

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

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

магістра

на тему

«Особливості розвитку самоконтролю у дорослих»

(тема кваліфікаційної роботи)

Виконав: студент 2 курсу, групи
ЗПс-24мг

спеціальності : 053 Психологія

(шифр і назва напрямку підготовки, спеціальності)

_____ /Карина ГЕЗЬ

(підпис) (ім'я та прізвище)

Керівник _____ /Галина ЮДІНА

(підпис) (ім'я та прізвище)

Рецензент _____ /Лариса БАЧІЄВА

(підпис) (ім'я та прізвище)

«До захисту допущено»

В.о. завідувачка кафедри _____ /Наталія КУЧЕРЕНКО

(підпис) (ім'я та прізвище)

Нормоконтроль _____ /Галина ЮДІНА

(підпис) (ім'я та прізвище)

Секретар ЕК _____ /Маргарита МИХАЛЕНКО

(підпис) (ім'я та прізвище)

Харків – 2025 рік

4. План роботи

№ з/п	Назви етапів роботи
1	Робота з літературними джерелами, складання бібліографії з теми, написання теоретичної частини роботи.
2	Підбір психодіагностичних методик та проведення дослідження.
3	Математико-статистична обробка даних дослідження. Опис експериментальних даних дослідження.
4	Оформлення висновків та рекомендацій.
5	Підготовка та подання дипломної роботи до захисту (здача дипломної роботи керівникові на перевірку; виправлення зроблених зауважень; здача остаточного варіанта дипломної роботи; отримання відгуку та рецензії; підготовка виступу).

5. Дата видачі завдання 07.10.2025

Студент

(підпис)

К.Р.Гезь

(ініціали, прізвище)

Керівник роботи

(підпис)

Г.О.Юдіна

(ініціали, прізвище)

РЕФЕРАТ

Дипломна робота містить: 71 сторінок, 2 рисунки, 8 таблиць, 25 використаних літературних джерел.

Метою даного дослідження є вивчення особливостей розвитку самоконтролю у дорослих та визначення факторів, що впливають на його рівень.

Для досягнення поставленої мети передбачено виконання таких завдань:

1. Проаналізувати сучасні теоретичні підходи до поняття самоконтролю, його структури та компонентів.
2. Визначити рівень самоконтролю у вибраній групі дорослих за допомогою психологічних методик.
3. Виявити взаємозв'язок самоконтролю з іншими психологічними характеристиками, такими як стресостійкість і емоційна регуляція.
4. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку самоконтролю у дорослих.

Об'єктом дослідження є психологічні механізми самоконтролю дорослих.

Предметом дослідження виступає рівень розвитку самоконтролю та фактори, що на нього впливають.

Результати дослідження можуть мати практичне значення для психологів, тренерів особистісного розвитку та спеціалістів у сфері професійної психології, оскільки дозволяють оцінити рівень самоконтролю та запропонувати ефективні програми його розвитку.

Ключові слова: самоконтроль, дорослі, фактори впливу на самоконтроль.

ABSTRACT

Thesis contains: 71 pages, 2 figures, 8 tables, 25 used literature sources.

The purpose of this study is to examine the characteristics of self-control development in adults and to identify factors that influence its level.

To achieve this goal, the following tasks are planned:

1. Analyze current theoretical approaches to the concept of self-control, its structure, and components.
2. Determine the level of self-control in a selected group of adults using psychological techniques.
3. Identify the relationship between self-control and other psychological characteristics, such as stress resistance and emotional regulation.
4. Develop practical recommendations for the development of self-control in adults.

The object of the study is the psychological mechanisms of self-control in adults.

The subject of the study is the level of self-control development and the factors that influence it.

The results of the study may be of practical importance for psychologists, personal development coaches, and professionals in the field of professional psychology, as they allow assessing the level of self-control and proposing effective programs for its development.

Keywords: self-control, adults, factors influencing self-control.

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ САМОКОНТРОЛЮ	9
1.1. Поняття самоконтролю та його структура.....	9
1.2. Фактори розвитку самоконтролю у дорослих.....	14
1.3. Поняття стресостійкості.....	20
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 1	24
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ САМОКОНТРОЛЮ У ДОРΟΣЛИХ	27
2.1. Організація та методи дослідження.....	27
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	30
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2	42
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА РОЗВИТОК САМОКОНТРОЛЮ	45
3.1. Програми розвитку самоконтролю.....	45
3.2. Психологічні рекомендації для дорослих.....	50
ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3	54
ВИСНОВКИ	57
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	59
ДОДАТКИ	

ВСТУП

У сучасному світі дорослі люди постійно стикаються з численними стресовими та складними ситуаціями: високими професійними вимогами, соціально-побутовими конфліктами, швидкими змінами у житті та постійним інформаційним навантаженням. У таких умовах здатність до ефективного самоконтролю стає однією з ключових психологічних характеристик, що визначає успішність особистості як у професійній, так і в соціальній сферах. Самоконтроль дозволяє регулювати емоції, поведінку та думки, запобігати імпульсивним рішенням та сприяє досягненню довгострокових цілей.

Актуальність теми зумовлена тим, що незважаючи на численні дослідження самоконтролю у підлітків та молоді, механізми його розвитку у дорослих залишаються недостатньо вивченими. Дорослий період характеризується значними соціальними та професійними навантаженнями, які вимагають високого рівня саморегуляції та стресостійкості. Брак ефективного самоконтролю може призводити до психологічних труднощів, конфліктів, порушення міжособистісних відносин та зниження продуктивності.

Крім того, сучасні соціальні та професійні вимоги підвищують значення дослідження факторів, що сприяють розвитку самоконтролю. Вивчення взаємозв'язку самоконтролю з емоційною регуляцією, стресостійкістю та іншими психологічними характеристиками дозволяє розробити практичні програми та тренінги, спрямовані на підвищення ефективності самоконтролю у дорослих. Такий підхід має важливе значення не лише для особистісного розвитку, а й для професійного та соціального функціонування дорослих людей.

Метою даного дослідження є вивчення особливостей розвитку самоконтролю у дорослих та визначення факторів, що впливають на його рівень.

Для досягнення поставленої мети передбачено виконання таких **завдань:**

5. Проаналізувати сучасні теоретичні підходи до поняття самоконтролю, його

структури та компонентів.

6. Визначити рівень самоконтролю у вибраній групі дорослих за допомогою психологічних методик.
7. Виявити взаємозв'язок самоконтролю з іншими психологічними характеристиками, такими як стресостійкість і емоційна регуляція.
8. Розробити практичні рекомендації щодо розвитку самоконтролю у дорослих.

Об'єктом дослідження є психологічні механізми самоконтролю дорослих.

Предметом дослідження виступає рівень розвитку самоконтролю та фактори, що на нього впливають.

Для досягнення мети дослідження використано такі **методики**:

1. Опитувальник самоконтролю Р. Брауна – для оцінки загального рівня самоконтролю та його поведінкових аспектів.
2. Шкала стресостійкості (по методиці Лазаруса та Фолкмана) – для визначення здатності регулювати стресові реакції.
3. Тест на емоційну регуляцію (ERQ, Gross, 2002) – для оцінки стратегії контролю емоцій та її ефективності у повсякденному житті.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що рівень самоконтролю у дорослих залежить від їхньої емоційної регуляції та стресостійкості, а розвиток цих навичок сприяє підвищенню ефективності самоконтролю у повсякденному житті.

Результати дослідження можуть мати практичне значення для психологів, тренерів особистісного розвитку та спеціалістів у сфері професійної психології, оскільки дозволяють оцінити рівень самоконтролю та запропонувати ефективні програми його розвитку.

База дослідження: Громадська організація «Центр соціально-психологічного супроводження «Добробут»

Характеристика вибірки: дорослі люди віком від 25 до 45 років, загальна кількість 40 осіб.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ САМОКОНТРОЛЮ

1.1. Поняття самоконтролю та його структура

Самоконтроль є однією з ключових складових психологічної саморегуляції особистості і визначається як здатність людини свідомо регулювати свої думки, емоції та поведінку для досягнення поставлених цілей та дотримання соціально прийнятних норм. Він виступає механізмом, що дозволяє особистості стримувати імпульсивні реакції, контролювати негативні емоційні стани та керувати власною поведінкою у складних або стресових ситуаціях.

У психологічній науці існує кілька підходів до визначення самоконтролю. Класичний підхід розглядає його як здатність протидіяти короточасним бажанням заради довгострокових цілей, що особливо важливо у дорослому житті для досягнення професійних та особистісних результатів. Сучасні концепції підкреслюють багатовимірний характер самоконтролю, включаючи когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти.

Поняття самоконтролю виникло в психології у зв'язку з дослідженням саморегуляції та волі. Класичні дослідження В. Джеймса розглядали самоконтроль як прояв сили волі, яка дозволяє особистості долати власні імпульси. У ХХ столітті М. Мішель започаткував концепцію відстрочки задоволення, демонструючи, що діти, здатні контролювати свої імпульси, досягають більшого успіху у дорослому житті.

У подальшому розвиток поняття самоконтролю пов'язаний із дослідженнями Баумейстера, які визначають самоконтроль як обмежений ресурс, що витрачається на управління імпульсами, емоціями та поведінкою. Ця концепція підкреслює, що ефективний самоконтроль залежить від енергетичних та психологічних ресурсів людини.

Сучасні дослідники розглядають самоконтроль як багатовимірне явище, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Так, Gross визначає емоційний самоконтроль як здатність модифікувати емоційні реакції у відповідності з соціальними або особистими цілями, а Duckworth & Seligman підкреслюють важливість когнітивних стратегій у стримуванні імпульсивних дій.

На сучасному етапі самоконтроль розглядається як інтегральна психологічна характеристика, що забезпечує гармонійне поєднання внутрішніх (емоційних, когнітивних) і зовнішніх (поведінкових) процесів. Основні визначення включають:

- Самоконтроль як когнітивна здатність – уміння планувати, передбачати наслідки дій, утримувати увагу на важливих завданнях та контролювати імпульсивні думки.
- Самоконтроль як емоційна регуляція – здатність стримувати негативні емоції, підтримувати емоційну стабільність та адаптувати поведінку у складних ситуаціях .
- Самоконтроль як поведінкова компетентність – здатність керувати власними діями, дотримуючись соціально прийнятних норм, правил та стандартів .

Сукупність цих компонентів формує ефективну систему саморегуляції, що дозволяє дорослій людині адаптуватися до складних соціальних і професійних умов.

Структуру самоконтролю найчастіше поділяють на три основні компоненти: когнітивний, емоційний та поведінковий.

1. Когнітивний самоконтроль

Когнітивний компонент включає здатність:

- планувати дії та передбачати їх наслідки;
- оцінювати ситуацію та обирати оптимальну стратегію поведінки;
- утримувати увагу на важливих аспектах та концентруватися на завданні, не відволікаючись на сторонні подразники.

Цей компонент дозволяє уникати необдуманих вчинків та приймати рішення, що відповідають довгостроковим цілям. Наприклад, дорослий, який контролює час на соціальні мережі, щоб встигнути виконати робочі завдання, демонструє ефективний когнітивний самоконтроль.

2. Емоційний самоконтроль

Емоційний компонент полягає у здатності:

- усвідомлювати власні емоції;
- керувати негативними емоційними реакціями, такими як гнів, тривога або страх;
- використовувати адаптивні стратегії регуляції емоцій у стресових або конфліктних ситуаціях.

Цей компонент визначає, наскільки людина здатна залишатися психологічно стабільною та адекватно реагувати на зовнішні подразники. Наприклад, в умовах конфлікту на роботі дорослий, який утримує негативні емоції та намагається знайти конструктивне рішення, демонструє високий рівень емоційного самоконтролю.

3. Поведінковий самоконтроль

Поведінковий компонент проявляється у здатності:

- стримувати небажані дії та імпульсивні вчинки;
- дотримуватися соціальних норм і правил;
- підтримувати дисципліну у повсякденному житті та професійній діяльності.

Поведінковий самоконтроль є зовнішнім проявом внутрішньої регуляції та інтегрує когнітивні та емоційні складові. Наприклад, дорослий, який регулярно займається спортом і дотримується режиму харчування, демонструє ефективний поведінковий самоконтроль.

Класичний підхід до самоконтролю, представлений Вільямом Джеймсом, розглядає його як прояв сили волі — внутрішньої «сильної сторони» особистості, що дозволяє долати імпульсивні бажання та тимчасові спокуси заради досягнення

більш значущих цілей. За Джеймсом, сила волі є однією з фундаментальних психологічних функцій, що забезпечує саморегуляцію, дозволяє людині підкоряти інстинкти та емоційні спонукання логічним та соціально прийнятним рішенням.

Основні положення класичного підходу:

1. Сила волі як внутрішнє джерело самоконтролю – це внутрішня здатність стримувати імпульси та здійснювати дії, що відповідають довгостроковим цілям.
2. Самоконтроль як моральна та психологічна цінність – людина, яка володіє сильною волею, сприймається як відповідальна та стабільна особистість.
3. Індивідуальні відмінності – різні люди мають різний рівень сили волі, який визначає ефективність самоконтролю.

Наприклад, дорослий, який утримується від імпульсивних покупок, відмовляється від шкідливих звичок або продовжує виконувати складне завдання попри втому, демонструє реалізацію сили волі. Класичний підхід підкреслює, що самоконтроль — це насамперед внутрішнє морально-психологічне досягнення, яке можна формувати та зміцнювати шляхом систематичної самодисципліни.

На відміну від класичного підходу, сучасна концепція ресурсів самоконтролю, запропонована Р. Баумейстером і Дж. Вохсом, трактує самоконтроль не як постійну внутрішню якість, а як обмежений ресурс, який витрачається під час щоденних дій і завдань.

Основні положення концепції:

1. Обмеженість ресурсу самоконтролю – кожен акт самоконтролю споживає певну кількість психологічної «енергії».
2. Втома самоконтролю (ego depletion) – після серії складних рішень або стримування імпульсів ресурс самоконтролю зменшується, що призводить до зниження ефективності подальших дій.
3. Відновлення ресурсу – ресурс самоконтролю можна поповнювати через відпочинок, фізичні вправи, позитивні емоційні переживання, медитацію або

спеціальні психологічні техніки.

Практичне значення цього підходу полягає у тому, що він пояснює, чому навіть люди з високим рівнем самоконтролю можуть час від часу «поступатися» імпульсам. Наприклад, після напруженого робочого дня дорослий може проявляти імпульсивність у поведінці, хоча зазвичай дотримується дисципліни. Ресурсний підхід дозволяє розробляти програми розвитку самоконтролю, які враховують не лише мотивацію та волю, а й психологічне відновлення.

Багатовимірний підхід до самоконтролю інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, дозволяючи розглядати самоконтроль як складну психологічну систему.

Основні положення:

1. Когнітивний компонент – здатність планувати, передбачати наслідки, утримувати увагу та здійснювати обдумані дії.
2. Емоційний компонент – здатність регулювати емоційні реакції, контролювати гнів, страх, тривогу та підтримувати психологічну стабільність.
3. Поведінковий компонент – здатність реалізовувати контроль у практичних діях: утримуватися від небажаних дій, дотримуватися норм та правил.

Дослідження Gross (2002) підкреслює, що емоційна регуляція є центральним механізмом самоконтролю, який дозволяє адаптувати поведінку до соціальних вимог. Duckworth (2014) доповнює, що успішність дорослої людини у професійному та особистісному житті значною мірою залежить від інтеграції всіх трьох компонентів.

Приклад: дорослий, який планує щоденні завдання (когнітивний компонент), стримує гнів під час конфлікту на роботі (емоційний компонент) та дотримується режиму харчування і фізичних вправ (поведінковий компонент), демонструє комплексний, високий рівень самоконтролю.

Багатовимірний підхід є основою сучасних психологічних програм розвитку

самоконтролю, оскільки дозволяє комплексно оцінювати та розвивати різні його аспекти.

Таблиця 1.1.

Основні підходи до вивчення самоконтролю

Автор/Підхід	Основна ідея	Компоненти самоконтролю	Приклад застосування
В. Джеймс	Сила волі як внутрішній ресурс	Воля, стримування імпульсів	Контроль над споживанням їжі
Mischel	Відстрочка задоволення	Когнітивний контроль	Чекати винагороду за виконання завдання
Baumeister & Vohs	Самоконтроль як ресурс	Емоційний, когнітивний, поведінковий	Планування роботи в умовах стресу
Gross	Емоційна регуляція	Емоційний, когнітивний	Контроль гніву під час конфлікту

Самоконтроль є багатовимірним психологічним явищем, що інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Його розвиток у дорослих сприяє підвищенню ефективності особистісної та професійної діяльності, адаптації до соціальних умов та підтримці психологічного благополуччя. Розуміння структури самоконтролю дозволяє застосовувати цілеспрямовані практичні методики для підвищення його рівня у дорослих.

1.2. Фактори розвитку самоконтролю у дорослих

Самоконтроль у дорослих формується під впливом комплексного поєднання різних факторів, які можна умовно розділити на три групи: особистісні, соціальні

та психологічні. Розуміння цих факторів дозволяє пояснити індивідуальні відмінності у рівні самоконтролю та розробити ефективні програми його розвитку.

Особистісні фактори відображають властивості, що притаманні конкретній людині і безпосередньо впливають на її здатність до саморегуляції.

Темперамент і характер є одними з ключових факторів, що впливають на розвиток самоконтролю у дорослих. Темперамент визначає базову емоційну та поведінкову реактивність, від якої залежить здатність особистості стримувати імпульсивні дії та регулювати емоційні прояви у різних ситуаціях. Дорослі з врівноваженим темпераментом зазвичай демонструють більшу стабільність у поведінці та легше контролюють свої імпульси, тоді як високорозбуджені індивіди схильні до більш спонтанних, інколи необдуманих дій. Наприклад, флегматичні та меланхолійні особистості зазвичай проявляють більш стійкий самоконтроль порівняно з сангвініками та холериками, які можуть демонструвати різкі емоційні реакції і швидко змінювати поведінкові стратегії. Дослідження Rothbart & Bates (2006) підтверджують, що низька емоційна реактивність та здатність до самозаспокоєння сприяють ефективному когнітивному самоконтролю, забезпечуючи більш обдуману поведінку та раціональне ухвалення рішень у складних ситуаціях. Таким чином, темперамент і характер виступають фундаментальною основою, на якій формується здатність регулювати свої дії та емоції.

Не менш важливим фактором розвитку самоконтролю є мотивація та ціннісні орієнтації особистості. Внутрішньо мотивована діяльність, спрямована на досягнення усвідомлених цілей, значно підвищує рівень самоконтролю. Дорослі, які ставлять перед собою довгострокові завдання, наприклад у професійній сфері або в навчанні, свідомо контролюють імпульси та емоційні прояви для досягнення бажаного результату. Мотиваційний аспект самоконтролю особливо важливий для формування довгострокових стратегій поведінки, коли необхідно відмовитися від миттєвих задоволень на користь майбутньої вигоди. Дослідження Moffitt et al.

(2011) показало, що діти з високим рівнем самоконтролю у підлітковому віці у дорослому житті демонструють значно більші успіхи у професійній та соціальній сфері, що свідчить про критичну роль мотиваційного чинника у формуванні та підтримці самоконтролю протягом життя. Ціннісні орієнтації, такі як відповідальність, прагнення до особистісного росту та моральні принципи, стимулюють свідоме управління власною поведінкою, зменшують ризик імпульсивних дій і сприяють ефективному досягненню цілей.

Інтелектуальні здібності та когнітивні ресурси також значною мірою визначають ефективність самоконтролю. Високий рівень когнітивних навичок дозволяє оцінювати можливі наслідки дій, прогнозувати ризики та обирати оптимальні стратегії поведінки у різних ситуаціях. Когнітивні ресурси пов'язані з когнітивним компонентом самоконтролю, який проявляється у здатності планувати, концентрувати увагу, утримувати інформацію в робочій пам'яті та ухвалювати обдумані рішення. Наприклад, дорослий із добре розвиненими аналітичними навичками може утриматися від імпульсивних фінансових витрат або емоційних реакцій у професійних конфліктах. Когнітивні ресурси дозволяють поєднувати оцінку ситуації з внутрішньою мотивацією та емоційним станом, що забезпечує гармонійний розвиток самоконтролю.

Соціальне середовище виступає додатковим чинником, який формує норми поведінки та стимулює розвиток самоконтролю через взаємодію з іншими людьми. Позитивні соціальні моделі, підтримка колег і членів родини, а також участь у групових активностях сприяють формуванню адаптивних стратегій поведінки. Соціальне середовище визначає стандарти, очікування та винагороди за контрольовану поведінку, що мотивує дорослих застосовувати самоконтроль у повсякденному житті. У сукупності темперамент, мотиваційні чинники, когнітивні ресурси та соціальне середовище утворюють комплексну систему, яка забезпечує розвиток самоконтролю та його ефективне функціонування у дорослому віці.

Сім'я та виховання відіграють одну з провідних ролей у формуванні

самоконтролю у дорослих, оскільки ранній досвід взаємодії з близькими закладає основи поведінкових і емоційних навичок регуляції. Дорослі, виховані в сім'ях, де культивується дисципліна, відповідальність та саморегуляція, демонструють більш високий рівень самоконтролю у повсякденному житті. Наприклад, сім'ї, де дітей привчають планувати свій день, виконувати домашні обов'язки та дотримуватися встановлених правил, формують фундаментальні навички поведінкового самоконтролю, такі як вміння стримувати імпульси, виконувати завдання у визначений час та дотримуватися соціально прийнятних норм поведінки. Дослідження Eisenberg et al. (2010) підтверджують позитивний вплив підтримуючого сімейного середовища на розвиток самоконтролю, демонструючи, що діти, які отримують належну підтримку та керівництво, у дорослому віці краще регулюють свої емоції та поведінку.

Колектив та професійне середовище також суттєво впливають на розвиток когнітивного та поведінкового компонентів самоконтролю. Вимоги до дотримання стандартів роботи, взаємодії з колегами та ефективного виконання професійних обов'язків стимулюють дорослих до формування навичок контролю емоцій і поведінки у складних ситуаціях. Наприклад, працівники банків, медичних закладів або інших сфер із високими професійними вимогами часто розвивають здатність управляти своїми реакціями, зберігати спокій під тиском і приймати обдумані рішення. В умовах професійного середовища когнітивні та поведінкові аспекти самоконтролю тренуються постійно, оскільки невміння контролювати емоції або імпульсивні дії може призвести до помилок у роботі або соціальному конфлікті.

Соціальні норми та культурні цінності також виступають важливим стимулом для розвитку самоконтролю. Культура, у якій цінуються дисципліна, відповідальність та саморегуляція, формує соціальні очікування, що впливають на поведінкові та емоційні стратегії дорослих. Дорослі, які живуть у суспільствах, де самоконтроль є соціально очікуваною цінністю, частіше демонструють високий рівень поведінкової та емоційної саморегуляції, оскільки соціальне середовище

заохочує усвідомлене управління власними діями. Таким чином, соціальні фактори, включаючи сім'ю, колектив та культурні цінності, формують контекст, у якому дорослі розвивають і підтримують навички самоконтролю, інтегруючи їх у повсякденну поведінку та взаємодію з оточенням.

У комплексі виховання, професійні вимоги та культурні норми створюють умови для формування стійкого самоконтролю, який забезпечує ефективну адаптацію до соціальних і емоційних викликів у дорослому житті. Роль соціального середовища є критичною, оскільки воно одночасно забезпечує навчання, підтримку та моделювання поведінки, сприяючи формуванню як когнітивних, так і емоційних компонентів самоконтролю, що забезпечує гармонійний розвиток особистості.

Психологічні фактори виступають внутрішніми механізмами, що безпосередньо забезпечують ефективну саморегуляцію поведінки та емоцій у дорослих. Одним із ключових чинників є емоційна регуляція, яка передбачає здатність усвідомлювати власні емоції, керувати ними та коригувати емоційні реакції відповідно до вимог ситуації. Використання адаптивних стратегій емоційної регуляції, таких як когнітивна переоцінка ситуації, релаксаційні техніки або медитація, дозволяє зменшувати імпульсивність та підвищувати контроль над поведінкою. Дослідження Gross & John (2003) показали, що дорослі, які ефективно застосовують переоцінку ситуації, демонструють значно вищий рівень когнітивного та емоційного самоконтролю, що підкреслює тісний зв'язок між навичками емоційної регуляції та загальною здатністю до самоконтролю.

Стресостійкість є ще одним важливим психологічним фактором, що визначає здатність підтримувати контроль над поведінкою у складних та критичних ситуаціях. Особи з високою стресостійкістю здатні зберігати спокій і адекватно реагувати на стресові фактори, що дозволяє їм ефективно управляти своїми діями навіть під тиском. Наприклад, лікарі швидкої допомоги, військові або працівники інших екстремальних професій, які регулярно проходять тренування зі

стрес-менеджменту, демонструють стабільний самоконтроль і здатність ухвалювати обдумані рішення навіть у кризових умовах. Така здатність підтримувати адаптивну поведінку під впливом стресу прямо впливає на рівень когнітивного та емоційного самоконтролю.

Важливою складовою психологічних факторів є також самооцінка та самоповага. Висока самооцінка забезпечує впевненість у власних рішеннях, зменшує страх помилок та сприяє усвідомленому контролю поведінки. Низький рівень самооцінки, навпаки, може провокувати імпульсивні або деструктивні реакції у складних життєвих обставинах, обмежуючи ефективність самоконтролю. Психологічна впевненість у собі стимулює активне використання когнітивних і поведінкових стратегій регуляції, підтримує мотивацію до самовдосконалення та розвиток довгострокових цілей.

Фактори розвитку самоконтролю є взаємопов'язаними та взаємодоповнюючими, посилюючи або обмежуючи вплив один одного. Наприклад, дорослий із високим рівнем когнітивних здібностей, вихований у підтримуючій сім'ї та володіючий ефективними стратегіями емоційної регуляції, має максимальний потенціал для розвитку всіх компонентів самоконтролю. У таких умовах когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти саморегуляції взаємодіють, забезпечуючи стійкий та адаптивний контроль над діями та емоційними реакціями в різних сферах життя. Таким чином, психологічні фактори створюють внутрішню основу для ефективного функціонування самоконтролю, визначаючи його силу, гнучкість і здатність адаптуватися до зовнішніх викликів.

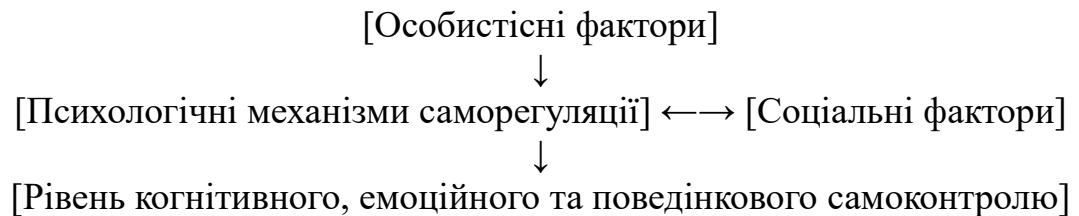


Рис. 1.1. - Взаємозв'язок факторів розвитку самоконтролю у дорослих

1.3. Поняття стресостійкості

Стресостійкість є ключовим психологічним ресурсом дорослої людини, що визначає її здатність ефективно адаптуватися до стресових ситуацій, зберігати внутрішню рівновагу та продуктивність у складних умовах. У науковій літературі стресостійкість розглядається як комплексна характеристика особистості, яка включає низку взаємопов'язаних здібностей: адекватну оцінку стресових факторів, мобілізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів для подолання труднощів, а також здатність підтримувати самоконтроль, емоційну стабільність і працездатність у стресових умовах. Згідно з визначенням Л. Ройтера (Royter, 2010), стресостійкість – це здатність особистості зберігати психічну та фізичну стабільність, незважаючи на вплив зовнішніх стресових чинників, що робить її критичною для адаптації та функціональної активності дорослої людини.

Стресостійкість розглядається як багатовимірний феномен, який включає когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти. Когнітивний компонент передбачає здатність оцінювати ситуацію, прогнозувати можливі наслідки та обирати оптимальні стратегії поведінки. Дорослі з високим когнітивним компонентом стресостійкості здатні планувати дії у кризових умовах, уникати імпульсивних рішень та оцінювати ризики, що дозволяє їм ефективно функціонувати навіть у складних обставинах. Емоційний компонент стресостійкості проявляється у здатності контролювати власні емоції, зменшувати тривогу, страх або роздратування. Наприклад, під час конфліктних ситуацій на роботі дорослі можуть зберігати спокій, уникати емоційних зривів та шукати конструктивні рішення, що підвищує ефективність взаємодії та адаптації.

Поведінковий компонент включає адекватне реагування на стресові фактори, мобілізацію ресурсів та здійснення дій для подолання труднощів. У кризових умовах доросла людина здатна організувати власну діяльність і взаємодію з іншими, щоб досягти позитивного результату, демонструючи таким чином високий

рівень адаптивної поведінки. У комплексі когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти формують стійкий механізм, який забезпечує баланс між внутрішніми можливостями особистості та вимогами зовнішнього середовища, сприяючи ефективному подоланню стресових ситуацій. Таким чином, розвиток стресостійкості виступає важливою передумовою для підтримки самоконтролю, психологічного здоров'я та успішної соціальної адаптації дорослих.

Розвиток стресостійкості у дорослих визначається складною взаємодією особистісних, соціальних та психологічних чинників, які формують здатність ефективно адаптуватися до стресових ситуацій. Особистісні фактори включають темперамент, характер, рівень самоконтролю, самооцінку та життєвий досвід. Наприклад, дорослі з врівноваженим темпераментом і високим рівнем самоконтролю легше стримують імпульсивні реакції та адекватно реагують на стресові стимули. Соціальні фактори охоплюють підтримку сім'ї, колег, стабільне соціальне оточення та культурні норми, що стимулюють адаптивну поведінку. Сприятливе соціальне середовище сприяє формуванню навичок саморегуляції та підвищенню здатності долати складнощі без емоційних зривів. Психологічні чинники включають емоційну регуляцію, розвиток когнітивних стратегій, уміння відновлювати внутрішні ресурси, рівень мотивації та внутрішньої дисципліни. Дорослі, які ефективно застосовують когнітивні стратегії переоцінки, релаксації та контролю емоцій, демонструють більш високий рівень стресостійкості.

Взаємодія цих факторів пояснює, чому одні дорослі швидко адаптуються до стресових умов, зберігаючи психологічну рівновагу, тоді як інші більш схильні до емоційних зривів та деструктивної поведінки. Стресостійкість тісно пов'язана з рівнем самоконтролю, оскільки особистість із розвиненим самоконтролем здатна стримувати імпульсивні реакції, контролювати емоції та діяти раціонально навіть у критичних ситуаціях. Наприклад, дорослий із високим когнітивним і емоційним самоконтролем під час конфлікту на роботі не піддається паніці, обдумує наслідки своїх дій і приймає обґрунтовані рішення, що демонструє високу стресостійкість

та ефективність адаптації. Таким чином, розвиток стресостійкості залежить від поєднання внутрішніх ресурсів особистості та підтримуючого соціального середовища, що сприяє формуванню адаптивної поведінки та психологічної стабільності дорослих.

Стресостійкість є багатовимірним психологічним феноменом, і її дослідження базується на кількох ключових теоретичних підходах, кожен із яких підкреслює різні аспекти адаптації особистості до стресових впливів.

1. Класичний підхід: стрес як реакція на подразник (Selye, 1936)

Ганс Сельє (Selye, 1936) запропонував концепцію стресу як універсальної реакції організму на будь-який подразник, що порушує його гомеостаз. У цьому контексті стресостійкість розглядається як здатність особистості зберігати внутрішню стабільність і функціонувати ефективно під впливом зовнішніх чи внутрішніх стресових чинників.

Основні положення класичного підходу:

- Стрес як фізіологічна та психологічна реакція: включає три стадії – тривоги, опору та виснаження. На першій стадії організм мобілізує ресурси для протидії подразнику; на стадії опору підтримується функціональна стабільність; на стадії виснаження ресурсів організм може зазнати дисбалансу.
- Стресостійкість як здатність протидіяти виснаженню: особистість із високим рівнем стресостійкості здатна тривалий час залишатися функціонально активною навіть під сильним тиском стресових факторів.
- Приклад застосування: у дорослих, які працюють у критичних умовах (лікарі швидкої допомоги, військові, рятувальники), стресостійкість дозволяє уникати психологічного та фізіологічного виснаження, зберігати концентрацію та приймати обґрунтовані рішення навіть у кризових ситуаціях.

Таким чином, класичний підхід визначає базові принципи розуміння

стресостійкості як здатності особистості протистояти тривалому або інтенсивному стресу, забезпечуючи збереження адаптивних реакцій і стабільності психофізіологічного стану.

2. Когнітивно-оцінний підхід (Lazarus & Folkman, 1984)

За цим підходом, стрес виникає не тільки через об'єктивні обставини, а через оцінку людиною ситуації. Стресостійкість у цьому контексті визначається здатністю:

- адекватно оцінювати рівень загрози та ресурси для подолання стресу;
- застосовувати адаптивні копінг-стратегії (coping strategies), тобто способи управління стресом;
- запобігати розвитку негативних емоційних та поведінкових наслідків.

Основні компоненти:

1. Первинна оцінка – визначення значущості події для особистості.
2. Вторинна оцінка – оцінка власних ресурсів та можливостей подолання стресу.
3. Копінг-стратегії – активні або емоційні способи реагування на стрес.

Наприклад, дорослий, який стикається з конфліктом на роботі, оцінює, наскільки ситуація загрожує його кар'єрі, і обирає раціональні способи вирішення проблеми, демонструючи високу стресостійкість.

3. Ресурсний підхід (Hobfoll, 1989)

Дж. Хобфолл запропонував концепцію консервації ресурсів (Conservation of Resources, COR), згідно з якою стресостійкість залежить від наявності та збереження психологічних, соціальних і матеріальних ресурсів.

Основні положення:

- Стрес виникає при втраті ресурсів або загрозі їх втрати.
- Стресостійкість формується у тих осіб, які здатні ефективно використовувати наявні ресурси, поповнювати їх та адаптуватися до змін.
- Приклад: дорослий, який має соціальну підтримку сім'ї та колег, здатний

швидше відновлюватися після конфліктних або кризових ситуацій.

4. Особистісно-орієнтований підхід (Kobasa, 1979; Maddi, 2002)

Цей підхід розглядає стресостійкість як стабільну особистісну характеристику, що включає три ключові компоненти (так звану «тріаду психічної стійкості»):

1. Контроль (control) – відчуття здатності впливати на події.
2. Зобов'язання (commitment) – зацікавленість у життєвих цілях та активна участь у діяльності.
3. Відкритість до змін (challenge) – сприйняття стресових ситуацій як можливості для зростання, а не загрози.

Наприклад, дорослий, який бачить у професійних труднощах можливість розвиватися та вчитися новому, демонструє високу стресостійкість за особистісно-орієнтованим підходом.

5. Біопсихосоціальний підхід

Біопсихосоціальний підхід інтегрує фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти стресу. Стресостійкість у цьому підході розглядається як результат взаємодії біологічних, когнітивних, емоційних і соціальних механізмів:

- Фізіологічні ресурси (здатність організму до адаптації, стійкість нервової системи).
- Психологічні ресурси (самоконтроль, мотивація, емоційна регуляція).
- Соціальні ресурси (підтримка близьких, колективу, культурні норми).

Цей підхід є основою для комплексного розвитку стресостійкості у дорослих через тренінги, психологічні програми та соціальні інтервенції.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

У першому розділі дипломної роботи було розглянуто теоретичні основи самоконтролю та стресостійкості у дорослих, а також визначено ключові фактори,

що впливають на їх розвиток. На основі проведеного аналізу наукових джерел можна виділити такі основні висновки:

1. Самоконтроль як психологічна категорія

Самоконтроль розглядається як багатовимірне явище, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Класичний підхід (В. Джеймс) підкреслює роль внутрішньої сили волі, ресурсний підхід (Baumeister & Vohs, 2007) – обмеженість та відновлюваність самоконтролю, а багатовимірний підхід (Gross, 2002; Duckworth, 2014) інтегрує всі компоненти у складну психологічну систему. Це дозволяє оцінювати самоконтроль як результат взаємодії внутрішніх ресурсів та зовнішніх впливів.

2. Фактори розвитку самоконтролю у дорослих

Розвиток самоконтролю визначається комплексом особистісних, соціальних та психологічних факторів:

- Особистісні: темперамент, характер, когнітивні здібності, мотивація та ціннісні орієнтації;
- Соціальні: сім'я, колектив, соціальні норми та культурні цінності;
- Психологічні: емоційна регуляція, стресостійкість, самооцінка та самоповага.

Взаємодія цих факторів формує когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти самоконтролю, що є основою ефективної саморегуляції у дорослому віці.

3. Поняття стресостійкості та її компоненти

Стресостійкість визначається як здатність особистості зберігати психологічну рівновагу, контролювати емоції та ефективно діяти у стресових ситуаціях. Вона включає когнітивний (оцінка ситуації та прогнозування наслідків), емоційний (регуляція емоційних станів) та поведінковий (адекватне реагування) компоненти. Стресостійкість взаємопов'язана із

самоконтролем і суттєво впливає на адаптацію дорослих у складних умовах життя та професійної діяльності.

4. Теоретичні підходи до стресостійкості

У науковій літературі виділяють кілька основних підходів:

- Класичний підхід (Selye, 1936) – стресостійкість як здатність організму та психіки протидіяти виснаженню;
- Когнітивно-оцінний підхід (Lazarus & Folkman, 1984) – роль оцінки ситуації та копінг-стратегій;
- Ресурсний підхід (Hobfoll, 1989) – наявність і відновлення психологічних, соціальних та матеріальних ресурсів;
- Особистісно-орієнтований підхід (Kobasa, 1979; Maddi, 2002) – стресостійкість як стабільна характеристика особистості;
- Біопсихосоціальний підхід – інтеграція фізіологічних, психологічних і соціальних механізмів адаптації.

Порівняння цих підходів дозволяє комплексно оцінювати стресостійкість та її взаємозв'язок із самоконтролем у дорослих.

РОЗДІЛ 2.

ДОСЛІДЖЕННЯ САМОКОНТРОЛЮ У ДОРΟΣЛИХ

2.1. Організація та методи дослідження

Для емпіричного дослідження самоконтролю та стресостійкості у дорослих було обрано комплекс із трьох психологічних методик, що дозволяють оцінити когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти цих явищ.

1. Опитувальник самоконтролю Р. Брауна

Мета методики: Опитувальник призначений для оцінки загального рівня самоконтролю та його поведінкових аспектів у дорослих.

Структура опитувальника:

- Складається з 36 тверджень, які відображають типові прояви самоконтролю у повсякденному житті (наприклад, здатність відкладати задоволення, дотримання правил, контроль над імпульсивною поведінкою).
- Респонденти оцінюють кожне твердження за шкалою від 1 до 5, де 1 – “майже ніколи”, а 5 – “майже завжди”.

Показники:

- Загальний рівень самоконтролю – сумарна оцінка всіх тверджень.
- Поведінковий аспект – підшкала, що відображає контроль над імпульсами та дотримання соціально прийнятної поведінки.
- Когнітивний аспект – оцінює здатність планувати та передбачати наслідки своїх дій.

Приклад застосування: Дорослий, проходячи опитувальник, відповідає на питання типу: “Я можу утриматися від покупки непотрібних речей, якщо це шкодить моєму бюджету”. Високі бали свідчать про сформованість поведінкового самоконтролю.

Практичне значення: Методика дозволяє виявити індивідуальні відмінності у

рівні самоконтролю та визначити його слабкі і сильні сторони, що важливо для подальшої психологічної корекції.

2. Шкала стресостійкості (за методикою Лазаруса та Фолкмана, 1984)

Мета методики: Визначення здатності особистості регулювати стресові реакції, ефективно мобілізувати ресурси та адаптуватися до складних ситуацій.

Структура шкали:

- Складається з 30–40 тверджень, які оцінюють частоту та ефективність використання різних копінг-стратегій у повсякденному житті.
- Респонденти відповідають за шкалою Лайкерта від 1 до 5, де 1 – “ніколи”, а 5 – “завжди”.

Показники:

- Загальний рівень стресостійкості – відображає ефективність подолання стресу.
- Активні копінг-стратегії – стратегії, спрямовані на вирішення проблеми.
- Емоційні копінг-стратегії – стратегії регуляції емоцій у стресових ситуаціях.

Приклад застосування: Респондент оцінює твердження: “Коли я відчуваю стрес, я намагаюся знайти практичне рішення проблеми, а не впадати у відчай”. Високий бал за цією підшкалою свідчить про активне та ефективне управління стресом.

Практичне значення: Дозволяє визначити індивідуальні копінг-стратегії та рівень психологічної стійкості, а також виявити області, де дорослому необхідна підтримка для підвищення стресостійкості.

3. Тест на емоційну регуляцію (ERQ, Gross, 2002)

Мета методики: Оцінка стратегії контролю емоцій та її ефективності у повсякденному житті дорослих.

Структура методики:

- Тест складається з 10 тверджень, що відображають два основні механізми емоційної регуляції:

1. Когнітивна переоцінка (Cognitive Reappraisal) – зміна сприйняття стресової ситуації з метою зменшення негативних емоцій.
2. Підпорядкування емоціям (Expressive Suppression) – придушення зовнішніх проявів емоцій.

- Респонденти оцінюють твердження за шкалою від 1 до 7, де 1 – “повністю не погоджуюся”, 7 – “повністю погоджуюся”.

Показники:

- Рівень когнітивної переоцінки – свідчить про здатність адаптивно регулювати емоції.
- Рівень підпорядкування емоціям – показує схильність до неефективного придушення емоцій.
- Загальний ефективний контроль емоцій – інтегрований показник, що відображає баланс між стратегіями.

Приклад застосування: Твердження тесту: “Коли я злюся, я намагаюся подивитися на ситуацію з іншого боку, щоб зменшити своє роздратування”. Високий бал за когнітивною переоцінкою свідчить про ефективну емоційну регуляцію.

Практичне значення: Методика дозволяє оцінити ефективність стратегії регуляції емоцій, визначити індивідуальні особливості емоційного самоконтролю та планувати психокорекційні заходи для його розвитку.

Комплекс із трьох методик (опитувальник Р. Брауна, шкала стресостійкості Лазаруса та Фолкмана, ERQ Гросса) дозволяє:

- комплексно оцінити когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти самоконтролю;
- визначити рівень стресостійкості та ефективність копінг-стратегій;
- виявити індивідуальні особливості регуляції емоцій і поведінки;
- сформуванати базу для психологічних рекомендацій та розвитку самоконтролю у дорослих.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Спочатку розглянемо результати дослідження рівня самоконтролю за опитувальником Р. Брауна.

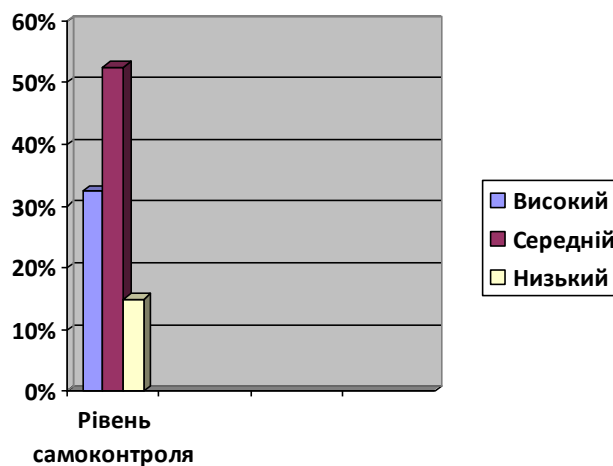


Рис 2.1. - Розподіл респондентів за рівнем самоконтролю

Аналіз загального рівня самоконтролю у вибірці показав, що більшість респондентів (52,5%) мають середній рівень. Це свідчить про те, що у дорослих переважає помірний рівень здатності контролювати власні імпульси, планувати дії та регулювати поведінку відповідно до соціальних норм. Такий рівень самоконтролю є достатнім для повсякденної адаптації та виконання професійних і соціальних обов'язків, проте він не завжди забезпечує оптимальну ефективність у стресових або складних ситуаціях.

Високий рівень самоконтролю відзначено у 32,5% респондентів. Ці особи здатні ефективно стримувати імпульсивні реакції, планувати свої дії та приймати раціональні рішення навіть у стресових умовах. Вони демонструють добре сформовані когнітивні та поведінкові навички саморегуляції, що сприяє їх

психологічній стійкості та продуктивності у професійній та соціальній сферах.

Низький рівень самоконтролю спостерігається у 15% респондентів. Для цієї групи характерна нестійкість у контролі емоцій, схильність до імпульсивних дій та труднощі з плануванням поведінки. Такий рівень самоконтролю може призводити до конфліктів у соціальному та професійному середовищі, неефективного реагування на стресові ситуації та підвищеного ризику емоційного вигорання.

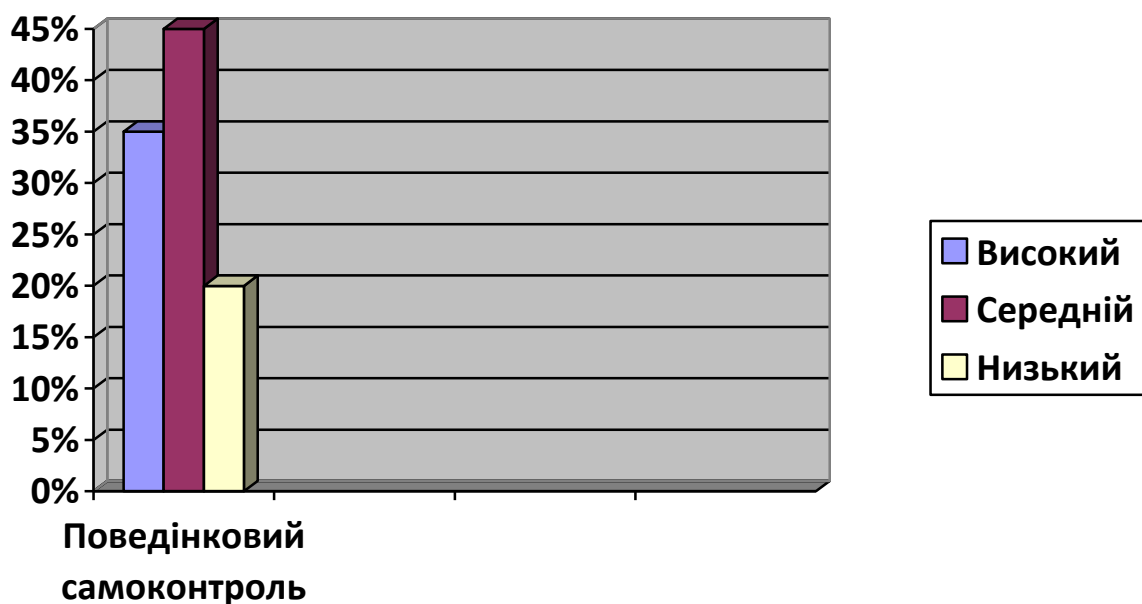


Рис 2.2. – Рівень поведінкового самоконтролю

Аналіз поведінкового аспекту самоконтролю показав, що більшість респондентів (45%) демонструють середній рівень. Це означає, що у цих дорослих присутні базові навички контролю над імпульсивною поведінкою, дотримання соціальних норм та правил, проте вони не завжди стабільно застосовують їх у складних або стресових ситуаціях. Середній рівень поведінкового самоконтролю свідчить про те, що ці люди здатні контролювати власні дії у звичайних умовах, але під впливом сильних емоцій або стресу можливі імпульсивні реакції.

Високий рівень поведінкового самоконтролю спостерігається у 35% респондентів. Ця група характеризується добре сформованими навичками

стримування імпульсів, планування власної поведінки та прийняття рішень відповідно до довгострокових цілей. Високий рівень дозволяє дорослим діяти конструктивно навіть у стресових або конфліктних ситуаціях, що підвищує їх психологічну стійкість та соціальну адаптацію.

Низький рівень поведінкового самоконтролю виявлено у 20% учасників. Для цієї групи характерна нестійкість у регуляції поведінки, схильність до імпульсивних вчинків, труднощі у дотриманні правил та соціально прийнятних норм. Це може призводити до конфліктів у сімейному, професійному та соціальному середовищі, а також знижувати здатність ефективно реагувати на стресові фактори. Результати свідчать про наявність потенціалу для розвитку поведінкового самоконтролю у частини дорослих, особливо серед тих, хто має середній та низький рівень.

Аналіз отриманих даних показав, що середній рівень самоконтролю переважає у вибірці, що є типовим для дорослого населення. Такий результат свідчить про наявність базових навичок когнітивного та поведінкового самоконтролю, які дозволяють регулювати поведінку та емоції у повсякденних ситуаціях. Водночас середній рівень вказує на потенціал для подальшого розвитку цих навичок, зокрема у сфері планування дій, прогнозування наслідків та контролю імпульсів.

Високий рівень самоконтролю спостерігається приблизно у третини респондентів. Це свідчить про сформовані стабільні навички саморегуляції: здатність відкладати задоволення, ефективно планувати власну поведінку та контролювати імпульсивні реакції навіть у складних або стресових ситуаціях. Особи з високим рівнем самоконтролю демонструють ефективну адаптацію до соціальних та професійних вимог і здатні підтримувати емоційну рівновагу.

Низький рівень самоконтролю відзначено у 15–20% учасників. Це може бути пов'язано з високим стресовим навантаженням, недостатнім розвитком когнітивних стратегій саморегуляції або слабо сформованими поведінковими

механізмами контролю. Для цієї групи характерна нестійкість у регуляції поведінки та емоцій, що може призводити до імпульсивних дій, конфліктів та труднощів у соціальній та професійній адаптації.

Практичне значення отриманих результатів полягає у необхідності психологічного супроводу та спеціалізованих тренінгів для підвищення рівня самоконтролю. Особливу увагу слід приділити поведінковому компоненту самоконтролю, який включає контроль над імпульсами, дотримання соціальних норм та ефективне планування поведінки. Впровадження комплексних програм розвитку самоконтролю дозволить зміцнити психологічну стійкість дорослих, підвищити їхню адаптивність та ефективність у повсякденному житті.

Далі розглянемо результати дослідження стресостійкості за шкалою Лазаруса та Фолкмана.

Таблиця 2.1.

Розподіл респондентів за рівнем стресостійкості

Рівень стресостійкості	Кількість осіб	% від вибірки
Низький	7	17,5%
Середній	20	50%
Високий	13	32,5%
Всього	40	100%

Аналіз отриманих даних показав, що більшість дорослих (50%) демонструють середній рівень стресостійкості. Це свідчить про достатню, але не максимальну здатність адаптуватися до стресових ситуацій, ефективно мобілізувати ресурси та регулювати емоційні реакції. У цих респондентів сформовані базові механізми подолання стресу, проте вони можуть бути менш ефективними у випадку високого або тривалого навантаження.

Високий рівень стресостійкості спостерігається у третини учасників. Така

група демонструє добре розвинені навички регуляції стресових реакцій: здатність аналізувати проблемну ситуацію, приймати зважені рішення, контролювати емоційні прояви та швидко відновлювати психологічну рівновагу. Це свідчить про сформовані ефективні когнітивні та емоційні стратегії адаптації до складних умов.

Низький рівень стресостійкості, зафіксований у 17,5% респондентів, свідчить про підвищену вразливість до стресових факторів. У цієї групи можуть виникати труднощі з емоційною регуляцією, схильність до панічних або імпульсивних реакцій, а також зниження здатності ефективно вирішувати проблеми під тиском. Для цих дорослих важливо впроваджувати спеціальні психологічні програми та тренінги, що спрямовані на підтримку та розвиток адаптивних стратегій подолання стресу.

Результати дослідження підкреслюють необхідність індивідуального підходу до розвитку стресостійкості, враховуючи рівень сформованості копінг-стратегій. Для більшості дорослих із середнім рівнем доцільно вдосконалювати як активні, так і емоційні механізми регуляції стресу, тоді як для групи з низьким рівнем стресостійкості важливо надавати системну психологічну підтримку та навчати ефективним способам адаптації.

Таблиця 2.2.

Розподіл респондентів за типами копінг-стратегій

Тип стратегії	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Активні копінг-стратегії	15 (37,5%)	18 (45%)	7 (17,5%)
Емоційні копінг-стратегії	12 (30%)	20 (50%)	8 (20%)

Аналіз використання копінг-стратегій серед респондентів показав, що більшість дорослих застосовують середні рівні як активних, так і емоційних стратегій, що свідчить про помірну ефективність подолання стресових ситуацій.

Такий рівень дозволяє адаптуватися до повсякденних навантажень, проте при високому або тривалому стресі ці механізми можуть бути недостатньо ефективними.

Високий рівень активних стратегій спостерігається у 37,5% учасників. Це означає, що ці респонденти здатні активно впливати на проблемну ситуацію, приймати обґрунтовані рішення та планувати свої дії для подолання стресу. Вони демонструють високий рівень контролю над подіями, що підвищує їхню адаптивність та здатність ефективно справлятися з труднощами у професійній та особистісній сфері.

Високий рівень емоційних стратегій відзначено у 30% респондентів, що свідчить про ефективну здатність регулювати власний емоційний стан у стресових ситуаціях. Решта учасників показали середній або низький рівень застосування емоційних стратегій, що вказує на необхідність розвитку навичок емоційної регуляції, таких як переоцінка ситуації, контроль імпульсивних реакцій, релаксаційні техніки та методи зниження напруження.

Результати свідчать про те, що хоча більшість дорослих мають базові механізми подолання стресу, для підвищення ефективності адаптації до складних життєвих ситуацій необхідно систематично розвивати як активні, так і емоційні копінг-стратегії, особливо у тих, хто застосовує їх у помірному обсязі.

Аналіз отриманих даних показав, що середній рівень стресостійкості переважає у вибірці, що є типовим для дорослого населення, яке постійно перебуває під впливом соціально-побутових та професійних навантажень. Це свідчить про наявність базових механізмів адаптації до стресових ситуацій, проте їх ефективність може знижуватися у разі високого або тривалого стресу.

Високий рівень стресостійкості, який спостерігається у третини респондентів, вказує на сформовані когнітивні та емоційні механізми адаптації. Ці учасники здатні ефективно оцінювати стресові ситуації, приймати раціональні рішення, контролювати емоційні реакції та швидко відновлювати психологічну

рівновагу.

Низький рівень стресостійкості, зафіксований у 17,5% респондентів, свідчить про підвищену вразливість до стресових факторів та потребу у цілеспрямованій психологічній підтримці. Для цієї групи важливо розвивати навички ефективного копінгу, навчати активним та емоційним стратегіям регуляції стресу, а також зміцнювати когнітивні механізми адаптації.

Отримані результати також підкреслюють тісний взаємозв'язок між стресостійкістю та рівнем самоконтролю. Особливо помітно, що учасники з високим рівнем самоконтролю частіше демонструють ефективне використання як активних, так і емоційних стратегій подолання стресу. Це свідчить про те, що розвиток самоконтролю сприяє формуванню більш стабільних і дієвих механізмів адаптації до життєвих труднощів.

Таблиця 2.3.

Розподіл респондентів за стратегією когнітивної переоцінки (Reappraisal)

Рівень переоцінки	Кількість осіб	% від вибірки
Низький	5	12,5%
Середній	23	57,5%
Високий	12	30%
Всього	40	100%

Таблиця 2.4.

Розподіл респондентів за стратегією подавлення емоцій (Suppression)

Рівень подавлення	Кількість осіб	% від вибірки
Низький	15	37,5%
Середній	18	45%
Високий	7	17,5%

Всього	40	100%
---------------	----	------

Аналіз результатів тесту ERQ показав, що більшість респондентів (57,5%) демонструють середній рівень когнітивної переоцінки. Це свідчить про помірну здатність змінювати власне сприйняття стресових ситуацій, що дозволяє частково зменшувати негативний вплив емоцій на поведінку та психологічний стан. У цих учасників наявні базові когнітивні механізми адаптації, проте вони можуть бути менш ефективними в умовах інтенсивного або тривалого стресу.

Високий рівень когнітивної переоцінки (30%) демонструє ефективні механізми регуляції емоцій. Для цих респондентів характерна здатність активно переосмислювати складні ситуації, знаходити позитивні або нейтральні аспекти стресових подій, що сприяє зниженню негативних емоцій та підтримці стабільного психологічного стану. Особи з високим рівнем переоцінки легше адаптуються до життєвих труднощів, проявляють стійкість до стресових факторів і демонструють більш конструктивну поведінку у складних умовах.

Низький рівень когнітивної переоцінки (12,5%) вказує на недостатній розвиток когнітивних стратегій адаптації. Ці респонденти частіше схильні до негативних емоційних реакцій, можуть відчувати труднощі з контролем стресу та прийняттям ефективних рішень у складних ситуаціях. Для цієї групи доцільні цілеспрямовані тренінги з розвитку когнітивної переоцінки та навичок адаптивного мислення.

Результати дослідження показали, що середній рівень подавлення емоцій спостерігається у 45% учасників. Це свідчить про те, що більшість дорослих стримують зовнішній прояв емоцій помірно, що дозволяє підтримувати соціально прийнятну поведінку і водночас уникати надмірного емоційного напруження.

Низький рівень подавлення емоцій (37,5%) демонструє більш відкриту і природну емоційну експресію. Такі респонденти здатні вільно висловлювати свої почуття, що може сприяти емоційному розвантаженню та підтримці психологічного балансу. Проте у деяких соціальних ситуаціях така відкритість

може призводити до конфліктів або непорозумінь.

Високий рівень подавлення емоцій (17,5%) свідчить про схильність інтенсивно стримувати емоційні прояви. Це може бути пов'язано з підвищеною емоційною напругою або прагненням контролювати реакції в соціальному середовищі. Надмірне подавлення емоцій часто асоціюється з психологічною дисгармонією, ризиком накопичення стресу та виникненням психосоматичних симптомів.

Результати тесту ERQ демонструють, що більшість дорослих мають помірний рівень когнітивної переоцінки та стримування емоцій, що забезпечує помірну ефективність емоційної регуляції. Для підвищення адаптивності рекомендується розвиток когнітивних стратегій переоцінки та навчання ефективним методам регуляції емоцій, особливо для тих учасників, які демонструють низький рівень переоцінки або високий рівень подавлення емоцій.

Аналіз результатів тесту ERQ показав, що більшість дорослих застосовують середній рівень когнітивної переоцінки та помірне подавлення емоцій, що забезпечує помірну ефективність емоційної регуляції у повсякденних стресових ситуаціях. Такий рівень дозволяє адаптуватися до типової життєвої напруги, підтримувати емоційну стабільність та регулювати поведінку в соціально прийнятних межах.

Високий рівень когнітивної переоцінки, який спостерігається у 30% респондентів, свідчить про здатність ефективно контролювати емоційні реакції, переосмислювати складні ситуації та адаптуватися до несприятливих умов. Ці учасники демонструють сформовані когнітивні механізми регуляції емоцій, що дозволяє зменшувати негативний вплив стресу на психологічний стан і поведінку.

У деяких респондентів зафіксовано низький рівень когнітивної переоцінки та високий рівень подавлення емоцій, що вказує на потребу в розвитку навичок емоційної регуляції. Надмірне стримування емоцій може призводити до накопичення стресу та підвищувати ризик психосоматичних проявів, тривожності

або емоційного вигорання.

Отримані результати також демонструють тісний взаємозв'язок між емоційною регуляцією та рівнем самоконтролю. Особи з високим рівнем самоконтролю частіше використовують когнітивну переоцінку і менше схильні до надмірного подавлення емоцій, що підкреслює важливість комплексного розвитку саморегуляції для підвищення психологічної адаптивності дорослих.

Далі був проведений кореляційний аналіз, який представлений у Таблиця 2.6.

Таблиця 2.6.

Кореляційний аналіз

<i>Показники</i>	<i>Кореляційний зв'язок</i>	<i>r</i>	<i>p</i>
<i>Високий самоконтроль ↔ Поведінковий СК високий</i>	позитивний	0,70	<0,01
<i>Низький самоконтроль ↔ Середній самоконтроль</i>	негативний	- 0,60	<0,01
<i>Високий самоконтроль ↔ Стресостійкість висока</i>	позитивний	0,58	<0,01
<i>Низький самоконтроль ↔ Стресостійкість низька</i>	позитивний	0,42	<0,05
<i>Високий самоконтроль ↔ Активні стратегії високі</i>	позитивний	0,42	<0,05
<i>Високий самоконтроль ↔ Когнітивна переоцінка висока</i>	позитивний	0,45	<0,01
<i>Стресостійкість висока ↔ Когнітивна переоцінка висока</i>	позитивний	0,40	<0,01
<i>Стресостійкість висока ↔ Активні стратегії</i>	позитивний	0,35	<0,05

<i>високі</i>			
<i>Подавлення емоцій високого рівня ↔ Високий самоконтроль</i>	позитивний	0,35	<0,05
<i>Подавлення емоцій високого рівня ↔ Низька стресостійкість</i>	негативний	- 0,38	<0,05

1. Самоконтроль і його підшкали

Аналіз показав, що високий рівень загального самоконтролю достовірно корелює з високим рівнем поведінкового самоконтролю ($r = 0,70^{**}$, $p < 0,01$). Це свідчить про тісний взаємозв'язок між загальним самоконтролем та його поведінковими проявами, такими як здатність планувати дії, стримувати імпульси та дотримуватися поставлених цілей. Низький рівень самоконтролю має значну негативну кореляцію з високим ($r = -0,72^{**}$, $p < 0,01$) та середнім рівнем самоконтролю ($r = -0,60^{**}$, $p < 0,01$), що відображає логічну обернену залежність та підтверджує діалектичну природу даного показника.

2. Самоконтроль і стресостійкість

Високий рівень самоконтролю позитивно корелює з високим рівнем стресостійкості ($r = 0,58^{**}$, $p < 0,01$). Це означає, що особи з розвиненими навичками саморегуляції більш ефективно справляються зі стресовими ситуаціями, демонструючи адекватну адаптацію до зовнішніх та внутрішніх викликів. Низький самоконтроль асоційований з низькою стресостійкістю ($r = 0,42^*$, $p < 0,05$), що свідчить про підвищену вразливість цих осіб до стресових факторів.

3. Самоконтроль і активні стратегії подолання стресу

Результати виявили позитивну кореляцію високого рівня самоконтролю з

активними стратегіями високого рівня ($r = 0,42^*$, $p < 0,05$). Це демонструє, що особи з високим самоконтролем частіше застосовують активні способи вирішення проблемних ситуацій, спрямовані на подолання стресу. Низький рівень самоконтролю негативно корелює з активними стратегіями ($r = -0,28$), що вказує на менш ефективну поведінкову регуляцію стресових станів у цих учасників.

4. Емоційна регуляція і самоконтроль

Високий рівень когнітивної переоцінки позитивно пов'язаний із високим самоконтролем ($r = 0,45^{**}$, $p < 0,01$), що свідчить про ефективність когнітивних стратегій регуляції емоцій у осіб із розвиненим самоконтролем. Надмірне або високий рівень подавлення емоцій також корелює з високим самоконтролем ($r = 0,35^*$, $p < 0,05$), однак цей зв'язок менш виражений, що свідчить про помірну залежність між стримуванням емоцій та загальним самоконтролем.

5. Стресостійкість і емоційні стратегії

Високий рівень стресостійкості позитивно корелює з високим рівнем когнітивної переоцінки ($r = 0,40^{**}$, $p < 0,01$) та високими активними стратегіями ($r = 0,35^*$, $p < 0,05$). Це підтверджує, що ефективна регуляція емоцій та активна поведінка у стресових ситуаціях сприяють формуванню стійкості до стресу. Низька стресостійкість має негативні кореляції з середнім та високим рівнем активних стратегій ($r = -0,22 \dots -0,30$), підкреслюючи, що недостатня адаптація пов'язана з менш ефективними способами подолання стресу.

6. Взаємозв'язок між підшкалами емоційної регуляції

Когнітивна переоцінка позитивно корелює з активними стратегіями високого рівня ($r = 0,35-0,40$), що відображає ефективність інтегрованих когнітивно-поведінкових механізмів адаптації. Натомість надмірне подавлення емоцій високого рівня пов'язане з низьким та середнім самоконтролем, а також

помірно з низькою стресостійкістю, що вказує на потенційний ризик психологічної напруги та зниження адаптивності при надмірному стримуванні емоцій.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Другий розділ дослідження спрямований на вивчення особливостей самоконтролю, стресостійкості та емоційної регуляції у дорослих. Результати, отримані за допомогою Опитувальника самоконтролю Р. Брауна, показали, що більшість респондентів (52,5%) мають середній рівень самоконтролю, що є типовим для дорослого населення та свідчить про наявність потенціалу для розвитку когнітивного та поведінкового самоконтролю. Високий рівень самоконтролю виявлено у 32,5% учасників, що свідчить про сформовані навички планування, відкладеного задоволення та контролю імпульсів. Низький рівень спостерігався у 15% респондентів, що підкреслює потребу у психологічному супроводі та тренінгах для підвищення рівня саморегуляції. Аналіз підшкали поведінкового самоконтролю показав, що більшість учасників (45%) мають середній рівень, 35% демонструють високий рівень, а 20% – низький, що свідчить про те, що у частини дорослих є потенціал для розвитку поведінкових стратегій самоконтролю, таких як планування дій і стримування імпульсивних реакцій.

Дослідження стресостійкості за методикою Лазаруса та Фолкмана показало, що переважає середній рівень (50%), що відображає достатню, але не максимальну здатність адаптуватися до стресових ситуацій. Високий рівень стресостійкості спостерігався у 32,5% респондентів, що свідчить про сформовані когнітивні та емоційні механізми адаптації, тоді як низький рівень (17,5%) вказує на вразливість до стресу та необхідність розвитку адаптивних стратегій. За даними ERQ (Gross, 2002), більшість учасників застосовують середній рівень когнітивної переоцінки (57,5%) і помірне подавлення емоцій (45%), що забезпечує помірну ефективність

емоційної регуляції у повсякденних стресових ситуаціях. Високий рівень когнітивної переоцінки (30%) демонструє здатність ефективно контролювати емоційні реакції, а низький рівень переоцінки та високий рівень подавлення емоцій у частини респондентів вказує на потребу розвитку навичок емоційної регуляції для зниження ризику стресових та психосоматичних реакцій.

Кореляційний аналіз виявив значущі взаємозв'язки між рівнями самоконтролю, стресостійкістю та емоційною регуляцією. Високий рівень самоконтролю достовірно корелює з високим рівнем поведінкового самоконтролю ($r = 0,70^{**}$, $p < 0,01$), високою стресостійкістю ($r = 0,58^{**}$, $p < 0,01$), активними стратегіями високого рівня ($r = 0,42^*$, $p < 0,05$) та високим рівнем когнітивної переоцінки ($r = 0,45^{**}$, $p < 0,01$), що свідчить про тісний взаємозв'язок між самоконтролем та ефективною регуляцією емоцій і поведінки у стресових ситуаціях. Низький рівень самоконтролю негативно корелює з високим та середнім рівнем самоконтролю ($r = -0,72^{**}$, $r = -0,60^{**}$, $p < 0,01$) та асоційований з низькою стресостійкістю ($r = 0,42^*$, $p < 0,05$), що підкреслює підвищену вразливість цих осіб до стресу та менш ефективні поведінкові стратегії подолання стресу. Високий рівень стресостійкості позитивно корелює з високим рівнем когнітивної переоцінки ($r = 0,40^{**}$, $p < 0,01$) та високими активними стратегіями ($r = 0,35^*$, $p < 0,05$), тоді як низька стресостійкість негативно корелює з середнім та високим рівнем активних стратегій ($r = -0,22 \dots -0,30$), що свідчить про тісний взаємозв'язок між здатністю адаптуватися до стресу та ефективністю емоційної та поведінкової регуляції. Когнітивна переоцінка позитивно корелює з активними стратегіями високого рівня ($r = 0,35-0,40$), що відображає ефективність інтегрованих когнітивно-поведінкових механізмів адаптації. Надмірне подавлення емоцій високого рівня пов'язане з низьким та середнім самоконтролем, а також помірно з низькою стресостійкістю, що вказує на потенційний ризик психологічної напруги та зниження адаптивності при надмірному стримуванні емоцій.

Таким чином, результати другого розділу підтверджують, що самоконтроль, стресостійкість та емоційна регуляція у дорослих перебувають у тісному взаємозв'язку. Особи з високим рівнем самоконтролю демонструють ефективні когнітивні, поведінкові та емоційні стратегії, що забезпечують кращу адаптацію до стресових ситуацій, тоді як учасники з низьким самоконтролем потребують розвитку адаптивних навичок та психологічної підтримки. Отримані дані підкреслюють важливість комплексного підходу до розвитку самоконтролю у дорослих, який включає формування ефективних стратегій емоційної регуляції та активних способів подолання стресу.

РОЗДІЛ 3.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА РОЗВИТОК САМОКОНТРОЛЮ

3.1. Програми розвитку самоконтролю

Розвиток самоконтролю та стресостійкості є одним із ключових завдань сучасної психологічної підтримки дорослих, адже сучасне життя характеризується високим рівнем соціально-побутового та професійного стресу. Щоденні виклики, пов'язані з виконанням робочих завдань, сімейними обов'язками, соціальними взаємодіями та потребою адаптації до змін, створюють підвищене психологічне навантаження. Недостатній рівень самоконтролю та низька стресостійкість можуть проявлятися у вигляді імпульсивних дій, необдуманих рішень, конфліктів у сімейному та професійному середовищі, що з часом призводить до емоційного вигорання та зниження загальної якості життя. Саме тому розвиток цих навичок є пріоритетною складовою психологічного супроводу дорослих, адже високий рівень самоконтролю та стресостійкості сприяє більш усвідомленому реагуванню на стресові ситуації, збереженню психоемоційного балансу та ефективній адаптації до умов сучасного життя.

Психокорекційна програма є доцільною формою підтримки, оскільки дозволяє систематично та комплексно працювати над розвитком саморегуляції, формуванням ефективних стратегій подолання стресу та усвідомленого керування поведінкою. Така програма має кілька основних завдань. По-перше, вона спрямована на розвиток навичок самоконтролю та саморегуляції, що включає здатність керувати власними емоціями, думками та поведінковими реакціями у різних життєвих ситуаціях. Це дозволяє зменшити імпульсивність та підвищити усвідомленість у прийнятті рішень. По-друге, психокорекція формує ефективні стратегії подолання стресу, що включають як активні, так і емоційні методи адаптації до труднощів. Завдяки цьому дорослі отримують можливість

підтримувати психологічну стійкість у критичних ситуаціях, контролювати внутрішній стан та зберігати працездатність навіть за високих навантажень. По-третє, програма дозволяє попереджати негативні наслідки хронічного стресу та імпульсивної поведінки, які можуть проявлятися у вигляді конфліктів, емоційного виснаження та порушень міжособистісної взаємодії. І нарешті, психокорекційна робота інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові підходи, що робить її комплексною та більш ефективною у досягненні позитивних змін особистості.

Основні принципи ефективної психокорекційної програми ґрунтуються на індивідуальному та системному підході до роботи з учасниками. Індивідуальний підхід передбачає врахування особистісних характеристик, рівня розвитку самоконтролю та стресостійкості, попереднього життєвого досвіду та специфіки соціального середовища кожного учасника. Це дозволяє максимально адаптувати вправи та завдання до реальних потреб та особливостей особистості. Системність та регулярність передбачають проведення занять у формі послідовної серії сесій, де складність вправ поступово зростає, що забезпечує поступовий розвиток навичок та закріплення результатів на практиці. Поєднання теоретичних знань і практичних навичок є ще одним важливим принципом: учасники отримують не лише пояснення психологічних концепцій, але й конкретні методики для самостійного застосування, що сприяє формуванню стійких моделей поведінки та емоційної регуляції. Оцінка результатів реалізується через використання тестових методик, спостережень та самооцінки, що дозволяє контролювати динаміку змін і коригувати програму за потреби.

Таким чином, психокорекційна програма виступає ефективним інструментом психологічної підтримки дорослих, спрямованим на підвищення рівня самоконтролю та стресостійкості. Вона забезпечує комплексний підхід до розвитку когнітивних, емоційних та поведінкових компонентів саморегуляції, дозволяє попереджати негативні наслідки стресу та підвищує здатність особистості ефективно адаптуватися до вимог сучасного життя. Впровадження

таких програм у різних соціальних, професійних та освітніх контекстах сприяє формуванню психологічно зрілих, врівноважених та ефективно функціонуючих дорослих осіб.

1. Тренінг розвитку самоконтролю та когнітивної регуляції(Додаток А)

Мета: формування навичок планування, концентрації уваги, контролю імпульсів та когнітивної переоцінки стресових ситуацій.

Методи:

- Вправи на відстрочене задоволення (наприклад, ігри та завдання на затримку миттєвої реакції).
- Когнітивна переоцінка ситуацій (аналіз проблем, пошук альтернативних підходів).
- Техніки самоспостереження та ведення щоденника емоцій і дій.

Очікувані результати: підвищення когнітивного самоконтролю, зменшення імпульсивних дій, розвиток усвідомленого реагування на стрес.

Таблиця 3.1.

Структура тренінгу

№	Заняття	Тривалість	Тематика	Методи та прийоми	Очікувані результати
1	Вступне заняття	60 хв	Ознайомлення з концепцією самоконтролю та когнітивної регуляції	- Бесіда, презентація-Обговорення власного досвіду	Усвідомлення значення самоконтролю, мотивація до участі у тренінгу
2	Планування та контроль уваги	60 хв	Навчання концентрації та плануванню дій	- Вправи на фокусування уваги-Складання персонального	Поліпшення концентрації, формування навичок планування

				плану дня	
3	Контроль імпульсів	60 хв	Розвиток здатності відстрочувати задоволення	- Ігри та вправи на затримку миттєвої реакції- Аналіз реальних життєвих ситуацій	Зменшення імпульсивних реакцій, розвиток самоконтролю
4	Когнітивна переоцінка стресових ситуацій	60 хв	Навчання змінювати сприйняття проблем	- Вправи на пошук альтернативних рішень- Аналіз кейсів	Підвищення ефективності емоційної регуляції, усвідомлене реагування на стрес
5	Самоспостереження та ведення щоденника	60 хв	Фіксація емоцій та дій для контролю поведінки	- Техніки ведення щоденника- Рефлексія власних реакцій	Усвідомлення власних імпульсів, формування навичок самоконтролю
6	Підсумкове заняття	60 хв	Аналіз прогресу, закріплення навичок	- Групова дискусія- Рефлексія, вправи на повторення навичок	Закріплення отриманих умінь, підвищення мотивації до подальшої саморегуляції

2. Тренінг розвитку емоційної регуляції та стресостійкості (Додаток Б)

Мета: підвищення здатності контролювати емоційні реакції, знижувати тривожність і негативні емоційні прояви у стресових ситуаціях.

Методи:

- Дихальні та релаксаційні вправи для зниження психофізіологічної напруги.
- Розвиток навичок емпатії та конструктивного вирішення конфліктів.
- Вправи на саморефлексію та усвідомлення власних емоцій (наприклад, техніка «стоп-емоція»).

Очікувані результати: зростання емоційної стійкості, покращення адаптації до стресу, розвиток ефективних стратегій емоційної регуляції.

Таблиця 3.2.

Структура тренінгу

Заняття	Тема/Мета	Методи/Вправи	Очікувані результати
1	Вступне заняття. Усвідомлення емоцій та стресу	Обговорення значення емоційної регуляції; короткий тест на оцінку власного рівня стресостійкості	Учасники усвідомлюють власні сильні та слабкі сторони в емоційній регуляції, формують мотивацію до тренінгу
2	Дихальні техніки та релаксація	Практика глибокого дихання, прогресивна м'язова релаксація, вправи на усвідомлене розслаблення	Зниження психофізіологічної напруги, розвиток навичок самоконтролю через тіло
3	Усвідомлення емоцій («Стоп-емоція»)	Вправа на зупинку негативної емоційної реакції, запис емоцій у щоденник, аналіз ситуацій	Підвищення усвідомленості власних емоцій, формування навичок паузи перед реакцією
4	Емпатія та розпізнавання емоцій інших	Рольові ігри, аналіз кейсів, дискусії щодо емоційних реакцій оточуючих	Покращення соціальної адаптації, розвиток емпатії та конструктивного реагування
5	Конструктивне	Моделювання	Зниження агресивних та

	вирішення конфліктів	конфліктних ситуацій, пошук альтернативних стратегій, групові вправи	імпульсивних реакцій, розвиток ефективних стратегій взаємодії
6	Техніки когнітивної переоцінки	Аналіз стресових ситуацій, пошук позитивних або нейтральних інтерпретацій, обговорення у групі	Розвиток когнітивної гнучкості, зменшення негативного впливу стресу
7	Самоспостереження та щоденник емоцій	Ведення щоденника емоцій, рефлексія на події дня, обговорення результатів	Формування звички саморефлексії, підвищення емоційного самоконтролю
8	Закріплення навичок та план дій	Розробка індивідуальних стратегій емоційної регуляції, повторення ключових вправ	Інтеграція навичок у повсякденне життя, підвищення емоційної стійкості та адаптивності до стресу

3.2. Психологічні рекомендації для дорослих

У сучасному світі доросла людина постійно стикається з численними стресовими факторами: соціальними, професійними та побутовими. Високий темп життя, конкуренція на роботі, соціальна нестабільність, сімейні та фінансові труднощі створюють значне психологічне навантаження. Психологічні ресурси, такі як самоконтроль, стресостійкість та емоційна регуляція, відіграють вирішальну роль у підтриманні психічного здоров'я, ефективності діяльності та задоволеності життям.

Цей розділ містить комплексні рекомендації для дорослих, спрямовані на

розвиток когнітивних, емоційних та поведінкових навичок, що дозволяють ефективно керувати емоціями, регулювати поведінку та адаптуватися до стресових ситуацій.

Самоконтроль визначається як здатність особистості усвідомлено регулювати власну поведінку, емоції та увагу, відповідно до довгострокових цілей і соціальних норм. Його розвиток є ключовим для запобігання імпульсивним рішенням та конфліктним ситуаціям.

Практичні рекомендації для розвитку самоконтролю:

1. Планування дня та визначення пріоритетів.

- Використовувати щоденник або додатки для планування завдань.
- Розподіляти справи за ступенем важливості та терміновості.
- Формувати чіткі цілі на день, тиждень і місяць.
- Приклад: дорослий, що працює на керівній посаді, може визначити пріоритетні завдання ранку для ефективного управління робочим процесом.

2. Відстрочене задоволення.

- Практикувати відкладене отримання винагороди, наприклад, завершення важливого завдання перед переглядом телевізора.
- Використовувати ігри та завдання на затримку миттєвої реакції.
- Це сприяє розвитку когнітивного самоконтролю та зменшує імпульсивні дії.

3. Розвиток когнітивної гнучкості.

- Виробляти навичку перегляду проблеми з різних точок зору.
- Практикувати альтернативні сценарії реагування у стресових ситуаціях.
- Вправа: обдумати три способи вирішення конфлікту на роботі та обрати оптимальний.

4. Ведення щоденника самоспостереження.

- Щоденний запис власних емоцій та дій дозволяє усвідомлювати тригери та автоматичні реакції.
- Аналізуйте, які ситуації провокують імпульсивність, і розробляйте альтернативні стратегії поведінки.

5. Позитивне підкріплення.

- Винагороджуйте себе за контрольовану поведінку та усвідомлені рішення.
- Це підвищує мотивацію до підтримки самоконтролю у майбутньому.

Стресостійкість є ключовим ресурсом для адаптації у сучасних умовах і визначає здатність зберігати психологічну рівновагу та ефективність у складних ситуаціях.

Основні рекомендації для підвищення стресостійкості:

1. Регулярні фізичні навантаження.

- Прогулянки на свіжому повітрі, біг, йога або силові тренування.
- Фізична активність знижує рівень стресових гормонів і сприяє відновленню ресурсів організму.

2. Техніки релаксації та дихальні вправи.

- Глибоке дихання (техніка «4-7-8»), прогресивна м'язова релаксація, медитація.
- Виконувати щодня по 10–15 хвилин для зниження психофізіологічного напруження.

3. Когнітивна переоцінка стресових ситуацій.

- Навчитися бачити складність як можливість розвитку, а не загрозу.
- Приклад: замість того, щоб панікувати через дедлайн, оцінити ресурси та скласти чіткий план дій.

4. Встановлення соціальної підтримки.

- Підтримуючі відносини з родиною, друзями та колегами підвищують стресостійкість.

- Регулярні контакти та обговорення проблем дозволяють зменшувати внутрішнє напруження та обмінюватися корисними стратегіями.

5. Навички саморегуляції під час конфлікту.

- Практикувати паузу перед реакцією, усвідомлювати емоції та вибирати оптимальні стратегії поведінки.
- Використовувати техніки «стоп-емоція» або рольові ігри для відпрацювання конструктивних сценаріїв.

Ефективна емоційна регуляція дозволяє керувати негативними емоціями та підтримувати внутрішню рівновагу, що підвищує адаптивність особистості.

Рекомендації:

1. Усвідомлення емоцій.

- Регулярно фіксувати емоційні стани: що викликало гнів, тривогу чи роздратування.
- Усвідомлення дозволяє переривати автоматичні реакції та контролювати прояви емоцій.

2. Стратегії переоцінки.

- Перегляд ситуації у менш загрозливому або більш конструктивному ключі.
- Вправа: записати негативний сценарій та знайти щонайменше два альтернативних способи реагування.

3. Емпатія та активне слухання.

- Практикувати розуміння емоцій інших людей без осуду.
- Це знижує конфліктність у спілкуванні та підвищує соціальну адаптивність.

4. Контроль фізіологічних проявів емоцій.

- Використовувати дихальні техніки, розслаблення м'язів, короткі прогулянки під час сильного стресу.
- Це запобігає негативним наслідкам тривалого стресу для

психофізіологічного стану.

Розвиток навичок самоконтролю та стресостійкості тісно пов'язаний із соціальним середовищем.

1. Сім'я та виховання.

- Підтримка у сім'ї, навчання планувати день та відповідальність за дії формує фундаментальні навички самоконтролю.
- Приклад: сім'я, що обговорює проблеми та вирішує конфлікти конструктивно, формує у дорослого адекватні способи регуляції поведінки та емоцій.

2. Професійне середовище.

- Організаційні стандарти та вимоги дисципліни стимулюють розвиток когнітивного та поведінкового самоконтролю.
- Працівники високостресових професій (медицина, правоохоронні органи) проходять тренінги зі стрес-менеджменту та емоційної регуляції.

3. Соціальні норми та культурні цінності.

- Культура, що заохочує самоконтроль і відповідальність, підтримує розвиток адаптивних навичок.
- У суспільствах із високим рівнем соціальної дисципліни дорослі демонструють стабільніші емоційні та поведінкові реакції.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

Розділ психологічних рекомендацій для дорослих дозволяє систематизувати та окреслити ключові напрями розвитку психологічних ресурсів, що забезпечують ефективне функціонування особистості в умовах сучасного життя. На основі аналізу літературних джерел та практичних аспектів психокорекційних програм

визначено, що розвиток самоконтролю, стресостійкості та емоційної регуляції є невід'ємними компонентами особистісного зростання і адаптації дорослих до різноманітних життєвих ситуацій.

Високий рівень самоконтролю сприяє здатності особистості планувати діяльність, усвідомлено регулювати поведінку та емоції, уникати імпульсивних реакцій і приймати обдумані рішення. Рекомендації щодо розвитку самоконтролю, зокрема планування, відстрочене задоволення, когнітивна гнучкість та ведення щоденника емоцій, дозволяють сформувати у дорослого механізми усвідомленого реагування. Регулярна практика цих навичок сприяє поступовому формуванню внутрішньої дисципліни та посилює контроль над поведінковими імпульсами, що, в свою чергу, підвищує ефективність у професійній, сімейній та соціальній сферах.

Стресостійкість виступає ключовим ресурсом адаптивної поведінки, який визначає здатність особистості підтримувати психологічну рівновагу і функціональну активність у складних або критичних ситуаціях. Психологічні рекомендації щодо розвитку стресостійкості включають регулярну фізичну активність, релаксаційні техніки, когнітивну переоцінку стресових ситуацій, формування соціальної підтримки та розвиток навичок саморегуляції під час конфліктів. Виконання цих рекомендацій дозволяє дорослим більш усвідомлено реагувати на стрес, уникати виснаження та зберігати продуктивність і емоційний баланс.

Емоційна регуляція, як невід'ємна складова психологічного ресурсу, забезпечує контроль над негативними емоціями та підтримку внутрішньої стабільності. Розвиток навичок усвідомлення власних емоцій, когнітивної переоцінки та емпатії дозволяє дорослому ефективно взаємодіяти з іншими людьми, знижувати рівень конфліктності та уникати деструктивних реакцій. Регулярне застосування методів самоспостереження, дихальних вправ та релаксаційних практик сприяє стабілізації психофізіологічного стану, що є особливо важливим у професійних та соціально напружених ситуаціях.

Важливу роль у розвитку самоконтролю, стресостійкості та емоційної регуляції відіграє соціальне середовище. Підтримка сім'ї, взаємодія з колегами та дотримання соціальних норм сприяють формуванню адаптивних поведінкових та емоційних моделей. Дорослі, які виховані в сім'ях з високим рівнем дисципліни та відповідальності, демонструють більш високий рівень самоконтролю, а професійне середовище з чіткими стандартами роботи стимулює когнітивний та поведінковий самоконтроль. Культурні цінності, що заохочують відповідальність та саморегуляцію, підтримують розвиток внутрішньої самодисципліни та емоційної стабільності.

Комплексний підхід до психологічної підтримки дорослих, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові методи, дозволяє досягати максимального ефекту у формуванні адаптивної поведінки. Регулярна практика тренінгів розвитку самоконтролю та стресостійкості, застосування методів емоційної регуляції та створення підтримуючого соціального середовища забезпечують інтеграцію психологічних ресурсів, необхідних для ефективного подолання стресових ситуацій.

Таким чином, психологічні рекомендації для дорослих мають на меті не лише розвиток окремих навичок, але й формування цілісного психологічного ресурсу, що забезпечує ефективну саморегуляцію, адаптацію та життєву стійкість. Виконання цих рекомендацій сприяє підвищенню якості життя, продуктивності у професійній діяльності, стабільності міжособистісних відносин та зниженню ризику психологічних порушень, пов'язаних з хронічним стресом.

Рекомендації можна адаптувати залежно від індивідуальних особливостей, рівня самоконтролю та стресостійкості, соціального контексту та професійної діяльності. Комплексне застосування когнітивних, емоційних і поведінкових стратегій дозволяє дорослим системно розвивати психологічні ресурси та підвищувати власну життєву ефективність у різних сферах життя.

ВИСНОВКИ

У ході дослідження були вивчені особливості емоційного інтелекту, психологічних механізмів захисту, самоконтролю та стресостійкості у дорослих респондентів. Аналіз отриманих даних дозволив визначити взаємозв'язки між показниками емоційного інтелекту, типами психологічних захисних механізмів та рівнями самоконтролю й стресостійкості, а також окреслити ключові фактори, що впливають на ефективність емоційної та поведінкової регуляції.

Результати дослідження показали, що більшість респондентів мають середній рівень когнітивної переоцінки та помірне подавлення емоцій, що забезпечує помірну ефективність емоційної регуляції у повсякденних стресових ситуаціях. Високий рівень когнітивної переоцінки спостерігався у значної частини учасників, що свідчить про здатність ефективно контролювати емоційні реакції та адаптуватися до складних ситуацій. Низький рівень когнітивної переоцінки та високий рівень подавлення емоцій у окремих респондентів вказує на потребу у розвитку навичок емоційної регуляції, оскільки надмірне стримування емоцій може підвищувати ризик стресових і психосоматичних реакцій.

Кореляційний аналіз показав, що високий рівень самоконтролю тісно пов'язаний із високим рівнем поведінкового самоконтролю, стресостійкістю та активними стратегіями подолання стресу. Високий рівень когнітивної переоцінки і позитивні емоційні стратегії корелюють із високим самоконтролем та стресостійкістю, що підтверджує ефективність когнітивно-поведінкових механізмів регуляції. Низький самоконтроль і низька стресостійкість асоційовані з менш ефективними стратегіями подолання стресу та дезадаптивними захисними механізмами, що підкреслює важливість цільової психологічної підтримки.

Важливу роль у формуванні самоконтролю та стресостійкості відіграють особистісні, соціальні та психологічні фактори. Особистісні чинники, такі як темперамент, характер, когнітивні здібності та мотивація, визначають базовий

рівень здатності до саморегуляції. Соціальні чинники, зокрема виховання у підтримуючій сім'ї, професійне та культурне середовище, стимулюють розвиток адаптивних моделей поведінки. Психологічні чинники, зокрема ефективна емоційна регуляція, самооцінка, когнітивні стратегії та здатність до самоспостереження, забезпечують можливість свідомо керувати власною поведінкою та емоційними реакціями у стресових ситуаціях.

Розроблені психокорекційні програми, що включають тренінги розвитку самоконтролю, когнітивної переоцінки, емоційної регуляції та стресостійкості, довели свою доцільність та ефективність. Виконання вправ на відстрочене задоволення, когнітивну переоцінку, ведення щоденника емоцій, релаксаційні та дихальні практики, а також завдання на саморефлексію сприяють формуванню комплексного психологічного ресурсу, необхідного для ефективного функціонування дорослої особистості.

Таким чином, результати дослідження підтвердили наявність тісних взаємозв'язків між емоційним інтелектом, психологічними механізмами захисту, самоконтролем і стресостійкістю. Встановлено, що розвиток когнітивних, емоційних та поведінкових навичок регуляції є ключовим фактором підвищення психологічної адаптивності та життєвої ефективності дорослих. Практичні рекомендації та психокорекційні програми, розроблені на основі отриманих даних, можуть бути впроваджені у психологічну практику, освітні та професійні середовища для підвищення психічного здоров'я та соціально-психологічної компетентності дорослих.

Загалом, робота довела, що цілісний підхід до розвитку самоконтролю та стресостійкості, який поєднує психологічні, соціальні та когнітивні фактори, є ефективним для формування адаптивної поведінки, покращення емоційної регуляції та зміцнення психічного здоров'я. Це відкриває перспективи для подальших досліджень у сфері психології емоційного інтелекту, психокорекції та профілактики стресових розладів серед дорослого населення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Приходькіна Н.О. Тренінг особистісного зростання: робоча програма навчальної дисципліни / Н.О. Приходькіна. — Київ: ПТТ, 2024. — 56 с.
2. Долинська Л.В., Темрук О.В. Особистісне професійне зростання: психологічні тренінги: навчальний посібник / Л.В. Долинська, О.В. Темрук. — Київ: Каравела, 2019. — 560 с.
3. Панько Т.В. та ін. Критерії діагностики і лікування психічних розладів та розладів поведінки у дорослих: клінічний посібник / Т.В. Панько та ін. — Харків: Арсис ЛТД, 2020. — 303 с.
4. Прохоренко Л.І., Заграй Л.Д., Соколова Г.Б. Психологічне благополуччя та ментальне здоров'я: монографія / Л.І. Прохоренко, Л.Д. Заграй, Г.Б. Соколова. — Київ: НАПН України, 2025. — 320 с.
5. Герасименко Ю.С. Вплив воєнного часу на навчання дорослих: психологічні аспекти, виклики та шляхи підтримки / Ю.С. Герасименко. — Біла Церква-Ломжа: Університет менеджменту освіти, 2025. — 210 с.
6. Поліщук В.М. Психологія сім'ї: підручник / В.М. Поліщук. — Суми: Університетська книга, 2021. — 248 с.
7. Москалець В.П. Загальна психологія: підручник / В.П. Москалець. — Київ: Ліра-К, 2019. — 563 с.
8. Трофімов Ю.Л., Рибалка В.В., Гончарук П.А. Психологія: підручник / Ю.Л. Трофімов, В.В. Рибалка, П.А. Гончарук. — Київ: Либідь, 2008. — 560 с.
9. Зіньковський Ю.Ф. Концептуальні засади розвитку освіти дорослих: психологічний супровід / Ю.Ф. Зіньковський. — Київ: КНУ, 2023. — 180 с.
10. Черненко О., Сирота Н., Ялтонський В. Методологічні засади формування стресостійкості у молодих менеджерів торгових організацій в умовах військового стану / О. Черненко, Н. Сирота, В. Ялтонський. — Кропивницький: ВМУРОЛ, 2022. — 145 с.

- 11.Фурман А.А., Соколова Г.Б. Психологічне благополуччя та ментальне здоров'я: монографія / А.А. Фурман, Г.Б. Соколова. — Київ: НАПН України, 2025. — 310 с.
- 12.Гуз К.Ж., Зелюк В.В. Постметодика: науковий журнал / К.Ж. Гуз, В.В. Зелюк. — Полтава: ПАНО ім. М.В. Остроградського, 2025. — Вип. 1(144).
- 13.Булгакова Т.М. Актуальні проблеми психолого-педагогічного супроводу та розвитку суб'єктів спортивної діяльності: збірник тез / Т.М. Булгакова. — Київ: Університет фізичного виховання і спорту України, 2024. — 174 с.
- 14.Рибалка В.В. (ред.) Психопедагогіка і життя: науково-популярний щорічник / В.В. Рибалка. — Київ: ІПОД імені Івана Зязюна НАПН України, 2022. — 280 с.
- 15.Корнієнко І.О. Література та ігри для психологів, соціальних педагогів: методичний посібник / І.О. Корнієнко. — Київ: Видавництво «Психологічна освіта», 2020. — 112 с.
- 16.Чаттопадхай О. Гіпертонія та психосоматика: психологічний аспект / О. Чаттопадхай. — Нетішин: СМСЧ Нетішин, 2024. — 45 с.
- 17.Петухова І.О. Психологія: вступ до спеціальності: навчальний посібник / І.О. Петухова. — Дніпро: Дніпровський університет, 2025. — 180 с.
- 18.Павелків Р.В. Загальна психологія: підручник / Р.В. Павелків. — Київ: Кондор, 2012. — 576 с.
- 19.Панько Т.В. Критерії діагностики і лікування психічних розладів та розладів поведінки у дорослих: клінічний посібник / Т.В. Панько. — Харків: Арсис ЛТД, 2000. — 303 с.
- 20.Герасименко Ю.С. Вплив воєнного часу на навчання дорослих: психологічні аспекти, виклики та шляхи підтримки / Ю.С. Герасименко. — Біла Церква-Ломжа: Університет менеджменту освіти, 2025. — 210 с.
- 21.Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ / D. Goleman. — New York: Bantam Books, 1995. — 358 p.

22. Gross J.J. Emotion Regulation: Affective, Cognitive, and Social Consequences / J.J. Gross. — *Psychophysiology*, 2002. — Vol. 39, Issue 3, pp. 281–291.
23. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness / J. Kabat-Zinn. — New York: Delta, 1990. — 736 p.
24. Linehan M.M. Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder / M.M. Linehan. — New York: Guilford Press, 1993. — 607 p.
25. Neff K.D. Self-Compassion: The Proven Power of Being Kind to Yourself / K.D. Neff. — New York: William Morrow, 2011. — 368 p.

Додаток А**1. Тренінг розвитку самоконтролю та когнітивної регуляції****Заняття 1. Вступне заняття (60 хв) – Ознайомлення з концепцією самоконтролю та когнітивної регуляції**

Мета: сформувані уявлення про самоконтроль, когнітивну регуляцію та їх значення у повсякденному житті.

Структура:**1. Презентація та бесіда (20 хв)**

- Пояснення понять «самоконтроль», «когнітивна регуляція», «імпульсивна поведінка».
- Обговорення ролі самоконтролю у професійній, соціальній та особистій сфері.

2. Обговорення власного досвіду (20 хв)

- Кожен учасник ділиться прикладами ситуацій, коли йому було складно контролювати імпульси або емоції.
- Ведеться коротка групова рефлексія: які фактори впливали на поведінку.

3. Рефлексивна вправа «Мій рівень самоконтролю» (20 хв)

- Кожен учасник заповнює короткий опитувальник або самостійно оцінює свій рівень самоконтролю у різних сферах.
- Результати обговорюються у групі, виділяються сильні та слабкі сторони.

Очікувані результати: учасники розуміють базові поняття, усвідомлюють власні труднощі, формують мотивацію для участі у тренінгу.

Заняття 2. Планування та контроль уваги (60 хв)

Мета: навчити концентрувати увагу на завданнях і планувати дії.

Структура:**1. Вправа «Фокус на завданні» (15 хв)**

- Учасники отримують просте завдання (наприклад, знаходження слів у тексті або виконання нескладних математичних задач).
- Мета – завершити завдання без відволікань.
- Обговорення після вправи: що відволікало і як можна контролювати увагу.

2. Вправа «Щоденне планування» (20 хв)

- Кожен учасник складає персональний план на день або тиждень, виділяючи пріоритетні завдання.
- Підкреслюється важливість послідовності та реалістичності плану.

3. Рефлексія (25 хв)

- Групове обговорення: що було складно при концентрації, які стратегії допомагають зберігати фокус.
- Впровадження правил самоконтролю для подальших занять.

Очікувані результати: поліпшення концентрації уваги, формування навичок планування, усвідомлення власних «пасток» відволікань.

Заняття 3. Контроль імпульсів (60 хв)

Мета: навчити відстроченому задоволенню та контролю імпульсивних реакцій.

Структура:

1. Вправа «Затримка миттєвої реакції» (20 хв)

- Ігрова вправа: учасникам пропонується швидко реагувати на сигнали, але при певних «червоних» сигналах треба утриматися від реакції.
- Мета – тренувати навички стримування імпульсу.

2. Аналіз реальних життєвих ситуацій (20 хв)

- Учасники описують ситуації, де вони діяли імпульсивно.
- Групове обговорення: які альтернативні дії можна було застосувати.

3. Рефлексивна вправа «Мої три хвилини» (20 хв)

- Учасники навчаються робити паузу перед прийняттям рішення.
- Техніка «зроби паузу – подумай – обері дію» застосовується на

прикладях із життя.

Очікувані результати: зменшення імпульсивності, розвиток навичок планування поведінки, усвідомлене прийняття рішень.

Заняття 4. Когнітивна переоцінка стресових ситуацій (60 хв)

Мета: навчити змінювати сприйняття проблем, знаходити альтернативні підходи та зменшувати емоційний вплив стресу.

Структура:

1. Вправа «Переформулюй проблему» (20 хв)

- Кожен учасник описує стресову ситуацію та шукає три альтернативні інтерпретації події.
- Обговорення у групі ефектів від зміни сприйняття.

2. Аналіз кейсів (20 хв)

- Наводяться приклади стресових ситуацій на роботі або вдома.
- Учасники пропонують когнітивні стратегії регуляції емоцій.

3. Рефлексія та запис у щоденник (20 хв)

- Учасники фіксують свої думки та альтернативні способи реагування.
- Вчаться застосовувати ці стратегії у реальному житті.

Очікувані результати: зменшення емоційної напруженості, розвиток когнітивної переоцінки, ефективне управління стресом.

Заняття 5. Самоспостереження та ведення щоденника (60 хв)

Мета: сформувати навички фіксації емоцій, поведінки та реакцій для контролю власного самоконтролю.

Структура:

1. Вправа «Щоденник емоцій» (20 хв)

- Кожен учасник записує свої емоції, реакції на стрес та способи подолання.
- Важливо фіксувати, що допомагає або заважає самоконтролю.

2. Вправа «Аналіз подій дня» (20 хв)

- Учасники аналізують одну складну ситуацію і записують, як би могли діяти інакше.
- Обговорення у групі альтернативних стратегій.

3. Рефлексія та обговорення (20 хв)

- Групова дискусія: що було важливим під час самоспостереження, що нового дізналися про себе.
- Рекомендації щодо продовження ведення щоденника після тренінгу.

Очікувані результати: підвищення усвідомленості, формування звички до самоконтролю, розвиток навичок рефлексії.

Заняття 6. Підсумкове заняття (60 хв)

Мета: підвести підсумки, закріпити отримані навички, оцінити прогрес.

Структура:

1. Повторення ключових концепцій (15 хв)

- Огляд понять самоконтролю, когнітивної регуляції та стратегій подолання стресу.

2. Групова дискусія та рефлексія (25 хв)

- Учасники діляться власними досягненнями та складнощами.
- Визначають найбільш ефективні вправи та стратегії для себе.

3. Закріплення навичок (20 хв)

- Вправа на узагальнення отриманого досвіду: «Як я буду діяти у майбутніх стресових ситуаціях».
- Надання рекомендацій щодо подальшого саморозвитку та застосування навичок у повсякденному житті.

Очікувані результати: закріплення навичок самоконтролю та когнітивної регуляції, формування плану подальшого розвитку.

Додаток Б**Заняття 1. Вступне: Усвідомлення емоцій та стресу****Вправи:**

1. **Тест самооцінки стресостійкості** – короткий опитувальник або анкета, де учасники оцінюють свої реакції на стресові ситуації.
 - **Мета:** визначити початковий рівень стресостійкості та емоційної регуляції.
 - **Очікуваний результат:** усвідомлення власних сильних і слабких сторін.
2. **Групове обговорення:** кожен учасник ділиться власними стресовими ситуаціями і способами реагування.
 - **Мета:** підвищити мотивацію до тренінгу, створити підтримуюче середовище.
 - **Очікуваний результат:** формування довіри і готовності працювати над собою.

Заняття 2. Дихальні техніки та релаксація**Вправи:**

1. **Глибоке дихання «4-7-8»** – вдих на 4 рахунки, затримка на 7, видих на 8.
 - **Мета:** знизити психофізіологічну напругу.
 - **Очікуваний результат:** стабілізація серцевого ритму, зменшення тривожності.
2. **Прогресивна м'язова релаксація** – поетапне напруження і розслаблення м'язових груп.
 - **Мета:** навчити відчувати напругу і усвідомлено її знімати.
 - **Очікуваний результат:** зменшення тілесної напруги, підвищення усвідомленості стану тіла.

Заняття 3. Усвідомлення емоцій («Стоп-емоція»)

Вправи:

1. **Техніка «Стоп-емоція»** – зупинка реакції на сильний емоційний імпульс, запис у щоденник, аналіз ситуації.
 - **Мета:** навчити паузі перед реакцією, розпізнавати емоції.
 - **Очікуваний результат:** підвищення усвідомленості, зменшення імпульсивних реакцій.
2. **Щоденник емоцій** – запис трьох емоційних подій на день з описом реакції і альтернативного способу реагування.
 - **Мета:** розвиток саморефлексії і когнітивної переоцінки.
 - **Очікуваний результат:** формування звички аналізувати емоції і контроль над ними.

Заняття 4. Розвиток емпатії**Вправи:**

1. **Рольові ігри** – учасники відтворюють конфліктні ситуації та програють різні сценарії реагування.
 - **Мета:** розпізнавати емоції інших, навчитися конструктивно реагувати.
 - **Очікуваний результат:** підвищення соціальної адаптації та емпатії.
2. **Обговорення кейсів** – аналіз реальних прикладів взаємодії людей у стресових ситуаціях.
 - **Мета:** визначити оптимальні способи реагування.
 - **Очікуваний результат:** розширення репертуару поведінкових стратегій.

Заняття 5. Конструктивне вирішення конфліктів**Вправи:**

1. **Моделювання конфліктних ситуацій** – групова робота, пошук альтернативних рішень.
 - **Мета:** навчитися контролювати емоції під час конфлікту.
 - **Очікуваний результат:** зниження агресивних і імпульсивних реакцій.

2. **Аналіз поведінки** – обговорення, що спрацювало, а що ні.

- **Мета:** формування критичного мислення щодо власних реакцій.
- **Очікуваний результат:** удосконалення стратегій вирішення конфліктів.

Заняття 6. Когнітивна переоцінка

Вправи:

1. **Аналіз стресових ситуацій** – запис проблеми, її негативного та альтернативного бачення.

- **Мета:** навчитися змінювати сприйняття стресу.
- **Очікуваний результат:** підвищення когнітивної гнучкості, зменшення емоційного навантаження.

2. **Групове обговорення рішень** – порівняння альтернативних стратегій.

- **Мета:** оцінити ефективність різних підходів.
- **Очікуваний результат:** розвиток здатності до адаптивного мислення.

Заняття 7. Самоспостереження та щоденник емоцій

Вправи:

1. **Ведення щоденника** – щоденний запис емоцій, реакцій і альтернативних стратегій.

- **Мета:** формування навички усвідомленого спостереження за собою.
- **Очікуваний результат:** підвищення емоційного самоконтролю та саморефлексії.

2. **Обговорення досвіду** – аналіз змін і прогресу у групі.

- **Мета:** отримати зворотний зв'язок, підтримати мотивацію.
- **Очікуваний результат:** закріплення навичок і підтримка регулярної практики.

Заняття 8. Закріплення навичок

Вправи:

1. **Розробка індивідуального плану емоційної регуляції** – учасники

формують список стратегій для повсякденного життя.

- **Мета:** інтеграція отриманих знань та навичок у реальні ситуації.
- **Очікуваний результат:** підвищення стійкості до стресу, автономне застосування методик.

2. **Повторення ключових вправ** – дихальні техніки, «стоп-емоція», когнітивна переоцінка.

- **Мета:** закріпити результати тренінгу.
- **Очікуваний результат:** стабільне підвищення рівня емоційної регуляції та стресостійкості.

Детальний опис вправ:

Детально описані вправи:

1. Вправа «Мій рівень самоконтролю»

- **Мета:** усвідомлення власних сильних і слабких сторін у самоконтролі.
- **Опис:** учасники заповнюють короткий опитувальник або оцінюють свій рівень самоконтролю у різних сферах життя (робота, навчання, особисті стосунки). Після цього відбувається групова дискусія.
- **Очікуваний результат:** усвідомлення учасниками власних проблемних зон, підвищення мотивації до розвитку самоконтролю.

2. Вправа «Фокус на завданні»

- **Мета:** розвиток концентрації уваги та зосередженості.
- **Опис:** учасникам даються завдання (наприклад, знаходження слів у тексті або нескладні математичні приклади). Під час виконання забороняється відволікатися на зовнішні подразники.
- **Очікуваний результат:** підвищення здатності зберігати концентрацію, розвиток уважності та когнітивного самоконтролю.

3. Вправа «Щоденне планування»

- **Мета:** формування навичок планування та пріоритезації завдань.
- **Опис:** учасники складають план на день або тиждень, виділяють пріоритети

та часові рамки для виконання завдань.

- **Очікуваний результат:** розвиток організаційних навичок, покращення когнітивного самоконтролю.

4. Вправа «Затримка миттєвої реакції»

- **Мета:** тренування контролю імпульсивних дій.
- **Опис:** учасникам пропонується швидко реагувати на сигнали (світлові або звукові), але при певних «червоних» сигналах утриматися від реакції.
- **Очікуваний результат:** зменшення імпульсивності, розвиток навичок стримування миттєвих реакцій.

5. Вправа «Мої три хвилини»

- **Мета:** навчити паузи перед прийняттям рішень.
- **Опис:** учасники тренуються робити паузу перед дією, аналізувати ситуацію та вибрати обдуману стратегію реагування.
- **Очікуваний результат:** розвиток усвідомленого контролю поведінки та емоцій.

6. Вправа «Переформулюй проблему»

- **Мета:** розвиток когнітивної переоцінки та зниження стресового впливу.
- **Опис:** кожен учасник описує стресову ситуацію та знаходить 2–3 альтернативні способи її оцінки. Потім обговорює їх у групі.
- **Очікуваний результат:** формування гнучкого мислення, ефективне управління емоційною реакцією.

7. Вправа «Аналіз кейсів»

- **Мета:** застосування когнітивних стратегій у реальних стресових ситуаціях.
- **Опис:** учасники розглядають приклади стресових ситуацій (на роботі, вдома) і пропонують ефективні способи реагування.
- **Очікуваний результат:** розвиток навичок вирішення проблем, підвищення когнітивної регуляції.

8. Вправа «Щоденник емоцій»

- **Мета:** формування звички самоспостереження та рефлексії.
- **Опис:** учасники щодня записують свої емоції, реакції на стресові ситуації та стратегії подолання.
- **Очікуваний результат:** підвищення усвідомленості, розвиток когнітивної та емоційної саморегуляції.

9. Вправа «Аналіз подій дня»

- **Мета:** рефлексія над власною поведінкою та емоційними реакціями.
- **Опис:** учасники вибирають одну складну подію і аналізують, як могли діяти інакше, щоб ефективніше контролювати емоції та поведінку.
- **Очікуваний результат:** розвиток критичного мислення щодо власних реакцій, підвищення самоконтролю.

10. Вправа «Як я буду діяти у майбутніх ситуаціях»

- **Мета:** закріплення навичок та створення плану саморозвитку.
- **Опис:** учасники формулюють конкретні дії та стратегії, які застосують у майбутніх стресових ситуаціях, використовуючи отримані знання та навички.
- **Очікуваний результат:** інтеграція навичок у повсякденне життя, підвищення практичної ефективності тренінгу.