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

До захисту допущено

кафедрою практичної психології та інноваційних оздоровчих технологій

протокол № 4801-5/4400 від 15.12.2025

завідувач кафедри _____ *Наталія КУЧЕРЕНКО*
(підпис) (ім'я, прізвище)

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

здобувача освіти першого (бакалаврського) рівня вищої
освіти (першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

Психологічні особливості саморегуляції студентів психологів в умовах воєнного стану

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія
(назва освітньої програми)

Здобувач _____ Крістіна ЧУМАК
(підпис) (ім'я, прізвище)

Науковий керівник _____ Тетяна САПЄЛЬНІКОВА
(підпис) (ім'я, прізвище)

Харків – 2026

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

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
Завідувач кафедри

Наталія КУЧЕРЕНКО
(ім'я, прізвище)

_____
(підпис)

«___» _____ 2026 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

здобувача першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
(першого (бакалаврського) / другого (магістерського))

Чумак Крістна Сергіївна
(прізвище, ім'я, по батькові здобувача)

Спеціальність (спеціалізація) 053 Психологія
(код та найменування спеціальності; спеціалізації спеціальності)

Освітня програма Практична психологія
(назва освітньої програми)

1. Тема роботи: Психологічні особливості саморегуляції студентів психологів в умовах воєнного стану

   керівник роботи Сапєльнікова Тетяна Станіславівна, кандидат психологічних наук, доцент
   (прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом по Університету від «15» грудня 2025 року,

№4801-5/4400

2. Строк подання здобувачем роботи: «25» травня 2026 року
3. Вихідні дані до роботи:

Об’єкт дослідження: саморегуляція студентів психологів в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження: Психологічні особливості саморегуляції студентів психологів в умовах воєнного стану.

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

1) Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми саморегуляції поведінки.
2) Визначити особливості саморегуляції тривожнсті та стресу студентів психологів в умовах воєнного стану.
3) Емпірично встановити взаємозв’язок між рівнем саморгуляції тривожності та стресу у студентів психологів.
4) Розробити практичні рекомендації щодо розвитку саморегуляції та зниження рівня тривожності і стресу у студентів психологів в умовах воєнного стану.

5. План роботи

№ з/п	Назва етапів роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Реалізація теоретичного аналізу питання з використанням наукової літератури	16.12.2025 15.01.2026	Виконано
2.	Написання вступу дипломної роботи	16.02.2026 - 22.02.2026	Виконано
3.	Написання першого розділу дипломної роботи, а саме: «Теоретичний аналіз проблеми саморегуляції в наковій літературі»	23.02.2026 - 15.03.2026	Виконано
4.	Проведення емпіричного дослідження взаємозв’язку саморегуляції тривожності та стресу студентів психологів в умовах воєнного стану	16.03.2026 - 10.04.2026	Виконано

5.	Математична обробка результатів емпіричного дослідження та їх аналіз	11.04.2026 - 25.04.2026	Виконано
6.	Розробка практичних рекомендацій щодо розитку саморегуляції та зниження рівня тривожності та стресу	26.04.2026 - 10.05.2026	Виконано
7.	Оформлення кваліфікаційної роботи. Підготовка матеріалів для захисту кваліфікаційної роботи.	11.05.2026 - 25.05.2026	Виконано

6. Дата видачі завдання: «16» грудня 2025 року

Здобувач вищої освіти _____ Крістіна ЧУМАК
(підпис) (ім'я, прізвище)

Керівник роботи _____ Тетяна САПЄЛЬНІКОВА
(підпис) (ім'я, прізвище

РЕФЕРАТ (укр., іноз. мовами)

Кваліфікаційна робота містить: 67 сторінок, 3 рисунки, 8 таблиць, 29 використаних літературних джерел, додатки.

Об'єкт: саморегуляція студентів психологів в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження: Психологічні особливості саморегуляції студентів психологів в умовах воєнного стану.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити саморегуляцію поведінки студентів психологів під час воєнного стану та взаємозв'язок саморегуляції з тривожністю та стресом.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми саморегуляції поведінки. 2. Визначити психологічні особливості саморегуляції поведінки студентів психологів в умовах воєнного стану. 3. Емпірично дослідити психологічні особливості саморегуляції поведінки студентів психологів. 4. Розробити практичні рекомендації щодо саморегуляції поведінки студентів психологів в умовах воєнного стану.

Практична значущість дослідження Отримані результати можна використовувати в практичній діяльності психологічних служб закладів вищої освіти для розробки програм психологічного супроводу здобувачів в умовах воєнного стану. Розроблені рекомендації можуть бути впроваджені в освітній процес підготовки майбутніх психологів з метою формування навичок ефективної саморегуляції.

Ключові слова: саморегуляція, тривожність, стрес.

ABSTRACT

The qualification work contains: 67 pages, 3 figures, 8 tables, 29 used literary sources, appendices.

Object: self-regulation of psychology students in martial law.

Subject of research: Psychological features of self-regulation of psychology students in martial law.

Purpose of the research: to theoretically substantiate and empirically investigate the self-regulation of behavior of psychology students during martial law and the relationship of self-regulation with anxiety and stress.

Research objectives:

1. To carry out a theoretical analysis of the scientific literature on the problem of self-regulation of behavior. 2. To determine the psychological features of self-regulation of behavior of psychology students in martial law. 3. To empirically investigate the psychological features of self-regulation of behavior of psychology students. 4. To develop practical recommendations on self-regulation of behavior of psychology students in martial law.

Practical significance of the study: The results obtained can be used in the practical activities of psychological services of higher education institutions to develop programs of psychological support for applicants in conditions of martial law. The developed recommendations can be implemented in the educational process of training future psychologists in order to form skills of effective self-regulation.

Keywords: self-regulation, anxiety, stress.

ЗМІСТ

ВСТУП 8

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ 11

1.1 Теоретичний аналіз літератури з теми саморегуляція поведінки 11

1.2 Сутність та складові саморегляції поведінки 18

1.3 Стрес та тривожність як детермінанти саморегуляції студентів психологів в умовах воєнного стану 21

ВИСНОВКИ ДО 1 РОЗДІЛУ 30

РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ, СТРЕСУ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ 32

2.1 Організація та проведення емпіричного дослідження 32

2.2 Вибір та обґрунтування методик емпіричного дослідження 34

2.3 Емпіричне дослідження саморегуляції поведінки студентів психологів в умовах воєнного стану 40

2.4 Психологічні рекомендації з метою оптимізації саморегуляції студентів психологів в умовах воєнного стану 53

ВИСНОВОК ДО 2 РОЗДІЛУ 59

ВИСНОВКИ 61

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 64

ДОДАТКИ 68

ВСТУП

Актуальність дослідження: В реаліях нестабільного сьогодення, кожного дня ми стикаємось з великою кількістю викликів, які просто неможливо ігнорувати. Повномасштабне вторгнення наклало значущий відбиток на психічні стани кожного з нас, в меншій чи більшій мірі. Для студентів психологів це означає абсолютну зміну формату навчання або руйнування очікувань щодо нього.

Студентська молодь стикнулась з різкими змінами буденного ритму життя в різних сферах. В загальному це перебування в стані постійного стресу та елементарного страху за своє життя та життя своїх близьких. Але перед студентами також постає ряд академічних перешкод. Зокрема це обмежена мобільність, відсутність живої комунікації з викладачами та загальне обмеження соціальної активності через безпекові перешкоди. Студентська молодь в наш час стикається також з проблемами позакласного навчання в оффлайн форматі: неможливо проводити живі зустрічі з однодумцями, факультативні заняття, клуби за інтересами, тощо.

Підвищена тривожність, емоційний стрес, зміни у форматі навчального процесу, інформаційний тиск—все вище перераховане впливає на емоційну сферу особистості студентів, зокрема на саморегуляцію.

Війна кардинально змінює звичні умови життя і в цих умовах є важливим наукове дослідження, як саме студенти регулюють власні емоції і як психологічні особливості впливають на якість саморегуляції та зміцнюють її або ж, навпаки, послаблюють.

Проблематика саморегуляції була розкрита у роботах вітчизняних і зарубіжних дослідників. Соціально-когнітивні механізми саморегуляції досліджував Альберт Бандура, фізіологічні аспекти в умовах стресу — Ганс Сельє, а ресурсний підхід до самоконтролю обґрунтував Рой Баумайстер. Емоційну саморегуляцію аналізували Джеймс Гросс і Деніел Ґоулман, а її нейропсихологічні основи — Річард Девідсон. У вітчизняній психології

зміст і роль саморегуляції особистості розкрито у працях Т. В. Кириченко, І. М. Галяна, Л. І. Божович, В. І. Славіна та Л. Чуніхіної. Окремі аспекти емоційної саморегуляції висвітлено у дослідженнях В. К. Гаврилькевича та Ю. А. Короцінської, що дозволяє розглядати саморегуляцію як багаторівневий інтегративний стан.

Об'єкт дослідження: саморегуляція студентів психологів в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження: Психологічні особливості саморегуляції студентів психологів в умовах воєнного стану.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити саморегуляцію поведінки студентів психологів під час воєнного стану та взаємозв'язок саморегуляції з тривожністю та стресом.

Відповідно до мети дослідження визначено такі завдання:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми саморегуляції поведінки.
2. Визначити психологічні особливості саморегуляції поведінки студентів психологів в умовах воєнного стану.
3. Емпірично дослідити психологічні особливості саморегуляції поведінки студентів психологів.
4. Розробити практичні рекомендації щодо саморегуляції поведінки студентів психологів в умовах воєнного стану.

Методи дослідження: У дослідженні було використано ряд методів: теоретичних— наукова література, тематичні наукові журнали, статті; емпіричних— психодіагностичні методик такі як: «Стиль саморегуляції поведінки» В. І. Моросанова для дослідження загального рівня саморегуляції та її компонентів; «Опитувальник рівня стресу» Ю.В. Щербатих— для визначення суб'єктивно пережитого стресу та ступеню напруженості емоційного стану; «Шкала тривожності» Спілбергера-Ханіна—для оцінки рівня тривожності. Для математичної обробки даних

були використані методи описової статистики та кореляційного аналізу для виявлення взаємозв'язків між отриманими даними. Обробку математичних показників було здійснено в програмі Microsoft Excel.

Коротка характеристика вибірки дослідження: Вибірка досліджуваних була сформована з числа студентів 1- 4 курсу бакалавріату та магістратури спеціальності С4 «Психологія» Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна (n=33).

Інформативна база дослідження включає в себе наукові роботи вітчизняних та зарубіжних дослідників, тематичної літератури. Туди також входять матеріали науково-практичних конференцій та наукових статей. Також було використано, безпосередньо, матеріали власного емпіричного дослідження, проведеного за допомогою Google Forms.

Новизна одержаних результатів. Уперше емпірично досліджено особливості взаємозв'язку саморегуляції поведінки рівня стресу та тривоги у студентів психологів в умовах воєнного стану. Було розширено уявлення про специфіку впливу тривожності та стресу на саморегуляцію поведінки студентів психологів в умовах воєнного стану.

Практичне значення одержаних результатів. Отримані результати можна використовувати в практичній діяльності психологічних служб закладів вищої освіти для розробки програм психологічного супроводу здобувачів в умовах воєнного стану. Розроблені рекомендації можуть бути впроваджені в освітній процес підготовки майбутніх психологів з метою формування навичок ефективної саморегуляції.

Апробація результатів дослідження: Апробація результатів дослідження здійснювалася у тезах на XXVI Міжнародній науковій конференції «Гуманітарний дискурс суспільних проблем: минуле, сучасне, майбутнє» (м. Черкаси, 30 квітня 2026 р.), де було представлено результати дослідження на тему «Психологічні особливості саморегуляції студентів-психологів в умовах воєнного стану».

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1 Теоретичний аналіз літератури з теми саморегуляція поведінки

Сучасна психологічна наука характеризується посиленою увагою до вивчення механізмів саморегуляції особистості, які розглядаються як значущий фактор підтримання психологічного здоров’я та особистого благополуччя людини. Оскільки ця проблема охоплює біологічні, соціальні та психологічні аспекти, вона є важливою і має міждисциплінарний характер. Наукові обговорення та вивчення процесв саморегуляції допомагають зрозуміти глибинні аспекти цього питання. Це стосується здатності особистості адаптуватися до нестабільних суспільних обставин. Це є критично важливим у ситуаціях з високим рівнем стресу, зокрема в умовах воєнного стану. Загальне наукове розуміння ідентифікує саморегуляцію як організований процес внутрішньої психічної активності людини, який спрямований на ініціювання, створення та управління різними видами активності. Робота цих механізмів уможливлює ефективну реалізацію особистих цілей, що безпосередньо залежить від здатності людини свідомо контролювати свої стани. [1] Такий підхід акцентує активну позицію суб’єкта, що в свою чергу здатен самостійно моделювати програму дій та коригувати її відповідно до отриманих результатів і зовнішніх чинників.

Вагомий внесок у вивчення саморегуляції зробив Альберт Бандура, який розглядав її як складний процес, що базується на взаємодії когнітивних, поведінкових і соціальних чинників. Він виділив, що саморегуляція тісно пов'язана з умінням самоспостереження, оцінки власних дій і їх підкріплення. Інтроспекція означає усвідомлення своєї поведінки, думок і емоцій, самооцінка в свою чергу сприяє порівнянню їх з особистими стандартами. Самопідкріплення виступає для використання внутрішніх або зовнішніх стимулів для підтримки бажаних дій. Соціальне навчання в цьому

питанні також відіграє важливу роль, люди вчаться саморегуляції, спостерігаючи за іншими використовуючи компонент моделювання і отримуючи зворотний зв'язок від оточення. [2] Фізіологічний контекст саморегуляції вивчав Ганс Сельє. Він вважав її здатністю організму підтримувати внутрішню рівновагу у відповідь на стресові фактори. У його концепції загального адаптаційного синдрому виділяються три стадії реакції організму: тривоги, резистентності та виснаження. Саме через ці механізми організм намагається адаптуватися до змін у середовищі. Але при у результаті тривалого впливу стресорів на особистість ресурси виснажуються, що погано впливає на ефективність саморегуляції. [3]

Психологічний підхід до саморегуляції як обмеженого ресурсу запропонував Рой Баумайстер. На його погляд, самоконтроль працює як м’яз: його можна зміцнити через тренування, але він також може вичерпатися при тривалому або інтенсивному використанні. Учений ввів термін «его-виснаження», що описує стан, коли здатність до самоконтролю знижується після значних зусиль. Це означає, що у людини є обмежений «резерв вольових ресурсів», і коли він перевантажується, саморегуляція її поведінки, емоцій і рішень суттєво погіршується. Важливий внесок у розуміння емоційної саморегуляції зробив Джеймс Гросс, який запропонував процесуальну модель регуляції емоцій. Згідно з цією моделлю, регуляція може відбуватися на різних етапах виникнення емоційної реакції: вибір ситуації (уникнення або пошук певних ситуацій), зміна ситуації (зміна умов), спрямування уваги (вибір того, на що звертається увага), когнітивна переоцінка (зміна інтерпретації ситуації) та регуляція емоційного вираження (стримування або контроль зовнішніх проявів емоцій). Такий підхід дозволяє бачити саморегуляцію як багаторівневий і динамічний процес.[4]

Нейропсихологічні основи саморегуляції досліджував Річард Девідсон, який довів її залежність від функціонування певних структур головного

мозку, зокрема префронтальної кори та амігдали. Префронтальна кора відповідає за контроль, планування та прийняття рішень, тоді як амігдала відіграє ключову роль у формуванні емоційних реакцій, особливо пов'язаних зі страхом і загрозою. Дослідження доводять, що такі практики як медитація, усвідомленість і розвиток емоційного інтелекту, сприяють зміцненню нейронних зв'язків. Таким чином це, підвищує рівень розвитку саморегуляції. [5] У змісовних рамках емоційного інтелекту Деніел Ґоулман аналізував саморегуляцію як одну з основних частин цієї концепції. Разом із самосвідомістю, мотивацією, емпатією та соціальними навичками, саморегуляція допомагає людині контролювати свої емоції, адаптуватися до змін і ефективно спілкуватися з іншими. Також вона виступає важливим чинником досягнення успіху в особистому та професійному житті. Це обумовено тим що саморегуляція сприяє прийняттю обдуманих рішень та посилює конструктивізм дій в складних ситуаціях. [6]

Важливим поглядом на вивчення даної проблематики є розгляд саморегуляції як інтегративної властивості особистості, що поєднує в собі інтелектуальну, мотиваційну, вольову та емоційну сфери. У дослідженнях Т. В. Кириченко акцентується увага на тому, що саморегуляція виступає визначальним чинником становлення індивідуальності та її успішної адаптації до зовнішніх умов. Вона забезпечує конгруентність внутрішніх психічних процесів із вимогами навколишнього середовища, створюючи умови для гармонійної взаємодії людини з соціумом. Особлива роль саморегуляції, на думку авторки, виявляється у її здатності підтримувати цілісність індивідуальності через координацію особистісних новоутворень та формування адаптивних стратегій поведінки. У складних життєвих ситуаціях саме механізми саморегуляції дозволяють особистості активувати необхідні компенсаторні ресурси, що запобігає деструктивному впливу стресогенних факторів [7]. У результаті, теоретичний аналіз цього даного

питання створює підґрунтя для подальшого осмислення особливостей саморегуляції студентів-психологів у кризових умовах сьогодення.

Л. І. Божович, відома українська психологиня, вивчає саморегуляцію як невід'ємну частину розвитку особистості та її психічного становлення. Вона вказує на те, що механізми саморегуляції відіграють важливу роль в адаптації особистості до соціальних очікувань та зовнішніх чинників. Також вони стимулюють формування внутрішніх стандартів і норм поведінки, які сприяють самовираженню і адаптації. [8]

В. І. Славін, аналізуючи питання саморегуляції, зауважив важливість інтелекту та емоцій у процесі саморегулювання. Він вважав, що здатність людини контролювати свої емоції, приймати рішення і планувати свої дії є основою ефективної саморегуляції, що дозволяє особистості долати труднощі та досягати поставлених цілей. [9]

Саморегуляція, як вміння людини контролювати свої дії відповідно до своїх стандартів і вимог навколишнього середовища є складним процесом. Він який включає в себе ряд психічних механізмів: від свідомого контролю до інтуїтивних реакцій на ситуації. Саморегуляція є результатом розвитку вищих психічних функцій і впливає на загальне життя особистості. [10]

У вітчизняній психології саморегуляція розглядається як системний процес, що включає в себе не лише елементи когнітивного, емоційного та поведінкового контролю, а й аспекти соціалізації, морального зростання та адаптивних механізмів. Вчені вважали, що вона відіграє важливу роль у особистісному зростанні, її здатності до самовдосконалення і досягнення високої стресостійкості в умовах різноманітних зовнішніх та внутрішніх викликів, що є актуальним на сьогоднішній день [11].

Л. Чуніхіна зазначає, що відсутність єдиного визначення саморегуляції обумовлена, з одного боку, багаторівневою структурою та численними пунктами вивчення цього явища, а з іншого – подвійним визначенням кореня «само». Він вказує на активність людини, здатність здійснювати

усвідомлені «довільні» дії, але також вказує на можливість того, що процеси саморегуляції можуть протікати спонтанно, без явної свідомої участі. Це створює складнощі при визначенні чітких меж і характеристик саморегуляції [12].

Вивчаючи наукові напрямки в області саморегуляції, Т. Кириченко зазначає, що саморегуляція є невід'ємною частиною особистості. Вона складається з цілеспрямованих дій, які сприяють прийняттю самостійних рішень, вибору способів для досягнення мети, аналізу своїх дій. Також дає змогу визначати свої позиції щодо різних ситуацій і подій і формувати цілісне ставлення до себе. Згідно з думкою дослідниці, саморегуляція є необхідною складовою свідомої частини психіки людини, яка включає різні процеси, стани та властивості. Крім вищеописаного, саморегуляція є важливою умовою для адекватного психічного сприйняття особистого досвіду в зв'язку з об'єктивною реальністю і є невід'ємною частиною самосвідомості особистості.

Т. Кириченко стверджує, що саморегуляція може бути як окремим психічним процесом так і компонентом саморегуляції психічного стану. Вона також має властивість проявлятися в емоційній та вольових сферах. Також можливий варіант розвитку саморегуляції це зростати як риса особистості, яка формується через виховання та самовиховання. Це показує, наскільки важлива саморегуляція для розвитку психологічної стійкості та адаптації особистості в змінному середовищі. [13] У висновку, ці різні підходи дають загальне уявлення про саморегуляцію як складний процес, що включає різні рівні контролю над діяльністю людини.

Регулятивні процеси є суб'єктивною особливістю, також вони мають демнострують своєрідні та специфічні особливості, які зумовені психічними властивостями. Діяльність при цьому є цілісним механізмом регуляторних компонентів, орієнтованих на досягнення мети. У її структурі доцільно виокремити два взаємопов'язані етапи:

1. Формування орієнтувальної моделі діяльності, яка передбачає та програмує очікувані результати;
2. Безпосередня реалізація цієї моделі, що здійснюється за допомогою складної системи корекції на основі механізмів зворотного зв’язку.

Таким чином, будь-яка діяльність стає можливою завдяки безперервному процесу саморегуляції.

Саморегуляція довільної активності особистості є системним, організованим психічним процесом, який забезпечує ініціацію, підтримку та управління формами внутрішньої і зовнішньої активності, спрямованими на досягнення поставлених цілей. Вона має властивість охоплювати як зовнішню поведінкову діяльність, так і внутрішні психічні конструкти, супроводжуючи їх реалізацію та, як правило, передуючи їй у часі. Саморегуляція в парі з активністю виступає універсальним внутрішнім фундаментом ефективного здійснення діяльності.

Аналіз класичних та сучасних наукових підходів до розуміння видів і рівнів саморегуляції дає можливість розглядати її як інтегративний, багатовимірний процес. Даний процес, проявляється через цілісну життєдіяльність особистості на різних рівнях її функціонування, зокрема емоційному, когнітивному, рефлексивному, мотиваційному та поведінковому. Саморегуляцію доцільно інтерпретувати як динамічну структуру, що об’єднує різні рівні регуляції і забезпечує гнучкість та адаптивність поведінки відповідно до умов середовища. Зміни на одному з рівнів неминуче впливають на інші рівні та функціонування системи загалом [14].

У сучасній психологічній науці виокремлюють певну кількість видів саморегуляції, які класифікуються залежно від аспектів психічної діяльності та контексту її прояву. Серед основних видів саморегуляції виділяють такі [15]: Когнітивна саморегуляція — це процеси, які стимулюють контроль та управління розумовими функціями, такими як увага, пам'ять, мислення

та прийняття рішень. Це означає, що людина може планувати, регулювати свої розумові стратегії, а також контролювати помилки і небажані думки.

Емоційна саморегуляція — полягає у заключається у здатності керувати власними емоційними станами, регулювати інтенсивність і способи їх вираження. Вона забезпечує емоційну стабільність, зниження рівня стресу та негативних переживань зокрема це стосується тривоги чи стресу їх регуляція сприяє збереженню психічного здоров'я.

Мотиваційна саморегуляція — вміння керувати своєю мотивацією, ставити і досягати цілей, а також справлятися з труднощами на шляху до їх досягнення. Включає в себе самодисципліну, контроль над імпульсами, вміння відкладати задоволення та розуміння своїх внутрішніх і зовнішніх мотивів.

Поведінкова саморегуляція — передбачає контроль власних дій і здатність узгоджувати поведінку з поставленими цілями, соціальними нормами та особистісними стандартами. Вона забезпечує адаптацію поведінки до змінних умов середовища.

Соціальна саморегуляція — пов'язана з регуляцією міжособистісної взаємодії, здатністю контролювати поведінку у соціальному контексті та ефективно взаємодіяти з іншими відповідно до соціальних норм і цінностей. Вона включає розвиток комунікативних навичок, емпатії та здатності до конструктивного розв'язання конфліктів.

Стресова саморегуляція — вміння керувати своїми реакціями на стрес ситуації та емоціями, які з ними пов'язані. Це передбачає використання технік для розслаблення, способів змінити своє сприйняття ситуації, а також практик, які допомагають зменшити напруженість і тривогу.

7. Моторна регуляція — складається з процесів, які відповідають за управління та координацію рухів. Це робить їх більш точними, швидкими і ефективними, а також сприяє адаптивності відповідно до змін

навколишнього середовища. Поєднує в собі фізіологічні та психологічні механізми, такі як увага, планування, контроль і корекція рухів.

У результаті, ми розуміємо, що саморегуляція є ключовою властивістю особистості, що відповідальна за підтримання внутрішньої психоемоційної рівноваги та водночас за адаптивність до змінних умов середовища. Вона виступає як процес динамчний, що включає свідоме управління психічними станами, поведінковими реакціями та когнітивними процесами. Саморегуляція сприяє досягненню поставлених цілей, забезпечує баланс між внутрішніми потребами та зовнішніми вимогами, а також підвищує здатність ефективно долати стрес і розвивати емоційну стійкість, яка є необхідною умовою успішного функціонування особистості в різних сферах життя.

1.2 Сутність та складові саморегляції поведінки

Саморегуляція поведінки особистості включає в себе взаємодію емоцій, волі, думок та мотивацій, які забезпечують людині можливвість діяти цілеспрямовано. Охоплює поєднання психічних процесів, які спрямовані на досягнення певного результату через усвідомлене управління своїм психоемоційним станом та зовнішніми діями. В даному питанні важливо розглядати складові саморегуляції як взаємопов’язані підсистеми.

Динаміка емоційної регуляції розглядається багатьма науковцями як частина загальної системи психічної саморегуляції в психології. Емоційна саморегуляція – це свідомий процес управління емоційнойною сферою, який допомагає досягти оптимального рівня функціонування та ефективної взаємодії з оточенням. В. Гаврилькевич вважає, що це процес досягнення позитивного емоційного стану через вольові зусилля і контроль за зовнішніми проявами емоцій, що підкреслює зв'язок між емоціями та волею [16].

Емоційна саморегуляція реалізується через різні психотехніки, серед яких важливими є переключення уваги, когнітивна переоцінка, релаксаційні техніки та актуалізація позитивного досвіду. Водночас значну роль відіграє розвиток емоційного інтелекту, який включає усвідомлення емоцій, управління ними, самомотивацію та емпатію [17]. О. Конопкін наголошує, що порушення будь-якого компонента саморегуляції негативно впливає на всю систему. [18] Н. Капітоненко підкреслює поліфункціональність емоційної регуляції як механізму корекції емоційного збудження, адаптації до впливів і організації досвіду переживань [19]. Розвиток пов'язаний із усвідомленням емоційних реакцій, їх оцінкою та вибором конструкивних моделей реагування. Таким чином, емоційна регуляція сприяє успішній адаптації, підтримання психічного стану та узгодження емоцій із цілями діяльності.

Вольова регуляція є частиною саморегуляції, яка забезпечує реалізацію цілей у складних умовах. Вона визначається як система свідомих процесів, спрямованих на мобілізацію ресурсів і подолання перешкод. Важливим механізмом виступає самоактивізація, яка реалізується через самонаказ, самопереконання, самопідбадьорення, актуалізацію досвіду та звернення до почуття обов'язку.

В. К. Калін виділяє базальні ряд базальних: енергійність, витримка, терплячість, сміливість; та системних: наполегливість, дисциплінованість, самостійність, цілеспрямованість, ініціативність, організованість вольових якостей [20]. Їх загальну сукупність він визначає як силу волі. Центральним компонентом є наполегливість. Наполегливість забезпечує подолання перешкод і пов'язана з цілеспрямованістю. В той самий час невизначеність мети знижує ефективність діяльності. Організованість проявляється у здатності діяти за планом, а дисциплінованість формується через засвоєння соціальних норм.

Самостійність розвивається поступово — спочатку через спільні дії, а потім через самостійне планування і взяття на себе відповідальності [21]. Рішучість проявляється, коли потрібно приймати рішення в умовах невизначеності, і її ефективність залежить від правильного рівня мотивації, що можна пояснити дією Закону Єркса-Додсона. Загалом, вольова регуляція сприяє досягенню цілей, мобілізуючи ресурси. Когнітивна регуляція є центральним механізмом організації діяльності. Ця функція проявляється в установці мети, аналізі обставин і плануванні дій, які є основними етапами управління будь-якою цілеспрямованою діяльністю. Прогнозування в цьому випадку виступає як попереднє відображення, що дозволяє передбачити можливі труднощі і внести корективи в діяльність заздалегідь, щоб забезпечити її ефективність.

У процесі підготовки здійснюється контроль і оцінка результатів, що супроводжується рефлексією — усвідомленням власних дій і їх ефективності. Когнітивна гнучкість забезпечує зміну стратегій у разі їх неефективності. Таким чином, когнітивна регуляція організовує діяльність і координує емоційні та вольові процеси, а метакогніція забезпечує усвідомлений контроль пізнавальної діяльності.

Мотиваційний компонент визначає, для чого і як сильно ми діємо. Протягом процесу діяльності мотивація допомагає зберігати активність, під час втоми, бо особистість в цей час зберігає орієнтацію на свої цілі. Також мотиваційний компонент наділяє діяльність сенсом та забезпечує внутрішню мотивацію, яка є більш стійкою. В свою чергу внутрішня мотивація допомагає обрати модель реагування: якщо мотивація висока пріоритетними є ефективні стратегії, а коли низька рівнь активності знижується. Мотивація має властивість взаємодіяти з емоціями через переживання і з когнітивною сферою. Це відбувається через усвідомлення цілей, виконуючи роль енергетичного забезпечення. Мотивація є динамічною і змінюється під впливом результатів діяльності: успіх

підвищує її, невдачі можуть як знижувати, так і стимулювати активність. Таким чином, мотиваційний компонент забезпечує ініціювання, пролонгацію і цілеспрямовану координацію діяльності, поєднуючи всі компоненти саморегуляції в єдину систему.

1.3 Стрес та тривожність як детермінанти саморегуляції студентів психологів в умовах воєнного стану

Суспільство зараз живе в часи нестабільного сьогодення пов'язаного війною, а також соціально-економічними умовами. Окрім цього, в теперішньому часі людина постійно зіштовхується з різкими змінами, в професійній фінансовій та міжособистісних сферах. В таких умовах організм перебуває під постійним тиском та потребує адаптації до нових обставин, що є важливим для подальшого виживання. [22]

Комплексним механізмом, що забезпечує адаптацію є стрес, який притаманним усім живим організмам. Завдяки стресореактивним процесам є можливою гнучкість поведінки та здатність пристосування до фізичних та соціальних змін. Водночас характер ситуації (позитивний чи негативний) не має ключового значення для активації стресової реакції.

Значний внесок у вивчення стресу зробив Ганс Сельє. Дослідник запропонував впорядкувати його за функціональними проявами. Зокрема, Гансом Сельє була сформулювана концепція еустресу та дистресу. Еустрес оцінюється як позитивна форма стресу, яка активізує внутрішні ресурси організму та сприяє підвищенню продуктивності. Водночас як дистрес має руйнівний вплив, викликаючи виснаження фізичних і психологічних ресурсів організму. У своїх дослідженнях Сельє розглядав біологічну основу стресу та засвідчував важливість регуляції напруження, як умови для самореалізації людини.

Фізіологічною основою стресу є активація нейроендокринної системи.У відповідь на небезпеку центральна нервова система змушує організм вивільняти гормони стресу — адреналін і кортизол. Цей процес сприяє мобілізації фізичних сил, а саме: збільшення м'язової сили, покращення швидкості реакції. В свою чергу відчуття болю стає менш сильним. Такі зміни допомагають організму підготуватися до дій, як-от реакція «бий або біжи». Коли загроза зникає, тілесні реакції повертаються до стану норми.

Стрес також розрізняють залежно від тривалості його впливу. За часовою межею впливу стрес поділяють на три види: гострий, середньотривалий і хронічний. Гострий стрес є відповіддю організму на раптову небезпеку. Середньотривалий стрес викликають ситуації тимчасової напруги, до прикладу це може бути інтенсивний період навчання або професійного навантаження. Хронічний стрес є результатом тривалого впливу негативних факторів, таких як війна, нестабільні життєві умови або високий рівень відповідальності без відповідної підтримки. Стрес визначається як неспецифічна захисна реакція організму на значні емоційні, фізичні або психологічні впливи навколишнього середовища. Водночас стрес є ефективним механізмом адаптації до змін. Виявляється особливо ефективним у набутті нових соціальних ролей, професійній діяльності або змінах у особистому житті. На початку ці зміни спроможні підвищувати тривожність, але з часом відбувається процес адаптації. [23]. Під дією стресу спостерігається порушення внутрішньої рівноваги людини. Але водночас з цим відбувається активізація всіх доступних ресурсів: когнітивні, емоційні та поведінкові. Це може проявлятися як через порушення мовлення, труднощі у формуванні думок, тимчасові проблемами з пам’яттю, соматичні реакції, тобто загальну дезорганізацію діяльності. Разом з тим відзначається підвищення продуктивності деяких психічних або фізіологічних процесів. [24]

Серед основних видів стресу присутня також класифікація за природою виникнення. Цей аспект вивчення стресу є важливим для виявлення саме причин стресового навантаження. Фізіологічний стрес є наслідком дії ряду несприятливих факторів навколишнього середовища або надмірним фізичним навантаженням. Він проявляється через наступні реакції організму: прискорення серцебиття, підвищене потовиділення, зміна кольору шкіри. Натомість психологічний стрес виникає унаслідок порушення емоційної рівноваги. Це може бути обумовлено інтенсивними емоційними переживаннями, невідповідністю між запитами діяльності та можливостями або ж через психоемоційне навантаження. Такий стрес характеризується змінами у когнітивній сфері, що передбачають зниження концентрації уваги, погіршення пам'яті, сповільнення процесів мислення та складнощі у прийнятті рішень. Однією з форм описаного вище явища є емоційний стрес. Він з'являється після пережитих загрозливих подій або психологічного дискомфорту. Окремою категорією є інформаційний стрес, пов'язаний він з надмірним або недостатнім обсягом інформації. Така диспропорція ускладнює обробку інформаційних ресурсів, що відповідно впливає на якість та своєчасність прийняття рішень.

Отже стрес варто розглядати як складне явище, яке включає фізіологічні та психологічні аспекти. Процес та наслідки стресу, значною мірою залежать від того, як добре людина може контролювати свої емоції і поведінку. Ця здібність допомагає людині краще справлятися зі своїми почуттями та адаптуватися до різних ситуацій.

Взаємозв'язок між саморегуляцією та стресом набуває особливої значущості в умовах воєнного стану, коли стресові чинники мають тривалий, інтенсивний і системний характер. Постійна загроза життю, надмірна перевантаженість інформацією та соціально-економічна невизначеність спричиняють хронічний стрес. Хронічний стрес, в свою чергу, потребує значних адаптаційних ресурсів від організму. За сучасних

умов саморегуляція виступає не лише механізмом подолання стресу, але й формує базу для підтримання психічного здоров’я.

Хронічний стрес виникає під час тривалих криз та серйозно впливає на когнітивні властивості, емоційну сферу та поведінку людини. Це може проявлятися через високу тривожність, емоційне виснаження, труднощі з концентрацією, зниженій мотивації. У такій ситуації здатність ефективно контролювати свої емоції може знижуватися. Це відбувається через велике навантаження на психіку. Або ж, можлива протилежна реакція: відбувається позитивна динаміка психічних проявів, завдяки механізмам, які допомагають людині відновити стабільність у їх функціонуванні. [25]

Особливого значення проблема взаємозв’язку саморегуляції та стресу набуває серед студентів, зокрема студентів психологів. Навчання у вищих навчальних закладах пов'язане з високим рівнем когнітивного навантаження, відповідальністю та необхідністю працювати з великими обсягами інформації. Коли це поєднується воєнним станом, рівень хронічного стресу може зростати. Це може негативно впливати на успішність у навчанні, емоційний стан та професійний становлення майбутніх спеціалістів. Студенти психологи знаходяться в особливих обставинах: з одного боку, вони працюють над засвоєнням знань про механізми психічної регуляції та подолання стресу. З іншого ж боку студенти теж знаходяться під впливом стресу. В результаті таке поєднання спричиняє подвійний тиск. У зв'язку з цим підключаються ресурси як і теоретичного розуміння, так і практичного застосування навичок саморегуляції. Недостатній рівень сформованості саморегуляції може призвести до емоційного вигорання, зниження емпатії та професійної деформації ще на етапі навчання.

У випадку хронічного стресу важливими є наступні елементи саморегуляції: емоційна стійкість, вміння переосмислювати ситуацію, контроль своєї уваги. У випадку якщо індивід здатний сприймати стресову

ситуацію як таку, що піддається контролю або має сенс, це допомагає знизити рівень стресу і підтримувати психічну рівновагу. Також розвиток усвідомлення своїх емоцій і станів дозволяє швидко реагувати на ознаки виснаження та запобігати їхньому закріпленню. Важливу роль у забезпеченні психологічної стійкості відіграють поведінкові аспекти саморегуляції. До них відносяться такі компоненти як організація розпорядку дня, підтримання балансу між академічним навантаженням та відпочинком, а також застосування методів відновлення. Але в умовах воєнного стану ресурсу для реалізації цих методів у життя часто недостатньо. Це сприяє загостренню негативних наслідків стресу та ускладнює процес відновлення та адаптації. Ключовим компонентом цього питання виступають копінг-стратегії. Для студентів психологів, особливу важливими є такі підходи, як пошук соціальної підтримки, рефлексія власного життєвого досвіду та професійний аналіз пережитих подій. Ці стратегії не лише сприяють ефективному подоланню стресу, але й допомагають формувати професійну ідентичність майбутніх психологів.

Підсумовуючи зазначене, в умовах воєнного стану зв’язок між саморегуляцією та стресом є складним та набуває певної системності. На фоні хронічного стресу, який постійно присутній у житті людини, рівень розвитку саморегуляції визначає, наскільки людина може залишатися продуктивною, пристосовуватися до змін та консолідувати свою емоційну стабільність. Для студентів психологів розвиток цих навичок є не лише шляхом до суб’єктивного благополуччя, але й важливою умовою для отримання професійної компетентності.

Крім зазначеного стресу, який може контролювати саморегуляція, однакової значущості набуває тривожність. Вивчення феномену тривожності в психології є дуже важливим в умовах воєнного стану, оскільки саме тривожність демонструє, як людина може адаптуватися до кризових умов. У сучасних дослідженнях прийнято чітко відрізняти тривогу

як реактивний емоційний стан від особистісної, яка є стійкою психологічною рисою людини. Тривога виникає епізодично і є відповіддю на конкретну загрозу, тоді як тривожність є стабільною рисою, що вказує на схильність людини часто відчувати неспокій і переживання. [26].

З наукової точки зору тривожність можна описати як стан, коли людина переживає стан превентивної мобілізації ресурсів організму, тобто готується до можливої небезпеки. Це проявляється у підвищеній увазі до навколишнього світу та, на фізичному рівні через, напруженні м'язів. Тривожність демонструє, готовність людини і характеризується суб’єктивно низьким порогом виникнення. Високий рівень тривожності, як постійної риси, можна спостерігати в таких випадках:

1. При нервово-психічних та соматичних захворюваннях;
2. У психічно здорових осіб, які долають наслідки гострої або хронічної психічної травми (зокрема бойової травми чи вторинної травматизації);
3. У осіб із девіантними формами поведінки, що відхиляються від загальноприйнятих норм. [27]

Основним завданням для реалізації успішної психологічної діагностики є визначення різновидів цього стану. Без точного встановлення походження тривоги подальша корекційна робота та аналіз результатів обстеження можуть не бути коректними. Наразі у межах сучасного розвитку психометрії виділяють два основні типи. Ситуативна тривога актуалізується як негайна емоційна реакція на подію або стресову ситуацію. Для людей, яким притаманний високий рівень ситуативної тривожності, характерно відчувати напруження, почуття невпевненості та стресу в момент дії подразника. Однак ці емоції зазвичай не мають тривалого характеру й зникають після усунення причини. На фізіологічному рівні стан супроводжується вегетативними реакціями, такими як зміна шкірно-

гальванічної реакції, коливання частоти серцевих скорочень і підвищення артеріального тиску. [28].

Натомість особистісна тривожність є стійкою рисою індивіда. Вона відображає схильність людини сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі. На відміну від реактивної тривожності, особистісна має постійний характер і проявляється у вигляді перманентної внутрішньої напруги. Ця характеристика відзначає індивідуальний стиль реагування на стресові обставини. Наприклад, люди з високим рівнем особистісної тривожності здебільшого відповідають на життєві труднощі. Зокрема це стосується викликів, з якими стикається суспільство в умовах воєнного стану.

Дослідження взаємозв'язку між особистісною тривожністю та саморегуляцією належить до важливих векторів вивчення сучасної психології, оскільки ці два явища перебувають у постійній динамічній взаємодії, формуючи адаптаційний потенціал індивіда. Особистісна тривожність як стійка риса індивідуальності слугує внутрішнім маркером, що визначає сприйняття зовнішнього середовища як джерела можливої загрози. У свою чергу, саморегуляція діє як складний механізм, спрямований на зниження негативного впливу тривожності на поведінку та психічний стан людини.

Науковий аналіз може вказувати на те, що підвищення рівня особистісної тривожності детермінується зниженням ефективності саморегуляції. Особи з високою тривожністю частіше стикаються з труднощами, які проявляються у недостатній сформованості окремих компонентів регуляторного процесу. Зокрема, таким людям складніше адекватно моделювати значущі умови діяльності. Це відбувається через те що вони схильні надмірно концентруватися на можливих негативних наслідках. У висновку такі люди можуть перебільшувати складність поставлених завдань і недооцінювати власні ресурси для їх виконання. Подібні особливості

негативно позначаються на гнучкості поведінки особистості та можуть призводити до розладу вольових зусиль. З іншого боку, система саморегуляції може виступати як компенсаторний механізм. Розвинені регуляторні процеси, дають змогу людині з високим рівнем тривожності раціонально долати свої страхи і перетворювати деструктивну тривогу на цілеспрямовану активність. У цьому контексті саморегуляція є своєрідним буфером, який запобігає перетворенню внутрішньої напруги на стан глибокої дезадаптації.

Цей взаємозв'язок відіграє особливо важливу роль під час професійного становлення студентів психологів. Високий рівень особистісної тривожності у поєднанні з слабко розвиненими навичками саморегуляції може спричинити ряд негативних наслідків. До них відносяться емоційне вигорання та зниження когнітивної продуктивності у процесі навчання. Водночас добре сформована саморегуляція допомагає майбутньому спеціалісту не лише підтримувати внутрішню психоемоційну рівновагу, але й зберігати об'єктивний підхід у професійній взаємодії. Це особливо важливо в умовах суспільних кризових ситуацій.

Таким чином, особистісна тривожність та саморегуляція утворюють єдину функціональну систему: тривожність задає інтенсивність необхідної мобілізації, а саморегуляція визначає якість та ефективність використання цієї енергії для досягнення життєво значущих результатів.

Під впливом зовнішніх факторів, таких як воєнні дії, тривожність у студентів набуває специфічних рис. Війна провокує створення специфічного стресового середовища і це природно посилює рівень тривоги. Це, в свою чергу, впливає на емоційний стан, адаптивність та когнітивну активність здобувачів освіти. В умовах постійної невизначеності та небезпеки для життя тривога поступово переходить із тимчасового прояву в стійкий емоційний фон. Така тривалість часто несе деструктивний вплив, супроводжуючи молодь протягом усієї освітньої діяльності.

Підвищення рівня тривожності у студентів під час воєнного стану часто виявляється через ряд симптомів. Призводять вони до фізичних так і когнітивних наслідків таких як порушення сну, загострення фізичних недуг, підвищеної нервової напруженості та труднощів у прийнятті рішень. Ці прояви можуть знижувати психологічну стійкість, погіршувати здатність до концентрації. Також вони негативно впливають на продуктивність у навчанні, що зрештою стає істотною перешкодою для досягнення академічних успіхів.

В умовах воєнного конфлікту студенти часто стикаються з різного роду емоційними потрясіннями, наприклад, страхом за власну безпеку або хвилюванням за родину та близьких. Це значною мірою посилює їхню тривожність [29]. Тривожність має різні прояви, залежно від адаптаційних можливостей людини та її життєвого досвіду. Вона може варіюватися і як ситуативна реакція на конкретну загрозу так і як стійка форма, що відображає риси особистісної тривожності.

Війна виступає суттєвим чинником, який значно ускладнює процес професійної самоідентифікації та самовизначення студентів. Це відбувається через порушення базових адаптаційних механізмів і задоволення первинних потреб особистості, зокрема потреби у безпеці. Одним із аспектів вивчення цієї проблеми є врахування того, що під час тривалого воєнного конфлікту студентська тривожність має тенденцію виходити за рамки індивідуального сприйняття та набувати колективного виміру. У таких умовах молодь переживає спільний емоційний досвід та суттєву невизначеність. Це у свою чергу, може призводити до напруженості в мікрокліматі навчальних груп. Таким чином тривожність, відіграє роль у зниженні ефективності групової динаміки, підвищенні рівня конфліктності та поширенні соціальної ізоляції серед студентської спільноти.

У результаті воєнний конфлікт може впливати на виникнення та прояви тривожності у студентів, які в свою чергу набувають багатогранного

характеру. У зв’язку з цим зростає необхідність у розробці комплексного підходу до вивчення цього феномену, а також створенні корекційних програм, орієнтованих на врахування індивідуальних особливостей морального стану студентів.

ВИСНОВКИ ДО 1 РОЗДІЛУ

У результаті проведеного теоретичного дослідження процесу саморегуляції, а також аналізу таких супутніх змінних, як стрес і тривожність, було встановлено їхній тісний взаємозв’язок. Проаналізувавши психологічну літературу за темою дослідження було систематизовано підходи як західних, так і вітчизняних дослідників до осмислення обраних феноменів і виявити основні тенденції їх інтерпретації.

У ході дослідження було визначено, що саморегуляція виступає як інтегративна властивість особистості, яка об’єднує широкий спектр психічних компонентів, зокрема інтелектуальну, мотиваційну, вольову та емоційну сфери. Саме вона надає індивіду можливість адаптуватися до нових умов, контролювати свої стани і поведінку, а також ефективно реагувати на зовнішні та внутрішні виклики.

Стрес у контексті даного дослідження розглядається як зовнішній чинник, що виступає причиною виникнення тривожності. Одночасно з цим він не є керованим, адже визначається своєрідним симбіозом внутрішніх та зовнішніх чиників, однак його вплив може бути опосередковано знижений через розвиток саморегуляції особистості. Виявлено, що стрес проявляється у різних особистісних площинах — емоційній, когнітивній та фізіологічній, що підкреслює його загальний характер.

Окрему увагу було приділено аналізу основних стресогенних факторів, актуальних для сучасної молоді, зокрема студентів психологів в умовах воєнного стану. До таких факторів віднесено воєнні дії, соціально-

економічну нестабільність, а також поширені фрустраційні настрої, що формуються в умовах невизначеності та постійної загрози підкріплених теоретичним колективним характером стресу.

Тривожність у аналізі було визначено як складний багаторівневий емоційний стан, що проявляється на когнітивному, емоційному, поведінковому та фізіологічному рівнях. Вона виступає своєрідною відповіддю психіки на зовнішні подразники та виклики нестабільного сьогодення та внутрішніх переживан студентської молоді, виконуючи роль індикатора внутрішньої напруги та труднощів адаптації.

Узагальнюючи отримані теоретичні положення, можна сказати, що рівень саморегуляції особистості є ключовим фактором, який визначає рівень інтенсивності реагування на стресогенні впливи та рівень переживання тривожності.

Відповідно, чим вищий рівень розвитку саморегулятивних механізмів, тим ефективніше особистість здатна долати виклики сучасності, знижуючи негативний вплив стресу та тривожності на власне функціонування.

Таким чином, дослідження підтверджує доцільність розгляду саморегуляції як центрального ресурсу психологічної стійкості студентської молоді в умовах воєнного стану, що відкриває перспективи для подальших емпіричних досліджень та розробки практичних програм психологічної підтримки.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ, СТРЕСУ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1 Організація та проведення емпіричного дослідження

Практичне дослідження зв'язку між тривожністю, стресом і саморегуляцією поведінки студентів психологів в умовах воєнного стану планувалося провести навесні 2026 року на базі Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.

Суттєвою деталлю є те, що під час дослідження респонденти вже мали досвід навчання в умовах війни, звикли до дистанційного навчання та розробили свої стратегії для саморегуляції своєї поведінки. Організація емпіричного дослідження під час воєнного стану була змінена, щоб відповідати безпековим умовам. Дослідження проходило в умовах, коли особисті зустрічі з респондентами були обмежені, і потрібно було дотримуватись заходів безпеки. Під час виконання цього завдання враховувалися всі ці обставини. Тому етапи збору даних проводилися в онлайн-форматі за допомогою платформи Google Forms. Це дало змогу забезпечити безпеку респондентів і створити комфортні умови, оскільки вони могли обирати зручний для себе час і місце.

Психодіагностичний етап дослідження передбачав безпосереднє проведення діагностики на основній вибірці студентів-психологів. Збір емпіричних даних було здійснено шляхом розповсюдження посилання на Google Forms через офіційні канали комунікації університету.

Форма для збору даних була умовно поділена на частини:

1. Перший блок: містив вступну інформацію щодо мети та завдань дослідження, а також передбачав збір соціально-демографічних характеристик респондентів (вік, стать).

Наступні три блоки збору даних були присвячені безпосередньому збору емпіричних даних.

2. Другий блок: методика «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової.
3. Третій блок: тест на визначення рівня стресу за В. Ю. Щербатих.
4. Четвертий блок: Опитувальник на визначення рівня тривожності Спілбергера-Ханіна.

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

У ході дослідження було опитано 33 здобувачі вищої освіти спеціальності С4 «Психологія» Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна віком від 17 років і вище. Середній вік респондентів склав 22,9 років.

При формуванні вибірки дослідження враховувалися загальні соціально-демографічні характеристики респондентів, зокрема їхній вік та статус студентів закладу вищої освіти. Водночас вікові особливості, курс навчання та гендерна належність не виступали окремими об’єктами порівняльного аналізу, оскільки дослідження було спрямоване на виявлення загальних особливостей взаємозв’язку тривожності, стресу та саморегуляції поведінки студентів психологів в умовах воєнного стану.

Особливості організації дослідження визначалися умовами воєнного стану, в яких перебували всі учасники. Досліджувані знаходилися в ситуації

підвищеної небезпеки, що зумовлена військовими діями на території України. У зв’язку з цим дослідження проводилося дистанційно із використанням сервісу Google Forms, що забезпечило можливість безпечного онлайн-опитування респондентів.

Етичні норми дослідження були дотримані на всіх етапах його реалізації. Перед початком участі респонденти отримували повну інформацію про мету, завдання та процедуру дослідження, а також про принципи добровільності та конфіденційності. З метою забезпечення анонімності персональні дані не збиралися; для ідентифікації учасників використовувалися електронні адреси, які на подальших етапах обробки даних було замінено цифровими кодами.

2.2 Вибір та обґрунтування методик емпіричного дослідження

Вибір набору психодіагностичних методів для вивчення зв'язку між рівнем саморегуляції тривожності, стресу у студентів психологів в умовах воєнного стану базувався на основі попереднього теоретичного аналізу цієї проблеми. При виборі інструментів основними критеріями були особливості вибірки, а також доведена валідність і надійність обраних методів. Особливу увагу звернено на адаптовані україномовні версії методик, адже саме вони забезпечують достовірність отриманих емпіричних даних.

Емпірична частина спиралася на методи, які відповідають сучасним вимогам до наукових досліджень. Для детального вивчення системи саморегуляції був обраний наступний набір діагностичних інструментів:

1. Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової призначений для того, щоб дослідити, як людина управляє своєю активністю.

2. Шкала тривожності Ч. Д. Спілбергера (STAI) використовується для розрізнення ситуативної тривожності, яка є тимчасовою, та особистісної тривожності, що є постійною рисою характеру.
3. Тест для визначення рівня стресу Ю. Ю. Щербатих допомагає оцінити, як сильно людина відчуває психофізіологічне напруження.

Вибір інструментарію обумовлено через можливість їх використання в дистанційному форматі, що є дуже важливим в наш час. Чіткий графік і зрозумілі вказівки допомогли підтримати мотивацію учасників на високому рівні та запобігти помилкам через втому. Крім того, стандартизація процесів підрахунку та роз'яснення результатів забезпечила об'єктивність подальшого аналізу.

Опитувальник В. І. Моросанової, створений в 1988, має на меті дослідження індивідуального стилю саморегуляції довільної активності. Цей стиль характеризується набором регуляторних якостей та процесів. Саме ці якості реалізують діяльність людини. Завдяки універсальності цих механізмів, саморегуляція виступає як загальна основа психічної активності, а процес досягнення нових цілей сприяє розвитку нових особистісних якостей.

Методика дозволяє розділити результати респондентів на шість категорій, які відповідають регуляторним процесам: плануванню, моделюванню, програмуванню та оцінці результатів, а також особистісним рисам таким як гнучкість та самостійність.

Планування відображає здатність людини чітко формулювати та ставити цілі. Високі показники свідчать про те, що плани є реалістичними, добре структурованими й мають незалежний характер. Моделювання вказує на рівень усвідомлення умов, у яких відбувається робота. Високі результати демонструють гармонію між запланованими цілями, діями та досягнутими результатами. Програмування ілюструє важливість продуманості власних дій. Особа з високими оцінками в цій сфері здатна ретельно спланувати свої

кроки так, щоб вони залишались логічними навіть у складних обставинах. Оцінка результатів вказує на здатність людини до аналізув виконаної роботи та формулювання висновків. Респонденти, які отримують високі бали, добре розуміють природу як успіху, так і можливих невдач. Гнучкість розкриває здатність до адаптації, методи управління залежно від змінних обставин. Люди з високими показниками у цій категорії оперативно змінюють свої плани відповідно до мінливих умов. Самостійність вказує на здатність особи самостійно організовувати та контролювати свою діяльність.

В загальному, цей підхід дозволяє оцінити рівень усвідомленої саморегуляції людини. Високі результати свідчать про ефективну взаємодію регуляторних компонентів, що сприяє швидшому навчанню новим навичкам і почуттю внутрішньої впевненості.

Методика містить 46 питань, з запропонованими варіантами відповді: «Правильно», «Мабуть, вірно», «Мабуть, невірно», «Неправильно». Далі відповіді респондентів підраховуються за ключем, де кожна відповідь, що збігається з опорною: «так» або «ні» залежно від формулювання твердження оцінюється в 1 бал. Кожна регуляторна шкала підраховується окремо (планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкість, самостійність). Підрахунок відбувається шляхом додавання балів за відповідними пунктами згідно таблиці. Додатково визначається показник загального рівня саморегуляції. Показник загального рівня саморегуляції дорівнює сумі балів за визначеними питаннями опитувальника. Одержані результати інтерпретуються відповідно до встановлених діапазонів і дозволяють віднести показники до низького, середнього або високого рівня розвитку окремих компонентів саморегуляції та її загального рівня.

Наступним етапом емпіричного дослідження було вивчення рівня тривожності. Для цього було використано методику «Шкала тривоги Спілбергера–Ханіна» (State-Trait Anxiety Inventory, STAI). Цей інструмент

був розроблений Ч. Д. Спілбергером у 1970 році та адаптований до українських умов Ю. Л. Ханіним. Методика вважається однією з найбільш валідних і надійних у напрямі дослідження тривожності, оскільки дозволяє диференційовано оцінювати два аспекти тривоги ситуативний та особистісний. Інструментарій включає в себе оцінку двох шкал:

1. Шкала ситуативної тривожності (СТ), яка фокусується на емоційному стані респондента у конкретний момент часу;
2. Шкала особистісної тривожності (ОТ), яка визначає стійку тенденцію до переживання тривоги та чутливості до стресів.

Ситуативна тривожність у цій методиці розглядається як нетривалий емоційний стан, що виникає внаслідок впливу стресових чинників. Характеризується напруженням, занепокоєнням, нервозністю та активацією вегетативної нервової системи. Особливістю ситуативної тривожності є мінливість, яка обумовлена зовнішніми обставинами. Особистісна тривожність натомість є стабільним особистісним конструктом, що визначає його схильність сприймати різноманітні життєві ситуації як потенційно загрозливі. Високий рівень особистісної тривожності свідчить про підвищену чутливість до стресу, схильність до емоційних порушень та ризик розвитку психосоматичних проблем.

Методика передбачає самостійне заповнення респондентами опитувальника. Оскільки методика не передбачає наявності правильних чи неправильних відповідей, це мінімізує вплив соціально бажаних відповідей. Обробка результатів здійснюється шляхом підсумовування балів за кожною з підшкал відповідно до спеціального ключа. Для оцінки ситуативної тривожності спочатку підраховується сума балів за прямими твердженнями, які відображають актуальні переживання тривоги. З отриманої суми віднімають бали за оберненими твердженнями, що сигналізують про емоційну врівноваженість та спокій.

До підсумкового результату додається константа (50 балів), що дозволяє стандартизувати результат у межах відповідного діапазону. Рівень особистісної тривожності визначається подібним чином: до суми прямих тверджень додається різниця між цими балами та сумою обернених тверджень. Потім до отриманого результату також додається константа (35 балів) для приведення значення до стандартного інтервалу.

Отримані результати варіюють у діапазоні від 20 до 80 балів, причому вищий показник свідчить про більш високий рівень тривожності. Умовна інтерпретація рівня тривожності здійснюється за такими межами:

1. Значення менше ніж 30 балів відображає низький рівень тривожності.
2. Значення в межах 31–44 балів свідчать про помірний рівень тривоги.
3. Показники понад 45 балів вказують на високий рівень тривожності.

Порівняння показників ситуативної та особистісної тривожності дає змогу оцінити не лише актуальний психоемоційний стан респондента, але й його загальну схильність до переживання тривоги, а також визначити значущість стресових ситуацій для особистості.

У межах дослідження було застосовано «Тест на визначення рівня стресу» за методикою Ю. Щербатих, розроблений на основі самоспостереження та самооцінки індивідом власного психофізіологічного стану. Ця методика сприяє виявленню ознак стресу через усвідомлення респондентом специфічних симптомів, розділених на чотири основні групи: інтелектуальні, емоційні, поведінкові та фізіологічні. Кожна група містить 12 симптомів — разом 48 тверджень стимульного матеріалу, які забезпечують цілісне оцінювання проявів стресу на різних рівнях функціонування особистості. Суть процедури полягає в тому, що респондент відповідає на кожне твердження, обираючи між "Так" або "Ні", залежно від того, чи характерним є для нього зазначений стан. Відповіді базуються на суб’єктивному сприйнятті власного самопочуття, що дає змогу отримати індивідуальну картину стресового навантаження.

Результати обробляються шляхом підрахунку балів: відповідь "Так" додає певну кількість балів залежно від типу симптомів для інтелектуальних і поведінкових це 1 бал, для емоційних 1,5 бала, а для фізіологічних проявів 2 бали. Відповідь "Ні" балів не нараховує. Такий поділ дозволяє врахувати різну вагомість симптомів і оцінювати стрес на різних рівнях впливу на організм. Інтерпретація результатів відбувається за сукупним показником:

1. 0–5 балів вказують на відсутність значного стресу й сприятливий психоемоційний стан.
2. Результати в межах 6–12 балів сигналізують про помірний рівень стресу, який можливо компенсувати завдяки корекції ритму життя і застосуванню ефективних копінг-стратегій.
3. Показник у межах 13–24 балів свідчить про значне напруження емоційної та фізіологічної систем організму через вплив сильних стресорів;
4. Показники 25–40 балів описують стан високого стресу зі зниженими адаптивними можливостями організму, що потребує звернення до фахівців.
5. Значення понад 40 балів свідчать про стадію виснаження, яка є критично небезпечною через ризик повного виснаження резервів організму та розвитку психосоматичних розладів.

Максимальний можливий результат тесту становить 66 балів. Описана методика дає змогу не лише визначити загальний рівень стресу, а й оцінити ступінь напруги адаптаційних механізмів.

Таким чином, поєднання зазначених методик забезпечує цілісне охоплення ключових аспектів психічного функціонування особистості — саморегуляції, тривожності та стресу. Це, у свою чергу, створює можливість для більш глибокого та об’єктивного аналізу їх взаємозв’язку, з урахуванням як стабільних індивідуально-психологічних характеристик, так і ситуативних психоемоційних станів.

2.3 Емпіричне дослідження саморегуляції поведінки студентів психологів в умовах воєнного стану

Результати психодіагностичного дослідження поведінки студентів спеціальності психологія в умовах воєнного стану, присвяченого темі саморегуляції, тривожності та стресу, дозволяють виявити особливості прояву цих психологічних феноменів та специфіку їх взаємозв'язку.

Під час аналізу опрацьованих даних акцент робиться на характеристиці особливостей саморегуляції поведінки, рівня тривожності та стресових реакцій респондентів. Емпіричні матеріали опрацьовано з урахуванням загального психологічного контексту функціонування особистості в умовах підвищеної невизначеності та нестабільності. Фокус дослідження було зосереджено на ролі індивідуальних регуляторних ресурсів, які допомагають людині адаптуватися до складних життєвих умов. Основою є концепція про взаємозв'язок когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів психологічного функціонування, яка дозволяє глибше зрозуміти динаміку реакцій на стресові ситуації.

Окремо підкреслюється значущість суб'єктивного сприйняття стресу як важливого детермінанта, що впливає на загальний рівень психічного благополуччя. При дослідженні враховано, що тривожність може виступати як стабільна риса особистості, так і як ситуативна реакція на специфічні обставини. Саморегуляція розглядається як багатовимірний процес, який забезпечує контроль та корекцію поведінкових дій особистості.

Узагальнення теоретичних підходів допомагає глибше інтерпретувати отримані дані. Ці напрацювання створюють базу для подальшого вивчення та аналізу конкретних показників у структурі саморегуляції, тривожності й стресових станів. Також вони закладають підґрунтя для більш прикладних досліджень у цій сфері.

У ході роботи розглянуто особливості саморегуляції студентів психологів в умовах воєнного стану отримані за методикою «Стиль саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової. Результати описової статистики наведено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Описова статистика показників загального рівня саморегуляції студентів психологів

Показник	**Max**	**Min**	**M**	**Me**	**SD**	**Mo**
Загальний рівень саморегуляції	40	10	29,8	30	5,8	29

Результати описової статистики свідчать, що середній рівень саморегуляції у студентів-психологів перебуває в межах нормативних показників. Значення медіани майже збігається із середнім, що вказує на відносну однорідність вибірки та відсутність значних відхилень у розподілі даних. Результати варіюються в діапазоні від 10 до 40 балів, що може свідчити про наявність різниць у рівнях розвитку саморегуляції поведінки. Показник стандартного відхилення (SD = 5,88) демонструє помірний ступінь варіативності результатів, вказуючи на певний, але незначний розкид значень у вибірці. Це свідчить про відносну неоднорідність сформованості навичок саморегуляції серед студентів-психологів. Значення моди (Mo = 29) свідчить, що цей рівень загального показника саморегуляції зустрічається найчастіше, тобто найбільша частина респондентів демонструє результати, близькі до цього значення.

Отримані результати дають підстави припустити, що більшість досліджуваних володіє достатньо сформованими навичками свідомого регулювання власної поведінки, здатністю планувати діяльність та контролювати її виконання. Водночас наявність певного розкиду результатів свідчить про існування студентів із нижчим рівнем розвитку саморегуляції, що може ускладнювати їхню адаптацію до стресогенних

умов воєнного стану та підвищувати вразливість до негативних емоційних переживань.

Для більш детального аналізу особливостей саморегуляції поведінки студентів-психологів було вирішено розглянути середні показники окремих компонентів саморегуляції. Результати представлено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Середні значення показників саморегуляції студентів психологів

Показники саморегуляції	**Середні значення**	**Нормативний діапазон**
Планування	5,9	5-7
Моделювання	5,1	5-7
Програмування	6	5-7
Оцінювання результатів	5,6	5-7
Гнучкість	5,8	5-7
Самостійність	5,9	5-7
Загальний рівень саморегуляції	29,8	29-31

Результати, представлені у таблиці вище, демонструють, що загальний рівень саморегуляції студентів, які здобувають освіту в галузі психології, перебуває в межах прийнятних нормативних показників. Аналіз отриманих даних вказує на те, що найвищі середні значення були зафіксовані за шкалою «Програмування», що може свідчити про досить добре розвинені навички планування та впорядкування дій у навчальному та професійному контекстах. Водночас більш помірковані показники спостерігаються за шкалами «Моделювання» та «Оцінювання результатів», що може вказувати на недостатній розвиток певних аспектів когнітивного та рефлексивного контролю. З метою глибшого дослідження та отримання більш чіткої картини структурних особливостей механізмів саморегуляції поведінки було проведено деталізований аналіз, який передбачає поділ учасників дослідження на групи відповідно до рівнів розвитку ключових компонентів даного процесу. Це дозволяє не лише визначити сильні та слабкі сторони у

формуванні саморегуляції студентів-психологів, але й надати рекомендації для подальшого удосконалення їхніх індивідуальних навичок адаптації в умовах значного психологічного навантаження.

Отримані дані впорядковано та представлено у формі інформаційної таблиці 2.3, яка відображає основні показники проведеного дослідження.

Таблиця 2.3

Розподіл студентів психологів за рівнем розвитку компонентів саморегуляції

Компоненти саморегуляції	**Низький рівень**		**Середній рівень**		**Високий рівень**	
	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
Планування	5	15,2	22	66,7	6	18,2
Моделювання	3	9,1	18	54,5	12	36,2
Програмування	1	3,0	22	66,7	10	30,3
Оцінювання результатів	2	6,1	22	66,7	9	27,3
Гнучкість	2	6,1	20	60,6	11	33,3
Самостійність	3	9,1	21	63,6	9	27,3
Загальний рівень саморегуляції	2	6,1	22	66,7	9	27,3

Отримані результати свідчать про домінування середнього рівня розвитку компонентів саморегуляції у студентів психологів. Переважна більшість респондентів має середні показники за всіма шкалами. Разом із тим високий рівень розвитку окремих компонентів саморегуляції зустрічається лише в невеликої частини досліджуваних, тоді як низькі значення найчастіше реєструються за шкалами «Моделювання», «Оцінювання результатів» та «Гнучкість». Це може свідчити про наявність певних труднощів у процесах прогнозування ситуацій, оцінки результатів власної діяльності та адаптації до змін, особливо в умовах підвищеного стресового навантаження.

Наступний етап передбачав дослідження рівня тривожності студентів-психологів в умовах воєнного стану. Для цього використовувалась Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (STAI). Первинна оцінка результатів базувалася на застосуванні методів описової статистики. Отримані дані, наведені в таблиці 2.4, дали змогу узагальнити основні тенденції розподілу показників у вибірковій сукупності.

Таблиця 2. 4

Описова статистика показників тривожності студентів психологів

Показник тривожності	**Max**	**Min**	**M**	**Me**	**SD**	**Mo**
Ситуативна тривожність	64	27	47,6	48	9,7	45
Особистісна тривожність	72	26	49,5	51	11,4	50

Одержані результати показників ситуативної тривожності вказуть, що середнє значення становить 48,5 бали, що відповідає помірному рівню актуального емоційного напруження у студентів психологів. Медіанне значення (48 балів) є близьким до середнього, що свідчить про відносно рівномірний розподіл показників у вибірці. Діапазон значень варіює від 27 до 64 балів це показує наявність як осіб із низьким рівнем ситуативної тривожності, так і з високими показниками. Стандартне відхилення (SD = 9,7) засвідчує помірну варіативність показників, тобто рівень ситуативної тривожності у респондентів є відносно неоднорідним, але без виражених крайніх відхилень. Мода (Mo = 45) демонструє найтиповіше значення, яке близьке до середнього рівня вибірки.

У дослідженні, присвяченому аналізу рівнів особистісної тривожності респондентів, середнє значення становило 50,8 бала, що свідчить про високу схильність учасників до переживання тривоги. Медіанне значення, яке дорівнює 51, практично збігається із середнім показником, що засвідчує

однорідність розподілу даних у вибірці. Діапазон отриманих результатів від 26 до 72 балів вказує на суттєву поліваріантність результатів, що може бути зумовлене індивідуальними відмінностями у рівні емоційної стабільності студентів психологів. Показник стандартного відхилення (SD = 11,4) також вказує на значну варіативність рівня особистісної тривожності, що перевершує аналогічний показник ситуативної тривожності. Це підкреслює наявність виразних індивідуальних розбіжностей між учасниками дослідження. Мода (Mo = 50), яка представляє найпоширенішу величину в масиві даних, також розташована поблизу середнього значення, що підтверджує тенденцію до помірно підвищеного рівня тривожності в межах вибірки.

Для детального аналізу було здійснено групування респондентів за рівнями ситуативної та особистісної тривожності. Процентний розподіл учасників за рівнями ситуативної тривожності графічно представлено на рисунку 2.1

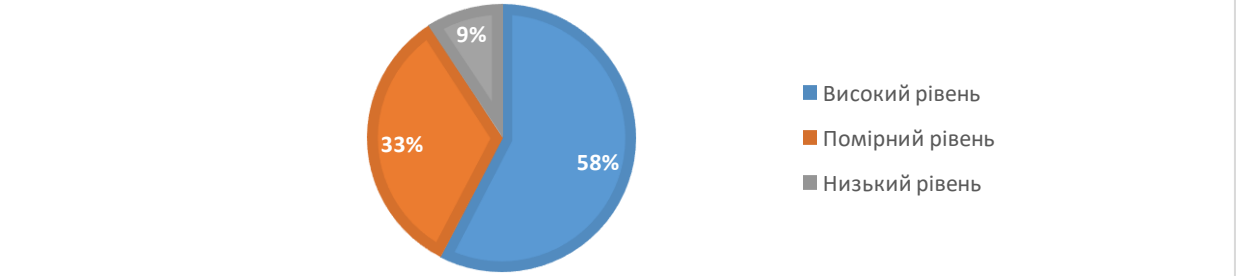

Рис. 2.1 Відсотковий розподіл студентів психологів за рівнем ситуативної тривожності.

Результати свідчать про переважання високого рівня ситуативної тривожності (19 респондентів) у вибірці, що вказує на значне емоційне напруження та схильність до підвищеної реактивності у стресових ситуаціях. Помірний рівень (11 респондентів) властивий для третини респондентів, тоді як низький рівень (3 респонденти) спостерігається рідко.

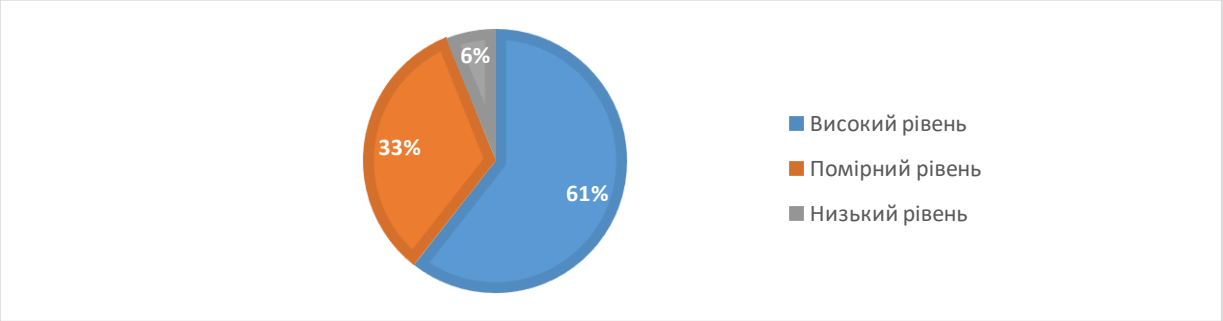

Рис. 2.2 Відсотковий розподіл студентів психологів за рівнем особистсної тривожності

У структурі особистісної тривожності домінує високий рівень, який спостерігається у 20 респондентів, що свідчить про стабільну схильність до переживання тривоги. Помірний рівень, зафіксований у 11 респондентів, охоплює приблизно третину вибірки, тоді як низький рівень виявлений лише у двох осіб і несе винятковий характер. Отже, отримані дані демонструють значну поширеність підвищеної особистісної тривожності серед учасників дослідження.

Наступним етапом роботи став аналіз стресового стану респондентів за допомогою методики «Визначення рівня стресу», розробленої В. Ю. Щербатих. Для первинного дослідження даних були використані методи описової статистики, результати яких наведено у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5

Описова статистика показників рівню стресу студентів психологів

Показник	**Max**	**Min**	**M**	**Me**	**SD**	**Mo**
Загальний рівень стресу	61	0	28	27,5	16,2	28,5

Результати дослідження показників загального рівня стресу в середовищі студентів, які навчаються за спеціальністю "психологія", свідчать про значну варіативність даних у вибірці. Середнє значення становить 28 балів, а медіана — 27,5, що говорить про відносно симетричний розподіл результатів. Високе стандартне відхилення (SD = 16,2) свідчить про

неоднорідність даних та наявність виражених індивідуальних відмінностей у рівнях стресу серед респондентів. Діапазон значень, що коливається від 0 до 61, відображає широкий розкид результатів: від учасників із майже повною відсутністю стресу до тих, хто зазнає значного навантаження. Мода (28,5) практично збігається зі середнім значенням, що вказує на концентрацію даних навколо середнього рівня стресу. Загальний аналіз отриманих показників демонструє неоднорідний, але в цілому помірний рівень стресового навантаження серед досліджуваних.

Для більш детального представлення результатів було проведено класифікацію учасників на групи відповідно до рівня стресу, зафіксованого під час дослідження. Крім того, дослідження доповнено графічним зображенням, яке ілюструє відсотковий розподіл стресових рівнів респондентів. Візуалізацію можна знайти на рисунку 2.3, де результати представлені у форматі, що полегшує подальший аналіз.

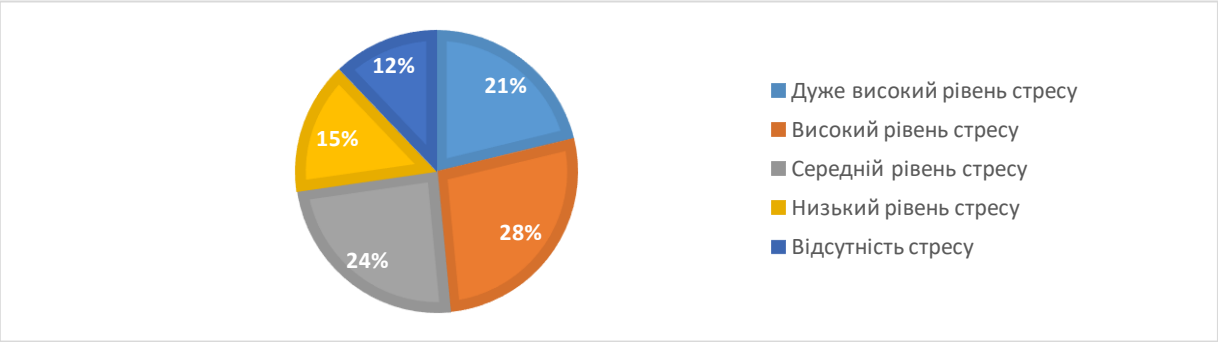

Рис. 2.3 Відсотковий розподіл респондентів за рівнем стресу

Результати дослідження засвідчують варіативність рівнів стресу серед студентів, які вивчають психологію. Найбільшу частину респондентів складають особи з високим рівнем стресу (9 осіб), що свідчить про значне емоційне та психофізіологічне перевантаження. Крім того, помітна частина вибірки (8 респондентів) демонструє середній рівень стресу, який може свідчити про помітну напругу адаптаційних резервів організму. Водночас у 7 учасників дослідження зафіксовано дуже високий рівень стресу, що, ймовірно, пов'язано із критичним виснаженням їхніх адаптаційних

можливостей. Лише четверо респондентів не виявляють жодних ознак стресового стану, що в цілому вказує на домінування високих і середніх рівнів стресу серед обраної вибірки.

Аналіз результатів описової статистики за трьома методиками дозволив з'ясувати характер розподілу досліджуваних показників, рівень їх варіативності та загальні тенденції у вибірці. Виявилося, що розподіл наближається до нормального, що є ключовою умовою для використання параметричних методів аналізу. Це, своєю чергою, обґрунтовує доцільність застосування кореляційного аналізу за методом Пірсона для визначення сили і напряму взаємозв'язків між досліджуваними змінними. Зокрема, вибір цього підходу є обґрунтованим, адже він дозволяє ефективно виявити лінійні залежності між показниками саморегуляції, рівнем тривожності та рівнем стресу. Таким чином, кореляційний аналіз Пірсона виступає надійним інструментом для подальшої обробки отриманих емпіричних даних.

З огляду на попередні висновки, наступний етап аналізу емпіричних даних зосередився на дослідженні взаємозв'язків між показниками саморегуляції, тривожності та стресу. Для цього було проведено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона.

Результати були систематизовані та представлені у відповідних таблицях, що надало можливість не лише проаналізувати напрям і силу взаємозв'язків між окремими змінними, а й сформувати цілісне уявлення про структуру їхньої взаємодії в межах досліджуваної вибірки. Такий підхід дозволив більш детально розкрити схему стосунків між різними показниками, виявити закономірності та особливості. Отримані дані слугували міцною базою для подальшої інтерпретації психологічних характеристик респондентів, відкриваючи нові можливості для глибшого розуміння специфіки їхньої поведінки та мислення в контексті проведеного дослідження.

Таблиця 2.6

Кореляційні зв'язки між показниками тривожності та саморегуляції

Показники саморегуляції	**Ситуативна тривожність (СТ)**	**Особистісна тривожність (ОТ)**
Планування	0,04	0,12
Моделювання	**-0,38***	**-0,48****
Програмування	0,2	0,13
Оцінювання результатів	-0,01	0,04
Гнучкість	0,08	**-0,35***
Самостійність	**0,37***	0,06
Загальний рівень	-0,01	-0,09

Примітка: * - кореляція значуща на рівні p≤0,05; ** - кореляція значуща на рівні p≤0,01

Кореляційний аналіз, наведений у таблиці 2.6, показує наявність помірних взаємозв’язків між різними аспектами саморегуляції та рівнем тривожності серед студентів, які здобувають освіту за спеціальністю «психологія». Найсильніший взаємозв’язок спостерігається між показниками моделювання та рівнями особистісної тривожності (r = -0,48), а також ситуативної тривожності (r = -0,38). Ці дані свідчать про помірний обернений взаємозв’язок: розвинена здатність до аналізу власної діяльності та прогнозування її результатів асоціюється зі зниженням тривожності. Крім того, виявлено значний зв’язок між гнучкістю поведінки та особистісною тривожністю (r = -0,35), що демонструє, що адаптивність у поведінці, зокрема вміння оперативно змінювати стратегії в складних умовах, допомагає зменшити стійку тривожність.

Окрім зворотних взаємозв’язків, було також виявлено позитивні кореляції, як-от між рівнем самостійності та ситуативною тривожністю, де коефіцієнт кореляції дорівнює 0,37. Такий зв’язок може свідчити про те, що респонденти, які демонструють вищу ступінь самостійності, мають тенденцію до більш інтенсивного переживання ситуативного напруження. Водночас цей взаємозв’язок не можна вважати визначальним, оскільки він

лише вказує на загальну тенденцію, а не на причинно-наслідкову залежність.

Отримані результати демонструють наявність помірної залежності між компонентами саморегуляції та рівнем тривожності, що підкреслює важливість регуляторних механізмів у подоланні емоційної напруги. Це дає підстави вважати, що здатність до саморегуляції відіграє суттєву роль у підтриманні емоційного балансу, особливо в ситуаціях, що супроводжуються підвищеним рівнем тривоги. На наступному етапі дослідження було проведено більш детальний аналіз характеру взаємозв'язків між окремими компонентами саморегуляції та певними ознаками стресу. Результати цього аналізу узагальнені й структуровані у вигляді таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Кореляційний аналіз компонентів саморегуляції та проявів стресу

Показники саморегуляції	**Загальний рівень стресу**	**Інтелектуальні прояви стресу**	**Поведінкові прояви стресу**	**Емоційні прояви стресу**	**Фізичні прояви стресу**
Планування	0,20	0,37	0,08	0,14	0,15
Моделювання	**-0,41***	**-0,55****	**-0,53****	**-0,34***	-0,18
Програмування	0,13	-0,02	0,09	0,05	0,15
Оцінювання результатів	-0,01	0,08	-0,08	0,05	0,05
Гнучкість	0,22	0,05	-0,03	0,05	**0,39***
Самостійність	**0,31***	0,21	0,15	**0,36***	0,24
Загальний рівень саморегуляції	0,07	0,02	-0,11	0,01	0,16

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

Результати кореляційного аналізу демонструють складний та багатовимірний характер зв’язків між компонентами саморегуляції та проявами стресу, зокрема інтелектуальними, поведінковими, емоційними та фізіологічними. В загальному відзначається інтеграція як негативних, так і позитивних кореляцій, що вказує на те, що окремі регуляторні механізми мають властивість як знижувати, так і підвищувати стресові реакції в залежності від того які функціональні ролі вони виконують в структурі саморегуляції особистості.

Найбільш домінуючі та статистично вагомі обернені зв’язки демонструють показники моделювання та інтелектуальні прояви стресу (r = -0,55), а також поведінкові прояви стресу (r = -0,53). Це може вказувати на те, що оптимальна здатність до когнітивного моделювання ситуацій, оцінка потенційних наслідків і аналізу умов діяльності суттєво знижує ступінь інтелектуального перевантаження та дезорганізації поведінки в умовах стресу. Окрім того встановлено негативний зв’язок між моделюванням та емоційними проявами стресу (r = -0,34). Це вказує на помірне зниження емоційної реактивності при більш високому рівні когнітивної організації поведінки.

Позитивна кореляція між плануванням та інтелектуальними проявами стресу (r = 0,37) може свідчити про специфічний компенсаторний механізм: респонденти з вищою вираженістю компонента планування схильні до інтенсивнішого когнітивного аналізу ситуацій, що іноді може супроводжуватися підвищеною концентрацією на негативних аспектах та посиленням внутрішньої напруги. Аналогічна тенденція може бути проаналізована як прояв когнітивної гіперконтролюючої стратегії, яка не завжди знижує стрес, а інколи примножує його інтелектуальний компонент. Окремої уваги потребує взаємозв’язок між гнучкістю та фізіологічними проявами стресу (r = 0,39). Разом з тим, що гнучкість традиційно розглядається як адаптивний ресурс, у наявні вибірці вона може бути

пов’язана з підвищеннням мобілізаційних ресурсів організму, що спричиняє активацію ряду фізіологічних реакцій таких як напруження, втома, соматичні прояви. Це може вказувати на те, що адаптивність у складних умовах реалізується через підвищене енергетичне навантаження на організм.

Важливим результатом є також зв’язок між самостійністю та загальним рівнем стресу (r = 0,31). Незважаючи на відносно помірну силу, цей показник можна розглядати як психологічно змістовний, так як він демонструє динаміку: чим вищий рівень самостійності, тим відповідно більший рівень відповідальності за прийняття рішень і, відповідно, вищий загальний рівень стресової напруги. Це дозволяє припустити, що самостійність у даній вибірці функціонує не лише як ресурс саморегуляції, а й як фактор додаткової внутрішньої напруги.

Інші показники саморегуляції такі як програмування, оцінювання результатів, загальний рівень саморегуляції демонструють слабкі та нестійкі кореляційні зв’язки з усіма формами стресових проявів. Це свідчить про відсутність виражених лінійних залежностей і може вказувати на опосередкований характер їх впливу або залежність від інших, не врахованих у дослідженні факторів.

З огляду на вищевикладене, результати дозволяють підсумувати, що найбільш стабільним стресознижувальним компонентом виступає моделювання, тоді як самостійність може виконувати амбівалентну функцію — виступати одночасно як ресурс автономності та як чинник підвищеного стресового навантаження. Інші компоненти саморегуляції мають менш виражений безпосередній вплив на рівень стресових реакцій, що підкреслює складність структури психологічної регуляції в умовах стресу.

2.4 Психологічні рекомендації з метою оптимізації саморегуляції поведінки студентів психологів в умовах воєнного стану

У ході дослідження було отримано дані, які дають змогу упорядкувати ряд практичних психологічних рекомендацій. В подальшій роботі практичного психолога їх можна спрямувати на підтримку емоційної стійкості та оптимізації механізмів саморегуляції у студентів-психологів в умовах воєнного стану. Потреба розробки рекомендацій подібного характеру обумовлена рядом причин. Зокрема тим, що підвищення рівня тривожності відбувається одночасно з послабленням спроможності особистості до свідомого контролю особистої поведінки та емоційних реакцій. В таких умовах студентам стає складніше підтримувати внутрішню рівновагу, зберігати послідовність у власних діях та ефективно реагувати на вимоги навчальної діяльності. Це може негативно позначатися як на психологічному благополуччі, так і на успішності професійної підготовки майбутніх фахівців.

Окрім того, результати емпіричного дослідження засвідчили комплексний характер взаємодії між тривожністю та особливостями саморегуляції. Отримані дані свідчать про те, що зазначені психологічні явища перебувають у тісному взаємозв’язку та взаємно впливають одне на одне. Різниця залежить від рівня адаптації здобувачів до складних соціальних та психологічних умов, які зумовлені воєнним станом. Водночас індивідуальні особливості реагування на стресові події можуть визначати ефективність використання внутрішніх ресурсів особистості та її здатність підтримувати належний рівень самоконтролю в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Ряд психологічних рекомендацій, наведених нижче, має на меті комплексне охоплення проблеми та пропонує шляхи її вирішення. Вони орієнтовані не лише на зниження рівня тривожності, а й на розвиток навичок

усвідомленої саморегуляції, що сприяють більш ефективному подоланню труднощів та адаптації до несприятливих життєвих обставин. Їх розподіл та систематизація побудовані на основі кореляційного аналізу емпіричного дослідження. Особливо важливим є негативний зв’язок між компонентом моделювання та показниками особистісної тривожності, ситуативної тривожності, а також проявами стресу в інтелектуальних, поведінкових та емоційних проявах. Це дає підстави розглядати розвиток навичок моделювання як один із перспективних напрямів психологічної роботи зі студентами-психологами, оскільки вдосконалення даного компонента саморегуляції може сприяти підвищенню адаптаційних можливостей особистості та зменшенню негативного впливу стресових факторів.

У результаті заходи психологічної підтримки для здобувачів повинні бути спрямовані перш за все на розвиток навичок когнітивного аналізу. Це стосується оцінки ряду життєвих і професійних ситуацій. Практична робота в цьому напрямі припускає тренінги для розвитку навичок прогнозування, аналізу рішень та оцінки наслідків своїх дій. Виявлений негативний зв'язок між гнучкістю та особистісною тривожністю вказує на потребу в розвитку адаптаційних механізмів. Адаптивність, зокрема, є важливою частиною психологічної стійкості. Для цього можна використовувати вправи, які змінюють поведінкові стратегії. Також доцільними будуть тренінги, на підвищення толерантності до невизначеності та методи когнітивного впорядкування. Вони в свою чергу допомагають корегувати когнітивну ригідність.

Особливий інтерес викликають результати, які вказують на позитивний зв’язок між самостійністю, ситуативною тривожністю та загальним рівнем стресу. Це може свідчити про те, що високий ступінь незалежності часто супроводжується відчуттям підвищеної відповідальності та внутрішнього напруження. З огляду на це, психологічна підтримка людей із високим рівнем автономності має зосереджуватися не лише на розвитку навичок

емоційної релаксації, але й на вмінні делегувати відповідальність та підтримувати психологічну рівновагу. У практичній роботі можуть бути корисними такі інструменти, як техніки управління часом, методи визначення пріоритетів, вправи для усвідомлення власних ресурсів та меж можливостей.

Окрім цього, ефективним буде застосування релаксаційних технік, дихальних вправ і методів майндфулнесу, які сприяють зниженню фізичного напруження та підвищенню здатності до емоційного саморегулювання. Окремо слід звернути увагу на групу респондентів зі схильністю до надмірного планування і постійного контролю власних думок та дій. Помітна залежність між детальним плануванням і проявами інтелектуального стресу свідчить про те, що надмірна зосередженість на дрібницях, спроби передбачити всі можливі виклики й безперервний контроль своїх дій можуть суттєво підвищувати рівень внутрішнього напруження.

Для досягнення цієї мети рекомендується використовувати спеціальні методики, спрямовані на зменшення надмірної схильності до ідеалізації та постійного пошуку ідеальних рішень. Особливо ефективними є практичні вправи, які розвивають спонтанність та природну адаптацію, елементи когнітивно-поведінкової терапії, а також методи арт-терапії, які дозволяють пропрацювати емоційні блоки через творчий процес. Важливим компонентом є усвідомлення меж людського контролю, що сприяє кращому розумінню, коли варто покладатися на власні сили, а коли необхідно приймати вплив зовнішніх обставин.

Практичні рекомендації щодо визначення цілей і вибору методів психологічної підтримки для кожного конкретного типу такої взаємозалежності детально представлені у таблиці 2.8, що є важливим аналітичним інструментом для розробки подальших стратегій підтримки.

Таблиця 2.8

Практичні рекомендації щодо оптимізації саморегуляції студентів психологів в умовах воєнного стану

Головний елемент	**Мета психологічної підтримки**	**Основні методи та техніки**	**Особливості психологічної роботи**
Високий рівень моделювання та низькі стрес та тривожність	Підтримка когнітивної стійкості, розвиток навичок прогнозування, профілактика емоційного виснаження	Психоедукація (15-20 хв.), розбір та аналіз кейс-методів (30-40 хв.), тренінги прогнозування та прийняття рішень (45-60 хв.), практики усвідомленості (10-15 хв.) , супервізійні групи (60-90 хв.)	Сприяння професійній активності, участі у волонтерських і наукових проєктах, розвиток рефлексії та професійної ідентичності
Помірна саморегуляція при низькому рівні тривожності	Зниження емоційного напруження, розвиток поведінкової гнучкості та толерантності	Когнітивно-поведінкові техніки (10-15 хв), вправи на розвиток когнітивної гнучкості (10-15 хв.)	Робота з надмірним контролем, деструктивними переконаннями та страхом помилки, формування

Продовження таблиці 2.8

	до невизначеності	тренінги адаптивності (30-45хв.), релаксаційні техніки (10-20 хв.)	балансу між структурованістю та спонтанністю
Висока самостійність та низький рівень стресу	Зменшення внутрішнього напруження та профілактика емоційного перевантаження	Техніки тайм-менеджменту (20-30 хв.), вправи на делегування відповідальності (15-25 хв.), тілесні практики (15-30 хв.), дихальні вправи (5-10 хв.), методи емоційного розвантаження (10-20 хв.)	Розвиток навичок розподілу навантаження, формування вміння звертатися по підтримку, профілактика гіпервідповідальності
Надмірне планування та низькі прояви стресу	Зниження когнітивного перевантаження та розвиток гнучкості в умовах невизначеності	Когнітивне переструктурування (20-30 хв.), техніки роботи з перфекціонізмом (15-25 хв.), арттерапія (30-60 хв.), вправи на спонтанність (10-20 хв.)	Робота зі схильністю до надмірного контролю, зменшення фіксації на негативних сценаріях, розвиток адаптивного мислення

Продовження таблиці 2.8

Низка гнучкість та високий рівень особистісної тривожності	Стабілізація емоційного стану, розвиток базових навичок саморегуляції та адаптивних стратегій подолання труднощів	Дихальні вправи (5-10 хв.), релаксація (10-20 хв), візуалізація, тренінги розвитку поведінкової гнучкості (30-45 хв.), групова підтримка (30-90 хв.)	Створення психологічно безпечного середовища, поступовий розвиток навичок саморегуляції, зміцнення соціальної підтримки та емоційної стійкості

Психологічна підтримка студентів психологів під час тривалого впливу стресових факторів повинна також включати створення безпечного для психіки освітнього середовища. Важливим є створення та супровід регулярних груп підтримки. Доречними є організація занять з психоосвіти та тренінги з емоційної зрілості. Ключовим моментом є розвиток навичок рефлексії, усвідомлення своїх психоемоційних станів і вчасне виявлення ознак психологічного виснаження. Ефективність психологічної підтримки значною мірою залежить від того, наскільки вона систематична і комплексна. Важливим завданням є поєднання індивідуальнмх та групових методів роботи Регулярність проедення психоедукаційних заходів та безперервна забезпечення доступу до психологічної допомоги для студентської молоді підвищить результативність психологічної пдтримки. Корисним є використання сучасних цифрових ресурсів, онлайн-платформ та мобільних додатків для розвитку навичок саморегуляції, моніторингу емоційного стану і підтримки психоемоційного благополуччя.

Запропоновані рекомендації є комплексними і враховують особливості взаємозв'язків між компонентами саморегуляції, тривожності та проявами стресу ястудентів психологів в умовах воєнного стану. Реалізація рекомендацій може сприяти розвитку адаптивних механізмів регуляції, підвищенню психологічної стійкійкості та поліпшенню психоемоційного функціонування майбутніх спеціалістів.

ВИСНОВОК ДО 2 РОЗДІЛУ

Результати емпіриної частини дослідження показали переважно середній (66,7%) рівень розвитку саморегуляції у респондентів. У переважної частини досліжуваних виявлено високий рівень ситуативної (58%) та особистісної тривожності (61%). Також у значної частини респондентів було зафіксовано підвищені показники загального рівня стресу: високий рівень виявлено у 28% досліджуваних, середній — у 24%, а дуже високий рівень — у 21% опитаних. Це вказує на наявність значного адаптаційного потенціалу у досліджуваної вибірки, але в той же час сигналізує про сильний рівень психоемоційного напруження та недостатню ефективність механізмів саморегуляції в умовах стресу.

Кореляційний аналіз показав, що між елементами саморегуляції та проявами тривожності і стресу у студентів психологів існують помірні взаємозв'язки. Виявлено, що головним адаптивним механізмом є здатність до моделювання, яка має найсильніші зворотні взаємозв'язки як з тривожністю (r = -0,48), так і з інтелектуальними (r = -0,55) та поведінковими (r = -0,53) ознаками стресу, що дозволяє ефективно організовувати діяльність. Гнучкість також є важливим ресурсом (r = -0,35) для особистісної тривожності, проте її зв'язок із фізіологічними проявами стресу (r = 0,39) свідчить про збільшення енергетичних витрат організму. Водночас показники планування (r = 0,37) інтелектуального стресу та

самостійності (r = 0,37 із ситуативною тривожністю; r = 0,31 із загальним рівнем стресу) демонструють суперечливість регуляторних стратегій: у цій групі висока відповідальність за прийняття рішень та схильність до гіперконтролю діють не лише як засоби подолання стресу, але й як фактори, що викликають додаткову внутрішню напругу.

Сформульовані в ході роботи психологічні рекомендації враховують виявлені в ході кореляційного аналізу взаємозв'язки та направлені на покращення саморегуляції поведінки і зменшення рівня тривоги та стресу. Для респондентів, які мають високу самостійність і низький рівень стресу, рекомендується сприяти зміцненню наявних адаптаційних ресурсів та запобігати емоційному виснаженню. Також рекомендується зосереджувати увагу на збереженні балансу між автономністю та відновленням психоемоційних сил. Для досліджуваних, хто надмірно планує і страждає від інтелектуального стресу, доцільно розвивати гнучкість мислення та зменшувати когнітивне навантаження. Для осіб з низькою гнучкістю та високим рівнем особистісної тривожності рекомендовано використовувати комплексний підхід, який спрямовано на стабілізацію емоційного стану та поступовий розвиток базових навичок саморегуляції поведінки.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми саморегуляції тривожності та стресу показав, що ці психологічні феномени є взаємопов’язаними та відіграють значну роль роль у адаптивних процесах особистості в кризових умоах. Саморегуляція є важливою рисою, яка поєднує різні сфери, такі як когнітивні, мотиваційні, вольові та емоційні. Саморегуляція сприяє адаптації до змін у навколишньому середовищі. Тривожність, як складний емоційний стан, проявляється на кількох рівнях: розумовому, емоційному, поведінковому та фізіологічному, і може виконувати як корисну, так і шкідливу роль, залежно від того, наскільки сильно вона відчувається. Стрес, в свою чергу, є складною реакцією психіи на надмірні умови навколишнього світу. В умовах воєнного стану зв'язок між саморегуляцією тривожністю і стресом у студентів психологів стає особливим. Тривожність і стрес у цій групі викликані як загальними факторами. Реальна загроза безпеці, перевантаження інформацією, порушення звичного життя. Це сприяє актуалізації фокусу уваги до власних емоцій, посилює бажання зрозуміти свої переживання, а також призводить до внутрішньої напруги.

Додатково встановлено, що для психологів в умовах воєнного стану важливо розвивати навички саморегуляції, які допомагають ефективно нівелювати наслідки тривожності та стресу. Основними психологічними чинниками виступають емоційний інтелект, рефлексія, стійкість до стресу, внутрішній локус контролю, метакогнітивні навички. Також важливим є використання адаптивних стратегій і наявність соціальної підтримки.

Таким чином саморегуляція є важливим механізмом, який допомагає зрозуміти, як тривожність і стрес взаємопов'язані, визначаючи, наскільки людина може зберігати психологічну рівновагу.

Емпірично встановлено взаємозв’язок між саморегуляцією рівнем тривожності та показниками стресу у студентів психологів. Кореляційний

аналіз вказує на те, що між елементами саморегуляції та проявами тривожності і стресу у студентів психологів існує достатньо складна система взаємозв'язків, яка має як адаптивний, так і частково дезорганізуючий характер. У загальному, результати демонструють, що ефективність саморегуляції залежить не тільки від окремих її частин, але й від того, як вони взаємодіють одна з одною в структурі особистості

Встановлено, що провідним адаптивним механізмом є моделювання, яке демонструє найсильніші обернені зв'язки як із тривожністю (r = -0,48), так і з інтелектуальними (r = -0,55) та поведінковими (r = -0,53) проявами стресу. Це свідчить про те, що розвинене моделювання ситуацій, прогнозування наслідків та інтелектуальне структурування діяльності є ключовим ресурсом зниження емоційного та поведінкового деструктивного впливу стресогенних факторів. Гнучкість також виступає адаптаційним ресурсом, оскільки пов'язана зі зниженням особистісної тривожності (r = -0,35). Це відображає здатність до швидкої перебудови поведінкових стратегій і більш адекватної реакції на мінливі умови. Окремої уваги потребують показники планування та самостійності, які демонструють неоднозначний характер впливу. Зокрема, планування має позитивний зв'язок з інтелектуальними проявами стресу (r = 0,37), а самостійність пов'язана як із ситуативною тривожністю (r = 0,37), так і з загальним рівнем стресу (r = 0,31). Це свідчить про певну амбівалентність регуляторних стратегій.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують, що саморегуляція у студентів психологів функціонує як складна багатофункціональна система. Одночасно виконує адаптивну роль у зниженні тривожності та стресу і, за певних умов, може виступати джерелом додаткового напруження.

Розроблено ряд практичних рекомндацій, які стимулюють покращення процесів саморегуляції поведінки та нівелювання впливу тривожності та стресу для студентів психологів в умовах воєнного стану.

Рекомендації, які були розроблені під час дослідження, враховують зв’язки між складовими саморегуляції, тривожністю та стресом, виявлені під час кореляційного аналізу. Рекомендації спрямовані на покращення саморегуляції поведінки та зниження рівня тривоги і стресу у студентів психологів. Для людей, які мають високу самостійність і порівняно низький рівень стресу, важливо зберігати та зміцнювати свої наявні адаптаційні ресурси. Для людей, які мають схильність до надмірного планування та підвищеного когнітивного стресу, рекомендується розвивати більш гнучкі способи мислення та зменшувати надмірне розумове навантаження. Для людей з низькою гнучкістю та високим рівнем тривожності рекомендується використовувати комплексний підхід. В загальному, запропоновані рекомендації спрямовані на те, щоб організувати психологічну підтримку більш індивідуально, задля підвищення здатності студентів психологів до адаптації та подальшої розробки ефективних стратегій для подолання тривоги і стресу як в навчанні так і майбутній професійній діяльності.

Таким чином, проведене дослідження дозволило виявити особливості взаємозв'язку саморегуляції тривожності та та стресу студентів психологів в умовах воєнного стану, розробити екомендації для покращення саморегуляції поведінки та зниження рівня тривожності та стресу.

Отримані результати можуть бути використані на практиці в ході діяльності психологічних служб у вищих навчальних закладах для розробки програм психологічної підтримки для учасників навчального процесу в умовах воєнного стану. Перспективи подальших досліджень пов'язані з вивченням довгострокових наслідків військового стану для психологічного стану студентів вищої освіти, створення та перевірки рекомендаційних програм, розвитку навичок саморегуляції для різних типів взаємозв'язку саморегуляції поведінки тривожності та стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Москальова А. С. Саморегуляція як чинник попередження професійних криз особистості : навч. прогр. спецкурсу. – К., 2019. – 43 с.
2. Вірна Ж. П. Інтернальність та індивідуальний стиль саморегуляції в професійному становленні психолога // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2013. – № 1. – С. 192–202.
3. Власенко С. Б. Психологічна допомога особам, які знаходяться в стані травматичної кризи // Юридична психологія. – 2018. – № 2. – С. 59–71.
4. Гаврилькевич В. К. Психодіагностичний інструментарій комплексного дослідження емоційної саморегуляції особистості // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. / за ред. С. Д. Максименка ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – К., 2018. – Т. X, ч. 5. – С. 104–113.
5. Галієва О. М. Методи саморегуляції ситуативної тривожності майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки // Теоретичні і прикладні проблеми психології. – 2019. – № 33. – С. 65–78.
6. Галян І. М. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності // Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. – 2015. – Вип. 20(1). – С. 154–161.
7. Кириченко Т. В. Психологічний зміст саморегуляції особистості // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. – 2019. – Вип. 3. Т. 1. – С. 82–87.
8. Царькова О.В. Методи емоційно-вольової саморегуляції психологічного стану студентів. Психологічні науки. 2013. С. 316-320.

9. Зарембо Н. О., Малиш В. Є. Роль емоційної саморегуляції в підвищенні інклюзивної готовності педагогів. Актуальні проблеми психології. Психологія обдарованості. 2019. Т. 6. Вип. 15. С. 170-180
10. Пилипенко К. В. Формування емоційної стійкості як професійно важливої якості майбутнього практичного психолога: дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук : 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ. 2010 р.
11. Кириченко Т. В. Психологічний зміст саморегуляції особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2019. Вип. 3. Т. 1. С. 82–87
12. Короцінська Ю. А. Структурна модель емоційної саморегуляції в юнацькому віці. Теорія і практика сучасної психології. 2020. Т.2. No 1. С. 68– 72.
13. Кириченко Т. В. Психологічний зміст саморегуляції особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2019. Вип. 3. Т. 1. С. 82–87.
14. Маннапова К. Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія. 2012. Вип. 44(1). С. 143–150.
15. Руденко І. М. Психологічні особливості саморегуляції педагогічного працівника. Вісник Інституту розвитку дитини. Сер.: Філософія, педагогіка, психологія. 2015. Вип. 37. С. 137-143
16. Гаврилькевич В. К. Емоційна саморегуляція особистості: психологічний аспект // Психологія і суспільство. 2018. № 3. С. 112–118.
17. Савчин М. В. Емоційний інтелект у структурі особистості: монографія. Київ Академвидав, 2019. 256 с.
18. Конопкін О. О. Психологічні механізми саморегуляції діяльності людини: навч. посіб. Київ: Либідь, 2017. 304 с.

19. Капітоненко Н. В. Емоційна регуляція поведінки особистості в умовах стресу
20. Вісник Харківського національного університету. Серія «Психологія». 2020. № 68. С. 54–61.
21. Калін В. К. Вольова регуляція діяльності та формування вольових якостей особистості: монографія. Львів: Сполом, 2016. 287 с.
22. Максименко С. Д. Загальна психологія : підручник. 3-тє вид., перероб. та допов. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 512 с. [16 , 177] Пилипака Ю. І. Стрес як загальний адаптаційний синдром т а психічне здоров'я особистості / Ю. І.Пилипака, В. Л. Романюк // Психологія: реальність і перспективи. – 2016. – Вип. 6. – С. 177–182.
23. Сельє Г. Стрес без дистресу. Київ: Здоров'я, 1992. 336 с.
24. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984. 445 p.
25. McEwen B. S. Protective and damaging effects of stress mediators // *New England Journal of Medicine.* 1998. Vol. 338, № 3. P. 171–179.
26. Джаббарова Л. В., Ковалевська Н. Р. Особливості взаємозв'язку саморегуляції студентів із різним рівнем перфекціонізму // *Психологічні перспективи*. 2022. № 39. С. 45–58. URL: https://journals.vnu.volyn.ua/index.php/psychology/article/view/1246
27. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ / Р. Яремко та ін. *Молодий вчений*. 2022. № 5 (105). С. 83–86. URL: https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-5-105-16 (дата звернення: 4.03.2026)
28. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р . Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у

складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. – 281

29. https://forms.gle/B4soRexx6q92Si7d7

ДОДАТКИ

Додаток 1

Практичні рекомендації щодо оптимізації саморегуляції та зниження рівня тривожності та стресу студентів психологів в умовах воєнного стану

Блок 1. Психоедукація, кейс-методи, прогнозування, усвідомленість, супервізія

1. Психоедукація (15–20 хв.)

Вправа «Психологічна реакція на стрес»

1) Мета: формування розуміння механізмів стресу та тривоги.
2) Хід: коротке пояснення фаз стресової реакції (тривога — адаптація — виснаження), обговорення прикладів зі студентського життя.
3) Результат: усвідомлення власних реакцій як нормальних адаптивних процесів.

2. Кейс-аналіз (30–40 хв.)

Вправа «Розбір стресової ситуації»

1) Мета: розвиток аналітичного мислення та копінг-стратегій.
2) Хід: учасникам пропонується ситуація (наприклад, екзамен під час повітряної тривоги). Аналізуються думки, емоції, поведінка та альтернативні рішення.
3) Результат: формування альтернативних моделей поведінки.

3. Тренінг прогнозування та прийняття рішень (45–60 хв.)

Вправа «Ймовірні сценарії»

1) Мета: розвиток навичок прогнозування.
2) Хід: учасники формують 3 сценарії розвитку події (песимістичний, реалістичний, оптимістичний) і визначають дії для кожного.
3) Результат: підвищення когнітивної гнучкості.

4. Практики усвідомленості (10–15 хв.)

Вправа «Сканування тіла»

1) Мета: зниження напруги та розвиток усвідомлення стану.
2) Хід: поступове фокусування уваги на відчуттях тіла від стоп до голови.
3) Результат: зниження фізіологічного напруження.

5. Супервізійна група (60–90 хв.)

Вправа «Професійний розбір випадку»

1) Мета: розвиток професійної рефлексії.
2) Хід: один учасник описує випадок, інші аналізують його з позиції психологічних механізмів та альтернативних рішень.
3) Результат: формування професійного бачення ситуацій.

Блок 2. Когнітивно-поведінкові та адаптаційні техніки

6. Когнітивно-поведінкові техніки (10–15 хв.)

Вправа «Ловлення автоматичних думок»

1) Мета: виявлення негативних установок.
2) Хід: фіксація ситуації - думки - емоції - альтернативна думка.
3) Результат: зниження когнітивних викривлень.

7. Когнітивна гнучкість (10–15 хв.)

Вправа «3 альтернативи»

1) Мета: розвиток варіативності мислення.
2) Хід: до однієї ситуації придумати 3 різні способи реагування.
3) Результат: розширення поведінкового репертуару.

8. Тренінг адаптивності (30–45 хв.)

Вправа «Зміна правил»

1) Мета: формування толерантності до змін.
2) Хід: виконання завдання з постійною зміною умов інструкції.
3) Результат: зниження ригідності мислення.

9. Релаксаційні техніки (10–20 хв.)

Вправа «Прогресивна м’язова релаксація»

1) Мета: зниження фізичного напруження.
2) Хід: почергове напруження та розслаблення груп м’язів.
3) Результат: зменшення соматичного стресу.

Блок 3. Самоорганізація, тілесні практики, емоційна регуляція

10. Тайм-менеджмент (20–30 хв.)

Вправа «Матриця пріоритетів»

1) Мета: структуризація діяльності.
2) Хід: розподіл завдань за важливістю та терміновістю (матриця Ейзенхауера).
3) Результат: підвищення організованості.

11. Делегування відповідальності (15–25 хв.)

Вправа «Що я можу не контролювати»

1) Мета: зниження гіпервідповідальності.
2) Хід: список завдань - поділ на «моє / не моє / можна делегувати».
3) Результат: зниження напруги.

12. Тілесні практики (15–30 хв.)

Вправа «Заземлення»

1) Мета: стабілізація емоційного стану.
2) Хід: відчуття опори ніг, фокус на диханні та положенні тіла.
3) Результат: повернення у стан «тут і зараз».

13. Дихальні вправи (5–10 хв.)

Вправа «4–4–6»

1) Мета: швидке зниження тривожності.
2) Хід: вдих 4 сек - затримка 4 сек - видих 6 сек.
3) Результат: нормалізація психофізіологічного стану.

14. Емоційне розвантаження (10–20 хв.)

Вправа «Щоденник емоцій»

1) Мета: усвідомлення емоцій.
2) Хід: запис емоцій за день та їх причин.

3) Результат: зниження внутрішнього напруження.

Блок 4. Когнітивна перебудова та робота з перфекціонізмом

15. Когнітивне переструктурування (20–30 хв.)

Вправа «Альтернативна думка»

1) Мета: зміна негативних переконань.
2) Хід: автоматична думка - доказ «за/проти» - нова думка.
3) Результат: корекція мислення.

16. Перфекціонізм (15–25 хв.)

Вправа «Достатньо добре»

1) Мета: зниження завищених стандартів.
2) Хід: виконання завдання на рівні «достатньо якісно», без ідеалізації.
3) Результат: зниження внутрішнього тиску.

17. Арттерапія (30–60 хв.)

Вправа «Мій стан у кольорах»

1) Мета: емоційна експресія.
2) Хід: зображення свого стану через абстрактний малюнок.
3) Результат: емоційна розрядка.

18. Спонтанність (10–20 хв.)

Вправа «Несподівана дія»

1) Мета: розвиток гнучкості.
2) Хід: виконати звичну дію іншим способом.
3) Результат: зменшення ригідності.

19. Прийняття невизначеності (15–25 хв.)

Вправа «Що якщо…»

1) Мета: робота з тривогою майбутнього.
2) Хід: програвання невизначених сценаріїв без пошуку контролю.
3) Результат: підвищення толерантності до невизначеності.

Блок 5. Робота з тривожністю та стабілізація стану

20. Дихальні вправи (5–10 хв.)

Вправа «Квадратне дихання»

1) Мета: стабілізація стану.
2) Хід: рівні інтервали вдих–затримка–видих–затримка.
3) Результат: зниження тривоги.

21. Релаксація (10–20 хв.)

Вправа «Уявне місце спокою»

1) Мета: емоційне відновлення.
2) Хід: візуалізація безпечного простору.
3) Результат: зменшення напруження.

22. Візуалізація (10–15 хв.)

Вправа «Ресурсний образ»

1) Мета: активація внутрішніх ресурсів.
2) Хід: уявлення образу сили/спокою.
3) Результат: підвищення стійкості.

23. Поведінкова гнучкість (30–45 хв.)

Вправа «Зміна ролей»

1) Мета: розвиток адаптивності.
2) Хід: програвання ситуацій з різних позицій.
3) Результат: розширення поведінкових стратегій.

24. Групова підтримка (30–90 хв.)

Вправа «Коло підтримки»

1) Мета: соціальна стабілізація.
2) Хід: обговорення труднощів у групі з взаємною підтримкою.

Додаток 2

Інструментарій емпіричного дослідження

Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанова

1. Свої плани на майбутнє люблю розробляти в найменших деталях.
2. Люблю всякі пригоди, можу йти на ризик.

3. Намагаюся завжди приходити вчасно, але тим не менш часто запізнююся.
4. Дотримуюся девізу: «Вислухай пораду, але зроби по-своєму».
5. Часто покладаюся на свої здібності орієнтуватися по ходу справи і не прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій.
6. Оточуючі відзначають, що я недостатньо критичний до себе і своїх дій, але сам я це не завжди помічаю.
7. Напередодні контрольних або іспитів у мене зазвичай з'являлося відчуття, що мені не вистачило 1–2 днів для підготовки.
8. Щоб відчувати себе впевнено, необхідно знати, що чекає на тебе завтра.
9. Мені важко себе змусити щось переробляти, навіть якщо якість зробленого мене не влаштовує.
10. Не завжди помічаю свої помилки, частіше це роблять оточуючі мене люди.
11. Перехід на нову систему роботи не завдає мені особливих незручностей.
12. Мені важко відмовитися від прийнятого рішення навіть під впливом близьких мені людей.
13. Я не відношу себе до людей, життєвим принципом яких є «Сім разів відміряй, один раз відріж».
14. Ненавиджу, коли мене опікують і за мене щось вирішують.
15. Не люблю багато роздумувати про своє майбутнє.
16. У новому одязі часто відчуваю себе ніяково.
17. Завжди заздалегідь планую свої витрати, не люблю робити незапланованих покупок.
18. Уникаю ризику, погано справляюся з несподіваними ситуаціями.
19. Моє ставлення до майбутнього часто змінюється: то будую «райдужні» плани, то майбутнє здається мені «похмурим».

20. Завжди намагаюся продумати способи досягнення мети, перш ніж почну діяти.
21. Віддаю перевагу зберігати незалежність навіть від близьких мені людей.
22. Мої плани на майбутнє зазвичай реалістичні, і я не люблю їх змінювати.
23. У перші дні відпустки (канікул) при зміні способу життя завжди з'являється почуття дискомфорту.
24. При великому обсязі роботи неминуче страждає якість результатів.
25. Люблю зміни в житті, зміну обстановки і способу життя.
26. Не завжди вчасно помічаю зміни обставин і через це терплю невдачі.
27. Буває, що наполягаю на своєму, навіть коли не впевнений у своїй правоті.
28. Люблю дотримуватися заздалегідь наміченого на день плану.
29. Перш ніж з'ясовувати стосунки, намагаюся уявити собі різні способи подолання конфлікту.
30. У разі невдачі завжди шукаю, що ж було зроблено неправильно.
31. Не люблю посвячувати кого-небудь у свої плани, рідко дотримуюся чужих порад.
32. Вважаю розумним принцип: спочатку треба вплутатися в бій, а потім шукати засоби для перемоги.
33. Люблю помріяти про майбутнє, але це скоріше фантазії, ніж реальність.
34. Намагаюся завжди враховувати думку товаришів про себе та свою роботу.
35. Якщо я зайнятий чимось важливим для себе, то можу працювати в будь-якій обстановці.
36. В очікуванні важливих подій прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій при тому чи іншому розвитку ситуації.

37. Перш ніж взятися за справу, мені необхідно зібрати докладну інформацію про умови її виконання і супутні обставини.
38. Рідко відступаю від розпочатої справи.
39. Часто допускаю недбале ставлення до своїх зобов'язань у разі втоми і поганого самопочуття.
40. Якщо я вважаю, що правий, то мене мало хвилює думка оточуючих про мої дії.
41. Про мене кажуть, що я «розкидаюся», не вмію відокремити головне від другорядного.
42. Не вмію і не люблю заздалегідь планувати свій бюджет.
43. Якщо в роботі не вдалося домогтися певної якості, яка б мене влаштовувала, прагну переробити, навіть якщо оточуючим це не важливо.
44. Після вирішення конфліктної ситуації часто подумки до неї повертаюся, перевіряю вжиті заходи і результати.
45. Невимушено відчуваю себе в незнайомій компанії, нові люди мені зазвичай цікаві.
46. Зазвичай різко реагую на заперечення, намагаюся думати і робити все по-своєму.

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

Ключ до шкал

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

Загальний рівень саморегуляції	1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29,30,31, 35, 36, 37, 38, 40, 43,44,45	3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18,19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42

Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна

Шкала ситуативної тривожності

1. Я спокійний.
2. Мені ніщо не загрожує.
3. Я перебуваю в напруженні.
4. Я внутрішньо скутий.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я засмучений.
7. Мене хвилюють можливі невдачі.
8. Я відчуваю душевний спокій.
9. Я стривожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервуюсь.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений.
15. Я не відчуваю скутості, напруження.
16. Я задоволений.
17. Я стурбований.
18. Я дуже збуджений і мені не по собі.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.

Шкала особистісної тривожності

21. У мене буває піднесений настрій.
22. Я буваю дратівливим.
23. Я легко впадаю в розпач.

24.Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.

25.Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути.

26.Я відчуваю приплив сил і бажання працювати.

27.Я спокійний, урівноважений та зібраний.

28.Мене турбують можливі труднощі.

29.Я дуже переживаю через дрібниці.

30.Я буваю цілком щасливий.

31.Я все приймаю близько до серця.

32.Мені не вистачає впевненості в собі.

33.Я відчуваю себе беззахисним.

34.Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів.

35.У мене буває хандра.

36.Я буваю задоволений.

37.Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене.

38.Буває, що я відчуваю себе невдахою.

39.Я врівноважена людина.

40.Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи.

Одні питання-судження в опитувальнику Спілбергера сформульовані так, що відповідь (1) означає відсутність чи легку ступінь тривожності. Це в шкалі реактивної тривожності так звані прямі запитання: № 3, 4, 6, 77, 9, 12, 13, 14, 17, 19, а в шкалі особистісної тривожності - № 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40. В інших, так званих зворотних запитаннях відповідь (1) означає високий ступінь тривожності, а відповідь (4) - низьку тривожність: № 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 - в шкалі реактивної тривожності; № 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39 - в шкалі особистісної тривожності. Спочатку окремо складаються результати за зворотними та прямими запитаннями, потім із сум прямих віднімається сума зворотних запитань і до одержаного числа додається

постійне число 50 для шкали реактивної тривожності та 35 - для шкали особистісної тривожності.

При загальній інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

до 30 балів – низька;

31-44 бали – помірна;

45 і більше – висока.

Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)

Інтелектуальні ознаки стресу

1. Переважання негативних думок
2. Труднощі зосередження
3. Погіршення показників пам'яті
4. Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми
5. Підвищена відволікання
6. Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі
7. Погані сни, кошмари
8. Часті помилки, збої в обчисленнях
9. Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого
10. Порушення логіки, сплутане мислення
11. Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення
12. Звуження «поля зору», коли “бачиться” менше можливих варіантів дії

Поведінкові ознаки стресу

1. Втрата апетиту або переїдання
2. Зростання помилок при виконанні звичних дій
3. Більш швидка або, навпаки, уповільнена мова
4. Тремтіння голосу
5. Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї
6. Хронічна нестача часу
7. Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями

8. Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, неухоженность

9. Антисоціальна, конфліктна поведінка

10. Низька продуктивність діяльності

11. Порушення сну або безсоння

12. Більш інтенсивне куріння і вживання алкоголю

Емоційні симптоми

1. Занепокоєння, підвищена тривожність

2. Підозрілість

3. Похмурий настрій

4. Відчуття постійної туги, депресія

5. Дратівливість, напади гніву

6. Емоційна «тупість», байдужість

7. Цинічний, недоречний гумор

8. Зменшення почуття впевненості в собі

9. Зменшення задоволеності життям

10. Почуття відчуженості, самотності

11. Втрата інтересу до життя

12. Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою або своєю роботою

Фізіологічні симптоми

1. Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі

2. Підвищення або зниження артеріального тиску

3. Прискорений або неритмічний пульс

4. Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення)

5. Порушення свободи дихання

6. Відчуття напруги в м'язах

7. Підвищена стомлюваність

8. Тремтіння в руках, судоми

9. Поява алергії чи інших шкірних висипань

10. Підвищена пітливість

11. Швидке збільшення або втрата ваги тіла

12. Зниження імунітету, часті нездужання

Інструкція щодо обробки результатів. Підрахунок показників здійснюється шляхом оцінювання наявності у респондента зазначених ознак. За кожну виявлену інтелектуальну або поведінкову ознаку нараховується 1 бал, за кожну емоційну ознаку — 1,5 бала, за кожну фізіологічну ознаку — 2 бали. Після цього обчислюється загальна сума балів, яка використовується для визначення рівня вираженості досліджуваного показника.

Результат у межах від 0 до 5 балів свідчить про відсутність вираженого стресу та характеризує сприятливий психоемоційний стан респондента.

Показник від 6 до 12 балів вказує на наявність помірного рівня стресу.

Результат від 13 до 24 балів свідчить про виражене напруження емоційних і фізіологічних систем організму.

Показник від 25 до 40 балів характеризує стан сильного стресу. У цьому випадку доцільним є звернення за психологічною допомогою.

Результат понад 40 балів свідчить про високий рівень стресу та може вказувати на перехід організму до стадії виснаження адаптаційних ресурсів.

Додаток 3

Первинні результати емпіричного дослідження

Результати методики «Стиль саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової

Респондент №	Загальний рівень	Планування	Моделювання	Програмування	Оцінювання результатів	Гнучкість	Самостійність
1	36	7	5	7	7	8	5
2	29	4	6	7	7	4	5
3	25	3	5	5	4	7	6
4	31	9	4	7	5	6	4
5	30	4	4	5	7	8	7
6	34	7	5	7	6	5	8
7	31	5	8	5	6	5	9
8	33	5	4	8	5	7	9
9	27	8	4	7	4	3	6
10	34	9	3	7	5	8	9
11	36	8	3	7	8	7	9
12	29	7	5	3	6	6	2
13	33	4	7	8	5	7	6
14	10	1	4	2	2	2	0
15	29	8	5	4	6	5	8
16	29	5	5	7	5	5	4
17	37	6	6	9	7	7	6
18	33	8	4	7	7	7	7
19	25	3	5	4	6	5	7
20	30	8	3	6	7	2	7
21	20	7	5	4	2	5	4
22	22	3	6	4	5	6	4
23	29	4	6	7	5	8	5
24	30	7	3	6	7	5	8
25	40	9	8	9	8	5	7
26	22	4	2	6	3	4	5
27	37	8	5	8	8	8	5
28	32	5	8	6	5	7	5
29	34	8	7	3	7	9	5
30	27	5	8	5	5	4	3
31	24	5	5	7	3	3	5
32	34	5	7	7	8	6	7
33	32	6	5	5	5	9	8

Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (СХ)

Респондент №	Ситуативна тривожність	Рівень СТ	Особистісна тривожність	Рівень ОТ
1	29	Низька	43	Помірна
2	50	Висока	49	Висока
3	58	Висока	50	Висока
4	45	Висока	41	Помірна
5	60	Висока	58	Висока
6	40	Помірна	48	Висока
7	35	Помірна	36	Помірна
8	55	Висока	61	Висока
9	64	Висока	64	Висока
10	53	Висока	51	Висока
11	63	Висока	59	Висока
12	30	Низька	41	Помірна
13	42	Помірна	31	Помірна
14	42	Помірна	54	Висока
15	43	Помірна	55	Висока
16	45	Висока	34	Помірна
17	55	Висока	72	Висока
18	48	Висока	59	Висока
19	55	Висока	63	Висока
20	49	Висока	61	Висока
21	47	Висока	61	Висока
22	54	Висока	51	Висока
23	44	Помірна	50	Висока
24	38	Помірна	38	Помірна
25	52	Висока	56	Висока
26	54	Висока	53	Висока
27	60	Висока	62	Висока
28	27	Низька	26	Низька
29	47	Висока	43	Висока
30	45	Помірна	51	Висока
31	48	Висока	50	Висока
32	36	Помірна	37	Помірна
33	60	Висока	26	Низька

Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)

Респондент №	Загальний рівень стресу	Інтелектуальні ознаки	Поведінкові ознаки	Емоційні ознаки	Фізичні ознаки
1	5,5	3	1	1,5	0
2	12	4	7	9	12
3	18	5	4	6	4
4	28,5	5	4	7,5	12
5	61	11	10	18	22
6	18,5	5	1	4,5	8
7	25	5	3	9	8
8	57	9	9	15	24
9	53,5	10	9	16,5	18
10	35	11	3	9	12
11	41	8	8	15	10
12	16	9	2	3	2
13	10	1	2	3	4
14	22,5	6	4	4,5	8
15	35	5	6	12	12
16	18,5	3	6	1,5	8
17	46,5	9	7	10,5	20
18	33	5	6	6	16
19	22	6	1	15	0
20	42,5	11	11	16,5	4
21	36,5	9	7	10,5	10
22	28,5	3	5	10,5	10
23	51,5	7	8	16,5	20
24	8,5	4	3	1,5	0
25	24,5	4	2	10,5	8
26	27,5	5	8	10,5	4
27	46	9	7	12	18
28	0	0	0	0	0
29	31	5	5	9	12
30	5	3	0	0	2
31	24,5	5	6	7,5	6
32	3	3	0	0	0
33	38	8	8	12	10

Додаток 4

Сертифікат участі у науковій конференції



Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Національний університет цивільного захисту України
Навчально-науковий інститут цивільного захисту
Кафедра соціальних і гуманітарних дисциплін

СЕРТИФІКАТ

учасника конференції

засвідчує, що

ЧУМАК КРІСТІНА

взяв (-ла) участь у роботі **XXVI Міжнародної наукової конференції «Гуманітарний дискурс суспільних проблем: минуле, сучасне, майбутнє»,**

30 квітня 2026 року
8 годин (0,3 кред. ECTS)

Ректор **Ігор ТОЛОК**