

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

Кафедра соціальної психології

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

**«Саморегуляція поведінки особистості як чинник її
стресостійкості»**

**«Self-regulation of personality behavior as a factor of its stress
resistance»**

Виконала: здобувачка денної форми навчання
спеціальності 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»
Ступкіна Ірина Андріївна

Керівник: доктор філософії з Психології, викладач
кафедри соц. психології Кравець Ю.О.

Рецензент: д.психол.н., професор кафедри диференціальної
та спеціальної психології Чернявська Т.П.

Рекомендовано до захисту:
Протокол засідання кафедри

№ 9 від «22» травня 2025 р.

Завідувачка кафедри

Кононенко О.І.
(підпис)

Захищено на засіданні ЕК №
Протокол №__ від __.__.20__р

Оцінка _____ / _____ / _____
(за національною шкалою/шкалою ECTS/бали)

Голова ЕК

Кононенко О.І.
(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ	
1.1. Поняття та види саморегуляції поведінки особистості.....	7
1.2. Стресостійкість: визначення, структура та чинники формування.....	16
1.3. Взаємозв'язок саморегуляції та стресостійкості особистості.....	23
Висновки до I розділу.....	28
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ	
2.1. Організація і методи дослідження	31
2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження та їх інтерпретація	36
Висновки до II розділу	45
ВИСНОВКИ	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	51

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сьогочасному суспільстві людина постійно зіштовхується майже з безмежною кількістю стресу в різних контекстах життя. А він, в свою чергу, впливає на її емоційний стан та психічне здоров'я. Прискорений ритм життя, інформаційне перевантаження, високий рівень соціальної відповідальності, професійні виклики та особисті труднощі викликають необхідність розвитку стресостійкості. В той же час здатність особистості протистояти цьому стресу великою мірою вимірюється рівнем її саморегуляції, тобто системи внутрішніх механізмів, що дозволяють контролювати поведінку, емоції та мислення в умовах підвищеного психологічного навантаження. Високий рівень стресу та невизначеності сучасного світу вимагає від людини вивчення особистісних ресурсів та виявлення умов, що підвищують можливості саморегуляції. Актуальність теми зумовлена зростаючими вимогами до психічної стійкості в умовах сучасного суспільства, а також необхідністю пошуку ефективних методів підвищення стресостійкості як на індивідуальному, так і на соціальному рівні.

Саморегуляція має досить важливе місце у складовій адаптивної поведінки людини. Бо саме вона допомагає забезпечити гнучке реагування на зовнішні виклики і здатність до самоконтролю, та полегшити постановку та досягнення цілей. А також вона відповідає за ефективне прийняття рішень у складних ситуаціях. А от низький рівень саморегуляції має свої наслідки для кожної людини. Як приклад, може призводити до емоційної нестійкості, підвищеної тривожності, імпульсивності та проблем із адаптацією до стресових ситуацій. Відповідно, дослідження щодо саморегуляції як чинника стресостійкості є актуальним для різних сфер діяльності – освіти, професійної підготовки, психологічного консультування, менеджменту, охорони здоров'я тощо.

Дослідження саморегуляції та стресостійкості мають широку наукову базу. Вітчизняні та зарубіжні вчені визначають саморегуляцію як складний

психологічний механізм, який забезпечує контроль та управління власною поведінкою у відповідності до внутрішніх цілей та зовнішніх обставин (К. Левін, Бандура, М.В. Капітоненко, І.В. Сергеева, Ю. Куль, С. Рубінштейн). Зокрема Ю. Куль у своїй теорії саморегуляції зазначав, що здатність особистості до самоконтролю безпосередньо впливає на її здатність протистояти стресу та знижувати рівень емоційного напруження.

У вітчизняній психології великий вклад у вивчення теми стресостійкості зробили Г. С. Костюк та Т. М. Титаренко. Вони детально розглядали, як саме працюють адаптаційні механізми особистості, а також досліджували, як емоційна регуляція впливає на здатність людини справлятися зі стресом. Г. С. Костюк підкреслював, що стресостійкість формується завдяки ефективній саморегуляції, яка включає когнітивні, мотиваційні та емоційні компоненти. Він зазначав, що люди з добре розвиненими навичками самоконтролю та управління емоціями легше переживають стресові ситуації та швидше адаптуються до змін. А Т. М. Титаренко, в свою чергу, акцентувала увагу на тому, що важливо враховувати особистісний досвід і життєві смисли під час подолання стресу. Вона вважає, що здатність людини переосмислювати негативний досвід і знаходити в ньому нові сенси допомагає краще адаптуватися до складних життєвих обставин. Її дослідження підтверджують, що люди, які можуть переосмислювати негативний досвід та навчатися на ньому, зазвичай краще справляються зі стресом і мають більш високий рівень психологічної стійкості.

У науковій літературі також активно досліджуються механізми саморегуляції та стресостійкості, їхні фізіологічні, когнітивні та особистісні аспекти. Дослідження проблеми саморегуляції та стресостійкості досі є важливими для розуміння механізмів адаптації особистості, профілактики професійного вигорання, розвитку психологічної стійкості, формування навичок управління стресом та інших проблем. Проте все ще залишається відкритим питання щодо взаємозв'язку цих термінів між собою. Особливо

якщо ми розглядаємо в контексті впливу різноманітних стратегій саморегуляції на здатність людини справлятися зі стресом.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично проаналізувати взаємозв'язок між саморегуляцією поведінки особистості та її стресостійкістю.

Для досягнення поставленої мети мною було визначено такі **завдання**:

1. Дослідити теоретичні основи саморегуляції поведінки особистості, її механізми та види.
2. Окреслити поняття, структуру та основні чинники формування стресостійкості.
3. Визначити взаємозв'язок між рівнем саморегуляції особистості та її здатністю до ефективного подолання стресових ситуацій.
4. Провести емпіричне дослідження та здійснити аналіз отриманих результатів щодо зв'язку між саморегуляцією поведінки та стресостійкістю.

Об'єкт дослідження – саморегуляція поведінки особистості.

Предмет дослідження – саморегуляція поведінки особистості як чинник її стресостійкості.

Методологія дослідження включала застосування теоретичних та емпіричних **методів**:

- Теоретичний аналіз наукової літератури для систематизації підходів до розуміння саморегуляції та стресостійкості.
- Порівняльний метод для виявлення спільних та відмінних рис у різних моделях саморегуляції. Для цього мною було використано такі методики як Шкала сприйнятого стресу – PSS, опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанова та «Тест на визначення рівня стресу» за В. Ю. Щербатих.

- Узагальнення результатів емпіричних досліджень для подальшого виявлення взаємозв'язку між рівнем саморегуляції особистості та її здатністю до ефективного подолання стресових ситуацій.

Емпірична база дослідження. Дослідження було спрямовано на аналіз впливу саморегуляції поведінки людини на рівень її стресостійкості. Учасниками дослідження стали люди віком від 18 до 28 років серед яких 21 особа жіночої статі та 13 – чоловічої. Для збору загальної інформації використовувалась створена онлайн гугл-форма з підібраними методиками.

Практичне значення досліджень саморегуляції поведінки та стресостійкості особистості також має не аби яке значення в різних сферах діяльності – освіта, професійна підготовка, психологічне консультування, управління персоналом, медицина. Результати теоретичного аналізу і емпіричних досліджень дозволять краще розуміти механізми ефективного подолання стресових ситуацій та розробляти практичні рекомендації для розвитку навичок саморегуляції. Напрацьовані знання з подібних досліджень можуть бути корисними для створення програм психологічної підтримки, тренінгів стресостійкості, профілактики професійного вигорання, також у роботі з молоддю для формування здатності до гнучкої адаптації в умовах підвищених навантажень та життєвих змін.

Структура дипломної роботи складається зі вступу, двох основних розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків та списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 56 сторінок.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ТА СТРЕСОСТІЙКОСТІ

1.1. Поняття та види саморегуляції поведінки особистості

Насамперед, **саморегуляція** визначається як здатність особистості свідомо управляти своїм психоемоційним станом, думками та діями в різних ситуаціях. Досить важливим аспектом є усвідомлення особистістю власних мотивів, станів, цінностей і установок, бо саме це дозволяє ефективно контролювати свою поведінку, що в, свою чергу, забезпечує підтримку внутрішньої рівноваги і адаптацію до зовнішніх умов. Уміння в будь якій виниклій ситуації зуміти керувати своїми емоціями може допомогти оминати багато проблем. В деяких випадках навіть урятувати себе.

Усі події, з якими стикаємося у житті, в першу чергу ми оцінюємо саме емоційно, а вже після – раціонально. Опираючись на різні дослідження за даною темою можна сказати, що саморегуляція являє собою ключовий механізм, який дозволяє особистості досягати високого рівня самоконтролю та ефективності в діяльності.

Динамічність сучасного світу ускладнює завдання для кожного наступного покоління. Така тенденція ставить питання про формування активної, вольової особистості. Тобто зрілої, цілеспрямованої, активної, здатної приймати швидкі та правильні рішення, долати складні ситуації і обставини та здатною управляти своїми власними емоціями та поведінкою. Проблеми саморегуляції психічних станів і поведінки особливо гостро постають у кризових періодах соціального розвитку.

Для ефективного особистісного зростання та розкриття індивідуального потенціалу людини важливим є високий рівень сформованості механізмів саморегуляції, самоорганізації, самоконтролю, самоаналізу, які забезпечують здатність до свідомого управління власною поведінкою, емоціями та діяльністю. Успішність, надійність, продуктивність будь-якого акту свідомої

активності прямо залежить від досконалості процесів саморегуляції. Крім того, формування навички саморегуляції тісно перетинається з розвитком соціальних навичок.

До того ж в сучасній літературі саме поняття «саморегуляції» має багато трактувань. Тому в першу чергу я буду відштовхуватись від значення самого слова. Дане слово складається з двох частин:

- **«регуляція»** (лат. *regulare* – впорядковувати, коректувати, налагоджувати);
- **«само»** (стимул до керування, що йде із середини).

Взагалі поняття «саморегуляція» має міждисциплінарний характер і розглядається як комплексний процес. Він забезпечує адаптивність, гнучкість, пластичність життєдіяльності суб'єкта на різних рівнях його функціонування. Формування та розвиток концепції саморегуляції відбувалося в тісному взаємозв'язку з такими напрямками психологічних досліджень, як регуляція діяльності, індивідуальний стиль діяльності, мотиваційний процес, волева регуляція, довільність поведінки, самодетермінація, відповідальність і процес прийняття рішень. До того ж дослідження саморегуляції розглядається в ширшому контексті вивчення загальної структури та динаміки людської активності. В академічному середовищі саморегуляція пов'язана з конкретними процесами, такими як постановка довгострокових цілей (а не миттєвих), управління часом, розробка робочих стратегій, структурування навчального середовища та звернення по допомогу.

У клінічних умовах саморегуляція слугує каталізатором метапізнання, супроводжуючи самоаналіз і кидаючи виклик процесам прийняття рішення щодо запропонованого рішення. У зв'язку з цим саморегуляція охоплює три піднавички.

1. Самомоніторинг (*self-monitoring*) або самостереження (*self-observation*) (за своєю поведінкою та її наслідками) - для ефективності необхідно створити рутину для роздумів і запитань про свою поведінку та дії, а також усвідомлення контролю над своїми діями або рішеннями;

2. Самооцінювання (*self-judgment*) (оцінка власної поведінки або лінії поведінки з точки зору особистих/професійних стандартів або цілей) - щоб бути послідовною, вона вимагає від студента самоусвідомлення стандарту або якості досягнення (внутрішнього або зовнішнього), а також віри в те, що досягнення стандарту буде належним чином оцінене;
3. Самокорекція (*self-correction*) або самоспрямована зміна (*self-directed change*) (модифікація попередніх дій або прийняття рішень, якщо це вважається необхідним) - для того, щоб налаштувати дії або рішення і зберегти фокус на початково визначених цілях і отримати задоволення, якого прагнули на початку процесу (самозадоволення є важливим елементом на цьому етапі, оскільки воно забезпечує ефективний і своєчасний зворотний зв'язок).

Для людей є властивою не тільки фізична саморегуляція, а також і психічна. Диференціація поняття у психології дає можливість виділити два типи саморегуляції: фізичну (соматичну, фізіологічну, гомеостатичну), що здійснюється на фізіологічному рівні функціонування організму, та психічну (вольову, усвідомлену, особистісну) – на рівні вищих психічних процесів.

Щодо **фізичної** саморегуляції, то вона забезпечується фізіологічними процесами, які супроводжують адаптативну активність. Вона не усвідомлюється, а здійснюється мимоволі. **Психічна** саморегуляція проявляється через активну життєву позицію людини, тобто ставленні особистості до самої себе та взагалі до інших людей, також моральних та соціальних установках, спрямованості особистості, предметному та соціальному досвіді, проявляється у вмінні співвідносити себе та інших у взаємодії, спільної діяльності.

Фізична саморегуляція неможлива без усвідомлення свого тіла, його стану, узгодження роботи різних видів м'язів. Кожний психоемоційний стан впливає на фізичне самопочуття людини і навпаки, фізіологічні моменти відбиваються на психоемоційному стані та призводить до його зміни. За рахунок саморегуляції ми можемо не лише змінювати психічні стани, але й

створювати відчуття контролю, активності, впевненості у власних силах та можливостях. Варто також пам'ятати, що фізична саморегуляція охоплює широкий спектр процесів — від дихання, серцебиття, постави, м'язового тону до здатності керувати рівнем енергії та напруги в тілі. Через тілесну усвідомленість людина навчається розпізнавати сигнали стресу ще до того, як вони перетворюються на психологічне чи фізичне виснаження. Тому саме завдяки таким навичкам ми можемо вчасно застосовувати методи релаксації, дихальні техніки, тілесно-орієнтовані вправи, які допомагають стабілізувати стан і знизити тривожність або напруження. Фізична саморегуляція також є основою психосоматичного здоров'я, бо порушення тілесного контролю часто супроводжується накопиченням емоцій, що не були усвідомлені або екологічно виражені. У практичній психології, психотерапії та коучингу тілесні аспекти саморегуляції все частіше розглядаються як невід'ємна частина роботи над стресостійкістю, адже тіло не бреше — воно завжди першим сигналізує про внутрішню нестабільність.

Психоемоційна саморегуляція базується на когнітивних і емоційних процесах, а точніше на переживанні, уявленні, увазі, пам'яті, накопиченому досвіді та самооцінці. Рівень її розвитку залежить на пряму від індивідуальних особливостей особистості. А завдяки саморегуляції людина може змінювати свій власний емоційний стан. В цілому контролювати прояв почуттів, емоційних реакцій та виражати їх в поведінці. Можна сказати, що це дозволяє індивіду гармонійно існувати в суспільстві та відчувати себе повноцінним членом цього суспільства, не маючи загрози виключення з нього й можливістю реалізувати свій власний потенціал та цілі. Тож цілком можна розглядати два аспекти процесу самореалізації : довільний аспект (свідомий) та мимовільний аспект (неусвідомлений).

Довільний (свідомий) виявляється у цілеспрямованому контролі над власними емоціями, поведінкою й думками, а мимовільний (неусвідомлений) діє на рівні автоматичних внутрішніх реакцій, які сформувалися внаслідок досвіду, виховання або соціального навчання. Коли ці обидва механізми діють

узгоджено, психоемоційна саморегуляція стає стовпом психологічної стійкості. Людина, що має добре розвинені навички емоційного самоконтролю трансформувати його у конструктивну енергію для розвитку, творчості або вирішення складних завдань.

Різні теорії, пов'язані з саморегуляцією, намагаються пояснити, як вона розвивається або діє. Одні розглядають дії людей як результат зовнішніх впливів і підкріплень (поведінкові теорії). Інші вважають що люди керуються внутрішніми прихованими потягами та імпульсами (психодинамічні теорії). А треті стверджують, що люди керуються власним вільним вибором (гуманістичні теорії). На противагу цим поглядам, соціально-когнітивна теорія визнає здатність людини свідомо визначати перебіг подій і обставин у житті та обирати реакцію або спосіб дії.

Багато дослідників вивчали процеси саморегуляції в рамках соціальної когнітивної теорії та теорії соціального навчання, зосереджуючись на різних компонентах та аспектах саморегуляції. Як приклад, Бандура виділяє три основні компоненти механізму саморегуляції: (1) самоспостереження (самоконтроль власної поведінки, її детермінант і наслідків); (2) саморефлексія (судження про власну поведінку щодо особистих стандартів і обставин навколишнього середовища); (3) самоконтроль (афективна самореакція). Самоспостереження являє собою здатність людини до усвідомлення власних думок і дій, що дозволяє оцінювати свою власну поведінку в контексті особистих цілей. Саморефлексія, в свою чергу, передбачає процес більш глибокого аналізу та оцінки власних дій, що дає можливість зрозуміти, які з них є ефективними, а які потребують певної корекції. Самоконтроль — це здатність регулювати власні імпульси та емоції, що особливо актуально у ситуаціях підвищеного стресу, коли людина може діяти імпульсивно або нераціонально. [42].

С. Шанкер та Т. Баркер визначають саморегуляцію як процес, в якому вся система – тобто організм – як свідомо, так і несвідомо саморегулюється для досягнення певних цілей. Здатність керувати та відновлювати витрачену

енергію є важливим аспектом саморегуляції. У саморегульованому стані перебуває той, хто повністю усвідомлює свій поточний стан збудження і в той же час може викликати і підтримувати стан, адекватний ситуації, в якій він знаходиться. [53].

Розширюючи цю концепцію, автори вказують, що саморегуляція охоплює здатність до самоконтролю чи придушення імпульсивних реакцій, а також глибше розуміння власних фізіологічних і психологічних потреб. Вона пов'язана з умінням вчасно розпізнати сигнали стресу, правильно інтерпретувати їх і підібрати найбільш адаптивну стратегію реагування, що передбачає як фізичну саморегуляцію (наприклад, відновлення енергії через сон, дихання, рух), так і психоемоційну — здатність знижувати надмірне збудження, що виникає внаслідок сильних емоцій або тривожних думок.

С. Шанкер також акцентує увагу на тому, що саморегуляція не є вродженим умінням, а формується у взаємодії з середовищем — особливо в ранньому віці через підтримку з боку значущих дорослих. [53]. Людина, яка вміє саморегулюватися, не просто «стримує себе» коли стається щось несподіване, вона розуміє й трансформує свої реакції, вміє визначити, що саме в конкретній ситуації викликає напруження, і як відновити баланс.

Б. Зейгарник, Конопкін та ін. виділяють такі рівні саморегуляції:

- Психічний (сенсорно-перцептивний) – забезпечує повноту відображення та ініціацію активності;
- Аналітично-програмований – продуманий та спланований процес внутрішньої психічної активності та її перехід до зовнішніх дій суб'єкта із визначенням механізмів та способів досягнення цілей;
- Мотиваційно-вольовий – безпосередня та опосередкована корекція мотивів активності;
- Особистісно-емоційний – забезпечує перегляд сенсо-життєвих орієнтацій та емоційне регулювання діяльності з корекції психоемоційного стану до бажаного та ефективного

Це ключові елементи в процесі саморегуляції особистості, її діяльності та поведінки. Продуктивність діяльності людини безпосередньо пов'язана з розвитком емоційно-вольової регуляції, коректуючи вплив особистісних властивостей на її поведінку.

Психічна регуляція є загальним поняттям, яке включає різні сфери регуляції психічних та діяльнісних явищ особистості. Емоційну регуляцію можна виділити як один із рівнів психічної регуляції психічної та фізичної діяльності. Тут емоції виступають критерієм регулювання. А також як цілісний компонент психіки, за рахунок якого людини може здійснювати цілеспрямовану, довільну, непрямую корекцію або модифікацію емоційного стану. [34] .

І. Сергєєва аналізує емоційну регуляцію на двох рівнях: поведінковому та діяльнісному. Діяльнісний рівень, насамперед, той що характеризується такими фундаментальними властивостями, як усвідомленість, цілеспрямованість і рефлексивність, визначається як емоційна саморегуляція. Він передбачає здатність особистості не лише контролювати та видозмінювати власний емоційний стан, але й адаптувати його відповідно до умов соціального середовища та поставлених завдань. Так завдяки саморегуляції людина може ефективно взаємодіяти з оточенням. А це, як один зі способів, допомагає зберегти психоемоційну рівновагу у складних чи стресових ситуаціях. [33].

Л. Дика визначає саморегуляцію відносно з погляду активності, спрямованої не на корекцію чи зміну, а на збереження актуального психоемоційного стану. Лише в крайніх випадках, перетворення його з метою кращого втілення задуму та досягнення мети.

М. Капітоненко ж розглядає в системі емоційної регуляції поведінки такі ключові компоненти:

- Інтелектуальний – аналіз власного стану через явища і ситуації емоційної активності, тобто через усвідомлення власних реакцій, причин їх виникнення та наслідків у контексті конкретних ситуацій;

- емоційний – відповідає за вираження емоційних переживань, включно з вербальними й невербальними формами їх вираження.
- інструментально-виконавські – виконує перетворення актуального стану. [16].

Взагалі, саморегуляція є складним та багаторівневим процесом, а також момент, який важливо зазначити – саморегуляція не є статичною характеристикою. Вона розвивається протягом усього нашого життя під впливом різноманітних факторів. Наприклад, навчання, соціальний досвід, індивідуальні особливості і багато іншого. Тобто цей процес є динамічним і безперервним, а також забезпечує ефективну взаємодію людини з навколишнім світом. По своїй природі саморегуляція здатна адаптуватися до нових умов, викликів і життєвих змін. Тож, з віком та досвідом людина поступово опановує більш складні та ефективні стратегії контролю поведінки, що підвищує її здатність до рефлексії, самокорекції та відповідального прийняття рішень.

Звісно, якщо розглядати окремо вправи для саморегуляції, то важливо усвідомлювати, що вони аж ні як не замінять професійну допомогу спеціаліста (психолога, психотерапевта), але вони здатні покращити самоконтроль, а найголовніше, допоможуть легше справлятися з тривогою, що є дуже актуальним у нинішній час, особливо для українців. Стресових факторів в житті середньостатистичного українця\українки вагон та малий візок. Тому дуже важливо знати хоча б декілька вправ, які допоможуть стабілізувати стан, скинути емоційне напруження та тривогу.

Але тут також є винятки. У ситуації, коли людина знаходиться в небезпеці, тобто присутня загроза життю, є потреба у швидких діях тощо, такі вправи не слід використовувати. Для цього є методи стабілізації в критичних ситуаціях, які орієнтовані саме на приведення людини «до тями», коли вона в шоковому стані. Але наразі ми розглянемо трохи інші.

Наприклад, найпопулярніша та найпростіша на сьогодні дихальна вправа – це «**Дихання за квадратом**». Вона потрібна щоб людина змогла швидко заспокоїтись, коли відчуває що тривога наче накриває з головою. Виконання цієї вправи просте і загалом є чотири етапи: спочатку рекомендується почати з видиху на 4 секунди, потім пауза – 4 секунди, вдих – 4 секунди, пауза, також на 4 секунди. І так, поки ви не відчуєте, що достатньо. (Рис. 1.1.)

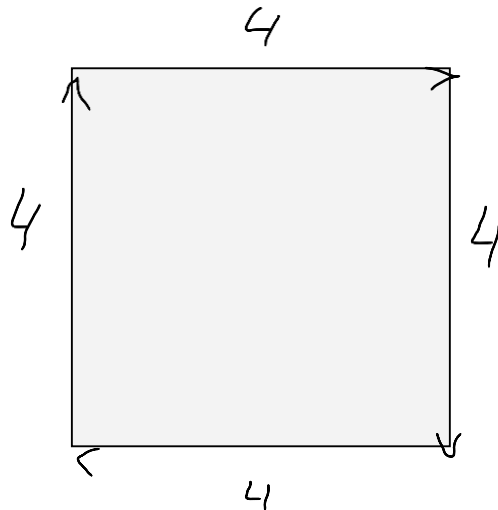


Рис. 1.1. «Дихання за квадратом»

Також непоганою є техніка «**Рушник**». Для неї треба зручно влаштуватися та уявити, ніби на вашу голову поклали рушник. Після чого, потрібно уявити як усі ваші негативні емоції, усі переживання проходять скрізь тіло та їх поглинає рушник. Після того як рушник буде повним, уявіть як ви викручуєте його, а разом з ним і ваші негативні емоції.

І ще одна техніка – це «**М'язова релаксація**». Вона, як і зазначається у назві, допомагає розслабитись, позбутися напруження у тілі. Перш за все, варто робити її у тихому, спокійному місці, лягти на підлогу, або просто відкинутись на стільці, а потім покласти руки на коліна. Декілька повільних вдихів. Потім зосереджуємо свою увагу окремо на зонах лоба, щелепи, шиї та плечах, рук, ніг та ступні. Спочатку одна зона, потім інша і так далі. Відчуйте як напружуються м'язи в тих місцях на 15 секунд, а потім повільно розслабляйте, рахуючи до 30. Таким чином тіло по-троху буде розслаблятися.

Саморегуляцію, як і будь-яку іншу навичку, можна тренувати й розвивати. Покращення саморегуляції вимагатиме сумлінних зусиль, роботи

над собою та багаторазового виконання вправ чи завдань, які мають забезпечити тренування, а потім перенесення набутих навичок у повсякденне життя. Такий процес вимагає часу та потребує систематичного підходу, він не відбувається миттєво, а має здійснюватися протягом усієї програми, яку ви для себе обрали, щоб бути ефективним.

1.2. Стресостійкість: визначення, структура та чинники формування

У сучасному світі актуальність проблеми стресостійкості зростає з кожним днем, оскільки кількість людей, які зіштовхуються зі стресовими ситуаціями, кризами та фрустраціями, постійно зростає. Особливо гостро це відчувається в умовах війни та її наслідків, що дуже впливає на психологічний стан суспільства загалом. Результати такого впливу на непідготовлену людину, яка не має сформованих механізмів психологічного захисту, можуть мати дуже серйозні, якщо не руйнівні, наслідки. Різноманітні фактори можуть впливати на рівень стресостійкості людини як позитивно, так і негативно.

Варто почати з того, що поняття «**стресостійкість**», як «подолання», вперше було введено Г. Гартманом у 1939 році в роботі «Его-психологія і проблеми адаптації» [47]. На відміну від З. Фрейда, який трактує адаптацію людини до світу в контексті вирішення внутрішнього конфлікту, він використовує термін «адаптація до реальності», тобто розглядав адаптацію особистості не лише як вирішення внутрішнього конфлікту, а й як процес активної взаємодії людини із зовнішнім середовищем і підкреслює, що вона може відбуватися цілком «мирним» шляхом, безконфліктно. Описані в психоаналізі захисні механізми використовуються людиною несвідомо і покликані захистити її психіку від руйнівного впливу стресових факторів. Проте існують не лише автоматичні захисні реакції, а й усвідомлені способи захисту та вирішення складних ситуацій. Їх називають «копінг-стратегіями».

Засновниками поняття «копінг-стратегії» є психологи Р. Лазарус і С. Фолкман, які назвали їх «стратегіями оволодіння і регулювання відносин з навколишнім середовищем». Можна сказати, що копінг-поведінка грає далеко не останню роль у регуляції емоційного стану та підтримці психологічного благополуччя, що дає змогу людині більш ефективно справлятися зі стресовими факторами. [48].

При виникненні стресової реакції дуже важливо, чи оцінює людина ситуацію як стресову. Ця теорія була розроблена Лазарусом, який розширив теорію стресу, включивши в неї вплив когнітивної оцінки. У цій оцінці людина бере до уваги характеристики ситуації (суб'єктивні, об'єктивні) і ресурси, необхідні для подолання ситуації. Щоб виникла стресова реакція, людина повинна оцінити ситуацію як загрозу, втрату або виклик і зрозуміти, що їй не вистачає ресурсів, щоб впоратися з нею.

Поняття «**стресостійкість**» нерозривно пов'язане з поняттям «стрес». Феномен стресу почав вивчати на початку 20 століття ендокринолог Г. Сельє, який у 1936 році запропонував термін «адаптаційний синдром» для позначення фізіологічних змін, що відбуваються в організмі у відповідь на вплив стресових факторів. Окрім опису фізіологічних аспектів стресу, вчений також намагався сформулювати концепцію його подолання.

На сьогодні поняття «**стрес**» трактується дослідниками досить неоднозначно. Він відтворюється в різних аспектах розвитку особистості (матеріальному та духовному), його прояви охоплюють різні сфери функціонування особистості, зокрема фізіологічний, емоційний та когнітивний рівні. Серед психофізіологічних та біологічних процесів, що відбуваються в організмі людини, стрес відіграє ключову роль, оскільки він виступає одним із основних механізмів адаптації та виживання.

Стрес – дуже поширений термін у нашому сучасному лексиконі, навіть серед наймолодших. Часто можна почути думку, що молода людина не може мати жодних переживань. Це зовсім не так, і підлітковий вік є одним з найскладніших періодів. Причини стресу в цей період є як біологічними, так і

соціальними. Стрес слугує механізмом самозбереження, який розвинувся у всіх живих істот, коли їхньому життю загрожує небезпека. Це мобілізація всіх наявних сил і резервів. З цієї точки зору він має певне позитивне значення. Адекватна стресова ситуація змушує людину сконцентруватися і підвищує працездатність. Здебільшого стрес сприймається як стан, що загрожує людині. Він призводить до перевантаження організму і стану виснаження.

Окрім Г. Сельє, до концепції стресу зверталися також Уолтер Бредфорд Кеннон і Клод Бернар, розглядаючи стрес як неспецифічну реакцію організму на різні стимули навколишнього середовища, що порушують його рівновагу. Для того, щоб зберегти свій гомеостаз, організм повинен адаптуватися до поточних умов навколишнього середовища.

З еволюційної точки зору він є природною відповіддю організму на зовнішні загрози, яка активізує захисні ресурси для подолання чи уникнення небезпеки. Стрес може стосуватися як стану людини (психосоматичного, психофізичного), так і конкретної ситуації. *Фізичними* стресорами можуть бути шум, небезпечні токсини або інші негативні впливи навколишнього середовища. *Психологічні* стресори, як правило, є загрозовими стимулами, які негативно впливають на психіку людини. Наприклад, якісь проблемні ситуації, страхи, страх невдачі, нездійснені фантазії та бажання, складні життєві ситуації. Взагалі, наукова література виділяє різні види стресу, що свідчить про багатовимірну природу та широку сферу застосування цього поняття в наукових дослідженнях. Водночас така термінологічна варіативність призводить до певної плутанини щодо використання поняття «стресостійкість».

Кожна людина має індивідуальний рівень толерантності до стресу. Тому корисно знати відповідні чинники, які можуть провокувати стрес.

1. До зовнішніх причини належать – постійний поспіх, тиск дедлайнів, відсутність фізичних навантажень, монотонність, відсутність мотивації, порушені соціальні зв'язки, відсутність відпочинку;

2. Серед внутрішні причини - негативні емоції та думки, почуття провини та нечистої совісті, ожиріння, значні зміни в житті, постійна тривога та страх перед майбутнім, низька самооцінка, відчуття постійної неповноцінності та нездатності відстоювати свої права.

Основні прояви стресу і перенапруження проявляються через зміну настрою, втому, відчуття монотонності, втрати мотивації до будь чого, порушення концентрації уваги і короткочасної пам'яті, агресивна або пасивна поведінка, а також соматичні симптоми, такі як головний біль, біль у животі, зміна частоти дихання.

У сучасних наукових дослідженнях науковці активно вивчають поняття «стресостійкість». Однак різні дослідники використовують різні терміни для його позначення. Наприклад, Ю.В. Мельник у своїх працях акцентує увагу на особливостях життєдіяльності особистості в умовах ситуативної невизначеності. Вона також може слугувати причиною виникнення стресових станів у деяких людей. [29]. Вчений виділяє три ключові складові життєдіяльності особистості в таких обставинах:

- когнітивно-інформаційну;
- мотиваційно-ціннісну;
- організаційно-управлінську.

А також він описує три основні стратегії реагування на ситуації невизначеності:

- ігнорування;
- пристосування;
- постановка цілей.

Згідно з його концепцією, якщо людина ставить перед собою якусь ціль, вона створює для себе напругу, але вона буде підтримуватися мотивами зростання, а не потребами, зумовленими дефіцитом, як стверджується в теорії «Потреб» А. Маслоу. Дистрес, навпаки, змушує людину намагатися уникати негативних, неприємних переживань та станів. Тоді як мотивація досягнення мети базується на бажанні повторити позитивні емоції, позитивний досвід, що

пов'язаний з очікуваним успіхом. Тож, основа подолання фрустрації ґрунтується на балансі між прагненням досягти успіху та уникненням потенційної невдачі.

Як всім відомо, вплив стресу на організм людини частіше за все комплексний і може впливати на різні аспекти, будь то фізіологічні чи психологічні. Підходи до подолання стресових ситуацій зазвичай формуються залежно від того, який саме компонент потребує відновлення. У зв'язку з цим, дослідження терміну «стресостійкість» слід здійснювати з урахуванням деяких аспектів. Передусім, слід почати з того, що стрес виступає однією з причиною багатьох соматичних захворювань, а вони, в свою чергу, послаблюють імунітет і підвищують вразливість людини до інфекційних захворювань. У людей з слабким імунітетом частіше виникають застуда, герпес, але також послаблення імунітету може бути пов'язаний із розвитком певних онкологічних та аутоімунних захворювань, наркоманії.

Окрім того, наукові дослідження свідчать про те, що тривалий вплив стресогенних факторів істотно підвищує ймовірність розвитку психосоматичних розладів, зокрема депресивних і тривожних станів, серцево-судинних патологій (інфаркт, інсульт), гастроентерологічних порушень (виразкова хвороба шлунка), захворювань нирок, тощо. Тож факт того, що стрес має дуже великий вплив на психофізіологічний стан особистості є безсумнівним. Саме цей аспект був предметом досліджень психофізіолога В. В. Клименка, який вивчав механізми цілеспрямованої діяльності та здійснював аналіз зворотного прогнозування тону людини, як одного з показників її адаптаційного потенціалу. [18].

Дослідник наголошував, що природний механізм опору стресу формується через інстинктивний саморух, який сприяє відновленню порушеної рівноваги та забезпечує процеси саморегуляції. Цей процес реалізується на двох рівнях: перший пов'язаний із наміром, що базується на біологічній мотивації; другий відбувається через автоматизовану інстинктивну дію, яка виникає спонтанно та знаходиться поза контролем

свідомості. Більшість науковців, що займаються дослідженням психофізіологічних процесів виділяють, що саморегуляція, яка опосередкована вегетативною нервовою системою, може здійснюватися цілком свідомо. Однак лише за умови формування відповідних навичок, які можуть ефективно застосовуватись лише у знайомих ситуаціях діяльності.[18].

Крім того, стрес є одним із ключових причин емоційного вигорання в професійній діяльності. А саме тривале перебування у стані хронічного стресу може мати досить негативні наслідки як на психічному, так і на фізичному здоров'ї особистості. Наприклад, найрозповсюдженішими є професійне вигорання й порушення сну, депресивні стани, зниження енергійності людини, а особливо підвищений рівень тривожності, хронічна втома і також розвиток психосоматичних захворювань, тощо. У крайніх випадках глибокий психологічний дистрес може стати одним із факторів суїцидальної поведінки. З точки зору організаційної психології, для підприємців це буде означати мінус трудових ресурсів, що впливає на матеріальні витрати, зокрема на медичне обслуговування та компенсації при нещасних випадках. Ну і звісно це може призводити до зниження загальної продуктивності робітників. Одним із сучасних підходів до профілактики професійного стресу є **холістична** модель управління стресостійкістю (The holistic model of the approach to coping with professional stress). Ця модель орієнтована на комплексний підхід до збереження психологічного стану співробітників, на профілактичну роботу з вигоранням. Холістична модель підходу до подолання професійного стресу в аспекті організаційної психології спрямована на профілактичну роботу з вигоранням. У цьому контексті дедалі частіше й більше уваги приділяється практикам **майндфулнес (mindfulness)**, адже вони сприяють розвитку усвідомленості та емоційної врівноваженості, і звісно навичок ефективного подолання стресових ситуацій. Багато досліджень підтверджують, що такі техніки знижують рівень напруження та залученість співробітників до робочого процесу. [19].

В решті решт, хронічний стрес стає вагомим чинником, що приводить до дезадаптації особистості в соціальному середовищі. І саме це питання досліджується в межах клінічної психології, оскільки наслідки можуть проявлятися в повсякденному житті людини, впливаючи на її психічний стан. Особливу вразливість до стресових факторів, на сьогодні вважається, що має саме молодь, яка має труднощі в адаптуванні в умовах досить нестабільного суспільства. До більш поширених форм психічного захисту у наслідку довгого перебування у стані стресу, не тільки у молодого покоління, а у різних людей, адже це є досить індивідуальним процесом для кожного, належать агресивні поведінкові стратегії. І серед них можна часто спостерігати у людей самозвинувачування за реальні або навіть уявні вчинки, недовіра до оточуючих через страх, що вони мають до них недобрі наміри. Також розповсюджена тенденція образи на інших, бо цей тип емоційного реагування може проявлятися через почуття заздрості та ворожості до інших, як за реальні, так і за суб'єктивно сприйнятими ситуаціями. [26].

Через тривале перебування людини у стані фрустрації, переживання страхів, тривожності та те, що вона безсила перед проблемами суспільства, якість життя особистості може сильно погіршуватись, призводячи до деструктивних психологічних наслідків настільки, що людина не в змозі це терпіти. Тому в сучасній психології вивченню такого феномену як «**стресостійкість**» приділяється особлива увага, на щастя. Адже наразі ця тема є навіть більш актуальною ніж раніше, коли більша частина українського народу, якщо не всі, зазнають надзвичайного стресу через воєнні дії. Навіть якщо вони відбуваються на якійсь відстані від людини, або вона закордоном. Бо інформація яку ми вживаємо через простори інтернету, про наслідки воєнних дій, також завдають не аби якого стресу. Останнім часом, все частіше у дослідженнях взаємодії особистості з навколишнім середовищем велика роль відводиться саме **копінг-стратегіям**, які, в свою чергу, визначають більш успішні способи адаптації під час ситуацій, що викликають у людини сильний

стрес, і з іншого боку допомагають індивіду ефективно реагувати в моменті виникнення проблемних ситуацій.

Коли людина сприймає ситуацію як таку, що не має розв'язання, то зазвичай переважають емоційно орієнтовані реакції. У таких випадках організм починає використовувати копінг-реакції. Вони призводять до зниження стресового навантаження на організм, усунення або послаблення негативних емоційних переживань, і також до запобігання розвитку психосоматичних захворювань. І водночас важливо розуміти, що ефективність копінг-реакцій значною мірою залежить від рівня розвитку саморегуляції. Особистості з вищим рівнем самоконтролю частіше обирають проблемно-орієнтовані стратегії подолання. В таких випадках людина може несвідомо переоцінювати ситуацію та починає відбувається мобілізацію внутрішніх ресурсів. Проте у випадках низької саморегуляції переважають емоційно-імпульсивні реакції, що можуть лише тимчасово знижувати внутрішнє напруження, але не вирішують самої проблеми.

Вибір конкретної стратегії залежить як від змін у самій ситуації, так і від здатності особистості переосмислити подію, що відбувається та адаптуватися до неї. Люди з високим рівнем невротизму, які мають труднощі з розслабленням, управлінням емоцій, схильні до частих змін настрою, тривожності, смутку та невпевненості в собі, відчувають себе у позиції жертви, що підвищує їхню чутливість. Такі люди найчастіше схильні до стресу. Щоб зменшити рівень невротичності потрібно знайти стратегії, які позитивно вплинуть на наше сприйняття стресових ситуацій.

1.3. Взаємозв'язок саморегуляції та стресостійкості особистості

Саморегуляція та стресостійкість мають важливий взаємозв'язок, оскільки обидва ці процеси покращують здатність людини долати перешкоди та зберігати психологічну рівновагу. Люди з високою стресостійкістю краще здатні регулювати власні емоційні реакції та швидше оговтуватися від

стресових ситуацій. Найчастіше вона (стресостійкість) проявляється у вмінні витримувати високі навантаження, регулювати рівень емоційного напруження під час виконання складних завдань і звісно ефективно приймати рішення в умовах підвищеного стресу. Одними з ключових чинників стресостійкості можна назвати підтримання психологічної рівноваги та орієнтація на досягнення позитивного результату. Це стає можливим завдяки інтеграції емоційних, вольових, когнітивних та мотиваційних процесів. Щодо саморегуляції, то це універсальна система, яка дозволяє людині свідомо контролювати власні емоційні стани та адаптуватися до стресових ситуацій. Людина може покращити своє реагування на стресогенні фактори та стабілізувати свій емоційний фон використовуючи правильні психологічні підходи та процедури, це допоможе залишатися ефективною навіть у складних обставинах. Різні позиції та поведінка особистості у ситуації змін багато в чому визначаються її психологічними ресурсами.

Деякі дослідження підтверджують, що саморегуляція виступає захисним фактором, який сприяє підвищенню стресостійкості, допомагаючи людям справлятися з емоціями й контролювати власні реакції під час стресу. Завдяки розвиненим навичкам саморегуляції особистість здатна усвідомлено обирати стратегії поведінки, контролювати думки та емоції, що особливо важливо в умовах психологічного тиску чи невизначеності. І з іншого боку, високий рівень стресостійкості часто асоціюється з добре розвиненими навичками саморегуляції, бо вони допомагають долати труднощі та ефективно адаптувати свої нових життєвих стратегії. Зазвичай такі люди виявляють більшу стійкість до негативного впливу стресових факторів, а це в свою чергу дозволяє розвивати адаптивні механізми реагування на виклики зовнішнього середовища.

Одним з прикладів є дослідження проведене Артушем-Гарде (Artuch-Garde R.) та іншими дослідниками, яке показало, що здатність до саморегуляції поведінки є одним з найважливіших захисних факторів, яке забезпечує розвиток стресостійкості. Цю навичку також слід розвивати,

особливо серед молоді, яка належить до груп ризику. Оскільки між рівнем саморегуляції та показниками стресостійкості до життєвих труднощів було виявлено немаловажний позитивний взаємозв'язок. Результати дослідження також підтвердили, що вміння аналізувати та вчитися на власних помилках (як один із аспектів саморегуляції) виступає значущим предиктором здатності до подолання труднощів і формування впевненості, наполегливості та адаптації, толерантності до негативних ситуацій (як аспект стресостійкості). Так само було встановлено, що різні рівні саморегуляції мають прямий кореляційний зв'язок із показниками стресостійкості, що, знову ж таки, підкреслює важливість розвитку цієї навички для індивіда. [41].

Також у ще одному дослідженні, проведеному Бертоном (Burton N.W.) та іншими науковцями, когнітивна гнучкість була визначена як один із п'яти ключових і впливових факторів, що сприяють забезпеченні психологічної стійкості особистостей. Результати цього дослідження свідчать про те, що особи з більш високим рівнем стресостійкості, як правило, сприймають негативні ситуації більш реалістично порівняно з тими, хто має відносно нижчу стресостійкість. Тож, вони демонструють вищий рівень когнітивної гнучкості, що дає змогу їм знаходити альтернативні рішення. Натомість люди з нижчим рівнем стійкості частіше схильні до ригідності мислення, що інколи може викликати труднощі в адаптації або підвищену емоційну реактивність. Вони, як правило, зосереджуються на загрозі, а не на пошуках виходу з ситуації, що призводить до емоційного виснаження. У цьому контексті гнучкість виступає не просто стилем саморегуляції, а важливим адаптаційним ресурсом, що дозволяє зберігати внутрішню рівновагу навіть у складних або нестабільних обставинах. [44].

Стюард Шанкер розглядав взаємозв'язок саморегуляції та стресостійкості у контексті раннього розвитку дитини, оскільки саме в цей період відбувається активне становлення нейропсихологічних механізмів адаптації. Досвід, що людина отримує у перші роки свого життя, відіграє не аби яку роль у формуванні нейронних зв'язків, а вони, в свою чергу,

визначають подальший розвиток когнітивних і емоційних процесів. [53]. Можна сказати, що у цьому контексті саморегуляція слугує досить важливим інструментом, який дозволяє батькам, педагогам і вихователям створювати сприятливе середовище для підтримки здорового психоемоційного розвитку дитини, що буде мати свій вплив у дорослому житті.

Розроблена С. Шанкером концепція саморегуляції (Shanker Self-Reg) акцентує увагу на необхідності більш глибокого розумінні та усуненні основних причин стресових реакцій у повсякденному житті. На відміну від традиційного підходу, що зосереджується на пошуку проблеми, цей метод пропонує змінити фокус запитань з «Що не так?» на «Чому це відбувається?» і «Чому саме зараз?». Тож, такий підхід дозволяє виявити приховані стресори, які впливають на здатність людини до саморегуляції, а отже, і на її стресостійкість. З цього можна зробити висновок, що важливою особливістю концепції Shanker Self-Reg є його орієнтація не лише на поверхневі корекційні методи, а й на глибокі механізми формування стійкості до стресу. Сама програма концепції містить набір науково визнаних практик і втручань, які можуть допомагати людині, незалежно від віку, усвідомити власні фізіологічні та психологічні реакції на стрес, а також з цим навчитися ефективно їх регулювати. Застосування цих стратегій може сприяти як зниженню рівня стресу в конкретний момент, так і довгостроковому розвитку адаптивних навичок, що є фундаментом для підтримки психологічного благополуччя та стресостійкості. [52].

На основі проаналізованих теоретичних джерел можна зробити основні висновки щодо ролі саморегуляції у формуванні стресостійкості, узагальнивши їх в таблицю. (табл. 1.1.)

Науковці, які вивчали це питання, звертають увагу на саморегуляцію та її вплив на стресостійкість, беручи до уваги різні аспекти цього процесу. У той час як деякі методи зосереджуються на автоматичних системах, які гарантують адаптивність на несвідомому рівні, інші підкреслюють важливість свідомого контролю над власними станами.

Таблиця 1.1.

Взаємозв'язок різних аспектів між саморегуляцією та стресостійкістю.

АСПЕКТ	САМОРЕГУЛЯЦІЯ	СТРЕСОСТІЙКІСТЬ	ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК
Фізіологічні аспекти	Контроль за вегетативною нервовою системою, серцевим ритмом і гормональним фоном.	Стресостійкість пов'язана з активацією системи "боротьби або втечі" та ефективним відновленням гомеостазу.	Ефективна саморегуляція допомагає уникати надмірного фізіологічного виснаження під час стресу.
Когнітивні аспекти	Самоконтроль, планування дій, рефлексія над поведінкою.	Когнітивна переоцінка ситуацій, зосередженість на позитивному досвіді	Завдяки саморегуляції особистість може змінювати своє ставлення до стресу та використовувати ефективні стратегії подолання
Емоційна регуляція	Здатність розпізнавати та коригувати емоційні реакції.	Спокійне сприйняття викликів, здатність уникати паніки.	Особи з розвинутою саморегуляцією демонструють більш високий рівень емоційної стійкості
Соціальний аспект	Сприяє розбудові ефективних міжособистісних відносин	Соціальна підтримка зміцнює стресостійкість, допомагаючи адаптуватися до складних ситуацій.	Високий рівень саморегуляції сприяє створення підтримувального соціального середовища, що допомагає краще справлятися зі стресом.

Аналізуючи наукові праці дослідників, що вивчали проблему саморегуляції поведінки та стресостійкості особистості, можна зробити висновок про доволі тісний взаємозв'язок цих двох феноменів. Саморегуляція розглядається як один із ключових механізмів адаптації, що дозволяє людині ефективно контролювати свої емоційні реакції, поведінкові стратегії та рівень психологічного напруження в умовах стресових впливів, а отже вона забезпечує гнучкість у подоланні труднощів та підвищує загальний рівень стресостійкості особистості. Тобто розвиток одного чинника автоматично зміцнює інший. Це відкриває широкі можливості для цілеспрямованої психологічної роботи над підвищенням як адаптивності, так і стресостійкості особистості, особливо в молодому віці, коли ці механізми ще активно

формується. Ефективна саморегуляція допомагає зниженню стресових реакцій у моменті, і також впливає на формування довготривалої стресостійкості, завдяки розвитку таких якостей, як емоційна стійкість, здатність до рефлексії, і звісно відповідальність за власний стан.

Можна сказати, що саморегуляція постає як реактивним, так і проактивним механізмом, який дозволяє людині готувати себе до змін, зменшуючи вразливість до майбутніх стресових подій, а не просто адаптуватися до них. Що ще раз підкреслює необхідність інтеграції розвитку саморегуляційних навичок у програми особистісного зростання, освітні процеси та психопрофілактику.

Висновок до першого розділу

У ході виконання роботи над теоретичною частиною, було виявлено, що здатність людини контролювати свою поведінку має вирішальне значення для збереження стійкості до стресу. Вміння ефективно контролювати свої емоції та дії в складних життєвих обставинах можна порівняти зі здатністю тримати кермо в руках під час шторму. Тяжко, але не неможливо. Це допомагає нам витримати випробування і разом з цим зберегти внутрішній баланс. Саме через здатність керувати собою людина вчиться адаптуватись, приймати виважені рішення та не втрачати себе у критичних ситуаціях. У цьому контексті саморегуляція стає цінною життєвою навичкою, яка формує підґрунтя для особистісної зрілості та емоційної стабільності. Тому її розвиток є важливим елементом для індивідуального благополуччя та психологічної стійкості в цілому.

Якщо проаналізувати поняття та види саморегуляції поведінки особистості можна дійти висновку, що **саморегуляція** – це багатогранний психологічний процес, який охоплює когнітивні, мотиваційні, емоційно-

вольові та поведінкові механізми. Але простіше кажучи, це здатність людини вміло регулювати під час стресу свої почуття, щоб пристосуватися до часто стресового середовища. Основні категорії саморегуляції це:

- *Емоційна саморегуляція* допомагає підтримувати емоційну стабільність, контролювати та модифікувати емоційні реакції.
- *Когнітивна саморегуляція* допомагає вирішувати проблеми логічно, дозволяючи контролювати свої ідеї та розумові процеси.
- *Мотиваційна саморегуляція* заохочує до дій і наполегливості в досягненні цілей, особливо перед обличчям невдач.
- За допомогою *поведінкової саморегуляції* можна керувати своєю діяльністю та поведінкою, пристосовуючись до вимог ситуації.

Тож, підсумовуючи, саморегуляція – це набір внутрішніх ресурсів, які дозволяють людині зберігати стабільність і функціональність перед обличчям різноманітних стресових факторів або непередбачуваності.

У свою чергу, **стресостійкість** розглядається як характеристика людини, що представляє її здатність пристосовуватися до стресів, зберігаючи емоційну рівновагу та працездатність під час сильного потрясіння, або ситуацій які можуть травмувати індивіда. Провівши аналіз цього феномену я дізналась, що він включає в себе когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти. Разом зі структурними елементами, в цьому дослідженні я зосередилась на виявленні важливих факторів, які сприяють розвитку стресостійкості, а саме, ці елементи можуть включати індивідуальні техніки подолання (які показують, як людина справляється зі стресовими ситуаціями), соціальну підтримку (яка дає відчуття спільності та допомоги у важкі часи) та особисті ресурси.

Дослідження зв'язку між стресостійкістю та саморегуляцією показало, що одним із ключових елементів, який підвищує стресостійкість людини, є ефективна саморегуляція. Цей зв'язок пояснюється тим, що саморегуляція дозволяє людині обирати відповідні механізми подолання у відповідь на стресові ситуації, свідомо та раціонально контролювати свої емоційні реакції

та логічно вирішувати проблеми. Іншими словами, саморегуляція слугує механізмом, який забезпечує адаптацію та гнучкість при подоланні стресу. Підвищення саморегуляції допомагає створювати адаптивні моделі поведінки, необхідні для успішного вирішення проблем та адаптації до змін. Зокрема, люди з високим рівнем саморегуляції, наприклад, краще здатні зберігати ясність розуму, робити виважений вибір навіть під тиском і швидше відновлювати психологічну рівновагу після стресових ситуацій. Вони також частіше більш схильні до використання конструктивних стратегій подолання стресу.

Таким чином, підсумовуючи увесь аналіз теоретичної частини можна сказати, що саморегуляція є одним з основних механізмів, що визначає рівень стресостійкості особистості. У сучасному світі, який часто викликає стрес, здатність до саморегуляції має не аби яке значення для збереження психологічного благополуччя та покращення здатності до адаптації. Стили саморегуляції особистості, що являють собою індивідуальні стратегії управління своїм внутрішнім станом і реакціями на зовнішні подразники, відіграють важливу роль у формуванні стресостійкості. Можна сказати, що вміння ефективно керувати власними емоціями, думками й поведінкою стає не просто корисною навичкою, а необхідною умовою збереження ментального здоров'я. Сам розвиток здатності до саморегуляції необхідний для збереження психологічного благополуччя і підвищення адаптивності до стресових умов. Зважаючи на швидкість життя та зростаючу кількість стресів, кожна людина повинна вміти ефективно контролювати свої емоції, думки та поведінку.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Організація і методи дослідження

Було проведено етап емпіричного дослідження, що спрямоване на те, як взаємодіють між собою саморегуляція поведінки особистості та її ж стресостійкість. Для досягнення цієї мети було опитано 34 людини, з яких 21 жіночої статі та 13 – чоловічої. Обрана мною вибірка для віку опитуваних складала від 18 до 28 років, для того, щоб дослідити цей взаємозв'язок у покоління зумерів. Це покоління є наймолодшим на даний час в Україні, від усієї чисельності населення їхня частка сягає 20%.

Основним **об'єктом** дослідження являється саморегуляція поведінки особистості в умовах стресу, її особливості та механізми, тоді як **предметом** є аналіз взаємозв'язку між рівнем саморегуляції поведінки та стресостійкістю особистості.

Мета дослідження полягає в розкритті взаємозв'язку саморегуляції поведінки та здатності особистості протистояти стресовим ситуаціям.

Для досягнення цієї мети я сформулювала наступні **завдання**:

- Підібрати методики, які дозволять провести дослідження;
- Визначити стиль саморегуляції у досліджуваних осіб та дослідити рівень їхньої стресостійкості й особливості реакцій на стресові фактори;
- Встановити взаємозв'язок між стилем саморегуляції та рівнем стресостійкості.

Емпірична частина дослідження, проведена мною, здійснювалася у три послідовні етапи.

Перший етап включає в себе організаційно-підготовчу роботу. На цьому етапі мною було визначено загальну мету, об'єкт та предмет дослідження і також складені завдання для досягнення зазначеної мети.

Особливу увагу я приділила формуванню вибірки та підбору психодіагностичних методик, які відповідають заданій тематиці. Підбір інструментарію ґрунтувався на науковій обґрунтованості та валідності обраних методик.

Другий етап передбачає безпосереднє проведення емпіричного дослідження. Було створено електронну гугл-форму, з метою оптимізації збору даних, до якої були підібрані відповідні опитувальники. Далі було проведено саме опитування, в межах якого респонденти ознайомлювалися з інструкцією та послідовно заповнювали анкети. Дослідження проводилось у дистанційному форматі, що дало змогу охопити ширше коло учасників і забезпечити більш оперативний збір емпіричних даних.

На **третьому етапі** було проведено саме дослідження. Респондентам надсилалася гугл-форма з інструкцією, після чого здійснювався процес збору даних. Я стежила за коректністю заповнення анкет і дотриманням умов конфіденційності.

Четвертий етап полягав у обробці та аналізі отриманих результатів. Мною було зібрано дані та здійснено підрахунок балів за кожною з методик після чого було здійснено інтерпретацію результатів.

Для досягнення обраних цілей був використаний метод тестування, в рамках якого обрані наступні методики:

1. Шкала сприйнятого стресу – PSS. Це можна назвати класичним інструментом для оцінки рівня накопиченого стресу. Незважаючи на те, що шкала була розроблена 1983 року, вона й надалі залишається досить популярною. А саме через те, що допомагає зрозуміти, як різні ситуації впливають на наші почуття і стрес, який ми відчуваємо. Запитання, включені в цю шкалу, стосуються почуттів і думок, які ви відчували протягом останнього місяця.

Це досить простий, але ефективний та визнаний у світі опитувальник для оцінки сприйняття стресу і його потенційних наслідків, який розроблений у формі самозвіту для вимірювання ступеня, до якого ситуації в житті

оцінюються як стресові. PSS визначає, наскільки неконтрольованим і перевантаженим респонденти вважають своє життя. Пункти оцінки мають загальний характер, а не фокусуються на конкретних подіях чи переживаннях, а отже, відносно вільні від змісту, специфічного для будь-якої підгрупи населення.

PSS призначений для визначення неспецифічного сприйманого стресу в етіології захворювань і розладів поведінки. У початковій версії опитувальник містив 14 пунктів, але Ш. Коен і Г. Вільямсон представили модифіковану версію PSS-10, яка містила лише 10 пунктів, які, на основі перевірки на дуже великій вибірці з 2387 респондентів, що представляють все населення США, мали навіть кращі психометричні властивості, ніж оригінальна версія. [45].

Для кожного пункту респондент відповідає за п'ятибальною шкалою (0-4 бали), як часто дані симптоми виникали протягом останнього місяця, причому шість пунктів формулюються негативно (тобто більш часта поява відповідає більшому стресу) і чотири пункти позитивно (частіша поява вказує на менший стрес). Позитивно сформульовані пункти оцінюються обернено, в результаті чого загальна оцінка коливається від 0 до 40 балів.

Таблиця 2.1.

**Інтерпретація отриманих результатів за опитувальником Шкала
сприйнятого стресу – PSS**

Отримані бали	Рівень сприйнятого стресу	Опис
0 – 13	Низький	Слабо сприйнятий стрес
14 – 26	Помірний	Помірно сприйнятий стрес
27 – 40	Високий	Сильно сприйнятий стрес

В цьому опитувальнику респондентам пропонується оцінити те, як часто вони переживали певного роду переживання, пов'язані зі стресом протягом останнього місяця. Для цього використовуються такі оцінки як «Ніколи»,

«Майже ніколи», «Іноді», «Досить часто», «Дуже часто». Сам опитувальник складається з 10 питань.

З точки зору гендерних відмінностей, багато досліджень показують більший стрес у жінок порівняно з чоловіками, проте також можна знайти роботи, які не демонструють впливу статі. Що стосується вікової залежності, то в деякій літературі можна знайти різні тенденції від значно більшого стресу у людей похилого віку до протилежних. [46].

2. Методика «Стиль саморегуляції поведінки». Вона спрямована на комплексне дослідження загального рівня саморегуляції, а також таких компонентів, як: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкості, самостійності.

Опитувальник був розроблений В.І. Моросановою у 1988 році та згодом його було адаптовано. Перші зміни були внесені у 2000 році Е.М. Конозом, а згодом, у 2021 році Н.Г. Кондратюком. В Україні цей опитувальник було схвалено Центральним інститутом післядипломної педагогічної освіти ДВНЗ «Університет менеджменту освіти» НАПН України (2019 р.) до використання.

Стиль саморегуляції кожної людини виявляється по тому, як вона планує досягнення своїх життєвих цілей, враховуючи важливі зовнішні та внутрішні умови, як оцінює результати і коригує свою активність за для досягнення суб'єктивно-прийнятних результатів.

За інструкцією у методиці запропоновано ряд висловлювань про особливості поведінки, прочитавши кожне висловлювання, потрібно вибрати один з чотирьох можливих відповідей: «Правильно», «Мабуть, вірно», «Мабуть, невірно», «Неправильно». Головне пам'ятати, що не може бути хороших чи поганих відповідей, тому що це не випробування Ваших здібностей, а лише виявлення індивідуальних особливостей Вашої поведінки.

3. Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих). Цей тест являє собою психодіагностичний інструмент, який визначає рівень стресового навантаження, в якому перебуває особистість. Тобто він базується на суб'єктивному оцінюванні декількох аспектів власного самопочуття, а саме

емоційного стану, рівня втоми, тривожності та загального сприйняття навколишньої дійсності.

У цьому тесті представлені сорок вісім тверджень розподілених по 12 питань у кожні чотири ознаки стресу: інтелектуального, поведінкового, емоційного, фізичного. Респонденту пропонується оцінити, наскільки кожне твердження відповідає його поточному стану. За наявності інтелектуальних та поведінкових характеристик – налічується по 1 балу за кожну позицію. Емоційний – 1,5 бали, Фізичний – 2 бали.

Отже, вкінці проходження загальна сума по всім чотирьом блокам теоретично може досягати шістдесяти шести.

0–5 балів — Низький рівень стресу (норма):

6–12 балів — Помірний стрес. Стрес присутній, але є компенсованим. Можлива незначна втома, зниження концентрації, невелике внутрішнє напруження.

13–24 бали — Виражене емоційне та фізіологічне напруження, свідчить про реакцію організму на потужні стресогенні фактори.

25–40 балів — Сильний стресовий стан. Організм працює на межі можливостей.

41 бал і більше — Критичний рівень стресу, стадія виснаження. Такий стан є небезпечним і свідчить про вичерпання адаптаційних ресурсів організму.

Отримані данні з кожного опитувальника порівнюються з ключем, до відповідної методики. Кількість балів відображає в двох опитувальниках рівень стресу та в одному стиль саморегуляції поведінки особистості.

2.2. Аналіз отриманих результатів дослідження та їх інтерпретація

Після проведення досліджень за обраними методиками було зібрано усі дані та інтерпретовані відповідно ключам. За методикою **PSS – 10 «Шкала сприйнятого стресу»**, яка спрямована на оцінку сприйняття поточного рівня стресу, було виявлено, що 52,9% осіб мають *помірний* рівень стресу. Такий рівень напруги зазвичай не шкодить, інколи, навпаки, може бути корисним, а у помірних дозах стрес тренує нервову систему, підвищуючи стійкість до майбутніх викликів. Головне – щоб він не переходив у хронічну форму, бо тоді вже може мати негативні наслідки як для психічного, так і для фізичного здоров'я. З *низьким* рівнем стресу виявилось 38,3% учасників, це є мінімальна напруга, яка не викликає сильних емоцій або фізичних реакцій. Тобто люди цієї категорії відчують себе здебільшого спокійно, іноді трохи тривожно, але без особливого напруження. І ще 8,8% досліджуваних показали *високий* рівень стресу, що сприймається. Така величина стресу свідчить про те, що організм знаходиться на межі своїх можливостей чинити опір стресу, захисні ресурси виснажуються і здатність ефективно реагувати на зовнішні виклики різко знижується. (Рис. 2.2.)

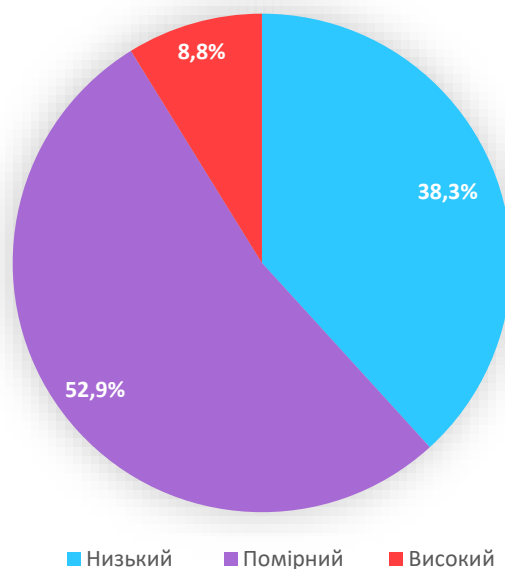


Рис. 2.2. Результати дослідження за методикою PSS – 10

Серед опитуваних осіб жіночої статі у 66,7% виявлено помірний рівень стресу, низький у 28,6% учасниць та високий – 4,8%. Натомість у опитуваних

чоловічої статі переважав низький рівень стресу у 53,8%, помірний виявлено у 30,8% учасників та у 15,4% – високий рівень. Таким чином ми можемо побачити, що жінки частіше демонстрували помірний рівень стресу, тоді як серед чоловіків переважав низький рівень стресу. Високий рівень сприйнятого стресу був зафіксований у незначній кількості респондентів обох статей.

З ціллю виявити рівень стресу також було використано «Тест на визначення рівня стресу». Тест має шкали відсутності стресу, помірний стрес, досить виражений, сильний та небезпечна стадія стресу, але я узагальнила помірний та виражений до середнього, і сильний та небезпечний до сильного стресу. Тож, отримані результати показали, що 55,9% опитуваних мають *середній* рівень стресу, 32,4% осіб – *сильний*, близький до виснаження запасів адаптаційної енергії організму, і з низьким рівнем виявилось лише 11,7%. (Рис. 2.3.)

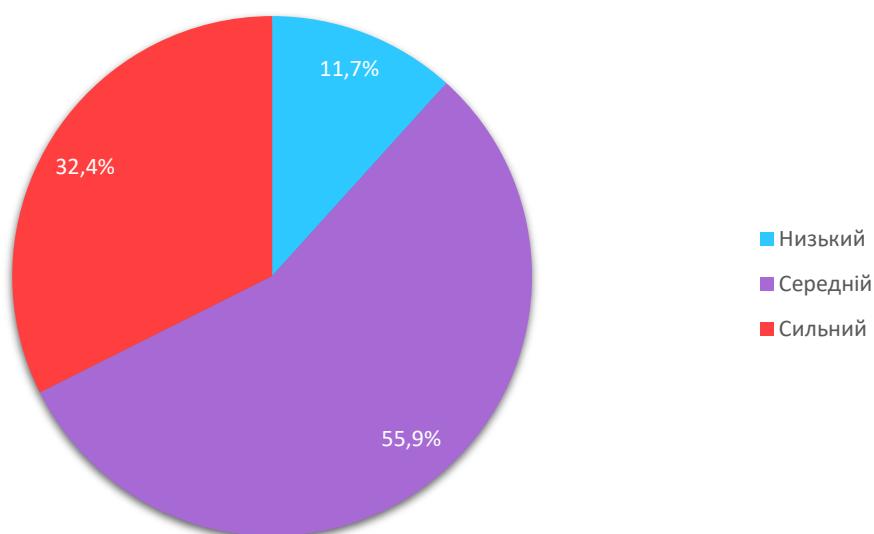


Рис. 2.3. Результати дослідження за тестом на визначення рівня стресу

Ці результати трохи різняться з результатами попередньої методики, але цей тест визначає поточний стан стресу, який людина відчуває на момент проходження, натомість PSS – 10 визначає рівень сприйнятого стресу за останній місяць.

Отримані результати за опитувальником «Стиль саморегуляції поведінки» показали загальний рівень саморегуляції кожного учасника дослідження (Рис. 2.4.):

- 58,8% продемонстрували високий рівень загальної саморегуляції, що свідчить про їхню здатність ефективно контролювати власну поведінку та реалізовувати цілі;
- 38,2% – середній рівень, що, в принципі, є характерним для більшості молоді, яка ще формує навички саморегуляції;
- і лише 2,9% мали низький рівень саморегуляції, що потенційно може ускладнювати процеси адаптації у стресових ситуаціях.

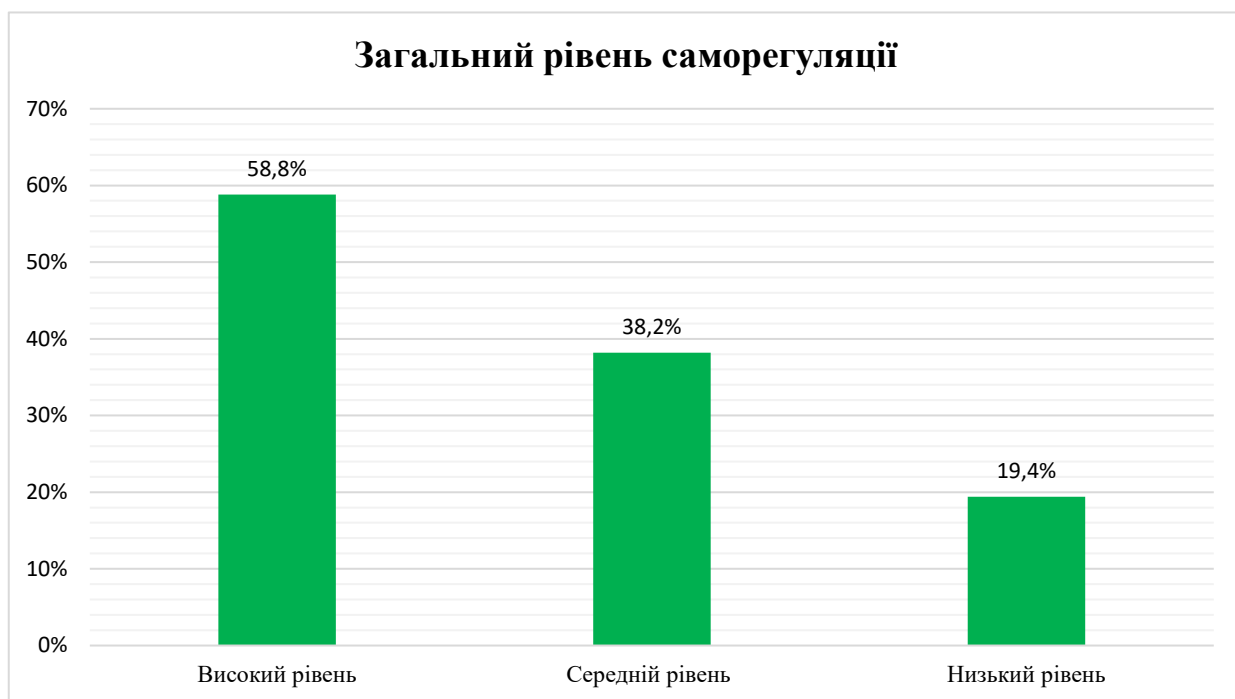


Рис. 2.4. Результати дослідження за методикою стилів саморегуляції Моросанової

Окрім загального рівня також розглядались стилі саморегуляції особистості, такі як Планування, Моделювання, Програмування, Оцінювання результатів, Гнучкість та Самостійність. В житті ми використовуємо усі ці стилі, якісь частіше, а якісь рідше, тож я виділила який стиль саморегуляції домінує у більшості опитуваних, а який використовується менше.

Отримані дані за методикою визначення стилю саморегуляції:

- 18,6% опитаних виявили більшу схильність до стилю *оцінювання результатів*, тобто наскільки ефективно людина здатна об'єктивно аналізувати власні дії та результати;
- 17,3% учасників показали вищі результати за шкалою *програмування*, як здатність свідомо формувати послідовність дій, необхідних для досягнення цілей, і дотримуватись логіки виконання задуманого;
- 16,6% отримали високі результати за шкалою *планування*, це індивідуальні особливості людини у формуванні й реалізації цілей, а також рівень розвитку навичок усвідомленого планування власної діяльності;
- 16,3% більше вибирали стиль *гнучкості*, як здатність перебудовувати власну поведінку, вносити зміни в регуляторну систему відповідно до нових або змінних умов, як зовнішніх, так і внутрішніх;
- 16,3% показали високу схильність до стилю *самостійності*, яка відображає рівень сформованості особистісної автономії у регуляції поведінки, тобто здатність самостійно приймати рішення та контролювати власні дії без зовнішнього впливу;
- І лише 14,8% учасників частіше обирало стиль *моделювання*, як рівень усвідомлення людиною важливих зовнішніх й внутрішніх умов і ступінь їх відповідності реальності.

Серед усіх опитаних найбільш вираженим стилем саморегуляції є оцінювання результатів і найменш виявленим є стиль моделювання.

Основний аналіз даних дозволив виявити, що серед досліджуваних з **високим рівнем стресостійкості** домінантним стилем саморегуляції є *оцінювання результатів*, що складає 20,8%, про що може говорити високий рівень усвідомлення власної поведінки та відповідальності за неї. Трохи менше проявляється *програмування*, з результатом в 19,4%, тоді як *гнучкість* показало 16,7%. Далі нижчі показники спостерігаються у шкалах *планування* (16%) та *моделювання* (15,3%). І найнижчий показник припав на стиль

самостійність, який показав результат в 11,8%, це може свідчити про тенденцію до співзалежності або звернення до зовнішніх джерел підтримки у процесі саморегуляції, навіть за відсутності високого рівня стресу. (Рис 2.5.)

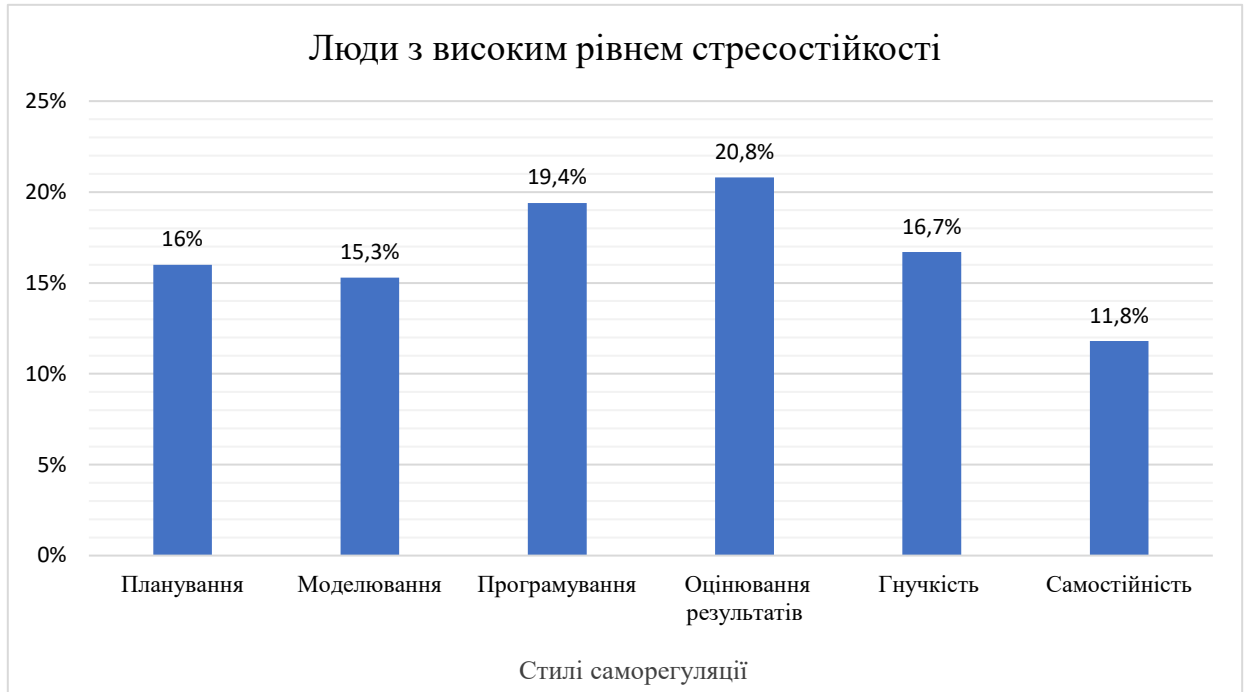


Рис. 2.5. Результати дослідження людей з високим рівнем стресостійкості за методикою стилів саморегуляції Моросанової

У досліджуваних з **середнім рівнем стресостійкості** найбільш вираженим виявився також стиль *оцінювання результатів* – 18,1%, а 17,4% припадає також на *програмування*, що складає 17,4%. Стилі *планування* та *гнучкості* показали однакові результати в 16,5%, тоді як *моделювання* – 16%. Найнижчим показником серед людей з помірним стресом виявився стиль *самостійності* з результатом 15,5%. (Рис. 2.6.)

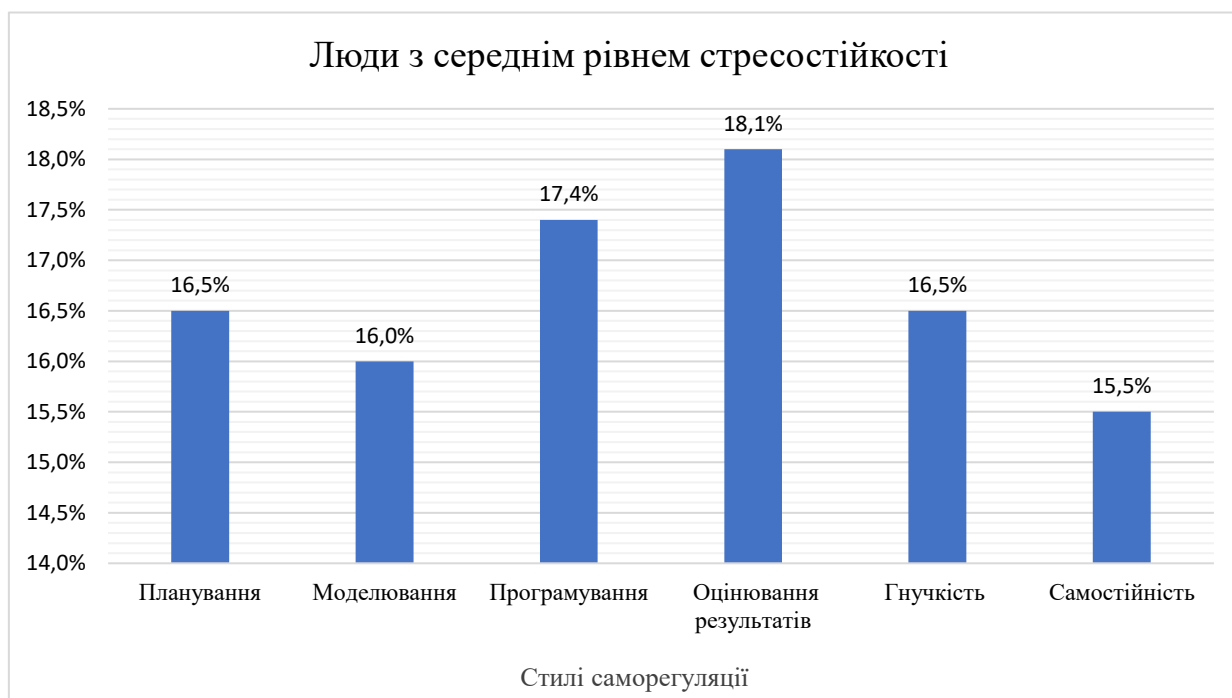


Рис. 2.6. Результати дослідження людей з середнім рівнем стресостійкості за методикою стилів саморегуляції Моросанової

У групі, що мала **низький рівень стресостійкості**, найбільш вираженим стилем саморегуляції виявилася *самостійність*, яка складала 19,5%, що каже про прагнення до особистої автономії та внутрішньої відповідальності за власні дії в умовах підвищеного напруження у багатьох респондентів. Високі результати також показав стиль *оцінювання результатів* – 18,7%, а наступним за значенням виділялася шкала планування, що показала 17,1%. Дещо нижчі показники спостерігались у стилі програмування – 16,3%, а також гнучкість – 15,%. Натомість найменше вираженим серед цієї групи виявився стиль моделювання з показником в 12,6%, що показує складнощі з уявленням і передбаченням зовнішніх чи внутрішніх умов, які впливають на поведінку в ситуаціях високого стресу. (Рис. 2.7.)

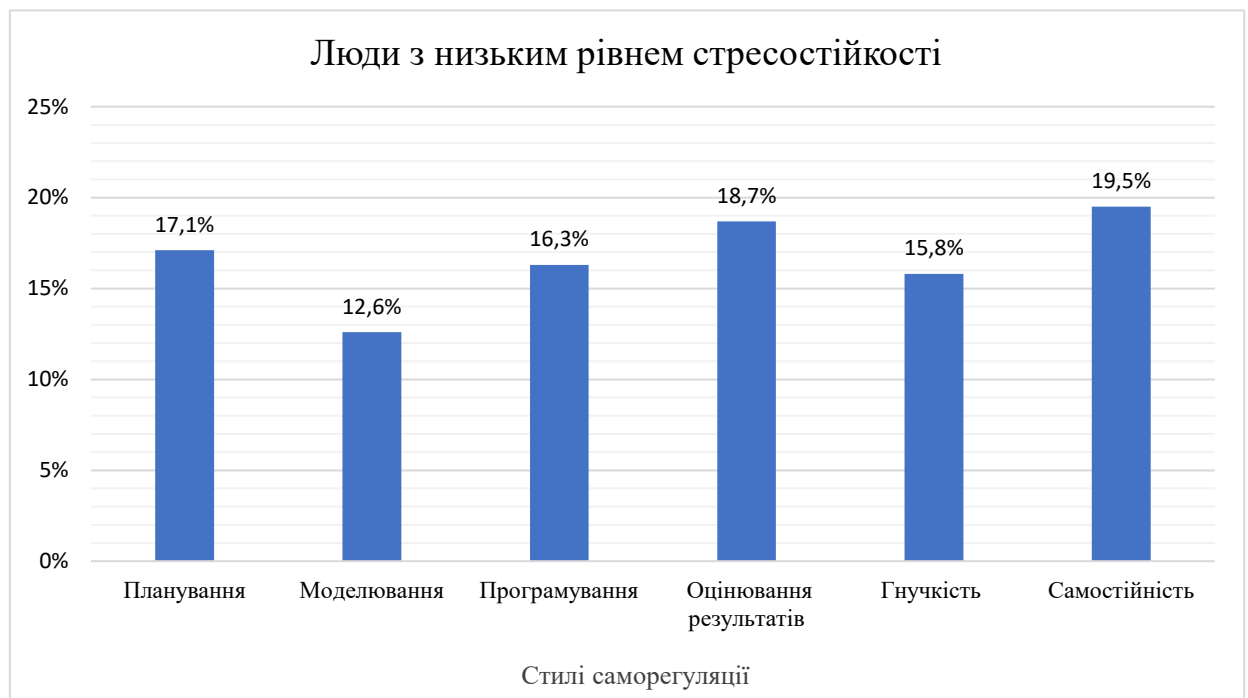


Рис. 2.7. Результати дослідження людей з середнім рівнем стресостійкості за методикою стилів саморегуляції Моросанової

Аналіз отриманих результатів допоміг виявити, що люди високим рівнем стресостійкості та середнім частіше обирають схожі стилі саморегуляції, тобто стиль оцінювання результатів, що дозволяє їм оцінювати ефективність своїх дій і коригувати поведінку в залежності від ситуації. Проте у людей з низьким рівнем стресостійкості домінує стиль, який дуже рідко використовується іншими двома групами, тобто стиль самостійність, що проявляється здатністю особистості діяти незалежно від зовнішніх впливів, приймати рішення і контролювати поведінку самостійно. Низькі показники за шкалою моделювання може казати про труднощі в уявному прогнозуванні ситуацій, тобто брак вміння передбачати змінні умови або глибше усвідомлювати їхній вплив на себе, що знижує здатність особистості готуватися до змін або складних обставин, що, в свою чергу, може збільшувати вразливість до стресу. Моделювання потребує аналітичного мислення, уяви та досвіду, які формуються як через рефлексію, так і за рахунок пізнавального розвитку і життєвої практики або тренувальних навичок.

Для перевірки статистично значущих відмінностей між групами з різним рівнем стресостійкості за стилями саморегуляції було використано

односторонній дисперсійний аналіз за критерієм Краскела-Уолліса (англ. Kruskal - Wallis one-way analysis of variance), оскільки дані включали три незалежні групи, і метою було порівняти середні показники між ними. (табл.2.8.). За допомогою такого підходу можна визначити, чи є стиль саморегуляції чинником, що статистично значущо відрізняється залежно від рівня сприйнятого стресу.

Таблиця 2.8.

Статистичний аналіз за критерієм Краскела-Уолліса.

Стиль саморегуляції	$h_{\text{емп}}$	р-значення	Інтерпретація ($H_0 \backslash H_1$)
Планування	0.1666	0.92008	Немає значущих відмінностей.
Моделювання	2.54126	0.28066	Немає значущих відмінностей.
Програмування	2.28064	0.31972	Немає значущих відмінностей.
Оцінювання результатів	2.56061	0.27795	Немає значущих відмінностей
Гнучкість	1.54097	0.46279	Немає значущих відмінностей
Самостійність	6,0481	0,04860	Наявні значущі відмінності між групами

(Відмінності між результатами груп статистично значущі при $p \leq 0,05$)

Статистичний аналіз результатів дозволив встановити, що:

1. Незважаючи на свою важливість для організації діяльності, за шкалою планування, не виявлено тісного зв'язку із рівнем стресостійкості. Імовірно, ця здатність є більшою мірою когнітивною навичкою, яка не

обов'язково залучається у стресових ситуаціях, коли необхідна емоційна стійкість та самоконтроль.

2. Моделювання також не виявило статистично значущих відмінностей між групами. Ця шкала передбачає створення уявного образу майбутніх дій або ситуацій, а в умовах стресу надмірне моделювання може навіть ускладнювати адаптацію через схильність до тривожного прогнозування, що знижує адаптивність.
3. Програмування — як здатність формувати послідовність дій, важлива в повсякденному житті, однак не завжди є адаптивною у стресових умовах, де ситуація часто вимагає швидких рішень і змін планів, тому за цією шкалою значущих відмінностей не знайдено.
4. Оцінювання результатів як навичка аналізу успішності власної діяльності є важливою для рефлексії, проте в умовах стресу суб'єктивне оцінювання результатів менш значуще, ніж емоційна саморегуляція.
5. Гнучкість – хоча у психологічній літературі часто розглядається як ключовий механізм адаптації, в нашому дослідженні не показала статистично значущих відмінностей. Така різниця може бути пов'язана з особливостями вибірки або тим, що гнучкість більшою мірою проявляється у поведінковому аспекті, а не у загальному рівні стресостійкості, який був виміряний.
6. Самостійність у регуляції поведінки є єдиним чинником саморегуляції, що статистично значущо відрізняється залежно від рівня стресостійкості. Цікавим є те, що вона виявилась більш вираженою серед респондентів саме з низьким рівнем стресостійкості. Можна припустити, що в даному випадку йдеться про неадаптивну форму самостійності, яка проявляється у схильності до дій без залучення соціальної підтримки, переоцінці власних сил та відмові від допомоги. Тож така форма поведінки може спричиняти ізоляцію та підвищення психологічного навантаження, що знижує ефективність подолання стресових ситуацій.

Із шести компонентів саморегуляції тільки самостійність має статистично значущі відмінності між групами з різним рівнем стресостійкості. З цього можна припустити, що саме самостійність є ключовим фактором, який варто враховувати при розробці програм розвитку стресостійкості. Інші складові, як планування, гнучкість або оцінка результатів, виявилися незалежними від рівня стресостійкості в межах цієї вибірки.

Висновки до другого розділу

Мною було проведено емпіричне дослідження, результати якого допомогли досягти поставленої мети, яка полягала у тому, щоб проаналізувати взаємозв'язок між стилем саморегуляції, який особистість використовує частіше, та її здатністю протистояти стресовим впливам.

Отримані дані підтверджують важливість стилів саморегуляції як внутрішніх механізмів подолання стресу, та дозволяють зробити висновок про потенційну роль здатності до оцінки та корекції власної поведінки у людей з високим та середнім рівнем стійкості до стресових факторів, а також до самооцінки у людей з низьким рівнем, як ключових чинників стресостійкості.

Проведене дослідження дозволило виявити особливості взаємозв'язку між рівнем стресостійкості особистості та компонентами саморегуляції поведінки.

Із шести досліджуваних шкал саморегуляції статистично значущі відмінності між групами з різними рівнями стресостійкості були виявлені тільки за шкалою самостійності. Інші компоненти можуть відігравати підтримуючу роль, але не є визначальними. Водночас самостійність, попри свою позитивну конотацію, у випадку низької стресостійкості може виявлятися у формі недостатньої адаптивності або прагнення діяти ізольовано. Неочікуваним став результат за шкалою гнучкості, адже вона зазвичай

вважається важливою для адаптації в стресових ситуаціях, але, можливо, саме в даній вибірці цей зв'язок не проявився.

Отримані результати підкреслюють, що розвиток адаптивних форм саморегуляції поведінки загалом відіграє важливу роль у психологічній адаптації особистості, але саме самостійність виявляється ведучим чинником, що обумовлює ефективність подолання стресових ситуацій.

ВИСНОВКИ

Проведене теоретико-емпіричне дослідження дозволило проаналізувати й розкрити феномен саморегуляції особистості як важливого чинника її стресостійкості. У рамках роботи було проаналізовано наукові підходи до розуміння понять «саморегуляція» та «стресостійкість», виявлено їх структуру, психологічні механізми та умови формування. Особливу увагу було приділено вивченню ролі саморегуляційних процесів у подоланні напруги, адаптації до складних життєвих обставин та збереженні емоційного балансу.

На основі огляду наукових джерел було встановлено, що саморегуляція є системою внутрішніх дій, яка забезпечує цілеспрямованість, контроль, гнучкість і автономність поведінки. І водночас стресостійкість виступає інтегрованою характеристикою особистості, що відображає здатність справлятися зі стресовими ситуаціями без втрати продуктивності й внутрішньої рівноваги. Тож, саме здатність особистості до саморегуляції визначає її спосіб реагування на стрес, ефективність використання внутрішніх ресурсів, а також вміння адаптуватися до змін середовища.

За допомогою емпіричного дослідження досягнуто мету даної роботи, про наявність взаємозв'язку між рівнем сформованості стилів саморегуляції поведінки та рівнем стресостійкості. Метою емпіричної частини дослідження було з'ясування взаємозв'язку між рівнем стресостійкості особистості та компонентами саморегуляції її поведінки. Для реалізації цієї мети були використані відповідні психодіагностичні методики, які дозволили оцінити рівень стресостійкості (низький, середній, високий) та рівень сформованості шести ключових компонентів саморегуляції поведінки: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкість і самостійність.

За результатами методики **PSS-10** встановлено, що більшість учасників мають помірний або низький рівень сприйнятого стресу, тоді як високий

рівень трапляється рідше. Ці показники узгоджуються з результатами тесту на визначення рівня стресу, який фіксує емоційний стан на момент обстеження. У чоловіків частіше спостерігався низький рівень стресу, тоді як жінки переважно демонстрували помірний. Також, використання другого **тесту на визначення рівня стресу** дозволило об'єднати кількісні показники у більш цілісну картину емоційного стану респондентів. Цей тест акцентує увагу не лише на суб'єктивному сприйнятті напруження, як це робить PSS-10, а й враховує фізіологічні та психоемоційні реакції організму на стресові фактори. Таким чином, отримані за цією методикою дані стали важливим доповненням для комплексного аналізу стресостійкості досліджуваних осіб, дозволяючи простежити актуальний рівень напруження та виявити групу ризику, більш схильну до виснаження адаптаційних ресурсів.

Водночас результати **опитувальника стилів саморегуляції поведінки** дозволили визначити, що у більшості респондентів наявний високий рівень розвитку загальної саморегуляції. Найбільш вираженими стилями серед усіх учасників виявилися оцінювання результатів, програмування та планування, тоді як найменш виявленим – моделювання. Це свідчить про загальну орієнтацію опитаних на аналітичне осмислення власної поведінки, планомірне досягнення цілей і гнучке пристосування до змін середовища.

Порівняльний аналіз показав, що у групі з високим рівнем стресостійкості домінують рефлексивні стилі саморегуляції – зокрема оцінювання результатів і програмування. У групі з помірним стресом ці ж стилі залишаються провідними, хоча зменшується роль самостійності. Можна сказати, що ці стилі тісно пов'язані з рефлексивною здатністю особистості, як умінням аналізувати власні дії, робити висновки, прогнозувати наслідки та свідомо вибудовувати послідовність поведінки. Люди з таким стилем мислення зазвичай виявляють вищу психологічну зрілість, краще орієнтуються в ситуаціях невизначеності, здатні відстежувати й регулювати свої реакції. Саме ці навички є базовими для ефективного подолання стресу, що й пояснює високу стресостійкість таких особистостей. Їхній стиль

саморегуляції дозволяє реагувати на труднощі і при тому активно конструювати способи виходу з них.

Натомість у респондентів з низьким рівнем стресостійкості спостерігається переважання саме стилю самотійності, що, ймовірно, відображає потребу діяти автономно в умовах сильного напруження, навіть попри зниження ефективності адаптивних стратегій. Наявність цього стилю домінантним у цієї групи людей, скоріше за все, говорить про те, що респонденти схильні покладатися переважно на себе, намагаючись не демонструвати свою слабкість чи не звертатися по допомогу. У стресовій ситуації вони можуть обирати шлях збору внутрішніх ресурсів, навіть якщо при цьому бракує гнучкості, об'єктивного аналізу чи чіткого плану дій. Така самотійність, хоч і є ознакою автономності, проте в умовах підвищеної тривожності та емоційного напруження може обмежувати доступ до більш ефективних стратегій адаптації, наприклад, взаємодії з іншими або конструктивного переосмислення подій. Тож це пояснює, чому при вираженій самотійності у цих людей все ж спостерігається низька стресостійкість, бо їхня поведінка хоч і незалежна, але часто не є продуктивною чи ефективною в подоланні складнощів.

Статистичний аналіз результатів за допомогою критерію Краскела – Уолліса дозволив встановити, що з шести шкал саморегуляції демонструє статистично значущі відмінності між групами з різним рівнем стресостійкості тільки одна - самотійність, що вказує на наявність зв'язку між цим аспектом саморегуляції та здатністю особистості ефективно протистояти стресу.

Самотійність пов'язана зі здатністю особистості самотійно приймати рішення, не покладаючись на зовнішній контроль. Особи з високою самотійністю здатні мобілізувати внутрішні ресурси й краще контролювати ситуацію, приймати адаптивні рішення в умовах стресу, що й пояснює наявність статистично значущих відмінностей. Імовірно, самотійність відображає більш загальну рису внутрішнього локусу контролю, що є захисним фактором у стресових ситуаціях.

Проте планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів та гнучкість не виявили статистично значущих відмінностей між групами. Імовірно ці аспекти саморегуляції є більш універсальними навичками, які формуються внаслідок навчання, досвіду або стилю мислення, а не залежать безпосередньо від рівня стресостійкості. Вони можуть бути корисними для ефективного функціонування в цілому, але не є визначальними саме в контексті подолання стресу.

Зокрема, гнучкість, яка в теорії часто розглядається як важлива в адаптації до стресу, не показала значущих відмінностей. Скоріше за все це пов'язано з особливостями вибірки або з тим, що гнучкість, на відміну від самостійності, більше проявляється у поведінкових реакціях на стрес, а не в загальному рівні стресостійкості, який оцінювався у даному дослідженні. А планування та програмування, які стосуються організації поведінки, можуть мати вторинний вплив на стресостійкість, але самі по собі не забезпечують ефективного подолання стресу без наявності внутрішньої ініціативи та впевненості, що притаманна самостійним особистостям.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості орієнтувати програми розвитку стресостійкості на розвиток тих компонентів саморегуляції, які статистично пов'язані з рівнем стресостійкості. Але не варто забувати, що самостійність виявилася більш вираженою саме в осіб із низьким рівнем стресостійкості. Можна сказати, ця група людей використовує цю регуляторну стратегію як компенсаторний механізм в умовах підвищеної вразливості до стресу.

Таким чином, отримані результати підтверджують, що ***саморегуляція є важливим психологічним ресурсом стресостійкості***. Здатність особистості до планування, передбачення, корекції дій і гнучкого реагування на зміни виступає запорукою її успішної адаптації у стресових умовах. У цьому контексті розвиток саморегуляційних умінь є ключовим завданням як для особистісного зростання, так і для профілактики деструктивного впливу стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Балакірєва К. О. Методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб «Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання». К. : Проект Програми розвитку ООН «Підтримка реформи соціального сектору в Україні».
URL: <https://www.slideshare.net/undpukraine/ss48391940>
2. Бардин Н. М., Жидецький Ю. Ц., Кіржецький Ю. І. та ін. Стресостійкість: навчальний посібник / за ред. Я. М. Когута. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021.
URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/handle/1234567890/4267>
3. Варій М. І. Психологія особистості. / М. І. Варій. — К.: Центр учбової літератури, 2008. — 592 с.
4. Васильєв Я.В., Каневський В.І., Психокорекція позицій цільової спрямованості особистості: навч. Миколаїв: Вид-во ЧНУ імені Петра Могили. 2018 р.
5. Вірна Ж. П. Мотиваційно-сміслова регуляція у професіоналізації психолога. Луцьк: Вежа, 2003. 319 с.
6. 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., 2008. – Т. Х, ч. 5. – С. 104-113.
7. Галієва О. М. Методи саморегуляції ситуативної тривожності майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки / О. М. Галієва // Теоретичні і прикладні проблеми психології. - 2019. - № 2. - С. 65-78.
8. Грибук А. В. Психологічні аспекти виникнення і розвитку емоційного стресу. Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту : матер. Міжнар. наук.-практ. конф. (26–27 квіт. 2019 р.). Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2019. С. 24–29.

9. Гриньова М. В. Рівні сформованості саморегуляції навчальних дій та способів їх визначення. Педагогіка. Респ. наук-метод. зб. Вип. 30. Київ: Рад. Школа. 1991. С. 26–31.
10. Гриньова М. В. Фактори формування саморегуляції навчальної діяльності. Педагогіка і психологія. 1996. №2. С. 124–126.
11. Гриньова М. В. Теоретичні основи дослідження змісту саморегуляції діяльності людини. Витоки педагогічної майстерності. Серія : Педагогічні науки. 2010. Вип. 7. С. 73–77.
12. Гриньова М. В., Кононець Н. В. Саморегуляція як основа ресурсно-орієнтованого навчання студентів у вищій школі. Ресурсно-орієнтоване навчання в «3D»: доступність, діалог, динаміка : матеріали II Всеукр. наук.-практ. Інтернет-конф. / уклад.: Н. В. Кононець, В. О. Балюк. Полтава : КУЕП ПДАА, 2018.
URL: <https://rbl3d.forumotion.me/t194-topic>
13. Денис О. Саморегуляція особистості як психологопедагогічна проблема. Наука і освіта. 2020. № 4. 53-59.
14. Зарицька В.В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту // Вісник ХНПУ ім. Г.С. Сковороди. – Харків: ХНПУ. – 2010. – Серія : Психологія. – Вип. 35. – С. 66-77.
15. Іваненко Б. Саморегуляція особистості : навч. посіб. / Богдана Іваненко. – Київ, 2020. – 133 с.
URL: <https://ir.library.knu.ua/handle/123456789/2242>
16. Капітоненко М.В. Емоційне регулювання поведінки: галузі вивчення, компоненти та функції. Психологічна наука та освіта. 2007. №5.
17. Кириченко Т. В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Т.В. Кириченко. – К., 2001. – 20 с.
18. Клименко В.В. Психофізіологія цілеспрямованих дій зі зворотними завбаченнями тону людини. Актуальні проблеми психології. 2020.

19. Когут О.О. Теоретичні та емпіричні засади розвитку стресостійкості співробітників правоохоронних органів. Кривий Ріг: Донецький юридичний інститут МВС України, 2017.
20. Кондратенко А.А. Взаємозв'язок стресостійкості та саморегуляції у першокурсників. Освітологічний дискурс, № 2(2). 2020.
21. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник. Київ : Ніка-Центр, 2009. 576 с.
22. Корольчук В.М. Психологія стресостійкості особистості: дис. ... доктора психол. наук: 19.00.01 / Інститут психології імені Г.С. Костюка. Київ, 2009. 513 с.
23. Кравцов Д.Р. Аналіз теоретичних досліджень поняття «Стресостійкість». Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України. Харків. 2019.
24. Критерій Краскела - Уолліса (Н-критерій). Односторонній дисперсійний аналіз Фаркела - Уолліса (англ. Kruskal - Wallis one-way analysis of variance). 2022 р.
25. Кудінова М.С. Порівняльний аналіз понять «Стресостійкість» та «Емоційна стійкість». Теорія та практика сучасної психології. – 2016. – №1
26. Кудінова, М.С. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ СУТНОСТІ ПОНЯТТЯ «СТРЕСОСТІЙКІСТЬ». *Молодий вчений*, 2019 р, 3 (67), 137-143.
URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/2799>
27. Логвись О. Психологічні особливості саморегуляції поведінки у майбутніх педагогів у процесі професійного становлення. Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка \ Психологічні перспективи, Вип. 39, 2022, 257–269.
28. Максименко С. Д., Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості: підручник. К.: ТОВ «КММ». 2007. 296 с.

- 29.Мельник Ю.В. Психологічні стратегії життєдіяльності в умовах ситуаційної невизначеності: канд. психол. наук. / Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, - 2020.
30. Міщенко М. С. Особливості синдрому емоційного вигорання. Актуальні проблеми психології. 2013. Т. XI. Вип. 6. Кн. II. С. 103–113.
31. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник Львів / Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
- 32.Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (В.І. Моросанова).
URL:<https://psy.kpi.ua/wp-content/uploads/2018/09/%D0%9C%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0>
- 33.Сергєєва І. В. Особливості емоційної регуляції професійної діяльності вчителя в напружених ситуаціях: автореферат дис. канд. психол. наук: спец. / І.В. Сергєєва. – К., 2003.
- 34.Сергєєнкова О. П. Загальна психологія. / О. П. Сергєєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова. – К.: Центр учбової літератури,. 2012. – 296 с.
- 35.Склень О.І. Психологічні особливості поведінкових стратегій подолання стресу в професійній діяльності працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України : дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2008. 198 с.
36. Тептюк Ю. Психологічні умови розвитку стресостійкості особистості в дорослому віці / Ю. Тептюк // Вісник Київського національного університету ім. Тараса шевченка. Серія: Військово-спеціальні науки. 2018, 1. С. 44-47.
- 37.Тест на визначення рівня стресу (за В. Ю. Щербатих)
URL:<https://santamaria.com.ua/about/blog/test-na-viznachennya-rivnya-stresu-za-v-yu-shebatih>
38. Чухраєва Г. В. Стреси та дистреси в психологічній діяльності працівників поліції. Вісник Харківського національного університету. Вип. 59. X., 2016. С. 94–97

- 39.Ямпольська Н.О. Саморегуляція особистості в проблемних ситуаціях/
//Актуальні проблеми психології. Київ. – 2006. – 291 с.
- 40.Ясточкіна І. А. Методи психічної саморегуляції як засіб корекції тривожних станів у студентів. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 11 : Соціологія. Соціальна робота. Соціальна педагогіка. Управління. 2014. Вип. 18. С. 131-137.
- 41.Artuch-Garde R. González-Torres MD, de La Fuente J, Vera MM, Fernández-Cabezas M, López-García M. Relationship between resilience and self-regulation: a study of Spanish youth at risk of social exclusion. Front Psychol. 2017.
- 42.Bandura, A. Self-efficacy: the exercise of control. New York: W.H. Freeman. 1997.
- 43.Boyce WT, Ellis BJ. Biological sensitivity to context: I. An evolutionary-developmental theory of the origins and functions of stress reactivity. Development and Psychopathology. 2005.
- 44.Burton N.W. Pakenham KI, Brown WJ. Feasibility and effectiveness of psychosocial resilience training: a pilot study of the ready program. Psychol Health Med. 2010;
- 45.Cohen S., Williamson G. Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology / S. Spacapan, & S. Oskamp (Eds.). Newbury Park, CA : Sage, 1988. Pp. 31–67.
- 46.Cohen S., Kamarck T. & Mermelstein R., Шкала сприйнятого стресу – PSS 10. Короткий довідник із користування. 1983.
URL:<https://start.ua-test.com/pub/files/pss-manual.pdf>
- 47.Hartman H. Ego psychology and the problem of adaptation. Organization and pathology of thought: Selected sources / Ed. by D. Rapaport. New York: Columbia University Press, 1951. P. 362–396.
- 48.Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer, 1984. 456 p.

49. McGonigal K. The Upside of Stress: Why Stress Is Good for You, and How to Get Good at It. Avery. (2015).
50. K. Matheny, D.W. Aycock, J.L. Hung, W.L. Cutlette, K.A. Silva-Cannella. Counseling Psychologist \ Stress coping: A qualitative and quantitative synthesis with implications for treatment / 1986. Vol. 14. P. 499–549.
51. Schwabe Lars, Wolf Oliver T. Stress increases behavioral resistance to extinction / Psychoneuroendocrinology. Volume 36, Issue 9, October 2011.
URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306453011000540>
52. S. Shanker. Reframed: Self-Reg for a Just Society. 2019.
53. S. Shanker, T. Barker. Self-Reg: How to Help Your Child (and You) Break the Stress Cycle and Successfully Engage With Life. Penguin. – 2016.