

Міністерство освіти і науки України
Харківський національний університет імені В. Н. Каразіна
Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна
академія»
Кафедра практичної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

бакалавра
на тему
**«Взаємозв'язок тривожності та саморегуляції поведінки здобувачів
психологів в умовах воєнного стану»**

Виконала: студентка 4 курсу, групи ДМП-ПС-21

спеціальності: 053 Психологія

_____/Наталія ШЕВЧЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)
Керівник _____/Тетяна САПЄЛЬНІКОВА
(підпис) (ім'я та прізвище)
Рецензент _____/Вікторія КОВАЛЬСЬКА
(підпис) (ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

Завідувач кафедри _____/Наталія КУЧЕРЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)
Секретар ЕК _____/Маргарита МИХАЛЕНКО
(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Харківський національний університет імені В.Н. Каразіна

Навчально-науковий інститут «Українська інженерно-педагогічна академія»

Кафедра практичної психології

Рівень вищої освіти перший (бакалаврський)

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Практична психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

 Н.С. КУЧЕРЕНКО
(підпис) ініціали, прізвище)

« » 2025 р.

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Шевченко Наталії Андріївни

1. Тема роботи "Взаємозв'язок тривожності та саморегуляції поведінки здобувачів психологів в умовах воєнного стану"
керівник роботи САПЄЛЬНИКОВА Тетяна Станіславівна к.психол.н., доц. ,
затверджені наказом по університету від "11" квітня 2025 року
№4801-5/925

2. Строк подання студентом роботи 28.05.2025

3. Перелік питань, які потрібно розробити:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми тривожності та саморегуляції поведінки.
2. Визначити особливості взаємозв'язку тривожності та саморегуляції поведінки здобувачів-психологів в умовах воєнного стану.
3. Емпірично встановити взаємозв'язок між рівнем тривожності та показниками саморегуляції поведінки здобувачів-психологів.
4. Розробити практичні рекомендації щодо оптимізації саморегуляції поведінки та зниження рівня тривожності у здобувачів-психологів в умовах воєнного стану.

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1	Здійснити теоретичний аналіз питання, використовуючи психологічну літературу.
2	Написання вступу дипломної роботи.
3	Написання першого розділу дипломної роботи, а саме: Теоретичний аналіз проблеми тривожності та саморегуляції поведінки в психологічній літературі
4	Виконання емпіричного аналізу дослідження взаємозв'язку тривожності та саморегуляції поведінки студентів-психологів в умовах воєнного стану.
5	Статистична обробка результатів емпіричного дослідження та їх аналіз.
6	Розробка практичних рекомендацій щодо оптимізації саморегуляції поведінки та зниження рівня тривожності.
7	Оформлення кваліфікаційної роботи. Підготовка матеріалу для захисту роботи.

5. Дата видачі завдання 12.04.2025

Студент

(підпис)**Н.А. Шевченко**

(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)**Т.С. Сапєльнікова**

(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота містить: 65 сторінок, 3 малюнків, 7 таблиць, 28 використаних літературних джерел.

Об'єкт: стан тривоги та саморегуляція поведінки здобувачів психологів в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження: взаємозв'язок тривожності та саморегуляції поведінки здобувачів-психологів під час військового стану.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок тривожності та саморегуляції поведінки здобувачів-психологів під час військового стану.

Основні задачі дослідження: 1.Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми тривожності та саморегуляції поведінки. 2.Визначити особливості взаємозв'язку тривожності та саморегуляції поведінки здобувачів-психологів в умовах воєнного стану. 3.Емпірично встановити взаємозв'язок між рівнем тривожності та показниками саморегуляції поведінки здобувачів-психологів. 4.Розробити практичні рекомендації щодо оптимізації саморегуляції поведінки та зниження рівня тривожності у здобувачів-психологів в умовах воєнного стану.

Практична значущість дослідження: Результати дослідження можуть бути використані у роботі психологічних служб закладів вищої освіти, зокрема для розробки програм психологічного супроводу здобувачів у період військового стану. Профілактичні рекомендації також можуть бути включені в освітній процес підготовки майбутніх психологів для формування їхньої емоційної стабільності та професійної готовності до роботи в кризових умовах.

Ключові слова: тривожність, саморегуляція поведінки, здобувачі-психологи, воєнний стан, психоемоційний стан, стресостійкість, адаптація.

ABSTRACT

Thesis contains: 65 pages, 3 illustrations, 7 tables, 28 sources of literature used.

Object: Anxiety and self-regulation of behavior of psychology students under martial law.

Subject of research: the relationship between anxiety and self-regulation of behavior among psychology students during martial law.

The purpose: Theoretically justify and empirically investigate the relationship between anxiety and self-regulation of behavior among psychology students during a state of war.

The main objectives: 1. To conduct a theoretical analysis of the scientific literature on the issues of anxiety and self-regulation of behavior. 2. To determine the characteristics of the relationship between anxiety and self-regulation of behavior among psychology students under martial law conditions. 3. To empirically establish the relationship between the level of anxiety and the indicators of self-regulation of behavior in psychology students. 4. To develop practical recommendations for optimizing self-regulation of behavior and reducing the level of anxiety in psychology students under conditions of martial law.

Practical significance of the research: The research results can be used in the work of psychological services in higher education institutions, particularly for the development of psychological support programs for students during the period of martial law. Preventive recommendations can also be included in the educational process of training future psychologists to foster their emotional stability and professional readiness to work in crisis conditions.

Keywords: anxiety, self-regulation of behavior, psychology students, martial law, psycho-emotional state, stress resistance, adaptation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ.....	10
1.1 Теоретичний аналіз психологічної літератури з теми тривожність та саморегуляції поведінки.....	10
1.2 Особливості прояву тривожності у здобувачів-психологів під час військового стану.....	16
1.3 Психологічні чинники саморегуляції поведінки у здобувачів-психологів під час військового стану.....	22
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1.....	28
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ЗДОБУВАЧІВ-ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС Воєнного СТАНУ.....	30
2.1 Організація та проведення емпіричного дослідження.....	30
2.2 Вибір та обґрунтування методик емпіричного дослідження.....	32
2.3 Емпіричне дослідження взаємозв'язку тривожності та саморегуляції поведінки здобувачів-психологів.....	41
2.4 Психологічні рекомендації з метою оптимізації саморегуляції поведінки та зниження рівня тривожності у здобувачів-психологів під час воєнного стану.....	48
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2.....	56
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	62

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах сучасних викликів, з якими стикається Україна під час військового стану, питання психологічної стійкості та адаптивності студентської молоді набуває особливого значення. Освітній процес в умовах війни характеризується підвищеним рівнем стресу, невизначеності та тривоги, що безпосередньо впливає на психоемоційний стан здобувачів вищої освіти. Особливу увагу привертають майбутні психологи, які не тільки самі переживають психологічні наслідки воєнного стану, але й повинні розвивати професійні компетентності для надання психологічної допомоги іншим.

Тривожність як психологічний феномен суттєво посилюється в умовах військового стану через постійну загрозу безпеці, інформаційне перевантаження та руйнування звичного способу життя. Водночас, ефективна саморегуляція поведінки стає ключовим механізмом адаптації до стресових умов та збереження психологічного благополуччя. Здатність до саморегуляції дозволяє здобувачам-психологам не лише ефективно справлятися з власними емоційними реакціями, але й продовжувати освітній процес та професійне становлення в складних умовах.

Проблематика тривожності та саморегуляції поведінки розглядається у працях багатьох вітчизняних та зарубіжних дослідників. Психологічні особливості саморегуляції в навчальній діяльності студентів досліджував Е. М. Балашов, психологічний зміст саморегуляції особистості розкрито у роботах Т. В. Кириченко, І. М. Галяна. Питання емоційної саморегуляції висвітлено у дослідженнях В. К. Гаврилькевича, Ю. А. Короцінської. Психологічні аспекти тривожності та стресових станів студентів досліджували О. Б. Ігумнова, Г. М. Дубчак. Особливості психоемоційного здоров'я студентів під час воєнного стану вивчали С. Ш. Раджабова, Г. Б. Варіна, Г. О. Дацун, У. Б. Михайлишин та інші дослідники.

Об'єкт дослідження: стан тривоги та саморегуляція поведінки здобувачів психологів в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження: взаємозв'язок тривожності та саморегуляції поведінки здобувачів-психологів під час військового стану.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити взаємозв'язок тривожності та саморегуляції поведінки здобувачів-психологів під час військового стану.

Відповідно до мети дослідження визначено такі завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми тривожності та саморегуляції поведінки.
2. Визначити особливості взаємозв'язку тривожності та саморегуляції поведінки здобувачів-психологів в умовах воєнного стану
3. Емпірично встановити взаємозв'язок між рівнем тривожності та показниками саморегуляції поведінки здобувачів-психологів.
4. Розробити практичні рекомендації щодо оптимізації саморегуляції поведінки та зниження рівня тривожності у здобувачів-психологів в умовах воєнного стану.

Методи дослідження. У дослідженні використано комплекс взаємодоповнюючих методів: теоретичні – аналіз, синтез, узагальнення та систематизація науково-психологічної літератури з проблеми тривожності та саморегуляції поведінки; емпіричні – психодіагностичне тестування з використанням наступних методик: «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора, адаптація М.М. Пейсахова) для визначення рівня тривожності; «Опитувальник самоорганізації діяльності» (Е.Ю. Мандрикова) для дослідження особливостей тактичного планування та стратегічного цілепокладання; «Опитувальник стилю саморегуляції поведінки» (В.І. Моросанова) для діагностики розвитку індивідуальної саморегуляції та її регуляторних процесів; методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенк) для діагностики психоемоційних станів особистості; методи математичної обробки даних – описова статистика, кореляційний аналіз

для встановлення взаємозв'язків між досліджуваними параметрами. Математична обробка даних проводилась за допомогою програми Microsoft Excel.

Коротка характеристика вибірки дослідження: дослідження проведено на вибірці здобувачів вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна ($n=30$) віком від 18 до 24 років.

Інформативна база дослідження включає наукові праці вітчизняних та зарубіжних вчених, матеріали науково-практичних конференцій, результати власного емпіричного дослідження, проведеного за допомогою Google Forms.

Новизна одержаних результатів. Уперше емпірично досліджено особливості взаємозв'язку тривожності та саморегуляції поведінки у здобувачів-психологів в умовах військового стану; розширене уявлення про специфіку прояву тривожності та особливості саморегуляції поведінки здобувачів-психологів в умовах військового стану; удосконалено методичні підходи до дослідження емоційно-поведінкових проявів здобувачів вищої освіти в кризових умовах.

Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості використання отриманих результатів у практичній діяльності психологічних служб закладів вищої освіти при розробці програм психологічного супроводу здобувачів в умовах військового стану. Розроблені практичні рекомендації можуть бути впроваджені в освітній процес підготовки майбутніх психологів з метою формування їх стресостійкості та розвитку навичок ефективної саморегуляції.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1 Теоретичний аналіз психологічної літератури з теми тривожність та саморегуляції поведінки

Сучасний стан розвитку психологічної науки характеризується підвищеним інтересом до проблем саморегуляції особистості як важливого механізму забезпечення психологічного благополуччя людини. Проблема саморегуляції поведінки особистості належить до фундаментальних питань психології та має міждисциплінарний характер, оскільки охоплює широкий спектр біологічних, соціальних, фізіологічних та психологічних механізмів. Дослідження цієї проблематики дозволяє глибше зрозуміти процеси адаптації особистості до мінливих умов середовища, особливо в ситуаціях підвищеної стресогенності, зокрема в умовах військового стану. Саморегуляція виступає як системно організований процес внутрішньої психічної активності людини, спрямований на ініціацію, побудову, підтримку та управління різними видами довільної активності, що безпосередньо реалізує досягнення поставлених суб'єктом цілей [19].

Інтегративна властивість особистості, що об'єднує в собі інтелектуальні, мотиваційні, вольові, емоційні сфери, виступає ключовою характеристикою саморегуляції у дослідженнях Т. В. Кириченко. Дослідниця зазначає, що саморегуляція виступає важливим чинником становлення особистості та її адаптації до зовнішніх умов, позаяк вона забезпечує гармонійну взаємодію внутрішніх процесів психіки з вимогами зовнішнього середовища. Важливим аспектом саморегуляції, на думку авторки, є її здатність забезпечувати цілісність індивідуальності через координацію особистісних новоутворень, формування адаптивних

стратегій поведінки та розвиток компенсаторних механізмів у складних життєвих ситуаціях [14].

Аналіз наукової літератури свідчить, що в сучасній психології існує багато підходів до розуміння сутності саморегуляції. Зокрема, саморегуляція розглядається як система психічних процесів, спрямованих на управління власною психічною та фізичною активністю; як механізм забезпечення внутрішньої психічної активності людини різними засобами; як процес самоуправління власною поведінкою та діяльністю, що забезпечує оптимальне функціонування особистості [8]. Залежно від теоретико-методологічних засад, дослідники акцентують увагу на різних аспектах саморегуляції, що дозволяє всебічно охопити це складне психологічне явище.

Необхідність розрізняти різні рівні саморегуляції (біологічний, психологічний та соціально-психологічний) підкреслюється в ґрунтовних дослідженнях І. М. Галяна. Автор наголошує, що особистісна саморегуляція є системною характеристикою, яка відображає здатність людини до сталого функціонування в різних умовах життєдіяльності. Саме вона визначає актуалізацію психологічних ресурсів для встановлення відповідності між поведінкою, діяльністю, спілкуванням та психофізіологічними станами людини залежно від мінливих зовнішніх та внутрішніх умов. На думку дослідника, саморегуляція передбачає не лише керування поведінкою та психоемоційним станом, але й формування певного ставлення до ситуації, в якій знаходиться особистість [7].

Дослідження процесів саморегуляції нерозривно пов'язане з вивченням тривожності як психологічного феномену, що суттєво впливає на ефективність адаптації особистості. Тривожність розглядається як комплексний психологічний феномен, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти. Вона характеризується як емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної загрози та проявляється у очікуванні несприятливого розвитку подій. Важливо розрізняти ситуативну

(реактивну) тривожність, яка виникає як реакція на конкретну загрозу, та особистісну тривожність, що проявляється як відносно стійка індивідуальна характеристика [9]. Особливого значення проблема тривожності набуває в контексті сучасної ситуації в Україні, де внаслідок військового стану населення переживає хронічний стрес та підвищений рівень тривоги.

Значення когнітивного, мотиваційного, операційного та рефлексивного компонентів саморегуляції для успішності навчальної діяльності студентів було встановлено в дослідженнях Е. М. Балашова. Автор виявив, що ефективність академічної діяльності безпосередньо залежить від рівня розвитку навичок саморегуляції. Важливою думкою дослідника є те, що низький рівень саморегуляції часто супроводжується підвищеною тривожністю та зниженою академічною продуктивністю. Також науковець наголошує на важливості розвитку навичок саморегуляції під час навчання у закладах вищої освіти як необхідної умови професійного становлення майбутніх фахівців [1].

У контексті сучасних наукових підходів особлива увага приділяється вивченню емоційної саморегуляції як важливого аспекту загальної системи саморегуляції особистості. Емоційна саморегуляція передбачає здатність людини керувати власними емоційними станами, контролювати інтенсивність емоцій, їх зовнішнє вираження та вплив на поведінку. Важливим аспектом емоційної саморегуляції є здатність усвідомлювати та диференціювати власні емоційні стани, що є необхідною умовою ефективного управління ними [15]. Дослідження свідчать, що емоційна саморегуляція тісно пов'язана з когнітивними процесами та вольовими механізмами, утворюючи цілісну систему психічної регуляції особистості.

Структурні особливості емоційної саморегуляції в юнацькому віці стали предметом наукового аналізу Ю. А. Короцінської. Дослідниця виділяє когнітивний, емоційно-оцінний, мотиваційно-цільовий та конативний компоненти саморегуляції. Вона підкреслює, що юнацький вік

є сенситивним періодом для розвитку навичок емоційної саморегуляції, оскільки саме в цей час відбувається формування світогляду, ціннісно-смислової сфери та життєвих планів особистості. Важливим аспектом досліджень авторки є виявлення взаємозв'язку між рівнем розвитку емоційної саморегуляції та особливостями переживання тривожності у юнацькому віці. Результати її досліджень свідчать, що розвинена емоційна саморегуляція сприяє зниженню рівня особистісної тривожності та формуванню адаптивних стратегій подолання стресових ситуацій [15].

Дослідження взаємозв'язку тривожності та саморегуляції поведінки має особливе значення для розуміння психологічних механізмів адаптації особистості в складних життєвих обставинах. Тривожність як психологічний феномен може виконувати як адаптивну, так і дезадаптивну функцію, залежно від її інтенсивності та контексту. Помірна тривожність мобілізує організм, підвищує увагу до потенційних загроз та сприяє розвитку адаптивних стратегій поведінки. Водночас, високий рівень тривожності може призводити до надмірного емоційного напруження, погіршення когнітивних функцій та зниження ефективності діяльності [10]. У цьому контексті саморегуляція виступає як важливий механізм контролю рівня тривожності та формування адекватних поведінкових реакцій у стресогенних ситуаціях.

Інтегральна особистісна характеристика, що відображає здатність людини до усвідомленого та цілеспрямованого планування, моделювання та корекції власної активності відповідно до значущих цілей та актуальної ситуації, розглядається у працях Б. Іваненка. Автор підкреслює, що розвинена система саморегуляції сприяє психологічній стійкості особистості, її ефективній адаптації до мінливих умов середовища та збереженню психологічного благополуччя в стресових ситуаціях. Важливим аспектом досліджень науковця є виявлення взаємозв'язку між

особливостями саморегуляції та рівнем тривожності особистості, зокрема в умовах невизначеності та загрози [13].

Аналіз наукової літератури дозволяє стверджувати, що саморегуляція поведінки є складним системним процесом, який забезпечує адаптацію особистості до різноманітних умов життєдіяльності. Важливим компонентом системи саморегуляції є її стильові особливості, які відображають індивідуальні відмінності в регуляторних процесах. Стиль саморегуляції включає такі компоненти як планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, а також регуляторно-особистісні властивості гнучкості та самостійності [19]. Розвиток індивідуального стилю саморегуляції є важливим аспектом особистісного та професійного становлення, особливо для представників професій типу «людина-людина», зокрема майбутніх психологів.

Важливість інтернальності та індивідуального стилю саморегуляції для професійного становлення психолога підкреслюється у дослідженнях Ж. П. Вірної. Дослідниця наголошує, що професійна діяльність психолога вимагає високого рівня розвитку навичок саморегуляції, оскільки передбачає інтенсивну емоційну взаємодію з клієнтами, необхідність управління власними емоційними станами та збереження психологічного благополуччя в умовах професійного стресу. Авторка наголошує на важливості розвитку інтернального локусу контролю як чинника ефективної саморегуляції поведінки, що сприяє формуванню відповідальності за власні дії та їх наслідки [3].

У науковій літературі описано різноманітні методи саморегуляції, які включають когнітивні, емоційні, поведінкові та фізіологічні аспекти. Серед найбільш ефективних методів виділяють техніки релаксації, медитативні практики, когнітивне переструктурування, біологічний зворотний зв'язок, дихальні вправи та методи тілесно-орієнтованої терапії [17].

Комплекс методів і прийомів, спрямованих на керування внутрішньою активністю людини, її психічними процесами, станами,

функціями організму - так визначають психічну саморегуляцію О. К. Напресенко та К. О. Петров. Автори наголошують на необхідності розрізняти довільну та мимовільну саморегуляцію, підкреслюючи, що довільна саморегуляція передбачає усвідомлене використання спеціальних технік для управління власним психоемоційним станом. Дослідники зазначають, що ефективна саморегуляція сприяє зниженню рівня тривожності, попередженню психосоматичних розладів та підвищенню загальної стресостійкості особистості [21].

Проблема тривожності в контексті саморегуляції особистості набуває особливого значення в умовах військового стану, коли населення переживає хронічний стрес та підвищену тривогу. Згідно з сучасними дослідженнями, тривожність розглядається не лише як емоційний стан або особистісна риса, але й як адаптивний механізм, що сигналізує про потенційну небезпеку та мобілізує організм для реагування на загрозу. Водночас, надмірна або хронічна тривожність може призводити до виснаження адаптаційних ресурсів, зниження імунітету, погіршення когнітивних функцій та загального психологічного благополуччя [12]. У цьому контексті розвиток навичок саморегуляції виступає як важливий захисний фактор, що сприяє збереженню психологічного здоров'я в умовах тривалого стресу.

У дослідженнях останніх років все більше уваги приділяється вивченню нейробіологічних механізмів тривожності та саморегуляції, що дозволяє розширити розуміння цих феноменів та розробити більш ефективні стратегії психологічної допомоги. Сучасні наукові дані свідчать про важливу роль префронтальної кори головного мозку в процесах саморегуляції та контролю емоційних реакцій, зокрема тривожності. Дослідження показують, що практики усвідомленості та медитації сприяють зміцненню нейронних зв'язків у префронтальній корі, що підвищує здатність до саморегуляції та знижує реактивність на стресові стимули [25]. Таким чином, інтеграція психологічних та нейробіологічних

підходів відкриває нові перспективи для розуміння взаємозв'язку тривожності та саморегуляції поведінки та розробки ефективних методів психологічної допомоги.

Отже, теоретичний аналіз психологічної літератури щодо взаємозв'язку тривожності та саморегуляції поведінки дозволяє зробити висновок про складний і багатоаспектний характер цих психологічних феноменів. Саморегуляція виступає як інтегративна властивість особистості, що забезпечує ефективну адаптацію до мінливих умов середовища через координацію когнітивних, емоційних, мотиваційних та поведінкових компонентів. Тривожність, у свою чергу, може виконувати як адаптивну, так і дезадаптивну функцію залежно від її інтенсивності та контексту. Взаємозв'язок між тривожністю та саморегуляцією має двосторонній характер: з одного боку, розвинені навички саморегуляції сприяють зниженню надмірної тривожності, з іншого – помірна тривожність може стимулювати розвиток адаптивних стратегій саморегуляції. Особливого значення проблема взаємозв'язку тривожності та саморегуляції набуває в контексті професійного становлення майбутніх психологів, особливо в умовах підвищеної стресогенності під час військового стану.

1.2 Особливості прояву тривожності у здобувачів-психологів під час військового стану

Проблема тривожності в умовах військового стану набуває особливої актуальності у зв'язку з безпрецедентним рівнем стресогенних факторів, що впливають на психоемоційний стан населення України. Тривожність як психологічний феномен відіграє важливу роль у процесах адаптації особистості до стресових умов життєдіяльності, зокрема під час воєнного конфлікту. Здобувачі вищої освіти, особливо майбутні психологи, переживають двоякий вплив стресової ситуації: з одного боку, вони

стикаються з необхідністю адаптації до складних умов життя та навчання, з іншого – мають опанувати професійні компетентності, що дозволять надавати психологічну допомогу іншим людям в умовах кризи. Такий подвійний тиск створює специфічний контекст для прояву тривожності та формування механізмів її регуляції [18].

Всебічний аналіз проявів тривожних станів студентів-психологів представлено в дослідженнях О. Ігумнової та Ю. Гаврилюк. Автори відзначають, що тривожність здобувачів-психологів має специфічні особливості, пов'язані з усвідомленням ними психологічних механізмів тривоги та знанням теоретичних основ її регуляції. Парадоксальність ситуації полягає в тому, що теоретичне розуміння природи тривожності не завжди забезпечує ефективну регуляцію власних емоційних станів, особливо в умовах хронічного стресу, зумовленого військовим станом. Дослідники виявили, що студенти-психологи демонструють підвищений рівень ситуативної тривожності у порівнянні з представниками інших спеціальностей, що може бути пов'язано з вищою емоційною чутливістю та емпатією [12].

Особливості психоемоційного здоров'я студентів в умовах воєнного стану стали предметом наукового аналізу С. Ш. Раджабової, Г. Б. Варіної та Г. О. Дацун. Дослідники зазначають, що воєнний стан супроводжується значним підвищенням рівня тривожності, що проявляється на фізіологічному, емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях. На фізіологічному рівні тривожність проявляється у вигляді психосоматичних реакцій: порушення сну, апетиту, підвищеної втомлюваності, тахікардії тощо. На емоційному рівні спостерігається підвищена емоційна напруженість, дратівливість, відчуття безпорадності. Когнітивний рівень прояву тривожності характеризується нав'язливими думками про небезпеку, зниженням здатності до концентрації уваги та прийняття рішень. Поведінковий рівень проявляється у вигляді метушливості, уникнення потенційно небезпечних ситуацій, прокрастинації [22].

Різноманітні фактори, що впливають на рівень тривожності здобувачів вищої освіти в умовах війни, можуть бути систематизовані в певні групи (Табл. 1.1). Врахування цих факторів дозволяє більш цілісно розуміти природу тривожності та розробляти ефективні стратегії психологічної підтримки.

Таблиця 1.1

Фактори, що впливають на рівень тривожності здобувачів-психологів під час військового стану

Група факторів	Прояви
Зовнішні соціально-політичні	- безпосередня загроза життю та здоров'ю - втрата житла, майна - втрата близьких - економічна нестабільність - необхідність релокації
Інформаційні	- інформаційне перевантаження - споживання тривожного контенту - фейки та дезінформація - постійне очікування новин
Освітні	- зміна формату навчання - проблеми технічного характеру - необхідність поєднувати навчання з іншими обов'язками - невизначеність щодо майбутнього працевлаштування
Особистісні	- індивідуальні особливості нервової системи - рівень стресостійкості - наявність попереднього травматичного досвіду - ефективність індивідуальних копінг-стратегій
Професійно-специфічні	- підвищена емпатія - почуття відповідальності за психологічний стан інших - необхідність контролювати власні емоції - емоційне вигорання

Аналіз даних, представлених у таблиці 1.1, дозволяє стверджувати, що тривожність здобувачів-психологів під час військового стану має комплексну детермінацію та зумовлена взаємодією факторів різної природи. Особливо важливо відзначити наявність професійно-специфічних

факторів, які суттєво впливають на прояви тривожності саме у майбутніх психологів. Такі особистісні особливості як підвищена емпатія, почуття відповідальності за психологічний стан інших, необхідність контролювати власні емоції можуть посилювати прояви тривожності в умовах військового стану [16].

Специфіка впливу інформаційного контенту на емоційну стійкість студентів в умовах воєнного стану детально досліджена Л. Хоменко-Семеновою та Я. Прохоренко. Автори зазначають, що постійне перебування в інформаційному полі, насиченому тривожним контентом, призводить до формування хронічного стану тривожності. Особливу роль у цьому процесі відіграють соціальні мережі та месенджери, через які студенти отримують оперативну, але часто неперевірену інформацію. Дослідники виявили, що інтенсивність споживання новин прямо корелює з рівнем тривожності. Водночас, відмова від інформації також може підвищувати рівень тривожності через посилення відчуття невизначеності. Оптимальною стратегією є дозоване споживання інформації з перевірених джерел у визначений час [24].

Важливим аспектом прояву тривожності у здобувачів-психологів є її вплив на академічну успішність та професійне становлення. Дослідження О. Б. Ігумнової свідчать, що підвищений рівень тривожності негативно впливає на когнітивні процеси, зокрема на увагу, пам'ять, мислення, що, в свою чергу, призводить до зниження академічної успішності. Авторка виділяє такі типові прояви тривожності у навчальній діяльності студентів: невпевненість у власних знаннях, надмірне хвилювання перед іспитами, страх публічних виступів, труднощі в прийнятті рішень. Особливо гостро ці прояви спостерігаються в умовах військового стану, коли загальний рівень тривожності суттєво підвищується через об'єктивні загрози [11].

Психологічний стан здобувачів вищої освіти в період воєнного стану став предметом комплексного дослідження У. Б. Михайлишин, В. С. Сухан та О. В. Анталовці. Авторами виявлено, що в умовах військового стану у

студентів спостерігається підвищений рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності. Особливістю прояву тривожності у здобувачів-психологів, на думку дослідників, є внутрішній конфлікт між професійною необхідністю зберігати емоційну стабільність та природною реакцією на стресові події. Цей конфлікт може призводити до формування захисних психологічних механізмів, зокрема раціоналізації, інтелектуалізації тривоги, що в короткостроковій перспективі дозволяє функціонувати, але в довгостроковій може призводити до емоційного виснаження [18].

Проблема переживання стресу здобувачами вищої освіти в умовах сьогодення детально розглянута у дослідженнях К. Ю. Кривошей. Авторка зазначає, що тривожність у студентів проявляється не лише на психологічному, але й на фізіологічному рівні: порушення сну, зниження імунітету, психосоматичні розлади, що значно впливає на загальний стан здоров'я та працездатність. Особливу увагу дослідниця приділяє феномену «воєнного травматичного стресу», який характеризується комплексом симптомів, що включають нав'язливі спогади про травматичні події, уникнення стимулів, пов'язаних з травмою, негативні зміни в когнітивній сфері та настрої, підвищену реактивність. У студентів-психологів цей феномен набуває особливого значення, оскільки вони часто стикаються з необхідністю надавати психологічну підтримку іншим, ще не повністю опрацювавши власні травматичні переживання [16].

Детальний аналіз проявів тривожності у здобувачів-психологів, проведений О. Б. Ігумною, дозволив виділити специфічні особливості тривожних станів саме у майбутніх психологів. До них належать: підвищена рефлексивність щодо власних емоційних станів, тенденція до інтелектуалізації тривоги, прагнення контролювати зовнішні прояви тривожності, внутрішній конфлікт між професійними вимогами до емоційної стабільності та природною реакцією на стрес, посилена емпатія, що призводить до «емоційного зараження» тривогою інших людей. Ці

особливості тривожності студентів-психологів мають амбівалентний характер: з одного боку, вони можуть ускладнювати процес психологічної адаптації до стресових умов, з іншого – створюють основу для розвитку професійно важливих якостей емоційної стійкості та саморегуляції [10].

Як свідчать результати дослідження Ю. М. Соломко, переживання тривоги під час війни може виступати чинником особистісної саморегуляції. Авторка зазначає, що помірний рівень тривожності мобілізує когнітивні та емоційні ресурси особистості, стимулює пошук ефективних стратегій подолання стресу та адаптації до складних умов. У контексті професійного становлення психологів, досвід переживання та подолання тривожності може стати важливим ресурсом для розвитку професійної емпатії та розуміння емоційних станів клієнтів. Водночас, високий рівень тривожності потребує цілеспрямованої психологічної роботи для формування адаптивних стратегій емоційної регуляції [23].

Системний аналіз наукових досліджень показує, що прояви тривожності у здобувачів-психологів під час військового стану мають багаторівневий характер та виявляються у різних сферах життєдіяльності. На когнітивному рівні тривожність проявляється у вигляді нав'язливих думок про небезпеку, труднощів у прийнятті рішень, зниження концентрації уваги та продуктивності мислення. На емоційному рівні спостерігається підвищена емоційна напруженість, дратівливість, відчуття безпорадності та невизначеності. Поведінковий рівень характеризується такими проявами як уникнення потенційно небезпечних ситуацій, прокрастинація, зниження академічної активності, порушення соціальної взаємодії. Фізіологічний рівень проявів тривожності включає порушення сну, апетиту, підвищену втомлюваність, психосоматичні реакції [4].

Безпосередній вплив інформаційного контенту на емоційну стійкість студентів становить окремий аспект проблеми тривожності в умовах військового стану. Дослідження Р. Limone та G. A. Toto виявило, що перенасичення інформаційного простору тривожним контентом призводить

до формування специфічного феномену «інформаційної тривожності». Цей феномен характеризується постійним очікуванням негативних новин, нав'язливим прагненням слідкувати за оновленнями, відчуттям необхідності бути постійно «на зв'язку». Автори відзначають, що сучасні цифрові технології створюють ефект «постійної присутності» в інформаційному полі, що ускладнює психологічне відмежування від тривожного контенту [26].

Отже, аналіз особливостей прояву тривожності у здобувачів-психологів під час військового стану дозволяє виділити специфічні характеристики цього феномену, зумовлені як загальними факторами, пов'язаними з воєнним станом, так і професійно-специфічними чинниками. Тривожність майбутніх психологів характеризується підвищеною рефлексивністю, тенденцією до інтелектуалізації емоційних станів, внутрішнім конфліктом між професійними вимогами до емоційної стабільності та природними реакціями на стрес, підвищеною емпатією та чутливістю до емоційних станів інших людей. Розуміння цих особливостей є важливою передумовою для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та розвитку навичок саморегуляції у здобувачів-психологів в умовах військового стану.

1.3 Психологічні чинники саморегуляції поведінки у здобувачів-психологів під час військового стану

Саморегуляція поведінки в умовах військового стану набуває особливого значення для психологічної адаптації та збереження професійної ефективності здобувачів-психологів. Воєнний стан створює унікальний контекст для прояву та розвитку механізмів саморегуляції через підвищений рівень стресу, невизначеності та тривоги. Особливої значущості набуває здатність майбутніх психологів до ефективного управління власними емоційними станами, когнітивними процесами та

поведінкою, оскільки це є не лише умовою їхнього особистого психологічного благополуччя, але й важливою професійною компетентністю. Саморегуляція як системно організований процес внутрішньої психічної активності людини спрямована на ініціацію, побудову, підтримку та управління різними видами довільної активності, що безпосередньо реалізує досягнення поставлених суб'єктом цілей [19].

Комплексний аналіз психологічних чинників саморегуляції здобувачів вищої освіти в умовах воєнного стану здійснено М. В. Гриньовою та М. М. Коновою. Дослідниці наголошують, що саморегуляція навчальної діяльності та професійного розвитку студентської молоді є багаторівневим процесом, який включає ціннісно-мотиваційні, когнітивні, операційні та рефлексивні компоненти. Автори підкреслюють, що в умовах військового стану особливої значущості набувають ціннісно-мотиваційні аспекти саморегуляції, які забезпечують сенс професійного розвитку та навчальної діяльності в складних умовах. Важливим чинником ефективної саморегуляції, на думку дослідниць, є здатність до гнучкої адаптації регуляторних стратегій відповідно до мінливих зовнішніх умов [8].

Е. М. Балашова щодо психологічних особливостей та механізмів саморегуляції в навчальній діяльності студентів. Е. М. Балашов виділяє такі важливі чинники ефективної саморегуляції як розвинені метакогнітивні здібності, адекватна академічна самооцінка, внутрішня мотивація до навчання, сформовані навички цілепокладання та планування. Особливу увагу автор приділяє метакогнітивним процесам, які дозволяють студентам усвідомлювати та контролювати власні пізнавальні процеси. [1].

В контексті дослідження психологічних чинників саморегуляції поведінки у здобувачів-психологів важливо виділити основні компоненти цього процесу та систематизувати чинники, що впливають на кожен з них (Табл. 1.2). Така систематизація дозволяє більш структуровано підходити до розуміння процесів саморегуляції та розробки стратегій її оптимізації.

Таблиця 1.2

**Психологічні чинники саморегуляції поведінки здобувачів-психологів
під час військового стану**

Компоненти саморегуляції	Психологічні чинники	Специфіка прояву в умовах військового стану
Мотиваційно-ціннісний	- ціннісні орієнтації особистості - професійна мотивація - сенсожиттєві орієнтації - професійна ідентичність	- переоцінка життєвих цінностей - посилення мотивації професійного розвитку - актуалізація патріотичних цінностей - усвідомлення суспільної значущості професії психолога
Когнітивний	- метакогнітивні здібності - стиль мислення - когнітивна гнучкість - особливості сприйняття та уваги	- підвищена потреба в інформаційній фільтрації - розвиток критичного мислення - вміння працювати в умовах інформаційного шуму - здатність до дистанційного навчання
Емоційно-вольовий	- емоційний інтелект - стресостійкість - вольові якості - емоційна стабільність	- навички управління тривогою - емоційна резилієнтність - здатність до психоемоційного відновлення - вміння долати страх та паніку
Поведінковий	- копінг-стратегії - навички тайм-менеджменту - комунікативні навички - адаптивність поведінки	- гнучка адаптація до змін - навички кризового управління часом - здатність до дистанційної комунікації - волонтерська активність
Рефлексивний	- рівень рефлексивності - самооцінка - здатність до самоаналізу - самоефективність	- інтеграція травматичного досвіду - професійна рефлексія - усвідомлення власних емоційних реакцій - здатність до професійної супервізії

Аналіз даних, представлених у таблиці 1.2, демонструє, що саморегуляція поведінки здобувачів-психологів під час військового стану зумовлена взаємодією різноманітних психологічних чинників, які проявляються специфічним чином в умовах підвищеної стресогенності. Особливу значущість мають емоційно-вольові чинники, які забезпечують управління тривогою, формування емоційної резилієнтності та здатність до психоемоційного відновлення. Також важливими є когнітивні чинники, що дозволяють ефективно фільтрувати інформацію та адаптуватися до нових форматів навчання в умовах військового стану [20].

Мотиваційні аспекти саморегуляції поведінки у здобувачів-психологів стали предметом наукового аналізу Ж. П. Вірної. Дослідниця наголошує на важливості інтернальності як чинника ефективної саморегуляції. Інтернальний локус контролю, який характеризується прийняттям відповідальності за власні дії та їхні наслідки, сприяє формуванню адаптивних стратегій поведінки в стресових ситуаціях. Автор зазначає, що здобувачі-психологи з інтернальним локусом контролю демонструють більш високий рівень стресостійкості та емоційної стабільності в умовах невизначеності, що особливо важливо під час військового стану [3].

Проблематика методів саморегуляції ситуативної тривожності майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки детально розглянута у дослідженнях О. М. Галієвої. Авторка виділяє когнітивні, емоційні та поведінкові методи саморегуляції, які дозволяють ефективно управляти ситуативною тривожністю в процесі навчальної діяльності. До когнітивних методів належать: когнітивне переструктурування, зміна фокусу уваги, позитивні афірмації. Серед емоційних методів авторка виділяє: дихальні техніки, прогресивну м'язову релаксацію, техніки усвідомленості. Поведінкові методи включають: фізичну активність, структурування часу, соціальну підтримку. Дослідниця підкреслює, що ефективність методів саморегуляції залежить від

індивідуально-психологічних особливостей студентів та специфіки ситуації [6].

Когнітивно-поведінкові аспекти саморегуляції поведінки в стресових ситуаціях детально розглянуті в працях Д. Вестбрука, Г. Кеннерлі та Дж. Кірка. Автори наголошують на ключовій ролі когнітивних процесів у формуванні емоційних реакцій та поведінкових патернів. Згідно з когнітивно-поведінковою моделлю, саморегуляція поведінки передбачає усвідомлення та зміну дисфункційних думок та переконань, що викликають негативні емоційні реакції. В контексті військового стану особливого значення набувають когнітивні спотворення, пов'язані з надмірним очікуванням загрози та катастрофізацією [2].

Рефлексивний компонент саморегуляції є надзвичайно важливим чинником адаптації здобувачів-психологів до умов військового стану. Згідно з дослідженнями А. С. Москальової, рефлексія як процес самопізнання та аналізу власних психічних станів дозволяє усвідомлювати та коригувати емоційні та поведінкові реакції відповідно до ситуації. Авторка підкреслює, що розвинена рефлексивність є важливим чинником попередження професійних криз особистості, що особливо актуально для майбутніх психологів в умовах підвищеної стресогенності. Рефлексивність сприяє усвідомленню власних емоційних станів, їх причин та наслідків, що дозволяє більш ефективно управляти тривожністю [19].

Важливим чинником саморегуляції поведінки у здобувачів-психологів під час військового стану є соціальна підтримка. Дослідження С. М. Саутвік співавторів свідчать, що соціальна підтримка є одним з ключових факторів психологічної резильєнтності в умовах стресу та травматичних подій. Автори виділяють різні типи соціальної підтримки: емоційну (емпатія, турбота, довіра), інформаційну (надання корисної інформації та порад), інструментальну (практична допомога) та оціночну (зворотний зв'язок). У контексті військового стану особливого значення

набуває емоційна підтримка, яка дозволяє розділити емоційне навантаження та знизити рівень тривожності [28].

Проблема емоційної саморегуляції як чинника адаптації до стресових умов детально розглянута у працях Ю. А. Короцінської. Авторка наголошує на тому, що емоційна саморегуляція в юнацькому віці має свою специфіку, пов'язану з формуванням світогляду, ціннісно-смислової сфери та життєвих планів особистості. В умовах військового стану емоційна саморегуляція набуває особливого значення для збереження психологічного благополуччя. Дослідниця виділяє такі важливі чинники емоційної саморегуляції як: рівень емоційного інтелекту, адаптивність емоційних реакцій, здатність до усвідомлення та диференціації емоцій, навички управління емоційними станами [15].

Інноваційні підходи до створення безпечного освітнього середовища для здобувачів вищої освіти в умовах війни, запропоновані О. В. Нагайчуком, М. В. Зорею та С. А. Кучинським, є важливим чинником саморегуляції поведінки студентів. Автори наголошують, що безпечне освітнє середовище сприяє формуванню відчуття психологічної безпеки, знижує рівень тривожності та створює умови для ефективної саморегуляції. Серед ключових елементів безпечного освітнього середовища дослідники виділяють: чіткі та прозорі правила організації освітнього процесу, психологічну підтримку здобувачів, створення умов для розвитку навичок стресостійкості [20].

Основні напрямки та шляхи попередження виникнення негативних психічних станів студентів розглянуто у працях О. Б. Ігумнової. Авторка наголошує на важливості розвитку навичок саморегуляції як ключового фактора профілактики негативних психічних станів, зокрема тривожності. Серед найбільш ефективних методів саморегуляції дослідниця виділяє: аутогенне тренування, прогресивну м'язову релаксацію, дихальні техніки, медитативні практики, позитивну візуалізацію. Особливу увагу авторка

приділяє формуванню індивідуального стилю саморегуляції, який відповідає особистісним особливостям студента [11].

Важливим напрямком дослідження проблеми саморегуляції поведінки у здобувачів-психологів під час військового стану є вивчення психологічної допомоги особам, які знаходяться в стані травматичної кризи. С. Б. Власенко наголошує, що травматична криза, спричинена воєнними діями, характеризується особливою інтенсивністю емоційних реакцій та може призводити до порушення звичних механізмів саморегуляції. Авторка підкреслює важливість формування специфічних навичок саморегуляції, спрямованих на подолання травматичного стресу, зокрема: навичок стабілізації емоційного стану, управління травматичними спогадами, відновлення відчуття контролю та безпеки [4].

Отже, аналіз наукової літератури дозволяє виділити ключові психологічні чинники саморегуляції поведінки у здобувачів-психологів під час військового стану: індивідуально-психологічні особливості особистості (емоційний інтелект, рефлексивність, стресостійкість), ціннісно-мотиваційні аспекти (професійна мотивація, ціннісні орієнтації, сенсожиттєві установки), когнітивні чинники (метакогнітивні здібності, когнітивна гнучкість, критичне мислення), соціально-психологічні фактори (соціальна підтримка, психологічний клімат у групі, комунікативні навички), а також освітнє середовище (організація освітнього процесу, психологічний супровід, професійна компетентність викладачів). Розуміння цих чинників створює основу для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та розвитку навичок саморегуляції у здобувачів-психологів в умовах військового стану.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1

Теоретичний аналіз проблеми тривожності та саморегуляції поведінки показав, що ці психологічні феномени відіграють важливу роль у

процесах психологічної адаптації особистості. Саморегуляція виступає інтегративною властивістю, що об'єднує інтелектуальні, мотиваційні, вольові та емоційні сфери особистості. Тривожність розглядається як комплексний емоційний стан, що проявляється на когнітивному, емоційному, поведінковому та фізіологічному рівнях. Взаємозв'язок між тривожністю та саморегуляцією має двосторонній характер: розвинені навички саморегуляції знижують надмірну тривожність, а помірна тривожність стимулює розвиток адаптивних стратегій саморегуляції.

Особливості прояву тривожності у здобувачів-психологів під час військового стану характеризуються підвищеною рефлексивністю, тенденцією до інтелектуалізації тривоги, внутрішнім конфліктом між професійними вимогами та природною реакцією на стрес, підвищеною емпатією. На прояви тривожності впливають зовнішні соціально-політичні, інформаційні, освітні, особистісні та професійно-специфічні фактори, які в сукупності створюють унікальний контекст для розвитку тривожних станів у майбутніх психологів в умовах військового стану.

Визначено особливості взаємозв'язку тривожності та саморегуляції поведінки здобувачів-психологів в умовах воєнного стану. Психологічні чинники саморегуляції поведінки у здобувачів-психологів охоплюють емоційний інтелект, рефлексивність, стресостійкість, інтернальний локус контролю, метакогнітивні здібності, адаптивні копінг-стратегії та соціальну підтримку. Особливого значення в умовах військового стану набувають навички управління тривогою, емоційна резиліентність, здатність до психоемоційного відновлення, інформаційна фільтрація та гнучка адаптація до змін. Створення безпечного освітнього середовища та психологічний супровід також суттєво впливають на ефективність саморегуляції поведінки майбутніх психологів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ЗДОБУВАЧІВ-ПСИХОЛОГІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

2.1 Організація та проведення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження взаємозв'язку тривожності та саморегуляції поведінки здобувачів-психологів під час військового стану було проведено протягом лютого-березня 2025 року на базі Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Вибір часового періоду для дослідження зумовлений тим, що на цей момент респонденти вже мали досвід навчання в умовах військового стану, адаптувалися до дистанційного формату освітнього процесу та сформували певні стратегії саморегуляції поведінки.

Специфіка організації емпіричного дослідження під час військового стану визначалася об'єктивними обмеженнями щодо можливості проведення очних зустрічей з респондентами та необхідністю дотримання заходів безпеки. В ході дослідження були враховані ці обставини, і всі етапи збору емпіричних даних здійснювалися в онлайн-форматі з використанням платформи Google Forms. Це дозволило не лише забезпечити безпеку респондентів, але й створити комфортні умови для учасників, оскільки вони мали змогу обирати зручний час та місце.

Діагностичний етап дослідження передбачав безпосереднє проведення психодіагностичного обстеження на основній вибірці здобувачів-психологів. Збір емпіричних даних здійснювався шляхом розповсюдження посилання на Google Forms через офіційні канали комунікації університету. Електронна форма для збору даних містила вступний блок з інформацією про мету дослідження, демографічний блок для збору базової інформації про респондентів та психодіагностичний блок з чотирма методиками. Послідовність розміщення методик (спочатку

«Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, потім «Шкала тривожності» Тейлора, «Опитувальник самоорганізації діяльності» Е.Ю. Мандрикової і, нарешті та тест «Опитувальник стилю саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової).

Важливим аспектом організації дослідження стало дотримання часових рамок збору даних – було обрано період після зимової екзаменаційної сесії та до початку активної фази підготовки до весняної сесії. Такий підхід дозволив мінімізувати вплив академічного стресу на результати дослідження та отримати більш об'єктивні дані щодо тривожності та саморегуляції поведінки здобувачів-психологів саме в контексті воєнного стану.

У дослідженні взяли участь 30 здобувачів вищої освіти спеціальності 053 «Психологія» Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна віком від 18 до 24 років. Середній вік склав 19,7 років.

При формуванні вибірки основна увага була зосереджена на віковому розподілі та приналежності до певного курсу навчання. Дослідження не передбачало аналізу гендерних відмінностей у взаємозв'язку тривожності та саморегуляції поведінки, оскільки основний фокус був спрямований на виявлення загальних закономірностей цього взаємозв'язку в контексті воєнного стану.

Вибір здобувачів-психологів як цільової групи дослідження був зумовлений кількома важливими чинниками. По-перше, специфіка професійної підготовки психологів передбачає формування навичок саморегуляції як важливої професійної компетентності. По-друге, здобувачі-психологи мають певний рівень психологічної обізнаності та здатності до рефлексії власних психоемоційних станів, що підвищує достовірність самооцінки в процесі психодіагностичного дослідження. По-третє, психологи в умовах військового стану часто стикаються з необхідністю надання психологічної підтримки іншим людям, що створює унікальний контекст для дослідження механізмів саморегуляції.

Специфіка організації дослідження в умовах військового стану полягала в тому, що всі учасники перебували в ситуації об'єктивної загрози безпеці, пов'язаної з військовими діями на території України. Більшість учасників дослідження стикалися з необхідністю адаптуватися до дистанційного формату навчання, зміни місця проживання, розлуки з близькими та інших викликів, пов'язаних з військовим станом. Ці фактори створювали додаткове психоемоційне навантаження та вимагали розвитку специфічних механізмів саморегуляції поведінки.

Етичні аспекти дослідження були ретельно продумані та реалізовані на всіх етапах його проведення. Перед початком психодіагностичного обстеження потенційні учасники отримували інформацію про мету, завдання та методи дослідження, а також про принципи конфіденційності та добровільної участі. Для забезпечення анонімності особисті дані учасників не збиралися, а для ідентифікації використовувалися електронні адреси, які в подальшому було замінено на цифрові коди.

Таким чином, організація та проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку тривожності та саморегуляції поведінки здобувачів-психологів під час військового стану базувалися на принципах системності, об'єктивності, комплексності та етичності. Використання онлайн-формату збору даних з використанням Google Forms дозволило забезпечити безпеку учасників та отримати достовірні наукові результати. Вибірка дослідження, представлена здобувачами-психологами різних курсів навчання та вікових груп, дозволила здійснити всебічний аналіз досліджуваних феноменів та виявити важливі закономірності взаємозв'язку тривожності та саморегуляції поведінки в умовах військового стану.

2.2 Вибір та обґрунтування методик емпіричного дослідження

Вибір психодіагностичного інструментарію для дослідження взаємозв'язку тривожності та саморегуляції поведінки

здобувачів-психологів під час військового стану здійснювався на основі ретельного аналізу теоретико-методологічних засад дослідження, специфіки досліджуваних феноменів та особливостей вибірки. Важливим критерієм добору методик виступала їхня валідність, надійність, а також адаптованість до українськомовної вибірки, що забезпечувало достовірність отриманих результатів.

Для дослідження тривожності були обрані методики, що дозволяють виявити як загальний рівень тривожності («Шкала тривожності» Тейлора), так і її прояви в контексті інших психічних станів («Самооцінка психічних станів» Айзенка). Для дослідження саморегуляції поведінки були використані методики, що діагностують різні аспекти цього процесу: «Опитувальник самоорганізації діяльності» Мандрикової та «Опитувальник стилю саморегуляції поведінки» Моросанової.

Практична доцільність обраних методик визначалася їхньою придатністю для використання в онлайн-форматі, оптимальним обсягом та часом заповнення, а також зрозумілістю інструкцій та формулювань для здобувачів вищої освіти. Всі методики мають чітку процедуру обробки результатів та інтерпретації, що забезпечує об'єктивність отриманих даних.

Методика «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора, адаптація М.М. Пейсахова) була обрана як основний інструмент для діагностики тривожності здобувачів-психологів. Дана методика розроблена Дж. Тейлор у 1953 році на основі Міннесотського багатофакторного особистісного опитувальника (MMPI) та адаптована для використання в українськомовному середовищі М.М. Пейсаховим. Методика дозволяє виявити рівень тривожності як відносно стійкої особистісної характеристики, що виявляється в схильності до переживання емоційного дискомфорту, неспокою, побоювань та хвилювань.

Теоретичним підґрунтям методики є уявлення про тривожність як особистісну рису, що відображає індивідуальні відмінності в реагуванні на стресові ситуації. Відповідно до концепції Дж. Тейлор, тривожність

визначається як певний рівень емоційного напруження, що виникає в ситуаціях невизначеності та загрози. Важливою перевагою методики є її спрямованість на виявлення саме особистісної тривожності, яка є стійкою характеристикою, а не ситуативної тривожності, яка є тимчасовою реакцією на конкретні стресори.

Структурно-організаційна характеристика методики включає 50 тверджень, на які респондент має відповісти «Так», «Ні» або «Не знаю». Твердження методики спрямовані на виявлення різних проявів тривожності: емоційних, когнітивних, фізіологічних та поведінкових.

Процедура обробки результатів передбачає підрахунок кількості відповідей, що співпадають з ключем. За кожную відповідь, що співпадає з ключем, нараховується 1 бал. Відповідь «Не знаю» оцінюється як проміжна між «Так» і «Ні» і нараховується 0,5 бала. Загальний показник тривожності отримується шляхом сумування всіх набраних балів. Інтерпретація результатів здійснюється відповідно до нормативних показників: низький рівень тривожності – 0-15 балів, середній рівень – 16-25 балів, високий рівень – 26-40 балів, дуже високий рівень – 41-50 балів.

Психометричні характеристики методики підтверджують її високу валідність та надійність. Методика має високу ретестову надійність ($r = 0,82$), що свідчить про стабільність отриманих результатів у часі.

Доцільність використання «Шкали тривожності» Тейлора у дослідженні взаємозв'язку тривожності та саморегуляції поведінки здобувачів-психологів під час військового стану зумовлена кількома важливими чинниками. По-перше, методика дозволяє діагностувати тривожність як стійку особистісну характеристику, що важливо для розуміння індивідуальних відмінностей у реагуванні на стрес військового стану. По-друге, методика має чітку процедуру інтерпретації результатів, що дозволяє виявити різні рівні тривожності та співвіднести їх з іншими психологічними характеристиками. По-третє, методика є достатньо

чутливою до змін у психоемоційному стані особистості, що дозволяє виявити вплив військового стану на рівень тривожності.

«Опитувальник самоорганізації діяльності» Е. Ю. Мандрикової був обраний для дослідження особливостей структурування діяльності, тактичного планування та стратегічного цілепокладання здобувачів-психологів. Даний опитувальник розроблений Е. Ю. Мандриковою у 2010 році на основі досліджень психологічних механізмів організації часу та самоорганізації діяльності. Методика спрямована на діагностику сформованості навичок тактичного планування і стратегічного цілепокладання, особливостей структурування самоорганізації діяльності.

Концептуальною основою методики є теоретичні положення про самоорганізацію як структурування особистого часу, тактичне планування та стратегічне цілепокладання. Відповідно до концепції Е. Ю. Мандрикової, самоорганізація діяльності є структурою психологічних компонентів цілеспрямованої активності, що проявляється в таких функціональних компонентах, як цілепокладання, аналіз ситуації, планування, самоконтроль, корекція і вольові зусилля.

Структура опитувальника включає 25 тверджень, які оцінюються респондентом за 7-бальною шкалою, де 1 – повна незгода з твердженням, а 7 – повна згода. Методика дозволяє діагностувати шість показників, що характеризують різні аспекти самоорганізації діяльності:

1. **Планомірність** – схильність до планування діяльності, залежність діяльності від планів та цілеспрямованості.
2. **Цілеспрямованість** – здатність до концентрації на цілі, прояснення цілей та фокусування на них.
3. **Наполегливість** – здатність докладати вольові зусилля для завершення розпочатої справи і упорядкування активності.
4. **Фіксація** – схильність до фіксації на заздалегідь запланованій структурі організації подій у часі, прив'язаність до чіткого розкладу.

5. Самоорганізація – схильність до використання зовнішніх засобів організації діяльності, таких як записники, щоденники, планувальники тощо.

6. Орієнтація на теперішнє – зосередженість на поточному моменті, здатність «жити тут і зараз», відчувати та цінувати актуальний момент життя.

Процедура обробки результатів передбачає підрахунок суми балів за кожною шкалою з урахуванням прямих та зворотних пунктів. Інтерпретація результатів здійснюється відповідно до нормативних показників для кожної шкали: низький, середній та високий рівні. Також методика дозволяє визначити загальний рівень самоорганізації діяльності шляхом сумування показників за всіма шкалами.

Психометричні характеристики опитувальника підтверджують його валідність та надійність. Методика має високу надійність (коефіцієнт надійності альфа Кронбаха для шкал від 0,71 до 0,83), що свідчить про внутрішню узгодженість її пунктів.

Доцільність використання «Опитувальника самоорганізації діяльності» у дослідженні взаємозв'язку тривожності та саморегуляції поведінки здобувачів-психологів під час військового стану зумовлена кількома важливими аспектами. По-перше, методика дозволяє виявити особливості структурування діяльності та планування, що є важливими компонентами адаптації до умов невизначеності та стресу, характерних для військового стану. По-друге, методика дозволяє виявити індивідуальні стилі самоорганізації діяльності, що може бути важливим для розуміння індивідуальних стратегій адаптації до стресових умов.

«Опитувальник стилю саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової був обраний для діагностики індивідуального стилю саморегуляції. Даний опитувальник розроблений В.І. Моросановою у 1998 році на основі концепції індивідуального стилю саморегуляції, що передбачає наявність індивідуально-типологічних особливостей системи саморегуляції людини.

Методика спрямована на діагностику розвитку індивідуальної саморегуляції та її регуляторних процесів: планування, моделювання, програмування, оцінки результатів, а також регуляторно-особистісних властивостей: гнучкості та самостійності.

Теоретичним підґрунтям методики є концепція усвідомленої саморегуляції довільної активності людини, розроблена О.А. Конопкіним та розвинена В.І. Моросановою. Відповідно до цієї концепції, саморегуляція розглядається як система психічних процесів, що забезпечують цілеспрямоване та адекватне навколишнім умовам функціонування психіки на момент регуляції діяльності. Стиль саморегуляції проявляється в тому, як людина планує і програмує досягнення життєвих цілей, враховує значущі зовнішні і внутрішні умови, оцінює результати і коригує свою активність для досягнення суб'єктивно прийнятних результатів.

Структура опитувальника включає 46 тверджень, які оцінюються за 4-бальною шкалою: «правильно», «мабуть, вірно», «мабуть, невірно», «неправильно». Методика діагностує наступні показники:

1. Планування (Пл) – відображає особливості цілепокладання та утримання цілей, рівень сформованості у людини усвідомленого планування діяльності.
2. Моделювання (М) – діагностує здатність до виділення значущих умов досягнення цілей як у поточній ситуації, так і в майбутньому.
3. Програмування (Пр) – оцінює розвиненість усвідомленого програмування людиною своїх дій, здатність продумувати способи своїх дій і поведінки для досягнення намічених цілей.
4. Оцінювання результатів (ОР) – характеризує розвиненість і адекватність оцінки себе і результатів своєї діяльності та поведінки.

5. Гнучкість (Г) – діагностує рівень сформованості регуляторної гнучкості, здатності перебудовувати систему саморегуляції у зв'язку зі зміною зовнішніх і внутрішніх умов.

6. Самостійність (С) – характеризує розвиненість регуляторної автономності, самостійність у прийнятті рішень.

7. Загальний рівень саморегуляції (ЗР) – відображає загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини.

Процедура обробки результатів передбачає підрахунок суми балів за кожною шкалою з урахуванням прямих та зворотних тверджень. Інтерпретація результатів здійснюється відповідно до нормативних показників для кожної шкали: низький, середній та високий рівні. Високі показники за окремими шкалами свідчать про сформованість відповідних регуляторних процесів та регуляторно-особистісних властивостей. Високий загальний рівень саморегуляції свідчить про сформованість індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності.

Психометричні характеристики опитувальника підтверджують його високу надійність та валідність. Коефіцієнт внутрішньої узгодженості альфа Кронбаха для шкал опитувальника коливається від 0,67 до 0,78, що свідчить про достатню надійність методики. Конструктна валідність підтверджується кореляціями шкал опитувальника з показниками інших методик діагностики саморегуляції та самоконтролю.

Доцільність використання «Опитувальника стилю саморегуляції поведінки» у дослідженні взаємозв'язку тривожності та саморегуляції поведінки здобувачів-психологів під час військового стану зумовлена кількома важливими аспектами. По-перше, методика дозволяє діагностувати різні аспекти саморегуляції, що важливо для розуміння механізмів адаптації до стресових умов. По-друге, методика дає можливість виявити індивідуальний стиль саморегуляції, що може бути важливим для розуміння індивідуальних стратегій подолання тривожності.

Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка була обрана для діагностики психоемоційних станів здобувачів-психологів, зокрема тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Дана методика розроблена Г. Айзенком у 1963 році на основі його теорії особистості та досліджень психічних станів. Методика спрямована на діагностику чотирьох основних психічних станів, які можуть суттєво впливати на поведінку та діяльність особистості, особливо в стресових умовах.

Теоретичною основою методики є положення про важливість психічних станів у регуляції поведінки та діяльності особистості. Відповідно до концепції Г. Айзенка, психічні стани є динамічними характеристиками психічної діяльності, що проявляються в єдності переживання та поведінки протягом певного проміжку часу. Важливою особливістю методики є її спрямованість на діагностику не лише тривожності, але й інших психічних станів.

Структура методики включає 40 тверджень, що описують різні прояви психічних станів. Твердження групуються у чотири шкали (по 10 тверджень у кожній), що діагностують наступні психічні стани:

1. Тривожність – схильність до переживання емоційного дискомфорту, неспокою, побоювань та хвилювань, що проявляється в невпевненості, сумнівах, страхах.
2. Фрустрація – стан переживання невдачі, що виникає при наявності реальних або уявних перешкод на шляху до досягнення мети, проявляється в відчутті безвихідності, втраті перспективи.
3. Агресивність – підвищена психологічна активність, прагнення до домінування, нетерпимість до думок інших, схильність до вербальної або фізичної агресії.
4. Ригідність – ускладненість або нездатність змінювати поведінку, програму діяльності відповідно до умов ситуації, що змінюються, проявляється в інертності, стереотипності поведінки.

Процедура діагностики передбачає оцінку респондентом кожного твердження за 3-бальною шкалою: 0 – не підходить, 1 – підходить, але не дуже, 2 – підходить повністю. Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку суми балів за кожною шкалою. Інтерпретація результатів відбувається відповідно до нормативних показників: 0-7 балів – низький рівень, 8-14 балів – середній рівень, 15-20 балів – високий рівень психічного стану.

Доцільність використання методики «Самооцінка психічних станів» у дослідженні взаємозв'язку тривожності та саморегуляції поведінки здобувачів-психологів під час військового стану зумовлена кількома важливими аспектами. По-перше, методика дозволяє діагностувати не лише тривожність, але й інші психічні стани, що можуть бути пов'язані з нею та впливати на саморегуляцію поведінки. По-друге, методика є достатньо чутливою до змін у психоемоційному стані особистості, що важливо для дослідження в умовах військового стану. По-третє, методика дозволяє виявити індивідуальні особливості психічних станів, що може бути корисним для розуміння індивідуальних стратегій адаптації до стресових умов.

Комплексне застосування обраних методик дозволило також вирішити проблему обмеженості кожної окремої методики, оскільки вони взаємно доповнюють одна одну. Так, «Шкала тривожності» Тейлора діагностує тривожність як особистісну характеристику, а методика «Самооцінка психічних станів» Айзенка – як психічний стан у контексті інших психічних станів. «Опитувальник самоорганізації діяльності» Мандрикової фокусується на часових аспектах саморегуляції та самоорганізації, а «Опитувальник стилю саморегуляції поведінки» Моросанової – на регуляторних процесах та регуляторно-особистісних властивостях.

Таким чином, вибір та обґрунтування методик емпіричного дослідження взаємозв'язку тривожності та саморегуляції поведінки

здобувачів-психологів під час військового стану здійснювалися з урахуванням теоретико-методологічних засад дослідження, специфіки досліджуваних феноменів та особливостей вибірки. Обрані методики дозволяють отримати всебічну та об'єктивну інформацію про досліджувані феномени та їх взаємозв'язок.

2.3 Емпіричне дослідження взаємозв'язку тривожності та саморегуляції поведінки здобувачів-психологів

Результати психодіагностичного дослідження тривожності та саморегуляції поведінки здобувачів-психологів в умовах військового стану дозволяють виявити особливості цих феноменів та їх взаємозв'язок. Аналіз емпіричних даних передбачає розгляд рівня тривожності респондентів, особливостей саморегуляції їхньої поведінки, а також характеру взаємозв'язку між показниками тривожності та саморегуляції.

На першому етапі аналізу розглянемо результати дослідження рівня тривожності здобувачів-психологів за методикою «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора, адаптація М.М. Пейсахова). Розподіл респондентів за рівнем тривожності представлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Розподіл здобувачів-психологів за рівнем тривожності

Рівень тривожності	Кількість осіб	Відсоток
Низький (0-15 балів)	7	23,3%
Середній (16-25 балів)	12	40,0%
Високий (26-40 балів)	9	30,0%
Дуже високий (41-50 балів)	2	6,7%
Всього	30	100%

Як видно з таблиці 2.1, у досліджуваній вибірці здобувачів-психологів переважає середній рівень тривожності (40,0%). Водночас, значна частина респондентів демонструє високий (30,0%) та дуже високий (6,7%) рівні тривожності, що свідчить про наявність

вираженої тривожності у 36,7% здобувачів-психологів. Низький рівень тривожності виявлено у 23,3% респондентів, що може вказувати на їхню психологічну стійкість або ефективність механізмів психологічної адаптації.

Для аналізу особливостей прояву тривожності у здобувачів-психологів розглянемо результати діагностики психічних станів за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка. Розподіл за рівнем прояву різних психічних станів представлено на рис. 2.1.

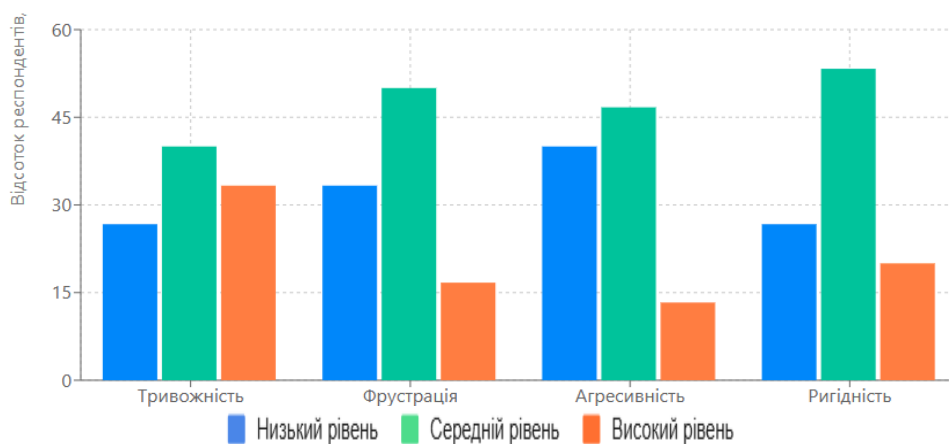


Рис. 2.1. Розподіл здобувачів-психологів за рівнем прояву психічних станів (за методикою Г. Айзенка)

Аналіз результатів, представлених на рис. 2.1, свідчить про переважання середнього рівня прояву всіх досліджуваних психічних станів у здобувачів-психологів. Водночас, варто відзначити, що високий рівень тривожності спостерігається у 33,3% респондентів, що корелює з результатами, отриманими за методикою Тейлора. Також переважання середнього та високого рівнів ригідності (73,3%), може свідчити про труднощі адаптації до нових умов у значної частини здобувачів-психологів.

Для виявлення особливостей саморегуляції поведінки здобувачів-психологів розглянемо результати за методикою «Опитувальник стилю саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової. У таблиці 2.2 представлено середні значення показників саморегуляції у досліджуваній вибірці.

Таблиця 2.2

Середні значення показників саморегуляції здобувачів-психологів

Показники саморегуляції	Середнє значення	Нормативний діапазон
Планування (Пл)	5,8	5-7
Моделювання (М)	5,3	5-7
Програмування (Пр)	5,9	5-7
Оцінювання результатів (ОР)	5,6	5-7
Гнучкість (Г)	6,2	5-7
Самостійність (С)	5,1	5-7
Загальний рівень саморегуляції (ЗР)	29,7	29-31

Аналізуючи дані таблиці 2.2 можна відзначити, що середні значення всіх показників саморегуляції знаходяться в межах нормативного діапазону. Найвищі показники спостерігаються за шкалою «Гнучкість» (6,2), що свідчить про здатність здобувачів-психологів перебудовувати систему саморегуляції відповідно до змін зовнішніх та внутрішніх умов. Найнижчі показники виявлено за шкалою «Самостійність» (5,1), що може вказувати на певну залежність від думок та оцінок оточуючих.

Таблиця 2.3

Розподіл здобувачів-психологів за рівнем розвитку компонентів саморегуляції

Компоненти саморегуляції	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
Планування	8	26,7	14	46,7	8	26,7
Моделювання	9	30,0	13	43,3	8	26,7
Програмування	6	20,0	15	50,0	9	30,0
Оцінювання результатів	7	23,3	15	50,0	8	26,7
Гнучкість	5	16,7	12	40,0	13	43,3
Самостійність	10	33,3	13	43,3	7	23,3
Загальний рівень саморегуляції	7	23,3	16	53,3	7	23,3

Як видно з таблиці 2.3 у більшості здобувачів-психологів переважає середній рівень розвитку різних компонентів саморегуляції. Водночас, варто відзначити високий рівень розвитку гнучкості у 43,3% респондентів, що свідчить про їхню здатність адаптуватися до змін умов діяльності, що є особливо важливим в умовах військового стану. Також звертає на себе увагу низький рівень самостійності у 33,3% здобувачів-психологів, що може вказувати на певні труднощі в автономній організації власної активності.

Розглянемо також результати діагностики самоорганізації діяльності здобувачів-психологів за методикою Е.Ю. Мандрикової. На рис. 2.2 представлено середні значення показників самоорганізації діяльності у досліджуваній вибірці.

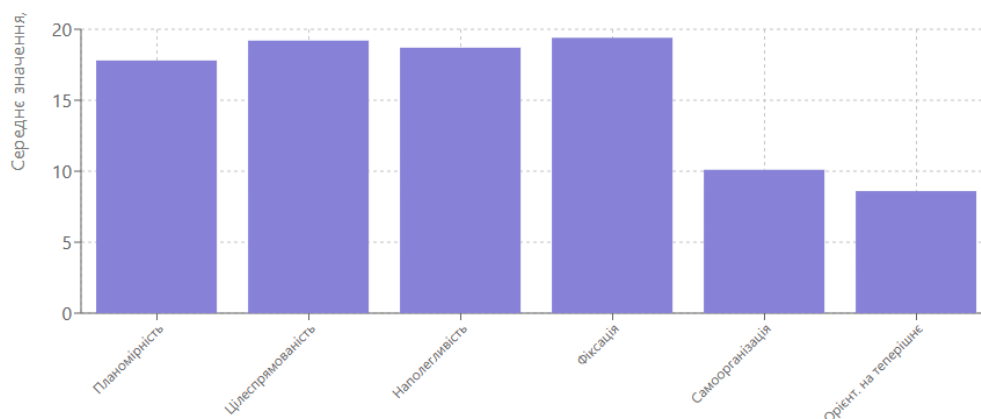


Рис. 2.2. Середні значення показників самоорганізації діяльності здобувачів-психологів (за методикою Е.Ю. Мандрикової)

На рис. 2.2 видно, що найвищі показники спостерігаються за шкалами «Цілеспрямованість» (19,2) та «Наполегливість» (18,7), що свідчить про здатність здобувачів-психологів фокусуватися на меті та докладати вольові зусилля для завершення розпочатої справи. Найнижчі показники виявлено за шкалою «Орієнтація на теперішнє» (8,6), що може вказувати на певні труднощі з концентрацією на поточному моменті в умовах тривожних думок про майбутнє, характерних для ситуації військового стану.

Для виявлення особливостей взаємозв'язку різноманітних психічних станів та саморегуляції поведінки здобувачів-психологів розглянемо результати кореляційного аналізу між показниками психічних станів за тестом Г. Айзенка та показниками саморегуляції. Результати представлено у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Кореляційні зв'язки між показниками психічних станів та саморегуляції поведінки

Показники саморегуляції	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Планування	-0,38*	-0,42*	-0,18	-0,47**
Моделювання	-0,49**	-0,51**	-0,22	-0,55**
Програмування	-0,29	-0,33	-0,24	-0,35*
Оцінювання результатів	-0,43*	-0,45**	-0,19	-0,39*
Гнучкість	-0,61**	-0,57**	-0,31	-0,64**
Самостійність	-0,18	-0,22	-0,26	-0,24
Загальний рівень саморегуляції	-0,48**	-0,52**	-0,27	-0,54**
Планомірність	-0,31	-0,38*	-0,15	-0,43*
Цілеспрямованість	-0,45**	-0,48**	-0,21	-0,41*
Наполегливість	-0,36*	-0,41*	-0,28	-0,38*
Фіксація	-0,32*	-0,29	-0,24	-0,53**
Самоорганізація	-0,22	-0,26	-0,17	-0,20
Орієнтація на теперішнє	-0,42*	-0,39*	-0,25	-0,44**

Примітка: * - кореляція значуща на рівні $p \leq 0,05$; ** - кореляція значуща на рівні $p \leq 0,01$

Аналіз даних, представлених у таблиці 2.4, свідчить про наявність значущих негативних кореляційних зв'язків не лише між тривожністю та показниками саморегуляції, але й між іншими психічними станами та саморегуляцією поведінки. Зокрема, виявлено значущі негативні кореляції між фрустрацією та більшістю показників саморегуляції, що вказує на зв'язок між вищим рівнем фрустрації та нижчою ефективністю саморегуляції поведінки.

Особливу увагу привертають значущі негативні кореляції між ригідністю та показниками саморегуляції, зокрема планування ($r = -0,47$; $p \leq 0,01$), моделювання ($r = -0,55$; $p \leq 0,01$), гнучкості ($r = -0,64$; $p \leq 0,01$) та загального рівня саморегуляції ($r = -0,54$; $p \leq 0,01$). Це свідчить про суттєвий вплив ригідності на здатність здобувачів-психологів ефективно планувати діяльність, враховувати значущі умови та перебудовувати систему саморегуляції відповідно до змін умов.

Водночас, не виявлено значущих кореляцій між агресивністю та показниками саморегуляції, що може свідчити про відносну незалежність цих аспектів психологічного функціонування здобувачів-психологів під час військового стану.

На основі отриманих результатів умовно можна виділити три типи взаємозв'язку тривожності та саморегуляції поведінки здобувачів-психологів під час військового стану:

1. Адаптивний тип – характеризується низьким або середнім рівнем тривожності та високим рівнем саморегуляції поведінки, зокрема високими показниками планування, моделювання, гнучкості та оцінювання результатів. Здобувачі з цим типом взаємозв'язку демонструють ефективну адаптацію до умов військового стану, зберігаючи здатність до цілеспрямованої діяльності та гнучкого реагування на зміни ситуації.

2. Компенсаторний тип – характеризується середнім або високим рівнем тривожності та середнім рівнем саморегуляції поведінки. При цьому спостерігається відносно висока фіксація на планах та структурі діяльності як спосіб компенсації тривожності. Здобувачі з цим типом взаємозв'язку намагаються подолати тривожність через підвищений контроль та структурування діяльності, що може бути ефективним у короткостроковій перспективі, але обмежує гнучкість у довгостроковій перспективі.

3. Дезадаптивний тип – характеризується високим або дуже високим рівнем тривожності та низьким рівнем саморегуляції поведінки.

При цьому спостерігаються низькі показники моделювання, гнучкості та оцінювання результатів, що суттєво обмежує здатність до ефективної адаптації в умовах військового стану.

Розподіл здобувачів-психологів за типами взаємозв'язку тривожності та саморегуляції поведінки представлено на рис. 2.3.

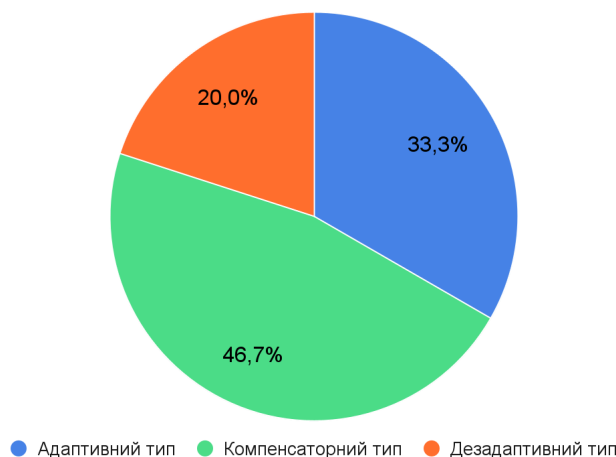


Рис. 2.3. Розподіл здобувачів-психологів за типами взаємозв'язку тривожності та саморегуляції поведінки

Як видно з рис. 2.3, у досліджуваній вибірці здобувачів-психологів переважає компенсаторний тип взаємозв'язку тривожності та саморегуляції поведінки (46,7%). Це свідчить про те, що майже половина здобувачів-психологів намагається подолати тривожність через підвищений контроль та структурування діяльності. Адаптивний тип взаємозв'язку виявлено у 33,3% респондентів, що вказує на їхню здатність ефективно адаптуватися до умов військового стану. Дезадаптивний тип взаємозв'язку спостерігається у 20,0% здобувачів-психологів, що свідчить про суттєві труднощі в адаптації до стресових умов військового стану.

Таким чином, результати емпіричного дослідження взаємозв'язку тривожності та саморегуляції поведінки здобувачів-психологів під час військового стану свідчать про наявність значущих негативних кореляційних зв'язків між показниками тривожності та більшістю показників саморегуляції поведінки. Найбільш сильні негативні зв'язки

виявлено між тривожністю та такими аспектами саморегуляції як гнучкість, моделювання та загальний рівень саморегуляції. Також встановлено значущі негативні кореляції між іншими психічними станами (фрустрацією та ригідністю) та показниками саморегуляції поведінки. На основі отриманих результатів виділено три типи взаємозв'язку тривожності та саморегуляції поведінки здобувачів-психологів під час військового стану: адаптивний, компенсаторний та дезадаптивний.

2.4 Психологічні рекомендації з метою оптимізації саморегуляції поведінки та зниження рівня тривожності у здобувачів-психологів під час військового стану

Результати емпіричного дослідження взаємозв'язку тривожності та саморегуляції поведінки здобувачів-психологів під час військового стану дозволяють обґрунтувати психологічні рекомендації, спрямовані на оптимізацію саморегуляції поведінки та зниження рівня тривожності. Практична значущість таких рекомендацій зумовлена виявленням негативним взаємозв'язком між рівнем тривожності та ефективністю саморегуляції поведінки, а також встановленням специфічних особливостей цього взаємозв'язку у здобувачів з різними типами адаптації до умов військового стану.

Розроблені психологічні рекомендації мають комплексний характер та спрямовані на різні аспекти оптимізації саморегуляції поведінки та зниження рівня тривожності.

У процесі емпіричного дослідження було встановлено, що здобувачі-психологи мають різні комбінації рівнів тривожності та саморегуляції поведінки, які суттєво впливають на їхню емоційну стійкість, адаптивність та здатність ефективно функціонувати в умовах професійної підготовки.

Стратегія психологічної підтримки здобувачів-психологів з адаптивним типом взаємозв'язку тривожності та саморегуляції поведінки має бути спрямована на підтримку та розвиток наявних адаптивних механізмів. У здобувачів з таким типом спостерігається низький або середній рівень тривожності та високий рівень саморегуляції поведінки, зокрема високі показники планування, моделювання, гнучкості та оцінювання результатів. Основною метою психологічної підтримки для такої групи є збереження та розвиток наявних навичок саморегуляції, а також профілактика емоційного вигорання та професійної деформації в умовах тривалого стресу.

Окрім адаптивного типу, дослідження також виявило інші варіанти взаємозв'язку тривожності та саморегуляції, які потребують специфічного підходу до психологічної допомоги. Наприклад, здобувачі з високим рівнем тривожності та низькою саморегуляцією вимагають інтенсивної підтримки, спрямованої на зниження емоційного напруження, формування навичок самоконтролю та розвиток позитивних копінг-стратегій. Для таких осіб важливими є як індивідуальні консультації, так і групові тренінгові заняття, що сприяють емоційному розвантаженню та підвищенню впевненості у власних можливостях. Також доцільним є використання методів психоедукації, які допомагають здобувачам усвідомити природу своєї тривожності та виробити конструктивні підходи до її подолання. Застосування технік релаксації, дихальних вправ і візуалізацій також сприяє зниженню фізіологічних проявів тривоги та підвищенню внутрішньої стабільності. Окрім зазначеного, важливо забезпечити безперервний моніторинг психологічного стану здобувачів.

З метою оптимізації психологічного супроводу здобувачів вищої освіти доцільно орієнтуватися на виявлений тип взаємозв'язку між рівнем тривожності та саморегуляції. Відповідні рекомендації щодо цілей і методів психологічної підтримки для кожного типу представлено у Таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

**Практичні рекомендації для зниження тривожності та
оптимізації саморегуляції поведінки здобувачів-психологів**

Тип взаємозв'язку	Мета психологічної підтримки	Основні методи/техніки	Особливості роботи
Адаптивний	Збереження та розвиток адаптивних механізмів, профілактика вигорання	Психоедукація, групи підтримки, практики усвідомленості (майндфулнес, дихальні вправи, медитація)	Заохочення до професійного розвитку, участі у проєктах, супервізії, волонтерстві
Компенсаторний	Зниження тривожності, оптимізація саморегуляції, розвиток гнучкості	Когнітивно-поведінкова терапія, тілесні техніки (релаксація), тренінги з планування та прийняття невизначеності	Робота з дисфункційними думками, розвиток толерантності до невизначеності, баланс між структурою та гнучкістю
Дезадаптивний	Стабілізація емоційного стану, розвиток базових навичок саморегуляції	Дихальні вправи, релаксація, візуалізація, навчання моделювання, групова підтримка	Створення безпечного середовища, етапність навчання, формування соціальної підтримки.

Практичні технології психологічної підтримки для здобувачів з адаптивним типом взаємозв'язку можуть включати регулярні психоедукаційні заняття з питань психологічного здоров'я та профілактики професійного вигорання. Важливо створювати умови для обміну досвідом та взаємопідтримки, зокрема через організацію груп професійного розвитку та супервізійних груп. Корисними будуть практики усвідомленості, які сприяють розвитку навичок рефлексії та самоусвідомлення. Такі техніки як медитація, дихальні вправи, практики уважності допомагають підтримувати емоційний баланс та запобігати накопиченню стресу.

Методика роботи зі здобувачами, які демонструють адаптивний тип взаємозв'язку, передбачає також заохочення до подальшого професійного розвитку та самореалізації. Важливо стимулювати їхню участь у професійних спільнотах, науково-дослідних проєктах, волонтерській діяльності, що дозволяє трансформувати тривогу у конструктивну активність. Психологічна підтримка має бути спрямована не лише на збереження наявного рівня адаптації, але й на розвиток потенціалу особистісного зростання в умовах кризи.

Особливості психологічної підтримки здобувачів-психологів з компенсаторним типом взаємозв'язку тривожності та саморегуляції поведінки визначаються специфікою цього типу: середній або високий рівень тривожності поєднується з середнім рівнем саморегуляції поведінки. Основною метою психологічної підтримки для цієї групи є оптимізація використання механізмів саморегуляції, зниження рівня тривожності та розвиток більш гнучких форм адаптації до стресових умов.

Психологічна робота зі здобувачами, які демонструють компенсаторний тип взаємозв'язку, має бути спрямована на розвиток навичок усвідомлення та управління тривогою. Ефективними можуть бути техніки когнітивно-поведінкової терапії, спрямовані на виявлення та

корекцію дисфункційних думок, пов'язаних з тривогою. Важливо навчити здобувачів розрізняти конструктивну тривогу, яка мобілізує, та деструктивну, яка блокує активність. Техніки роботи з тілом, зокрема прогресивна м'язова релаксація, також можуть бути корисними для зниження фізіологічних проявів тривоги.

Враховуючи схильність здобувачів з компенсаторним типом взаємозв'язку до надмірної фіксації на планах та структурі діяльності, важливо розвивати навички гнучкості та адаптивності. Корисними можуть бути тренінги з розвитку навичок планування з урахуванням можливих змін ситуації, а також техніки, спрямовані на прийняття невизначеності як невід'ємної частини життя. Важливо працювати над розвитком толерантності до невизначеності, яка є ключовим фактором психологічної стійкості в умовах військового стану.

Методологічно важливим аспектом роботи зі здобувачами з компенсаторним типом взаємозв'язку є баланс між структурою та гнучкістю. З одного боку, структура та планування є важливими механізмами адаптації, які допомагають знизити тривогу, з іншого – надмірна фіксація на структурі може обмежувати адаптивність. Тому психологічна підтримка має бути спрямована на оптимізацію використання наявних механізмів саморегуляції, а не на їх руйнування.

Стратегія психологічної підтримки здобувачів-психологів з дезадаптивним типом взаємозв'язку тривожності та саморегуляції поведінки має найбільш комплексний характер. У таких здобувачів спостерігається високий або дуже високий рівень тривожності та низький рівень саморегуляції поведінки, зокрема низькі показники моделювання, гнучкості та оцінювання результатів. Основною метою психологічної підтримки для цієї групи є зниження рівня тривожності, розвиток базових навичок саморегуляції та формування адаптивних стратегій подолання стресу.

Психологічна робота зі здобувачами, які демонструють дезадаптивний тип взаємозв'язку, має починатися зі стабілізації емоційного стану. На першому етапі можуть бути ефективними техніки емоційної саморегуляції, такі як дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація, візуалізація. Важливо створити безпечний простір для висловлення та нормалізації тривожних переживань. У деяких випадках може бути доцільним залучення медичних фахівців для фармакологічної підтримки при високому рівні тривожності.

Після стабілізації емоційного стану робота має бути спрямована на розвиток базових навичок саморегуляції. Ефективним підходом може бути поетапне формування цих навичок, починаючи з простих та конкретних завдань і поступово переходячи до більш складних. Особливу увагу варто приділити розвитку навичок моделювання, які, згідно з результатами дослідження, найбільше страждають при високому рівні тривожності. Важливо навчити здобувачів виділяти значущі умови досягнення цілей, аналізувати ситуацію та розробляти адекватний план дій.

Важливим компонентом психологічної підтримки здобувачів з дезадаптивним типом взаємозв'язку є формування соціальної підтримки. Дослідження показують, що соціальна підтримка є одним з ключових факторів психологічної стійкості в умовах стресу. Тому доцільно організовувати групові форми роботи, які сприяють формуванню відчуття спільності та взаємопідтримки. Групові заняття також дозволяють практикувати навички саморегуляції в безпечному середовищі, отримувати зворотний зв'язок та вчитися на досвіді інших.

Окрім рекомендацій для різних типів взаємозв'язку тривожності та саморегуляції поведінки, можна запропонувати також загальні рекомендації для оптимізації психологічного супроводу здобувачів-психологів в умовах військового стану. Ці рекомендації стосуються організації освітнього процесу, формування психологічно

безпечного освітнього середовища та розвитку навичок саморегуляції як важливої професійної компетентності майбутніх психологів.

Організація освітнього процесу в умовах військового стану має враховувати підвищений рівень стресу та тривожності у здобувачів. Доцільним є впровадження гнучкого розкладу занять, який дозволяє враховувати індивідуальні особливості та потреби здобувачів. Важливо чітко формулювати вимоги та критерії оцінювання, що знижує рівень невизначеності та тривожності. Корисним може бути впровадження системи «академічного коучингу», коли кожен здобувач має можливість отримати індивідуальну консультацію щодо організації свого навчання.

Формування психологічно безпечного освітнього середовища є важливою умовою оптимізації саморегуляції поведінки та зниження рівня тривожності здобувачів-психологів. Психологічна безпека передбачає створення атмосфери довіри, підтримки та взаємоповаги. Важливо проводити регулярні групові зустрічі для обговорення емоційного стану та труднощів, з якими стикаються здобувачі. Доцільним є впровадження системи психологічної підтримки, яка включає індивідуальні консультації, групові тренінги та заняття з психоедукації.

Розвиток навичок саморегуляції як важливої професійної компетентності майбутніх психологів може бути реалізований через впровадження спеціальних навчальних дисциплін або модулів у існуючі курси. Важливо приділяти увагу не лише теоретичним аспектам саморегуляції, але й практичному оволодінню методами та техніками саморегуляції. Доцільним є використання інтерактивних методів навчання, які дозволяють здобувачам відпрацьовувати навички саморегуляції в моделюючих ситуаціях. Важливо також створювати умови для рефлексії та усвідомлення власних стратегій саморегуляції, що сприяє їх оптимізації.

Відповідно до результатів дослідження, особливу увагу варто приділяти розвитку навичок моделювання, гнучкості та оцінювання результатів, які найбільше страждають при підвищенні рівня тривожності.

Корисними можуть бути вправи на розвиток когнітивної гнучкості, навички аналізу ситуації та виділення значущих умов, а також формування адекватної самооцінки та оцінки результатів своєї діяльності.

Технологія розвитку навичок саморегуляції має включати різноманітні методи та техніки, які дозволяють працювати з різними аспектами цього процесу. Когнітивні техніки (наприклад, когнітивне переструктурування, робота з автоматичними думками) допомагають оптимізувати процеси планування, моделювання та оцінювання результатів. Техніки роботи з тілом (релаксація, дихальні вправи) сприяють зниженню фізіологічних проявів тривоги. Поведінкові техніки (тренінг асертивності, тайм-менеджмент) допомагають розвивати навички програмування дій та самоорганізації.

Важливим аспектом розвитку навичок саморегуляції є інтеграція цих навичок у професійну діяльність майбутніх психологів. Доцільним є створення умов для практичного застосування навичок саморегуляції в процесі професійного навчання, зокрема під час проходження практики. Важливо акцентувати увагу на ролі саморегуляції у професійній діяльності психолога, зокрема в контексті профілактики професійного вигорання та забезпечення ефективної психологічної допомоги клієнтам.

Практичний досвід впровадження психологічних рекомендацій щодо оптимізації саморегуляції поведінки та зниження рівня тривожності у здобувачів-психологів під час військового стану свідчить про ефективність комплексного підходу, який враховує індивідуальні особливості здобувачів та специфіку освітнього середовища. Важливою умовою ефективності психологічного супроводу є системність та регулярність заходів, а також залучення до цього процесу не лише психологічної служби закладу освіти, але й викладачів та адміністрації.

Інформаційно-технологічна підтримка процесу розвитку навичок саморегуляції може бути забезпечена через створення онлайн-ресурсів, які містять матеріали з психоедукації, практичні вправи та рекомендації щодо

розвитку навичок саморегуляції. Корисним може бути використання мобільних додатків для відстеження емоційного стану та практики навичок саморегуляції. В умовах дистанційного навчання важливо використовувати інтерактивні онлайн-платформи, які дозволяють проводити групові заняття та забезпечують можливість зворотного зв'язку.

Таким чином, психологічні рекомендації з метою оптимізації саморегуляції поведінки та зниження рівня тривожності у здобувачів-психологів під час військового стану мають комплексний характер та враховують індивідуальні особливості взаємозв'язку тривожності та саморегуляції поведінки. Ефективна система психологічного супроводу включає як індивідуальні, так і групові форми роботи, різноманітні методи та техніки саморегуляції, а також заходи з організації психологічно безпечного освітнього середовища. Впровадження таких рекомендацій сприятиме не лише оптимізації психоемоційного стану здобувачів-психологів в умовах військового стану, але й формуванню важливих професійних компетентностей, необхідних для майбутньої психологічної діяльності.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Емпіричне дослідження показало переважання середнього (40,0%) та високого (30,0%) рівнів тривожності у здобувачів-психологів під час військового стану. У більшості респондентів виявлено середній рівень розвитку компонентів саморегуляції, при цьому найвищі показники спостерігаються за шкалою «Гнучкість», а найнижчі – за шкалою «Самостійність». Це свідчить про наявність певного адаптаційного потенціалу, водночас із труднощами в автономній організації власної активності в умовах дистанційного навчання.

Кореляційний аналіз виявив значущі негативні зв'язки між тривожністю та більшістю показників саморегуляції поведінки. Найсильніші негативні кореляції спостерігаються між тривожністю та гнучкістю ($r = -0,61$; $p \leq 0,01$), моделюванням ($r = -0,54$; $p \leq 0,01$) та загальним рівнем саморегуляції ($r = -0,52$; $p \leq 0,01$). Це підтверджує, що підвищення рівня тривожності негативно впливає на здатність адаптуватися до змінних умов, виділяти значущі умови досягнення цілей та загальний рівень саморегуляції поведінки.

На основі результатів дослідження умовно виділено три типи взаємозв'язку тривожності та саморегуляції: адаптивний (33,3%) – низька тривожність і висока саморегуляція; компенсаторний (46,7%) – середня тривожність і середня саморегуляція з високою фіксацією; дезадаптивний (20,0%) – висока тривожність і низька саморегуляція. Кожен тип характеризується специфічним поєднанням показників тривожності та компонентів саморегуляції, що визначає особливості адаптації здобувачів до умов воєнного стану.

Розроблені психологічні рекомендації враховують виявлені типи взаємозв'язку та спрямовані на оптимізацію саморегуляції поведінки і зниження рівня тривожності. Для здобувачів з адаптивним типом рекомендовано підтримку наявних механізмів адаптації, з компенсаторним – розвиток гнучкості та навичок управління тривогою, з дезадаптивним – комплексний підхід до стабілізації емоційного стану та розвитку базових навичок саморегуляції.

ВИСНОВКИ

Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми тривожності та саморегуляції поведінки.

Проведене теоретичне та емпіричне дослідження взаємозв'язку тривожності та саморегуляції поведінки здобувачів-психологів під час військового стану дозволило зробити ряд важливих узагальнень відповідно до поставлених завдань.

Теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми тривожності та саморегуляції поведінки показав, що ці психологічні феномени відіграють ключову роль у процесах психологічної адаптації особистості в складних умовах. Саморегуляція виступає як інтегративна властивість, що об'єднує інтелектуальні, мотиваційні, вольові та емоційні сфери і забезпечує ефективну адаптацію до мінливих умов. Тривожність як комплексний емоційний стан проявляється на когнітивному, емоційному, поведінковому та фізіологічному рівнях, виконуючи як адаптивну, так і дезадаптивну функцію залежно від її інтенсивності. Взаємозв'язок між тривожністю та саморегуляцією має двосторонній характер: розвинені навички саморегуляції сприяють зниженню надмірної тривожності, а помірна тривожність може стимулювати розвиток адаптивних стратегій саморегуляції.

Визначено особливості взаємозв'язку тривожності та саморегуляції поведінки здобувачів-психологів в умовах воєнного стану. Визначення особливостей прояву тривожності у здобувачів-психологів під час військового стану показало, що тривожність у цієї категорії осіб має специфічні характеристики, зумовлені як загальними факторами, пов'язаними з воєнним станом (об'єктивна загроза безпеці, інформаційне перевантаження, порушення звичного способу життя), так і професійно-специфічними чинниками. Особливостями прояву тривожності у здобувачів-психологів є підвищена рефлексивність щодо власних

емоційних станів, тенденція до інтелектуалізації тривоги, внутрішній конфлікт між професійними вимогами до емоційної стабільності та природними реакціями на стрес, підвищена емпатія та чутливість до емоційних станів інших людей.

Дослідження психологічних чинників саморегуляції поведінки у здобувачів-психологів під час військового стану дозволило виділити ключові фактори, що впливають на ефективність саморегуляції: емоційний інтелект, рефлексивність, стресостійкість, інтернальний локус контролю, метакогнітивні здібності, адаптивні копінг-стратегії та соціальна підтримка. В умовах військового стану особливого значення набувають навички управління тривогою, емоційна резиліентність, здатність до психоемоційного відновлення, інформаційна фільтрація та гнучка адаптація до змін. Важливими зовнішніми чинниками виступають безпечне освітнє середовище та психологічний супровід.

Емпірично встановлено взаємозв'язок між рівнем тривожності та показниками саморегуляції поведінки здобувачів-психологів. Емпіричне дослідження взаємозв'язку між рівнем тривожності та показниками саморегуляції поведінки здобувачів-психологів показало переважання середнього (40,0%) та високого (30,0%) рівнів тривожності у досліджуваній вибірці. Виявлено значущі негативні кореляційні зв'язки між показниками тривожності та більшістю показників саморегуляції поведінки. Найсильніші негативні кореляції спостерігаються між тривожністю та гнучкістю ($r = -0,61$; $p \leq 0,01$), моделюванням ($r = -0,54$; $p \leq 0,01$) та загальним рівнем саморегуляції ($r = -0,52$; $p \leq 0,01$). Це підтверджує, що підвищення рівня тривожності негативно впливає на здатність адаптуватися до змінних умов, виділяти значущі умови досягнення цілей та загальний рівень саморегуляції поведінки.

На основі результатів дослідження умовно виділено три типи взаємозв'язку тривожності та саморегуляції: адаптивний (33,3%) – низька тривожність і висока саморегуляція; компенсаторний (46,7%) – середня

тривожність і середня саморегуляція з високою фіксацією; дезадаптивний (20,0%) – висока тривожність і низька саморегуляція. Кожен тип характеризується специфічним поєднанням показників тривожності та компонентів саморегуляції, що визначає особливості адаптації здобувачів до умов військового стану.

Розроблено практичні рекомендації щодо оптимізації саморегуляції поведінки та зниження рівня тривожності у здобувачів-психологів в умовах воєнного стану. Розроблені практичні рекомендації щодо оптимізації саморегуляції поведінки та зниження рівня тривожності у здобувачів-психологів в умовах військового стану враховують виявлені типи взаємозв'язку. Для здобувачів з адаптивним типом рекомендовано підтримку наявних механізмів адаптації, профілактику емоційного вигорання та заохочення до подальшого професійного розвитку. Для здобувачів з компенсаторним типом – розвиток навичок усвідомлення та управління тривою, формування більш гнучких форм адаптації та оптимізацію використання механізмів саморегуляції. Для здобувачів з дезадаптивним типом – комплексний підхід до стабілізації емоційного стану, розвиток базових навичок саморегуляції та формування соціальної підтримки.

Загальні рекомендації для всіх здобувачів включають організацію психологічно безпечного освітнього середовища, впровадження системи психологічного супроводу та розвиток навичок саморегуляції як важливої професійної компетентності майбутніх психологів. Важливими елементами психологічної підтримки є регулярні психоедукаційні заняття, тренінги з розвитку навичок саморегуляції, групові форми роботи для формування соціальної підтримки та індивідуальні консультації.

Таким чином, проведене дослідження дозволило виявити особливості взаємозв'язку тривожності та саморегуляції поведінки здобувачів-психологів під час військового стану та розробити практичні рекомендації щодо оптимізації саморегуляції поведінки та зниження рівня

тривожності. Отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологічних служб закладів вищої освіти для розробки програм психологічного супроводу здобувачів в умовах військового стану.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням довгострокових наслідків військового стану для психологічного благополуччя здобувачів вищої освіти, розробкою та апробацією програм розвитку навичок саморегуляції для різних типів взаємозв'язку тривожності та саморегуляції поведінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балашов Е. М. Психологічні особливості та механізми саморегуляції в навчальній діяльності студентів // Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія. 2017. Вип. 5. С. 5-13.
2. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів : Галицька видавнича спілка, 2021. 416 с.
3. Вірна Ж. П. Інтернальність та індивідуальний стиль саморегуляції в професійному становленні психолога // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2013. – № 1. – С. 192–202.
4. Власенко С. Б. Психологічна допомога особам, які знаходяться в стані травматичної кризи // Юридична психологія. – 2018. – № 2. – С. 59–71.
5. Гаврилькевич В. К. Психодіагностичний інструментарій комплексного дослідження емоційної саморегуляції особистості // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. / за ред. С. Д. Максименка ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2018. – Т. X, ч. 5. – С. 104–113.
6. Галієва О. М. Методи саморегуляції ситуативної тривожності майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки // Теоретичні і прикладні проблеми психології. – 2019. – № 33. – С. 65–78.
7. Галян І. М. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – 2015. – Вип. 20(1). – С. 154–161.
8. Гриньова М. В., Кононова М. М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді : монографія. – Полтава : Астроя, 2021. – 384 с.

9. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. – К. : Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
10. Ігумнова О. Б. Негативні психічні стани та особливості самооцінки у студентів ВНЗ // VII Українсько-Польські наукові діалоги : тези міжнар. конф., присвяч. пам'яті проф. Юрія Шалапка, 18–21 жовт. 2017 р. – Хмельницький : ХНУ, 2017. – 3 с.
11. Ігумнова О. Б. Основні напрямки та шляхи попередження виникнення негативних психічних станів студентів // Вісник Національного університету оборони України. – 2015. – № 2(45). – С. 95–100.
12. Ігумнова О., Гаврилюк Ю. Дослідження проявів тривожних станів студентів-психологів // Psychology Travelogs. – 2024. – № 1. – С. 6–15.
13. Іваненко Б. Саморегуляція особистості : навч. посіб. – К. : [ФОП Ямчинський О. В.], 2020. – 133 с.
14. Кириченко Т. В. Психологічний зміст саморегуляції особистості // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. – 2019. – Вип. 3. Т. 1. – С. 82–87.
15. Короцінська Ю. А. Структурна модель емоційної саморегуляції в юнацькому віці // Теорія і практика сучасної психології. – 2020. – Т. 2, № 1. – С. 68–72.
16. Кривошей К. Ю. Проблема переживання стресу здобувачами вищої освіти в умовах сьогодення // Світ дидактики: дидактика в сучасному світі : зб. матеріалів III міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (07–08 листопада 2023 р.) / за наук. ред. О. Топузова, О. Малихіна. – К. : Видавництво «Людмила», 2024. – С. 87–90.
17. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю. Методи психічної саморегуляції особистості // Theoretical and science bases of actual tasks : зб. наук. пр. – 2022. – С. 548–550. –

URL:<https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42402/1/МЕТОДИ%20ПСИХІЧНОЇ.pdf>

18. Михайлишин У. Б., Сухан В. С., Анталовці О. В. Психологічний стан здобувачів вищої освіти в період воєнного стану // Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. – 2023. – № 2. – С. 27–33. – DOI: 10.32782/psy-visnyk/2023.2.5.
19. Москальова А. С. Саморегуляція як чинник попередження професійних криз особистості : навч. прогр. спецкурсу. – К., 2019. – 43 с.
20. Нагайчук О. В., Зоря М. В., Кучинський С. А. Інноваційні підходи до створення безпечного освітнього середовища для здобувачів вищої освіти в Україні під час війни // Педагогічна Академія: наукові записки. – 2024. – № 12. – DOI: 10.5281/zenodo.14228532.
21. Напреєнко О. К., Петров К. О. Психічна саморегуляція. – К. : Здоров'я, 2018. – 238 с.
22. Раджабова С. Ш., Варіна Г. Б., Дацун Г. О. Особливості психоемоційного здоров'я студентів під час воєнного стану в Україні // Науковий вісник Сіверщини. Серія: Освіта. Соціальні та поведінкові науки. – 2022. – № 2(9). – С. 219–229.
23. Соломко Ю. М. Переживання тривоги під час війни як чинник особистісної саморегуляції // Психологічні особливості переживання ситуації невизначеності : зб. матеріалів XIII міжнар. наук.-практ. конф. (16–17 березня 2023 р., Т. 2, м. Ніжин) / за ред. М. В. Папучі. – Ніжин : НДУ ім. М. Гоголя, 2023. – С. 104–107.
24. Хоменко-Семенова Л., Прохоренко Я. Вплив інформаційного контенту на емоційну стійкість студентів ЗВО в умовах воєнного стану // Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія : зб. наук. пр. – К. : Національний авіаційний університет, 2022. – Вип. 1(20). – С. 129–134.

25. Gross J. J., Uusberg H., Uusberg A. Mental illness and well-being: an affect regulation perspective // *World Psychiatry*. – 2019. – Vol. 18(2). – P. 130–139. – DOI: 10.1002/wps.20618.
26. Limone P., Toto G. A. Psychological and Emotional Effects of Digital Technology on Children in COVID-19 Pandemic // *Brain Sciences*. – 2021. – Vol. 11(9). – P. 1126. – DOI: 10.3390/brainsci11091126.
27. Molander P., Hesser H., Weineland S., Bergwall K., Buck S., Hansson J. J., Kolsbyfalck H. Internet-Based Acceptance and Commitment Therapy for Psychological Distress Experienced by People With Hearing Problems: A Pilot Randomized Controlled Trial // *Cognitive Behaviour Therapy*. – 2018. – Vol. 47(2). – P. 169–184. – DOI: 10.1080/16506073.2017.1365929.
28. Southwick S. M., Sippel L., Krystal J., Charney D., Mayes L., Pietrzak R. Why are some individuals more resilient than others: the role of social support // *World Psychiatry*. – 2016. – Vol. 15(1). – P. 77–79. – DOI: 10.1002/wps.20282.