгуки учасників демонстрували значне покращення їх здатності до саморегуляції в складних ситуаціях, зменшення стресу і покращення психологічного стану. Учасники висловили, що після вправ з

прогресивної м'язової релаксації, дихальних технік і технік активного слухання допомогли в контролі своєї поведінки та емоцій.

В більшій мірі, поставлені на початку дослідження мета та завдання тренінгу були успішно досягнуті. Результати учасників свідчать про значне покращення в розвитку саморегуляції. Тренінг ефективно допоміг учасникам навчитись навичкам для самоконтролю, розвитку емоційного усвідомлення та адаптації до стресових ситуацій.

Проте, варто зазначити, що аналіз результатів отриманих після тренінгу показав певні аспекти програми, які можна удосконалити і за потреби адаптувати до потрібної аудиторії. На нашу думку не зайвим буде впровадження подальших зміни всіх учасників тренінгу поза межами тренінгу. Важливо приділити більшу увагу технікам когнітивної саморегуляції та більш глибоке усвідомлення своїх емоційних реакцій в різних ситуаціях повсякденного життя людини.

Зважаючи на отримані результати, даний тренінг можна рекомендувати для ширшого застосування. Такий тренінг матиме позитивну дію для особистісного зростання студентів та молодих спеціалістів, які стикаються з труднощами в управлінні стресом, розвитку самоконтролю та адаптації ситуацій різного характеру. Для покращення ефективності тренінгу, його можна адаптувати до різних вікових груп, соціальних становищ та контексту для учасників.

Застосування тестів для фіксування результатів до та після тренінгу було дуже важливим для констатації об'єктивних оцінок про результати і ефективність даного тренінгу. Проведення тестових методик для учасників дало змогу оцінити позитивні зміни для учасників тренінгу у рівні їхньої саморегуляції. Це свідчить про ефективність використаних методик. Проведене дослідження підкреслює важливість застосування таких тренінгових програм. Насамперед, для підтримки психологічного здоров'я та адаптації молоді до стресів. Результати дослідження можуть застосовуватись,

як основа чи складова для подальших теоретичних та практичних досліджень розвитку саморегуляції.

Таким чином, з результатів дослідження донної роботи можна стверджувати про значне покращення навички саморегуляції учасників тренінгу.

3.3 Рекомендації з розвитку саморегуляції у молоді

Рекомендації на основі результатів даного емпіричного дослідження для розвитку саморегуляції у молоді перш за все направлені на узагальнення і закріплення позитивних змін, що були набуті за допомогою проходження та активної участі в цьому тренінгу. Набуті навички і розвинена саморегуляція сприятимуть подальшому особистісному зростанню, більш спокійному емоційному стану та керуванню своїми реакціями та поведінкою.

Першочерговою можна виділити рекомендацію основану на розвитку такої необхідної для людини процесу, навички саморефлексії. Передусім її необхідність обґрунтовується тим, що є рушієм аналізу учасниками своїх реакцій, поведінки, думок, емоцій та факторі, які мають вплив на їхню саморегуляцію. Для розвитку саморефлексії було б доцільним ведення бажано щоденних записів у так званий щоденник саморефлексії або самомоніторингу. За допомогою такого щоденника особа може фіксувати, відстежувати та краще усвідомлювати емоційні стани, думки та поведінку в різних ситуаціях і обставинах. Такий регулярний аналіз власних особливостей і аналіз записів дозволяє виявляти патерни поведінки, що мають специфіку повторюватись. А також допомагає оцінити власний прогрес та вчасно вносити корективи у власні дії і рух по життю.

Також можна виділити рекомендацію для розвитку саморегуляції у молоді шляхом регулярного виконання вправ, що допомагають тренувати силу волі та наполегливості. Одними з варіантів є практикування постановки короткострокових цілей або розділення довгострокової цілі на менші етапи які в свою чергу скласти за допомогою методики SMART цілей. Таким

підходом з подальшим досягненням цілей особистість тренує здатність до концентрації, стійкості та послідовності у виконанні різних завдань. Одним із ефективних методів що доповнює вправи спрямовані на тренування сили волі та наполегливості є використання системи винагород за досягнення певних результатів. Це підтримує внутрішню мотивацію та поступий рух для досягнення поставлених цілей.

Виходячи з цієї рекомендації не зайвим буде додати, що для розвитку навичок саморегуляції учасникам рекомендовано розвинути навичку раціональної пріорітезації та розподілу обмежених ресурсів.

Зважаючи на те, що емоційна саморегуляція є навичкою керування емоціями в різноманітних життєвих ситуаціях та умовах. То можна стверджувати, що регулярне застосування методів допомагає розвивати стійкість до негативних емоцій та стресу в цілому, в результаті поліпшуючи загальну емоційну стабільність.

Розвиток умінь соціальної саморегуляції сприяє ефективності та підвищенню якості змісту спілкування. Тому учасникам рекомендується розвивати практику активного слухання. Вона є основно і найефективнішою методикою, що допомагає краще зрозуміти співрозмовників. Збереженню емоційного балансу та ефективному контролю над власними реакціями сильно допомагає підтримка друзів, наставників та груп за інтересами.

Також важливо щоб регулярна фізична активність була частиною повсякденного життя особистості для підтримання стабільного рівня енергії та загального здоров'я. Регулярні заняття приємною фізичною активністю сприятимуть підвищенню енергії і бадьорості та зниженню рівня гормонів стресу. В результаті людина залишається більш продуктивною, сконцентрованою та емоційно стабільною, що має позитивний вплив на здатність до саморегуляції особливості. Навіть короткі прогулянки або ранкова руханка допомагають знизити рівень тривожності та налаштуватись зранку на активний день. Улюблена фізична активність також допомагає розвивати дисципліну, що загалом позитивно впливає на здатність до

саморегуляції. Основним компонентами, які у комплексі з фізичною активністю дають позитивний результат є стабільний режим дня, якісний сон та збалансоване харчування. Недостатня кількість сну або нерегулярний режим харчування суттєво впливають на рівень енергії, який в свою чергу необхідний для позитивного впливу фізичної активності. Також, дотримання цих аспектів допомагає підтримувати концентрацію уваги та здатність до контролю над емоціями. Тому варто дотримуватися здорового способу життя, що сприятиме кращій саморегуляції.

І важливо адаптовуватись до стресових ситуацій, адже це є важливим аспектом для розвитку саморегуляції. Уміння контролювати та давати раціональний вихід своїм реакціям та переживання в умовах довготривалого стресу сприяє збереженню психологічного здоров'я, рівноваги та ефективності. Одним із методів дозволяє уникати хаотичності у прийнятті рішень та краще контролювати власні дії є розвиток навичок довготривалого планування. Варто розвивати здатність підлаштовуватися під змінні обставини, зберігаючи при цьому стабільний емоційного та загалом психологічний стану.

Рекомендується продовжувати вивчення та освоєння нових технік і стратегій, що сприяють саморозвитку саморегуляції. Періодична активна участь в тренінгах, групових заняттях для підвищення саморегуляції у комплексі з саморефлексією та застосування вправ з розвитку саморегуляції допоможе закріпити вже набуті навички. А також, досягти кращого рівня контролю над своїм емоційним станом та поведінкою. Також, важливо дотримуватися стабільного режиму дня і сну, збалансованого харчування та забезпечувати достатній та якісний відпочинок.

Для подальшого розвитку саморегуляції молоді важливо постійно вивчати та освоювати нові техніки саморегуляції. Регулярна участь у тренінгах, групових заняттях та самостійне навчання сприятимуть вдосконаленню навичок саморегуляції. Постійний розвиток і впровадження нових методів у повсякденне життя вплине на загальне покращення

ефективності, подолання стресів, стресостійкості та досягнення поставлених цілей.

Розвиток саморегуляції є важливим фактором для досягнення психологічної стійкості та особистісного зростання. Дане емпіричне дослідження підтвердило ефективність соціально-психологічного тренінгу у розвитку навичок саморегуляції. Використання тестів дозволило об'єктивно оцінити позитивні зміни у рівні саморегуляції та визначити ключові аспекти для подальшої психологічної роботи у кожного учасника цього соціально-психологічного тренінгу.

Результати дослідження свідчать про необхідність для деяких учасників про продовження навчання та впровадження нових методик розвитку саморегуляції. Важливими інструментами є ведення щоденника саморефлексії, постановка цілей, розвиток самоконтролю та адаптація до стресових ситуацій. Крім цього, фізична активність, правильний режим дня та сну і дотримання аспектів здорового способу життя значно підвищують ефективність саморегуляції.

Отримані результати можуть бути використані для подальшого вдосконалення тренінгових програм і досліджень у сфері саморегуляції.

Узагальнюючи все вищезазначене, регулярна участь у тренінгах та освоєння нових технік для розвитку саморегуляції допоможе учасникам зберігати стійкість у складних ситуаціях, краще управляти своїми емоціями, думками та поведінкою, встановлювати цілі та йти до них, що позитивно вплине на майбутнє людини. Все це позитивно впливає на загальне благополуччя та майбутній розвиток особистості.

Висновки до третього розділу

Емпіричне дослідження розвитку саморегуляції у молоді, засобами соціально-психологічного тренінгу засвідчило:

У результаті дослідження було встановлено, що соціально-психологічний тренінг є ефективним методом розвитку саморегуляції у

молоді. Використання окремих методик, які найкраще підходять для конкретного аспекту саморегуляції, а саме емоційного, когнітивного, поведінкового, фізичного та соціального аспектів саморегуляції, надало учасникам покращити свої навички в коректному вираженні емоцій, контролю імпульсивних реакцій та аналізу думок, зокрема і в плануванні подальших дій. Комплексний підхід даного тренінгу є основою формуванню цілісної системи підтримки і розвитку аспектів саморегуляції, що є складовою в адаптації різних життєвих ситуацій.

Аналіз результатів тестування до та після тренінгу показало позитивний розвиток саморегуляції у більшості учасників. Отримані результати вказують на покращення учасниками здатності саморегуляції.

Також, отримані результати підтверджують доцільність використання соціально-психологічного тренінгу як інструменту, що є доцільним у процесі кращого розвитку саморегуляції у молоді. Такий підхід допомагає в формуванні необхідних навичок, а також дає змогу практичного застосування. Надалі дослідження з цієї теми можуть бути спрямовані на вивчення довгострокового впливу тренінгу та можливості його адаптування до різних вікових, соціальних і інших особливостей особистостей.

Особливо помітним є зростання рівня самоконтролю: кількість учасників із високими показниками значно збільшилася, а частка осіб із низькими показниками зменшилася. Хоч для деяких учасників деякі аспекти потребують подальшої роботи, але слід відзначити, що прогрес спостерігається у розвитку комунікативного контролю та навичок наполегливості.

Зважаючи на отримані результати, варто продовжити роботу з учасниками. Особливої уваги до саморегуляції потребують ті, хто продемонстрував нижчі показники саморегуляції. Проведення додаткових тренінгів сприятиме закріпленню позитивних змін і розвитку навичок саморегуляції.

Отже, розвиток саморегуляції є важливим аспектом особистісного зростання та психологічної стійкості молоді. Дослідження підтвердило ефективність соціально-психологічного тренінгу для розвитку саморегуляції молоді. Також він поміж саморегуляцією підвищує і рівня самоконтролю, усвідомленості та адаптивності до стресових ситуацій.

Ключові рекомендації для покращення навички саморегуляції включають ведення щоденника саморефлексії, постановку та досягнення цілей, розвиток самоконтролю, адаптацію до стресу. І не варто забувати про підтримку фізичної активності, здорового режиму дня та сну і збалансованого харчування.

Результати дослідження можуть бути використані для подальшого вдосконалення тренінгових програм та досліджень у галузі саморегуляції.

ВИСНОВКИ

Теоретичне та емпіричне дослідження проблеми розвитку саморегуляції у молоді, засобами соціально-психологічного тренінгу дало підстави для таких висновків:

Отже, саморегуляція є одним з значущих психологічним особливостей особистості. Саморегуляція забезпечує гармонійний розвиток особистості та її адаптацію змін умов життя. Вона включає самоконтроль емоцій, думок, поведінки, соціальних взаємодій і фізіологічного стану. Всі ці складові допомагають людині ефективніше досягати своїх цілей, приймати обґрунтовані рішення та підтримувати здоровий психологічний стан. Особистість завдяки саморегуляції може свідомо впливати і керувати власними реакціями і довгостроковими діями. Також завдяки саморегуляції особистість краще адаптується до змін та уникає імпульсивних дій.

Для розвитку саморегуляції виділено п'ять основних аспектів: емоційний, когнітивний, поведінковий, соціальний та фізіологічний. Кожен із цих аспектів має своє значення для формування зрілої, відповідальної та продуктивної особистості. Емоційна саморегуляція допомагає керувати власними переживаннями. Когнітивна саморегуляція допомагає ефективно мислити та планувати. Поведінкова допомагає особистості у контролі власних дій. Соціальна сприяє побудові здорових стосунків з оточуючими людьми. Фізіологічна саморегуляція дозволяє подбати про своє фізичне здоров'я і опосередковано, також психологічне. Ефективне застосування навичок у цих аспектах є важливим для успішності у особистісному та професійному розвитку.

Важливу роль у формуванні саморегуляції відіграють сім'я, освіта та соціальне середовище. Вона створюють умови для гармонійного розвитку навичок саморегуляції. Підтримка з боку суспільства, сприятливе виховання та якісна освіта в комплексі сприяють формуванню самостійності, дисциплінованої та стійкої до стресу особистості.

Результати емпіричного дослідження свідчать про переважно середній і низький рівень саморегуляції в молоді. Найбільші труднощі у досліджуваних спостерігаються у здатності стримувати імпульсивні реакції та самоконтролю у міжособистісному спілкуванні. Наявність середніх показників в окремих учасників свідчить про потенціал розвитку навичок саморегуляції.

Зважаючи на виявлені аспекти, що мають проблемність, доцільним є впровадження соціально-психологічного тренінгу з розвитку саморегуляції у молоді для частини учасників. Такий захід сприятиме формуванню стабільніших моделей поведінки, психологічній стійкості та ефективнішій адаптації молоді до сучасного середовища.

Використання методик, спрямованих на покращення емоційного, когнітивного, поведінкового, фізичного та соціального аспектів саморегуляції, дозволило учасникам набути навичок саморегуляції. Комплексний підхід сприяв формуванню цілісної системи підтримки саморегуляції, що є важливим для успішної адаптації до різних життєвих ситуацій.

Соціально-психологічний тренінг підтвердив свою ефективність як метод розвитку саморегуляції. Використання методик, спрямованих на покращення емоційного, когнітивного, поведінкового, фізичного та соціального аспектів саморегуляції, дозволило учасникам набути навичок саморегуляції. Комплексний підхід сприяв формуванню цілісної системи підтримки саморегуляції, що є важливим для успішної адаптації до різних життєвих ситуацій.

Аналіз результатів соціально-психологічний тренінгу тестуванням до та після, продемонстрував позитивні зміни у більшості учасників. Спостерігалось зростання рівня самоконтролю, усвідомленості та адаптивності до стресу. Вибірка осіб із низькими показниками саморегуляції суттєво зменшилась.

Соціально-психологічний тренінг підтвердив свою ефективність як метод розвитку саморегуляції. Використання методик, спрямованих на

покращення емоційного, когнітивного, поведінкового, фізичного та соціального аспектів саморегуляції, дозволило учасникам набути навичок саморегуляції. Комплексний підхід сприяв формуванню цілісної системи підтримки саморегуляції, що є важливим для успішної адаптації до різних життєвих ситуацій.

Результати дослідження підкреслюють важливість вдосконалення тренінгових програм. А також, важливим є подальше вивчення теми саморегуляції і її розвитку у молоді. Рекомендаціями для подальшої підтримки у розвитку саморегуляції можна зазначити ведення щоденника, постановка і досягнення бажаних цілей, управління стресом, регулярне заняття улюбленою фізичною активністю та ведення здорового способу життя.

Таким чином, подальший розвиток і вдосконалення досліджень буде значущим для розвитку рівня саморегуляції у молоді. Адже, саморегуляція важлива складова для їхнього особистісного зростання, психологічного благополуччя та успішної соціальної адаптації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Боброва, Т. В. (2017). Соціально-психологічні аспекти саморегуляції у молоді. *Науковий вісник Ужгородського університету*, 15(2), 30-36.
2. Галян, І. М. (2015). Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*, Івано-Франківськ: Вид-во ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника», Вип. 20(1), 154–161.
3. Гуменюк, О. В. (2022). Психологічні механізми саморегуляції у молоді. *Психологічний журнал*, 8(2), 37-43.
4. Коваленко, О. А. (2018). Психологічні аспекти саморегуляції у молоді. *Психологічний вісник*, 2(3), 20-27.
5. Коваль, О. В. (2017). Саморегуляція як фактор успішності молоді. *Науковий вісник НПУ імені М. П. Драгоманова*, 3(12), 60-67.
6. Левківська, І. С. (2015). Розвиток саморегуляції в молодіжному середовищі. *Науковий журнал «Психологія і суспільство»*, 1(6), 12-19.
7. Мельник, Т. В. (2020). Розвиток саморегуляції у молоді: теоретичні та практичні аспекти. *Вісник Черкаського університету*, 20(4), 48-54.
8. Олійник, Л. В. (2021). Саморегуляція у студентів: психологічні аспекти. *Вісник НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 3: Психологічні науки*, 1(8), 15-21.
9. Примак, Т. О. (2016). Вплив саморегуляції на успішність молоді. *Журнал практичної психології*, 4(2), 22-28.
10. Пашукова Т.І., Допіра А.І., Дьяконов Г.В. Практикум із загальної психології / За ред. Т.І. Пашукової. – К.: Т – во «Знання», КОО, 2000. – 204 с.
11. Сисоєва, І. О. (2018). Роль саморегуляції в адаптації молоді до навчання. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*, 2(9), 14-20.
12. Ярошенко, О. П. (2019). Формування навичок саморегуляції у молоді. *Психологія і педагогіка*, 3(5), 45-51.

13. Artino, A. R., & Stephens, J. M. (2013). Academic motivation and self-regulation: A comparative analysis of undergraduate and graduate students learning online. *Internet and Higher Education*, 16, 70-77.
14. Azevedo, R., & Aleven, V. (2013). Metacognition and Learning Technologies: Promoting Self-Regulated Learning. *Handbook of Metacognition in Education*, 340-360.
15. Bembenuddy, H. (2009). Self-regulation of learning and academic delay of gratification: Gender and ethnic differences among college students. *Journal of Advanced Academics*, 20(3), 502-529.
16. Boekaerts, M. (2016). Emotions, Emotion Regulation, and Self-Regulation of Learning. *Educational Psychologist*, 48(2), 106-120.
17. Boekaerts, M. (2016). *Self-regulation in learning and performance: A dynamic approach*. In *Handbook of Self-Regulation of Learning and Performance* (pp. 137-148). Routledge.
18. Boekaerts, M., & Corno, L. (2005). Self-regulation in the classroom: A perspective on assessment and intervention. *Applied Psychology*, 54(2), 199-231.
19. Butler, D. L., & Winne, P. H. (2018). Feedback and Self-Regulated Learning: A Theoretical Synthesis. *Review of Educational Research*, 65(3), 245-281.
20. Cleary, T. J., & Zimmerman, B. J. (2004). Self-regulation empowerment program: A school-based program to enhance self-regulated and self-motivated cycles of student learning. *Psychology in the Schools*, 41(5), 537-550.
21. Cleary, T. J., & Zimmerman, B. J. (2012). Self-Regulation Differences during Athletic Practice by Experts, Non-Experts, and Novices. *Journal of Applied Sport Psychology*, 24(4), 377-395.
22. Corno, L. (2016). Classroom Learning and Motivation: Clarifying and Expanding Goal Theory. *Journal of Educational Psychology*, 98(1), 74-86.

23. Dignath, C., & Büttner, G. (2008). Components of fostering self-regulated learning among students. A meta-analysis on intervention studies at primary and secondary school level. *Metacognition Learning*, 3(3), 231-264.
24. Dinsmore, D. L., & Zoellick, B. (2011). The role of self-regulated learning in the academic success of adult learners. *Adult Education Quarterly*, 61(2), 110-129.
25. Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2016). *Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents*. *Educational Psychology*, 45(3), 309-322.
26. Duckworth, A. L., & Steinberg, L. (2015). Unpacking Self-Control. *Child Development Perspectives*, 9(1), 32-37.
27. Efklides, A. (2014). How does metacognition contribute to the regulation of learning? An integrative approach. *Psychology*, 25(4), 362-379.
28. Efklides, A., & Misailidi, P. (2019). How do students in different cultures regulate their learning? *International Journal of Educational Psychology*, 8(2), 121-146.
29. Gajda, M., Małkowska-Szcutnik, A., & Rodzeń, W. (2022). Саморегуляція у підлітків: польська адаптація та валідація Шкали саморегуляції. *Міжнародний журнал досліджень навколишнього середовища та громадського здоров'я*, 19(12), 7432.
30. Geldhof, G. J., Bowers, E. P., Gestsdóttir, S., Napolitano, C. M., & Lerner, R. M. (2015). Self-Regulation Across Adolescence: Exploring the Structure of Selection, Optimization, and Compensation. *Journal of Research on Adolescence*, 25(2), 214-228.
31. Gestsdottir, S., & Lerner, R. M. (2018). The development of intentional self-regulation in adolescence: describing, explaining, and optimizing its link to positive youth development. *Advances in Child Development and Behavior*, 45, 1-36.
32. Gestsdottir, S., Geldhof, G. J., Lerner, J. V., & Lerner, R. M. (2017). What Drives Positive Youth Development? Assessing Intentional Self-Regulation

as a Central Adolescent Asset. *International Journal of Developmental Science*, 11(3-4), 69-79.

33. Greene, J. A., & Azevedo, R. (2017). *The role of self-regulated learning in the development of expertise*. *Educational Psychologist*, 52(1), 3-18.

34. Guðmundsdóttir, R. B., Birgisdóttir, F., Hauksdóttir, A., Guðrúnar Jónsson, B. G., & Gestsdóttir, S. (2023). How self-regulation influences academic achievement and positive youth development: the mediating role of internalizing and externalizing symptoms. *European Journal of Developmental Psychology*, 21(1), 84-105.

35. Guðmundsdóttir, R. B., Birgisdóttir, F., Hauksdóttir, A., Guðrúnar Jónsson, B. G., & Gestsdóttir, S. (2023). *Європейський журнал розвитку психології*, 21(1), 84-105.

36. Harris, M. J., & Smith, T. A. (2020). *The role of self-regulation in adolescent health behavior: A review*. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(8), 1607-1621.

37. Hiver, P., & Al-Hoorie, A. H. (2016). The role of self-regulation in language learning: A review of the literature. *Educational Psychology Review*, 28(4), 689-714.

38. Järvelä, S., & Hadwin, A. F. (2013). New Frontiers: Regulating Learning in CSCL. *Educational Psychologist*, 48(1), 25-39.

39. Kuhl, J., & Fuhrmann, A. (1998). Decomposing self-regulation and self-control: The Volitional Components Inventory. *Motivation and Emotion*, 22(2), 111-149.

40. Mischel, W. (2014). *The Marshmallow Test: Mastering Self-Control*. Little, Brown, and Company.

41. Montroy, J. J., Bowles, R. P., Skibbe, L. E., & Morrison, F. J. (2016). Розвиток та соціалізація саморегуляції від дитинства до підліткового віку: мета-огляд, що диференціює здібності, цілі та мотивацію саморегуляції. *Developmental Review*, 69, 101090.

42. Padilla-Walker, L. M., & Fraser, A. M. (2022). Просоціальна поведінка та залученість до школи під час підліткового віку: медіаційна роль саморегуляції. *Журнал прикладної розвитку психології*, 83, 101477.
43. Pajares, F. (2003). Self-efficacy beliefs, motivation, and achievement in writing: A review of the literature. *Reading & Writing Quarterly*, 19(2), 139-158.
44. Palamarchuk, O.M., & Korotsinska, Yu.A. (2020). Technologies for the development of emotional self-regulation in young people. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*, 6(1), 175-181.
45. Panadero, E., & Alonso-Tapia, J. (2014). Self-Assessment: Theoretical and Practical Connotations. When and How do Students Self-Assess? *Frontline Learning Research*, 2(3), 26-42.
46. Pintrich, P. R. (2016). The Role of Goal Orientation in Self-Regulated Learning. *Handbook of Competence and Motivation: Theory and Application*, 2nd Edition, 14, 598-614.
47. Pintrich, P. R., & De Groot, E. V. (1990). Motivational and self-regulated learning components of classroom academic performance. *Journal of Educational Psychology*, 82(1), 33-40.
48. Pshenychna, L., Kuzikova, S., Kuzikov, B., Shcherbak, T., Kondratyuk, S., Petrenko, S. ... Usyk, D. (2019). Phenomenon of nervous mental stability in extreme sports. *Journal of Physical Education and Sport*, 19 (Supp. Iss. 4), 1349-1354.
49. Schraw, G., & Dennison, R. S. (2017). Assessment of Metacognition and Self-Regulated Learning: An Historical Perspective. *Metacognition Learning*, 12(1), 1-7.
50. Schunk, D. H. (1998). Self-regulated learning: Emerging theory and practice. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 582-589.

51. Schunk, D. H., & Ertmer, P. A. (1999). Self-regulation and academic learning: Self-efficacy enhancing interventions. *Handbook of Self-Regulation*, 631-649.
52. Schunk, D. H., & Greene, J. A. (2018). *Handbook of self-regulation of learning and performance* (2nd ed.). Routledge.
53. Schunk, D. H., & Mullen, C. A. (2013). Self-regulated learning in college students: Knowledge, strategies, and motivation. *Handbook of College Reading and Study Strategy Research*, 509-525.
54. Schunk, D. H., & Zimmerman, B. J. (2012). Motivation and Self-Regulated Learning: Theory, Research, and Applications. *Journal of Educational Psychology*, 93(4), 761-768.
55. Schütz, J., & Koglin, U. (2023). Систематичний огляд та мета-аналіз асоціацій між саморегуляцією та моральністю у дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. *Current Psychology*, 42, 22664–22696.
56. Shonkoff, J. P., & Phillips, D. A. (2015). *From neurons to neighborhoods: The science of early childhood development*. National Academies Press.
57. Tamsin, K., & Collins, L. (2015). *Social Support and Emotional Regulation in Adolescents: An Overview*. *Journal of Adolescence*, 45, 67-79.
58. Vohs, K. D., & Baumeister, R. F. (2016). *Handbook of Self-Regulation: Research, Theory, and Applications*, 3rd Edition. Guilford Press.
59. Vrugt, A., & Oort, F. J. (2008). Metacognition, achievement goals, study strategies and academic achievement: pathways to achievement. *Metacognition Learning*, 3(2), 123-146.
60. Warschburger, P., Gmeiner, M. S., Bondü, R., & others. (2023). Self-regulation as a resource for coping with developmental challenges during middle childhood and adolescence: the prospective longitudinal PIER_YOUTH-study. *BMC Psychology*, 11, 97.

61. Winne, P. H., & Hadwin, A. F. (2018). Metacognition, Self-Regulation, and Learning: Monitoring Learning Across Task Characteristics. *Metacognition Learning*, 13(1), 1-18.
62. Winne, P. H., & Perry, N. E. (2000). Measuring self-regulated learning. *Handbook of Self-Regulation*, 531-566.
63. Zeidner, M., Boekaerts, M., & Pintrich, P. R. (2000). Self-Regulation: Directions and Challenges for Future Research. *Handbook of Self-Regulation*, 749-768.
64. Zimmerman, B. J. (2015). Self-Regulated Learning: Theories, Measures, and Outcomes. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, 21, 496-502.
65. Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2017). *Self-regulated learning and academic achievement: An overview*. *Educational Psychologist*, 52(3), 123-130.
66. " Психологические тесты / Под ред. А.А. Карелина: В 2 т. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. - Т.2.-248 с.
67. <https://studfile.net/preview/9817626/>
68. <https://studfile.net/preview/9769425/page:5/>

Додаток А

Тема: Дослідження вольової саморегуляції

Питання для теоретичної підготовки:

1. Повнота характеру.
2. Цілісність характеру.
3. Визначеність характеру.
4. Сила характеру.

Мета: визначення рівня розвитку вольової саморегуляції.

Матеріал і устаткування: тест-опитувальник А.В.Зверькова і Е.В.Ейдмана, бланк для відповідей і ручка.

Процедура дослідження

Дослідження вольової саморегуляції за допомогою тест-опитувальника проводиться або з одним випробовуваним, або з групою.

Щоб забезпечити незалежність відповідей випробовуваних, кожний одержує текст опитувальника, бланк для відповідей на якому надруковані номери питань і поряд з ними графа для відповіді.

Інструкція випробовуваному. "Вам пропонується тест, що містить 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне і вирішіть, вірно або невірно дане твердження по відношенню до Вас. Якщо вірно то в листі для відповідей проти номера даного твердження поставте знак "плюс" (+), а якщо визнаєте, що воно по відношенню до Вас невірне, то "мінус" (-).

Продовження додатку А***Тест***

1. Якщо щось не клеїться, у мене нерідко з'являється бажання кинути цю справу.
2. Я не відмовляюся від своїх планів і справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними і приємною компанією.
3. При необхідності мені неважко стримати спалах гніву.
4. Зазвичай я зберігаю спокій в очікуванні приятеля який спізнюється.
5. Мені важко відволіктись від початої роботи.
6. Мене сильно вибиває з колії фізична біль.
7. Я завжди прагну вислухати співбесідника, не перебиваючи, навіть якщо не терпиться йому заперечити.
8. Я завжди "гну" свою лінію.
9. Якщо треба, я можу не спати ніч безперервно (наприклад, робота, чергування) і весь наступний день бути в "добрій формі".
10. Мої плани дуже часто перекреслюються зовнішніми обставинами.
11. Я вважаю себе терплячою людиною.
12. Не так-то просто мені примусити себе холоднокрівно спостерігати хвилююче видовище.
13. Мені рідко вдається примусити себе продовжувати роботу після серії образливих невдач.

Продовження додатку А

14. Якщо я відношуся до когось погано, мені важко приховувати свою неприязнь до нього.

15. При необхідності я можу займатися своєю справою в незручній і невідповідній обстановці.

16. Мені сильно ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно зробити до певного терміну, за будь яких обставин.

17. Вважаю себе рішучою людиною.

18. З фізичною стомленістю я справляюся легше, ніж інші.

19. Краще почекати ліфт, що тільки що пішов, ніж підійматися по сходам.

20. Зіпсувати мені настрій не так-то просто.

21. Іноді якась дрібниця опановує моїми думками, не дає спокою, і я ніяк не можу від неї звільнитися.

22. Мені важче зосередитися на завданні або роботі, ніж іншим.

23. Переспорити мене важко.

24. Я завжди прагну довести почату справу до кінця.

25. Мене легко відволікти від справ.

26. Я помічаю іноді, що намагаюся добитися свого наперекір об'єктивним обставинам.

27. Люди деколи заздять моєму терпінню і наполегливості.

Продовження додатку А

28.Мені важко зберегти спокій в стресовій ситуації.

29.Я помічаю, що під час монотонної роботи мимовільно починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це деколи приводить до погіршення результатів.

30.Мене зазвичай сильно дратує, коли "перед носом" закриваються двері транспорту або ліфта, що йде.

Тест «Коротка шкала самоконтролю» (Тангні, Baumeister, Boone)

Інструкція:

Нижче наведено твердження, які описують різні аспекти вашої поведінки. Уважно прочитайте кожне твердження та оберіть відповідь, яка найкраще відображає вашу поведінку в цілому, зазвичай.

Оцініть кожне твердження за шкалою:

- 1 – Це зовсім не про мене
- 2 – Скоріше не про мене
- 3 – Частково про мене
- 4 – Швидше про мене
- 5 – Це повністю про мене

Впишіть відповідну цифру (від 1 до 5) у колонку 'Оцінка'.

№	Твердження	Оцінка
1	Я обдумую наслідки своїх вчинків, перш ніж щось зробити.	
2	Я вмію контролювати свої емоції.	
3	Я маю труднощі з виконанням поставлених цілей.	
4	Мені важко протистояти спокусам.	
5	Я легко відволікаюся.	
6	Я здатен(на) відкласти отримання задоволення для досягнення довготривалих цілей.	

Продовження додатку Б

7	Я часто приймаю імпульсивні рішення.	
8	Я організована/організований у своїх справах.	
9	Я вмію зосереджуватися на важливому.	
10	Я часто шкодую про зроблене через імпульсивність.	
11	Я можу стримати себе, коли це необхідно.	
12	Я дисциплінована/дисциплінований.	
13	Я швидко піддаюся впливу емоцій.	

Додаток В

На успіх спілкування часто негативно впливає нездатність контролювати себе в його процесі. Це характерно для тих людей, які вважають, що щирість і пряmolінійність - це кредо їхнього життя. Ступінь комунікативного контролю можна визначити за допомогою тесту, який розробив американський психолог М. Снайдер.

Люди з високим комунікативним контролем, за Снайдером, постійно слідкують за собою, добре знають, де і як себе поводити, керують своїми емоціями. Разом з тим у них ускладнена спонтанність самовираження, вони не люблять непрогнозованих ситуацій, їх позиція: "Я такий, яким є на даний час". Люди з низьким комунікативним контролем більш безпосередні та відкриті, в них більш стійке "Я", яке майже не змінюється в різних ситуаціях.

Уважно прочитайте десять речень, - опис реакції на деякі ситуації. Кожне з них Ви маєте оцінити стосовно себе. Якщо Ви згодні або майже згодні, то поставте поряд з номером речення літеру "Т", якщо не згодні або майже не згодні, - літеру "Н".

1. Мені здається важким мистецтво наслідувати звички інших людей.
2. Я, мабуть, міг при нагоді поводитися так, щоб привернути увагу або побавити навколишніх.
3. З мене міг би вийти непоганий актор.
4. Іншим людям іноді здається, що я переживаю щось глибше, ніж це є насправді.
5. У компанії я рідко перебуваю в центрі уваги.
6. В різних ситуаціях і в спілкуванні з різними людьми я часто поводжу себе зовсім по-іншому.

Продовження додатку В

7. Я можу відстоювати тільки те, в чому я щиро переконаний.
8. Щоб мати успіх у справах і у відносинах з людьми, я намагаюся бути таким, яким мене сподіваються бачити.
9. Я можу бути дружелюбним з людьми, яких я не терплю.
10. Я завжди такий, яким здаюся.

Додаток Г

Етапи тренінгу	Форми роботи, вправи	
Вступ		<p>Ознайомлення учасників із програмою тренінгу.</p> <p>Визначення очікувань учасників</p> <p>Інформаційне повідомлення, з змістом теоретичного блоку</p> <p>Виконання діагностичних тестів:</p> <p>Тест вольового самоконтролю (А.В. Зверкова й Е.В. Ейдмана).</p> <p>Коротка шкала самоконтролю (Тангні, Баумейстера, Бумастера).</p> <p>Тест "Оцінка самоконтролю в спілкуванні" (Маріон Снайдер).</p>
Основна частина	Техніки релаксації та управління стресом	<p>Теоретична частина: механізми стресу та його вплив на людину.</p> <p>Інформаційне повідомлення про вправу</p> <p>Проведення вправи "Дихальна техніка "4-7-8" для релаксації "</p> <p>Групове обговорення і рефлексії</p>
	Поліпшення комунікативних навичок	<p>Інформаційне повідомлення про вправу</p> <p>Проведення вправи "Прогресивна м'язова релаксація" (Джейкобсон)</p> <p>Групове обговорення і рефлексії</p>

Продовження додатку Г

Етапи тренінгу	Форми роботи, вправи	
Основна частина		<p>Інформаційне повідомлення про вправу</p> <p>Проведення вправи «Активне слухання» (Р. Д. Гурнер)</p> <p>Групове обговорення і рефлексії</p>
	Розвиток когнітивної саморегуляції	<p>Теоретична частина: роль емоцій у поведінці, усвідомлення власних емоційних реакцій.</p> <p>Інформаційне повідомлення про вправу</p> <p>Проведення вправи "Когнітивний перегляд"</p> <p>Групове обговорення і рефлексії</p>
	Постановка цілей та самодисципліна	<p>Інформаційне повідомлення про вправу</p> <p>Проведення вправи «Постановка цілей за SMART» (Джордж Т. Дора)</p> <p>Групове обговорення і рефлексії</p>
	Оцінка результатів і підбивання підсумків	<p>Аналіз змін у саморегуляції учасників, підбиття підсумків, групове обговорення</p> <p>Виконання діагностичних тестів:</p> <p>Тест вольового самоконтролю (А.В. Зверкова й Е.В. Ейдмана).</p> <p>Коротка шкала самоконтролю (Тангні, Баумейстера, Бумастера).</p> <p>Тест "Оцінка самоконтролю в спілкуванні" (Маріон Снайдер).</p> <p>Групове обговорення: підсумки, враження, відгуки.</p>

Етапи тренінгу	Форми роботи, вправи	
Підсумки		<p>Відбувається повторне проходження учасниками теоретичних методик:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тест вольового самоконтролю (А.В. Зверкова й Е.В. Ейдмана) 2. Тест коротка шкала самоконтролю (Тангні, Баумейстера, Бумастера) 3. Тест « Оцінка самоконтролю в спілкуванні» (Маріон Снайдер). <p>Формування загального висновку і відгуків</p>

Продовження додатку Г

Додаток Д

ДАТА І ЧАС	СИТУАЦІЯ	ЕМОЦІЇ	АВТОМАТИЧНА ДУМКА	ДОКАЗИ «ЗА» (НА ПІДТРИМКУ ДУМОК)	ДОКАЗИ «ПРОТИ» (ТІ, ЩО СПРОСТОВУЮТЬ ДУМКИ)	РЕАЛІСТИЧНІ ДУМКИ	РЕЗУЛЬТАТ
<p>Коли у вас погіршилося емоційне самопочуття</p>	<p>Коли у вас напружилося самопочуття/почуття</p> <p>- події (що саме відбулося, коли погіршився настрій чи перед самим погіршенням) та/або</p> <p>- потік думок тощо, які викликали настрою до погіршення</p>	<p>Конкретно вкажіть</p> <p>- Яку емоцію ви відчували наприклад. «Смуток», «Тривога», «Злість» і т.д.</p> <p>- Оцініть силу шкалою від 0 до 10</p>	<p>- Напишіть, які думки образи промайнули у вас у голові як раз перед тим, як виникла емоція</p> <p>- Для всіх думок оцініть, наскільки ви вірили в неї у тій момени, від</p>			<p>- Відзначте які. альтернативні, більш реалістичні думки ви пробували застосовувати, щоб</p> <p>спростувати негативні</p> <p>автоматичні думки - Оцініть, наскільки ви їм вірили у той час, від</p>	<p>Пройшовши через ваші труднощі. тепер:</p> <p>- Наскільки ви вірите у свої першопочаткові негативні думки?</p> <p>- Наскільки сильною є першопочаткова негативна емоція</p>

Продовження додатку Д

--	--	--	--	--	--	--	--

