

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Острозька академія»
Навчально-науковий інститут соціально-гуманітарного менеджменту
Кафедра психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня магістра
на тему:
«Психологічні особливості регуляції емоційних станів студентів в умовах
війни»

Виконала студентка 2 курсу, групи МПс-2
спеціальності 053 Психологія
Костенкова Соломія Ігорівна

Керівник — докторка психол. наук,
професорка Каламаж Руслана
Володимирівна

Рецензент — доктор психол. наук,
професор Балашов Едуард Михайлович

Допущено до захисту

Завідувач кафедри: _____
О. МАТЛАСЕВИЧ

Острог, 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ РЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ	11
1.1. Проблема визначення поняття емоційного стану і його співвідношення з іншими семантично схожими поняттями	11
1.2 Особливості психоемоційних станів під час війни	19
1.3 Поняття регуляції та саморегуляції особистості	22
1.4 Саморегуляція емоційних станів як складова емоційного інтелекту	30
Висновки до розділу 1	35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ	37
2.1 Організація та процедура проведення емпіричного дослідження регуляції емоційних станів студентів під час війни	37
2.2 Аналіз й інтерпретація результатів емпіричного дослідження регуляції емоційних станів студентів під час війни	41
2.3 Методичні рекомендації щодо підвищення рівня регуляції емоційних станів студентів під час війни	65
Висновки до розділу 2	69
ВИСНОВКИ	72
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ.....	75
ДОДАТКИ	83

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема регуляції емоційних станів є однією з найскладніших у психології й одночасно належить як до фундаментальних, так і до прикладних. У сучасних реаліях уміння проявляти й контролювати емоції необхідне, щоб забезпечити низку функцій життєдіяльності людини. У дослідженні Є. Тимошук, І. Брюка, В. Любомирський зазначають: «у ситуації глобальних раптових кризових переживань, спричинених травмувальними подіями, такими, як війна, тероризм, окупація, утрата близьких, роботи, майна, евакуація, вимушена еміграція, розлучення з сім'єю тощо, людина зазнає чималих труднощів саморегуляції, яким притаманний накопичувальний ефект, а тому впоратися з ними стає важче, а планувати чи ухвалювати ефективні рішення може бути неможливо» [68].

В умовах війни, яка розпочалася 24 лютого, українцям проявляти й контролювати свої емоції стає ще важче. Війна вплинула не лише на емоційний стан безпосередніх учасників військових подій, але й на тих, хто переживає її опосередковано. «Результати досліджень науковців із медичної школи в Єрусалимі свідчать, що під час війни реакція психіки людини буває різною: від помірною і тимчасового стресу, до важких психічних травм, які мають негативні наслідки для здоров'я, включаючи депресію, зловживання психотропними речовинами і посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Ба більше, дослідження, проведене науковцями із США доводить, що травматичні події війни можуть мати довгостроковий вплив на здоров'я та благополуччя» [8]. В умовах війни в багатьох українців виникає нова потреба – психологічної допомоги, тому відбувається «збільшення звернень на консультації, що стосуються тривожних та депресивних станів, неконтрольованої агресії чи навіть суїцидальних думок, що супроводжуються переживанням втрати: близьких, дому, ідентичності» [55]. На думку Є. Тимошук та співавторів «зараз набагато більша кількість людей опинилася в описаних умовах. Невизначеність в умовах війни дуже часто провокує цілий спектр негативних станів та емоцій: тривога,

страх, румінації, панічні атаки, депресивні стани, відчуття безпорадності, розгубленості, невпевненості в завтрашньому дні, стан афекту, відчуття провини, туга, небажання жити тощо. Такі переживання не сприяють ухваленню рішень і ускладнюють процес саморегуляції» [68].

У такій складній ситуації необхідно продовжувати жити, опановувати себе й управляти емоціями, коли потрібно. А таких випадків безліч, бо війна в Україні здійснила великий вплив на всі сфери, зокрема й на освіту. Теперішні умови навчання є складнішими, ніж це було під час пандемії коронавірусу, адже війна більше впливає на емоційний стан здобувачів освіти. «Величезна роль емоцій у виникненні стресових станів, які викликаються ситуаціями сильної напруги – загрози життю, фізичної і розумової напруги, страху, необхідності приймати відповідальні рішення та ін. Так, Г. Сельє вважав, що в момент дії будь-якого подразника (стрес-фактора) в організмі людини відбуваються певні зміни її біологічного тону, тобто виникає стрес (стан напруження реактивності організму)» [58]. А ще переживання за близьких на фронті, повітряні тривоги, новини... Йдеться не тільки про те, що через це самопочуття і здоров'я студентів можуть погіршитися. Незбалансованість позитивних і негативних емоцій не дозволяє здобувачам освіти комплексно комунікувати з іншими учасниками освітнього процесу, взаємодіяти з ними під час навчальної діяльності, зрештою розуміти одне одного. Усе це має негативний вплив на студентів і ускладнює процес навчання.

У таких умовах допомагає керування емоціями. Із цим визначенням пов'язана низка інших, «зокрема «емоційна саморегуляція», «регуляція емоцій», «емоційний самоконтроль», «управління стресом», «емоційна стійкість». Це свідчить про те, що у сучасній психології немає чіткого і однозначного трактування сутності цього психологічного явища» [23, с. 54]. Варто згадати й про поняття емоційної регуляції або регуляції емоційних станів, які паралельно використовують у психологічній літературі.

Керування емоціями вчені досліджують «1) як загальну емоційну здібність; 2) як структурний компонент емоційного інтелекту. У першому

значенні частіше використовують поняття «емоційна регуляція» (Г. М. Бреслав), при цьому диференціюються два компоненти: внутрішня емоційна регуляція (у значенні «саморегуляція») та зовнішня емоційна регуляція (як «контроль експресії»). У другому значенні використовують поняття «управління емоціями», яке інтерпретують як управління власними емоціями та емоціями інших людей (Дж. Мейер, П. Саловей)» [23, с. 54].

Щодо визначення емоційної саморегуляції, то за дослідженнями Жданової – «це керування людиною власними емоціями у процесі її діяльності чи спілкування з іншими людьми» [21, с. 126]. За Коппом емоційна регуляція означає «вміння справлятися зі своїми емоціями соціально бажаними засобами» [74, с. 7]. Але не всі студенти можуть знати про регуляцію емоційних станів або не здатні правильно її застосовувати. Як наслідок, вони не можуть адаптуватися до сучасних реалій життя, нових умов навчання, зокрема війни. Тому часто у здобувачів освіти бувають випадки емоційних чи нервових зривів, або й емоційного вигорання. Запобігає цьому вміння регулювати емоційний стан, здатність до пошуку «адекватного емоційного реагування в стані страху, тривоги, гніву і навіть радості» [58]. Завдяки цьому студенти зможуть організувати для себе оптимальні умови, щоб ефективно опановувати нові знання, навчатися, досягати цілей, незважаючи на складну ситуацію в країні й не бути під впливом стресогенних чинників. Тому дослідження психологічних особливостей регуляції емоційних станів студентів в умовах війни важливе для психології як основа подальших наукових напрацювань, а також як засіб пізнання здобувачами емоційної регуляції у своїй навчальній діяльності.

Стан наукової розробки теми: регуляцію емоційних станів у психологічній літературі вивчали «З. Фрейд, А. Фрейд (захисні механізми); Ф. Перлз (усвідомлення тривоги, гніву, образи, провини як завершення незакінчених справ і реагування на них); В. Франкл (подолання страху методом парадоксальної інтенції); Дж. Вольпе, Т. Г. Стемпл, Р. Е. Альберті і М. Л. Еммонс (поведінкова терапія страху); Е. Фромм, К. Роджерс, Е. Шостром, Е. Мелібруда, Р. Т. Байярд і Д. Байярд (усвідомлення, відкрите переживання,

вербалізація емоцій); Р. Лазарус і С. Фолкман, Р. Моос і Дж. Шеффер, Р. Фейбс і Н. Ейзенберг (стратегії боротьби зі стресом); Г. Сельє (подолання дистресу); І. Ялом, Р. Мей, Г. Фейфел, Р. Коннор (подолання страху смерті, провини, тривоги)» [67] тощо.

Емоційну регуляцію, «управління емоціями та емоційний інтелект у структурі особистості описали у своїх працях Є. Головаха, Д. Карузо, П. Лафренє» й інші [41]. Вивченню загальної емоційної саморегуляції присвятили дослідження А. Бандура, В. Гаврилькевич, В. Зарицька, К. Ізард, С. Максименко, Дж. Капрара, Дж. Роттер, Е. Скінер, Л. Чуніхіна [31, с. 126] тощо. Бандура й Роттер були представниками такого наукового напрямку у психології як біхевіоризм, зокрема його соціального різновиду. Вони «вивчали процес соціалізації людини і враховували певні внутрішні чинники – саморегуляцію, очікування, значимість, оцінку доступності та ін.» [43]. «Когнітивні підходи та методи саморегуляції емоцій досліджували А. Адлер, А. Елліс, А. Бек, Р. Бендлер і Д. Гріндер» [31, с. 125].

На особливостях емоційної саморегуляції осіб підліткового і юнацького віку зацентували увагу такі вчені як І. Періг [47], В. Дроздюк [47], О. Паламарчук, Ю. Короцінська [31], Р. Станкевич, Є. Потапчук.

І. Жданова розглядала емоційну саморегуляцію в контексті проблеми психічного здоров'я [21]. Емоційну саморегуляцію особистості вивчали І. Цілінко [77], І. Кочергіна [33], [34], Л. Бекіньова [6], О. Зінченко [25], С. Дерев'яно [20], В. Гаврилькевич [13].

В. Зарицька досліджувала саморегуляцію емоцій як складову емоційного інтелекту [24], Л. Половнікова [50] й І. Кочергіна – саморегуляцію емоційного стану [32].

Емоційно-вольову саморегуляцію студентів вивчали різні вчені. Т. Ковалькова зацентувала увагу на розвитку емоційної й вольової регуляції студентів загалом. А. Гільман досліджувала емоційно-вольову саморегуляцію під час формування саногенного мислення студентів [15]. О. Царькова вивчала методи емоційно-вольової саморегуляції психологічного стану студентів.

Навчальну саморегуляцію «як важливий чинник професійного й життєвого успіху досліджували І. Пасічник, О. Сергієнко, Р. Каламаж, Е. Балашов» [73], С. Подольчук [49], Т. Партико [46], М. Грабар [16], Г. Копил [30].

Варто згадати про дослідників школи емоційного інтелекту, в основі якого знання своїх емоцій, управління ними, беручи до уваги емоційний стан навколишнього середовища й людей. Низка дослідників «виділяє саморегуляцію як важливу структурну складову емоційного інтелекту людини, зокрема: Д. Гоулман, Дж. Мейер, Е. Л. Носенко, П. Саловей» [23, с. 53]. П. Саловей та Дж. Мейер визначили емоційний інтелект як «здатність розуміти та розрізняти свої емоції та емоції інших, використовувати їх для керування думками та діями» [72, с. 7]. Гоулман дослідив, що емоційний інтелект – це «вміння розуміти власні почуття та почуття інших людей, себе мотивувати, а також керувати емоціями» [72, с. 7]. Крім того, є сучасні праці науковців, де «емоційна саморегуляція розглядається як складова емоційного інтелекту особистості. Емоційний інтелект виступає в якості показника рівня сформованості емоційної саморегуляції і в значній мірі обумовлює стресостійкість особистості» [21, с. 137].

На особливостях емоційного інтелекту осіб підліткового і юнацького віку зацентрували увагу Б. Оліферчук [41], О. Бантишева [5], М. Кузнецов [35], Н. Діомідова [35]. Емоційний інтелект загалом досліджували А. Федорець [72], М. Августюк [1], О. Собченко [62], Н. Буркало [9], В. Толмачевська [69] й інші.

Саморегуляцію у структурі емоційного інтелекту вивчали Л. Журавльова [23], М. Шпак [23]. Саморегуляцію особистості розглядали О. Логвись [36], І. Гуляс [18], Т. Кириченко [26], Л. Прохоренко [53], А. Руденюк [59], З. Антонова [59], О. Петяк [59].

Також поняття саморегуляції досліджували в межах «біхевіористського напрямку (Ф. Кенфер), психології мотивації (Х. Хекхаузен), когнітивної психології (Ю. Куль, П. Крамп, Ж. Нюттен), соціальної психології (Ч. Кулі, Т. Шибутані) і ін» [49]. «Більшість західних психологів, які досліджують проблеми саморегуляції, як робочу використовують модель Ф. Канфера. Процеси

самокорекції (самоконтроль, самонагляд) представлені в ній як особливий випадок саморегуляції; вони активуються в несподіваних поведінкових наслідках: сигналах небезпеки, під час оволодіння новими формами поведінки, в ситуаціях прийняття рішень» [29].

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні й емпіричному дослідженні психологічних особливостей регуляції емоційних станів студентів в умовах війни, а також розробці відповідних психолого-методичних рекомендацій.

Гіпотеза дослідження: ми припускаємо, що рівень емоційного інтелекту студентів сприяє зниженню рівнів тривожності й депресивних станів в умовах невизначеності в часи війни.

Реалізація мети здійснюється через виконання таких **завдань:**

- 1) здійснити теоретичний аналіз понять і змісту емоційного стану, регуляції емоційних станів, емоційного інтелекту у психологічній літературі;
- 2) на основі теоретичного аналізу з'ясувати особливості емоційних станів студентів під час війни;
- 3) провести емпіричне дослідження регуляції емоційних станів студентів, (тривоги, депресивних станів) у контексті різних рівнів емоційного інтелекту, особливостей використання ресурсів резильєнсу для подолання стресових ситуацій, а також визначити особливості переживання емоційних станів студентами з різних регіонів України;
- 4) на основі отриманих теоретичних й емпіричних даних запропонувати психолого-практичні рекомендації щодо покращення регуляції емоційних станів студентів в умовах війни.

Об'єктом дослідження є регуляція емоційних станів.

Предметом дослідження є психологічні особливості саморегуляції емоційних станів студентів під час війни.

Під час написання магістерської роботи були використані такі **теоретичні методи дослідження:** аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, систематизація джерел, дедукція, індукція. **Емпіричні методи:** опитувальники, тести,

анкетування за допомогою Google Forms. Для визначення загального рівня емоційного інтелекту і його парціальних рівнів застосували методику «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл); для виявлення рівня тривоги використали методику «Шкала тривоги» (А. Бек); для дослідження рівня реактивної й особистісної тривожності застосували методику «Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера - Ханіна»; для виявлення рівня депресії використали методику «Шкала депресії» (А. Бек), для визначення каналів подолання стресових ситуацій – «Тест BasicPh» (М. Лахад). **Методи математично-статистичної обробки статистичних даних:** застосовували коефіцієнт кореляції попарних добутків Пірсона. Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою програми SPSS для Windows, версія 21.

Наукова новизна дослідження:

У роботі *вперше:*

- встановлено систему кореляційних взаємозв'язків між способами подолання стресу (за моделлю «BasicPh») та характеристиками емоційних станів студентів: тривогою (за методикою «Шкала тривоги» (А. Бек), реактивною та особистісною тривожністю (за методикою «Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера - Ханіна»), депресією (за методикою «Шкала депресії» (А. Бек);

- встановлено відмінності в проявах тривоги (за методикою «Шкала тривоги» (А. Бек), реактивної та особистісної тривожності (за методикою «Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера - Ханіна»), депресії (за методикою «Шкала депресії» (А. Бек), способах подолання стресу (за методикою «Тест BasicPh») між підгрупами студентів із різних областей України щодо безпекової ситуації, а також у розрізі рівнів розвитку емоційного інтелекту;

поглиблено:

уявлення про уяву як ефективний засіб подолання тривоги, ситуативної та особистісної тривожності, депресії;

уточнено:

співвідношення семантично схожих понять: «психічний стан»,

«емоційний стан», «емоції», «почуття»;

набули подальшого розвитку: підходи до організації психологічно підтримувального (резильєнтного) освітнього середовища у ЗВО.

Теоретичне значення дослідження полягає в тому, що його результати можуть бути корисними для подальшого вивчення регуляції емоційних станів студентів.

Практичне значення дослідження полягає в можливості використання його результатів для подальшого глибшого дослідження психологічних особливостей регуляції емоційних станів студентів в умовах війни. А також у підготовці спецкурсів і спецсемініарів у вищій школі, написанні курсових, дипломних робіт студентами-психологами, посібників і підручників із відповідної тематики.

Апробація матеріалів дослідження: результати наукових пошуків оприлюднено у вигляді доповіді «Особливості психоемоційних станів під час війни» на XXVIII науковій викладацько-студентській конференції «Дні науки» в Острозькій академії, яка проходила з 15 до 19 травня 2023 року.

Публікації. Основні результати дослідження представлено в таких публікаціях авторки:

1. Костенкова С. І. Особливості використання стратегій подолання стресу студентами Острозької академії за моделлю «BASIC Ph». *Глухівські читання - 2023. Актуальні питання суспільних та гуманітарних наук* : збірник матеріалів XIII міжнародної науково-практичної інтернет-конференції / за заг. ред. А. С. Полякова (м. Глухів, 6-8 грудня 2023 року). Глухів, 2023. С. 125-127.

Структура й обсяг роботи: магістерська робота має вступ, два розділи, висновки, список використаних джерел, який складається з 83 позицій і додатків. Загальний обсяг магістерської роботи – 100 сторінок друкованого тексту, з них – 74 основний текст.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ РЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ

1.1 Проблема визначення поняття емоційного стану і його співвідношення з іншими семантично схожими поняттями

Психологічна енциклопедія автора-упорядника О. Степанова подає таке визначення поняття психічного стану – «форма прояву психіки індивіда, яка разом із психічними процесами і психічними властивостями умовно виділяє в психіці статичний момент. Психічні процеси підкреслюють динамічні аспекти психіки, а психічні властивості вказують на стійкість проявів психіки індивіда в структурі особистості. Психічний стан є психологічною характеристикою особистості, що відображає її порівняно тривалі переживання» [54, с. 340]. В енциклопедії зазначається, що прикладами психічних станів є «прояви почуттів (настрій, тривога, афект), уваги (зосередженість, розсіяність), мислення (сумніви, впевненість), уяви (мрії) тощо. У психології особливо актуальним є вивчення психічних станів людей в умовах стресу, що виникає в екстремальних ситуаціях (екстремне прийняття рішень в умовах бойових дій» [54, 340].

Автори навчального посібника «Основи психології і педагогіки» О. Степанов і М. Фіцула зазначають, що психічні стани – це «емоційно забарвлені мінливі стани людини, які виникають під впливом різних обставин життя, стану здоров'я та інших факторів» [64, с. 509].

Психологічний тлумачний словник за редакцією В. Шапара визначає емоцію «(від лат. *emovere* – збуджувати, хвилювати) як психічне відображення у формі безпосереднього упередженого переживання змісту життєвих явищ і ситуацій, обумовленого відношенням їхніх об'єктивних властивостей до потреб суб'єкта. Емоції виникають лише у зв'язку з такими подіями або результатами дій, що пов'язані з мотивами. Якщо людину щось хвилює, значить, це торкається її мотивів. Будучи суб'єктивною формою проявів потреб, вони передують

діяльності для їхнього задоволення, спонукаючи і спрямовуючи її» [79, с. 127-128]. Автор словника додає, що емоції «виражають оцінне відношення:

- до окремих умов, що сприяють або перешкоджають виконанню діяльності, – наприклад, страх, гнів;
- до конкретних досягнень у ній – радість, засмучення;
- до сформованих або можливих ситуацій» [79, с. 128].

У посібнику «Основи психології і педагогіки» зазначається, що емоції – це один «із найдавніших за походженням психічних станів і процесів; узагальнена чуттєва реакція, що виникає у відповідь на різні за характером екзогенні (ті, що йдуть з навколишнього середовища) і ендогенні (ті, що виходять із власних органів і тканин) сигнали, які обов'язково викликають певні зміни у фізіологічному стані організму» [64, с. 172]. У Психологічній енциклопедії додається, що емоції «викликають у свідомості не образи предметів і явищ, а переживання, тому не є формою пізнання» [54, с. 120].

Автор навчально-методичного посібника «Тренінг емоційної компетентності» І. Матійків теж зауважує, що емоція є певним психічним відображенням світу, але додає, що це відображення відбувається «у формі короткочасних переживань людини, що виражають її ставлення до дійсності, своїх дій та інших, реакцію на вплив внутрішніх і зовнішніх подразників» [39, с. 17].

Е. Ізард виділяв три види функцій емоцій. Біологічна функція – це коли «реакція організму на певний подразник спрямовує потік крові й енергетичні ресурси від м'язів внутрішніх органів до м'язів, які відповідають за рухи, як це буває при переживанні людиною емоції гніву, болю, страху та ін. Мотивувальний вплив емоції на людину полягає в тому, що вона напружує й збуджує сприйняття, мислення і поведінку людини. Соціальна функція емоції виражається у тому, що сигнальний аспект життєво важливої системи взаємодії людини з іншими людьми складається із сукупності емоційних проявів» [24, с.

14-15]. Також Е. Ізард наголошував, що загалом «будь-яка емоція виконує сигнальну функцію і як сигнал відіграє важливу роль не тільки у відносинах і спілкуванні між людьми, а і в розвитку взаємозв'язків між емоцією й когнітивними процесами» [24, с. 14-15].

Емоції мають властивість «впливати на адаптивну поведінку у складних життєвих ситуаціях і на здатність людини забезпечувати успішність власної діяльності у складних ситуаціях по-різному» [2, с. 47].

Емоції поділяють «на полярні класи: 1) позитивні, зумовлені сприятливим для організму розвитком подій або позитивними впливами, а тому спонукають суб'єкта до їх збереження; 2) негативні, які стимулюють активність організму, спрямовану на уникнення або усунення шкідливих впливів» [54, с. 121].

Емоції зумовлюють особливості саморегуляції. Із «когнітивними процесами, емоції виконують оцінно-регулюючу функцію у людських взаєминах. Вплив емоцій на перебіг процесів регуляції, виявляється в організації і спрямованості зовнішніх дій, поведінкових реакцій, вибіркості пізнавальних процесів, чіткості психомоторних і пізнавальних дій. Саме тому емоції є обов'язковим, значущим чинником внутрішньої регуляції різних видів і форм довільної активності людини, виступаючи суб'єктивною формою вираження актуальних потреб особистості» [77, 162].

І. Матійків вважає, що часто емоції та почуття вживають як синонімічні поняття, але вони мають різні значення. «На відміну від емоцій, які мають короткотривалий характер реагування на ситуацію, почуття відображають довготривале, стійке та узагальнене емоційне ставлення людини до конкретних об'єктів» [39, с. 17]. Емоції – це «форма переживання почуттів» [64, с. 177].

Найпростішою формою емоцій є емоційний тон відчуттів – це «безпосередні переживання, що супроводжують окремо життєві важливі впливи (наприклад, смакові, температурні) і спонукають до їхнього збереження або усунення. Вищий продукт розвитку емоцій людини – це стійкі почуття до предметів, що відповідають їй вищим потребам. Сильне, абсолютно домінуюче почуття називається пристрастю» [79, с. 127-128].

Різновидом емоцій є емоційні стани – «тривалі переживання, ефект від сильної емоційної реакції (посмішка, сміх, плач, лють), яка тісно пов'язана з подіями, що її зумовили» [10, с. 20]. Тривалість емоційних станів «вимірюється годинами і днями» [17, с. 86]. Емоційні стани «можуть залежати від діяльності, самопочуття, стану здоров'я, темпераменту. У них розкриваються типові і випадкові для людини особливості поведінки. Типові емоційні стани характеризують індивідуальність особистості, хоч вона не завжди усвідомлює їх причини. Випадкові емоційні стани не характеризують індивідуальності особистості, а зумовлюються ситуаціями, обставинами, у які вона потрапляє» [61, с. 379-380].

Один і той самий «емоційний стан людина може переживати при загрозовій ситуації, яку звичайно називають стресовою, і при абсолютно інших ситуаціях, не загрозового характеру, які не є напруженими» [2, с. 80]. М. Левітов уперше звернув увагу на те, що емоції потрібно розглядати як стани. Він прагнув донести те, що поняття стану «найбільше застосовується в емоційному житті, оскільки саме в емоціях та почуттях широко зображується ідея додавати фарб до переживань та діяльності людини. Психічні стани впливають на перебіг діяльності. Це пояснюється уявленням про емоційний стан, як про основу, на якій відбувається розвиток психічної та практичної діяльності людини» [50, с. 14].

Автор навчального посібника «Загальна психологія», професор М. Савчин до «психічних станів людини з вираженою емоційною складовою відносить такі: хвилювання, тривогу, страх, радість, фрустрацію, образи, розчарування, гнів, сум, зневіру, тугу, горе, стрес тощо» [61, с. 383]. Серед них власне емоційними станами М. Савчин називає тривогу, страх, гнів і стрес.

Автори «Основ психології і педагогіки» О. Степанов і М. Фіцула вважають: «багатство емоційної сфери особистості виражається у різних сферах: чуттєвий тон, емоція, афект, стрес, пристрасть, настрій, фрустрація, почуття» [64, с. 177]. Емоційними станами автори зазначають стрес і настрій.

К. Ізард вважав «емоції специфічною формою переживання життєвого сенсу об'єктів, явищ і ситуацій, які інформують людину про значущість того, що відбувається» [66, с. 7]. До основних емоційних станів він відносив інтерес (як емоцію), радість, здивування, страждання, гнів, страх, сором тощо.

Автор навчального посібника «Загальна психологія», академік С. Максименко наголошує, що «багатство емоційних станів виявляється у формі настроїв, афектів, стресів, фрустрацій, пристрастей» [37, с. 217]. Але в самих визначеннях цих термінів вчений використовує поняття «емоційний стан» лише тоді, коли описує настрій і фрустрацію. Варто детальніше розглянути ці емоційні стани людини.

За С. Максименком настрої – це «загальний емоційний стан людини, який своєрідно забарвлює на певний час діяльність людини, характеризує її тонус» [37, с. 215]. О. Степанов пише, що настрої теж є загальним емоційним станом людини; «породжений емоціями, що переважали в недалекому минулому чи існують у певний час. Настрій буває бадьорим, радісним, сумним, пригніченим, спокійним, збудженим» [64, с. 178].

У Психологічній енциклопедії зазначається: настрої «виникає як емоційна реакція не на конкретну подію, яка щойно відбулася, а на її значення для життєвих планів індивіда, і впливає на всі його психічні процеси» [54, с. 220].

Крім цього, є словники й автори, які описують настрої не як емоційний, а як психічний стан або загальний емоційний фон людини. Наприклад, Психологічний тлумачний словник, Психологічна енциклопедія, також М. Савчин, який визначає настрої так – «порівняно тривалий, стійкий психічний стан помірної або слабкої інтенсивності, що проявляється як позитивний чи негативний емоційний фон життя людини» [61, с. 389].

Афект, що є сильним і короткочасним емоційним станом, супроводжується різкими рухами, а також «втратою вольового контролю за власними діями і бурхливим вираженням емоцій. Причинами виникнення афекту можуть бути не лише фактори, пов'язані з біологічними потребами та інстинктами людини, а й порушення соціальних взаємин (завдана кривда, нанесена образа, проявлена

несправедливість» [54, с. 37]. Натомість за словами О. Степанова, афект – це не стан, а саме «сильний емоційний процес, який виникає у людини швидко, триває бурхливо і характеризується значними змінами свідомості» [64, с. 178].

Психологічний тлумачний словник подає визначення тривоги як «негативний емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки та проявляється в очікуванні неблагополучного розвитку подій. Поведінкові прояви тривоги полягають у загальній дезорганізації діяльності, що порушує її спрямованість і продуктивність» [79, 550]. За М. Савчином тривога – це «емоційний стан гострого внутрішнього безмістовного хвилювання, пов'язаного у свідомості людини з прогнозуванням невдачі, небезпеки або очікуванням чогось важливого, значущого в умовах невизначеності» [61, с. 384]. У Психологічній енциклопедії тривога – «переживання людиною стану емоційного дискомфорту, зумовленого очікуванням несприятливого розвитку подій або передчуттям можливої небезпеки. На відміну від страху як реакції на конкретну загрозу тривога є переживанням неконкретної, невизначеної загрози і характеризується стурбованістю, побоюванням і тугою» [54, с. 367].

Психологічна енциклопедія подає страх так – це «негативний емоційний стан, що виникає у людини при появі уявної або реальної загрози життєвого благополуччя. При виникненні страху людина відчуває невпевненість, неспокій, незахищеність, загрозу» [54, с. 346]. О. Степанов, М. Фіцула й М. Савчин відносять страх до емоційного стану людини. У словнику-довіднику «Клінічна психологія» страх розглядається як негативна емоція, діапазон прояву якої «може варіювати від невизначеного відчуття непевності, небезпеки до жаху» [27, с. 203].

С. Максименко зазначає, що фрустрація – це «своєрідний емоційний стан, характерною ознакою якого є дезорганізація свідомості та діяльності у стані безнадійності, втрати перспективи» [37, с. 217]. Фрустрація виникає тоді, «коли на шляху до поставленої мети людина зустрічає реально нездоланні перешкоди або сприймає їх такими. Супроводжується широкою гамою негативних емоцій: страхом, розлюченістю, гнівом, роздратуванням» [64, с. 180].

Інші словники й автори вважають фрустрацію психічним станом особистості. Наприклад, Психологічна енциклопедія, Психологічний тлумачний словник, М. Савчин.

Щодо стресу, то О. Степанов розглядає його як «емоційний стан людини, який виникає при напруженні здебільшого в екстремальних ситуаціях» [64, с. 179]. Водночас додає, що стрес – це певна захисна реакція організму, який «мобілізує свої внутрішні ресурси у відповідь на дію сильних зовнішніх подразників» [64, с. 179]. Стрес за М. Савчином – «емоційний стан, викликаний несподіваними і напруженими обставинами [61, с. 388]. Також автор розглядає стрес і «як фізіологічну реакцію організму на негативні фактори і як загальний адаптаційний синдром» [61, с. 388].

Натомість у словниках знаходимо такі визначення. У Психологічному тлумачному словнику зазначається, що стрес є станом напруженості – сукупністю «захисних фізіологічних реакцій» [79, с. 511]. Психологічна енциклопедія подає стрес як «стан психічного напруження» [54, с. 346]; словник-довідник «Клінічна психологія» – як стан людини, «за якого виникають неспецифічні реакції на дію подразників» [27, с. 204].

О. Степанов і М. Фіцула наводять основні емоційні стани за К. Ізардом: інтерес (як емоція), радість, страждання, гнів, страх, сором тощо.

Інтерес «як емоція» – це «позитивний емоційний стан, який є одним із провідних мотивів навчання і сприяє засвоєнню знань, навичок і умінь. Характеризується відносно високим рівнем задоволення і впевненості в собі та зниженням рівня напруженості при виконанні діяльності» [64, с. 181-182].

Радість – це емоція, яку людина переживає як «позитивний емоційний стан, пов'язаний із можливістю задовольнити актуальну потребу, ймовірність якої до певного моменту була невелика або й взагалі невизначена» [54, с. 293].

Здивування – це «короткочасна емоційна реакція на раптові події, яка не має чітко вираженого позитивного чи негативного забарвлення. У момент виникнення воно гальмує всі попередні емоції і спрямовує увагу на подію, яка його спричинила» [64, с. 182].

Страждання – це «негативний емоційний стан, що викликається одержаною достовірною чи недостовірною інформацією про неможливість здійснення якихось життєвих планів або задоволення важливих життєвих потреб, яке до певного часу вважалося більш чи менш можливим. Є наслідком тривалого впливу інтенсивної стимуляції» [54, с. 346].

Гнів – це «негативний емоційний стан, зумовлений появою серйозної перешкоди на шляху до задоволення важливої потреби, реалізується у формі афекту. Завжди спрямований на причини, які створюють перешкоду при досягненні мети» [64, с. 182-183]. Натомість у Психологічній енциклопедії і в «Загальній психології» М. Савчина гнів вважається «психічним станом людини, спричиненим сильними негативними емоційними переживаннями» [61, с. 346].

Сором – «негативний емоційний стан, який виникає внаслідок усвідомлення невідповідності власних думок, дій, вчинків чи зовнішності прийнятим у суспільстві морально-етичним нормам, сподіванням оточуючих і власним уявленням про належну поведінку і зовнішній вигляд» [54, с. 332]. У Психологічному тлумачному словнику сором розглядається не як емоційний стан, а як емоція.

За словами І. Аршави й Е. Носенко, до емоційного стану можна віднести і стан емоційної напруженості – «чітко виражений ситуаційний, стан що виникає в результаті відображення (безпосередньо чуттєвого переживання) суб'єктом невідповідності між його життєво важливими потребами (мотивами), з одного боку, і явищами дійсності або вірогідністю успішної реалізації діяльності, що відповідає потребам суб'єкта, – з іншого [2, с. 99]. Ознакою цього стану є негативне ставлення «суб'єкта до тих або інших життєвих ситуацій до своєї діяльності і до своїх виявів у них. Воно супроводжується змінами загального функціонального стану мозку, які детермінують вегетативно-соматичні зміни і зміни в характері протікання розумових процесів. Емоційна напруженість здійснює дезорганізуючий вплив на діяльність, виконувану суб'єктом на її фоні. Це обумовлено як детермінантою даного емоційного стану, що спрямовує зусилля суб'єкта на забезпечення найбільш швидкого виходу зі «складної»

ситуації, що призводить до надмірного нерационального прискорення і спрощення діяльності, так і особливостями загального функціонального стану мозку (генералізоване збудження кори, порушення диференціації процесу й активації» тощо) [2, с. 99-100].

Отже, можна зробити висновок, що поняття емоційного стану є найвужчою категорією із всіх вищезазначених. Психічний стан є найзагальнішою категорією. До психічних станів належать почуття й емоції людини. Емоційні стани є різновидом емоцій. Також бачимо розбіжності у визначеннях різновидів емоційних станів: одні з них розглядаються різними авторами або у словниках як емоції, інші ж – як психічні стани.

1.2 Особливості психоемоційних станів під час війни

Ми описували вище різноманітні емоційні стани людини. Деякі з них, наприклад, стрес, страх, тривога, гнів і сором відчують українці від початку повномасштабного російського вторгнення. Британська психологиня Люсі Бересфорд вважає, що «відчуття тривоги, страху і пригнічення під час таких невизначених часів як війна є невідворотними» [71]. Крім цього, люди можуть відчувати й низку інших емоцій і перебувати в інших серйозніших станах. Події, що відбуваються в країні, впливають не тільки на психічне здоров'я військових, але й на цивільних, яких війна безпосередньо не торкнулася. При чому «українці, які живуть далі від бойових дій, більше тривожаться та переживають стрес емоційніше» [22].

Вище описували загальні характеристики емоційних станів. Що стосується війни, то в людей можливі такі прояви: «страх (про рецидив, повтор ситуації; відсутність власної безпеки чи своєї родини, незрозуміле відчуття страху); злість (на того, хто це спричинив чи «дозволив цьому статися»); на несправедливість і безглуздість усього, узагальнена злість і дратівливість); сором (за те, що виявився безпорадним або надто емоційним; що не поведився так, як хотілося б; що врятувався, утік; що не допомагаю достатньо» [81].

Варто описати поширені стани людей під час війни, які також можуть спостерігатися й серед студентської молоді. Найчастіше про події на війні люди дізнаються з новин. «Кількість жертв, повідомлення про людей, які втратили своє житло, а також відсутність їжі та притулку – можуть мати значний вплив на людську психіку й спричинити тривогу. Вона може виникнути і у людей, що перебувають на територіях, де не ведуться бойові дії. Причина цьому – хвилювання, що те ж саме може статися і там, де живе людина. Це поширена реакція. Деякі типові цивільні фактори виникнення тривоги включають загрозу життю, ймовірність потрапляння під обстріл чи бомбардування, поранення, необхідність постійного перебування в чотирьох стінах свого житла, загроза втрати близької людини або члена сім'ї, фінансові труднощі і обмежений доступ до таких ресурсів, як їжа, вода та інші запаси» [82].

Тривога є однією з «найважливіших сигнальних систем організму людини; її мета – мобілізація ресурсів організму й адаптація до функціонування в екстремальних умовах» [70]. Але хронічна тривога не має позитивного сигнального значення і здатна порушувати нормальне функціонування організму. У цьому випадку йдеться про «патологічну» тривогу, яка «втрачає зв'язок із реальною загрозою і проявляється тривалим безпричинним неспокоєм. На відміну від фізіологічної, патологічна тривога зумовлює виснаження, а не посилення адаптаційних можливостей організму» [70].

Тривога пов'язана з тривожністю і може бути її причиною. Тривожність – це «індивідуально-психологічна особливість, яка проявляється у схильності людини до частих та інтенсивних переживань стану тривоги «при очікуванні несприятливого розвитку подій» [54, с. 367] «в ситуації можливої небезпеки» [79, с. 551], а також низькому порозі її виникнення. Належить до основних симптомів «посттравматичного синдрому» – комплексу переживань, обумовлених пережитою психічною і/або фізичною травмою» [27, с. 225-226].

Також поширеним станом під час війни є депресія, яка «характеризується негативним емоційним фоном, змінами мотиваційної сфери, когнітивних уявлень і загальною пасивністю поведінки» [79, с. 26]. Депресія має вплив як на

самопочуття, так і на здоров'я людини. Ступінь тяжкості депресії через війну може «варіюватися від легких, тимчасових епізодів смутку до стійкого гнітючого стану» [11]. Ознаки і симптоми депресії під час війни часто такі самі, як і в мирний час. Деякі з них наведемо нижче:

- «плаксивість, відчуття смутку, порожнечі або безнадійності;
- спалахи гніву, дратівливості або розчарування, навіть через дрібниці;
- втрата інтересу або задоволення від більшості або всіх звичайних видів діяльності;
- порушення сну, зокрема безсоння або надмірний сон;
- втома і брак енергії, через що навіть невеликі завдання починають вимагати додаткових зусиль;
- зниження апетиту і втрата ваги або навпаки – підвищений потяг до їжі і збільшення маси тіла;
- постійне відчуття тривоги, збудження або неспокій;
- сповільнене мислення, мовлення або рухи тіла;
- відчуття нікчемності або провини, фіксація на минулих невдачах або самозвинувачення;
- проблеми з мисленням, концентрацією уваги, прийняттям рішень і запам'ятовуванням;
- часті або повторювані думки про смерть, суїцидальні думки, спроби самогубства;
- незрозумілі фізичні проблеми, такі як біль у спині або головний біль» [11].

Також варто зауважити й про панічні атаки, які «під час війни почастишали серед підлітків і дітей. Панічна атака – це сильний і раптовий приступ страху, коли немає реальної небезпеки чи видимої причини» [45]. При цьому відбувається викид адреналіну в кров і сильні фізичні реакції. Симптомами панічної атаки є такі:

- «раптовий початок, без попередження. Панічна атака може спіткати в маршрутці, метро, за кермом, у торговому центрі, під час наради;

- людині дуже страшно. Вона каже про страх померти, відчуття нереальності того, що відбувається з нею, деперсоналізацію, страх збожеволіти;
- людині може здаватися, що вона от-от втратить свідомість;
- прискорене серцебиття (тахікардія);
- важкість у грудях;
- прискорене дихання, відчуття нестачі кисню;
- холодіють руки і ноги, у голові «пульсує», тиск підвищується;
- тіло тремтить;
- озноб;
- запаморочення, потемніння в очах;
- відчуття стиснення голови, головний біль» [45].

Отже, можна підсумувати, що основними психоемоційними станами під час війни є страх, злість, сором, тривога, депресія, панічні атаки, які мають свої симптоми й особливості проявів. Загалом ці стани не сприяють емоційній саморегуляції, тому люди потребують підтримки, психологічної допомоги, навчання саморегуляції, яка є важливою для функціонування нашого організму і здійснення різних видів діяльності.

1.3 Поняття регуляції та саморегуляції особистості

Поняття регуляції означає певне «упорядкування, налагодження чогось відповідно до певних норм і правил, розвиток чогось з метою урівняти, встановити порядок» [63]. Варто зазначити, що поведінка особистості є частиною системи соціальної регуляції, функціями якої є: «формування, оцінювання, підтримка, захист і відтворення необхідних суб'єктам регулювання норм, правил, механізмів, засобів, що забезпечують існування і відтворення взаємодії, спілкування, діяльності, свідомості й поведінки особистості як члена суспільства» [76, с. 77]. Суб'єктами такої регуляції загалом є суспільство, малі групи й особистість.

Сама особистість є складовою певної системи суспільних відносин. Це можуть бути «виробничі, моральні, правові, політичні, релігійні, ідеологічні відносини, які визначають реальні, об'єктивні, належні й залежні відносини людей і груп у суспільстві. Для їх здійснення є різні види регуляторів:

1. Громадські (у широкому сенсі) зовнішні регулятори:

- соціальні явища (суспільне виробництво, суспільні відносини, громадська думка, суспільна свідомість, соціально-економічна ситуація та інші);
- загальнолюдські (спосіб життя, стиль життя, соціальний контекст, традиції, стереотипи, соціальні цінності, етнос, соціальні установки, побут, сім'я тощо) і духовно-моральні (мораль, етика, менталітет, культура, субкультура, ідеал, цінності, освіта, ідеологія, ЗМІ, світогляд, релігія) детермінанти;
- політичні (влада, бюрократія, соціальні рухи) і правові (право, закон) відносини.

2. Соціально-психологічні явища (у вузькому сенсі) – зовнішні регулятори:

- великі соціальні групи (етнос, класи, верстви, професії, когорти);
- малі соціальні групи (спільність, група, спільнота, колектив, організація);
- групові явища (соціально-психологічний клімат, колективні уявлення, групова думка, конфлікт, настрій, напруженість, міжгрупові і внутрішньогрупові відносини, традиції, групова поведінка, згуртованість групи, референтність групи, рівень розвитку колективу).

3. Загальні соціально-психологічні феномени (символи, традиції, забобони, мода, смаки, комунікація, чутки, реклама, стереотипи).

4. Особистісні складові соціально-психологічних регуляторів (соціальний престиж, позиція, статус, авторитет, переконання, установка, соціальна бажаність).

5. Соціальні норми як універсальна форма соціальної регуляції поведінки» [56].

Соціальними нормами називають вимоги, поставлені «суспільством, державою, соціальною групою до особистості, які вона має виконувати. Вони

потрібні будь-якому суспільству для упорядкування життя, його ефективного функціонування, налагодження необхідної взаємодії його членів» [75].

Характер дотримання соціальних норм є обов'язковим для всіх членів суспільства. Саме він робить «ці норми правовими, або імперативами правової поведінки. Найважливішою функцією соціальних норм є забезпечення поєднання поза-особистісних вимог, умов і завдань суспільства з поведінкою і проявами особистості. Це визначає особливу функцію соціальних норм, пов'язану з становленням і розвитком особистості, а саме: засвоєння та формування особистісної системи норм та використанням їх як умов і детермінант соціального розвитку особистості – тобто, її соціалізації» [52].

Під час регуляції поведінки особистості «соціальні норми взаємодіють із багатьма чинниками, які обумовлюють її спрямованість. При цьому суттєвими є внутрішні і зовнішні чинники та способи регуляції поведінки, які роблять соціальні норми або каналами для проведення соціального впливу, або власне реалізуються по каналах цих способів регуляції. До таких чинників відносять моральну та ціннісну детермінацію поведінки, яка відбувається за умов суттєвої співвідносності норм і цінностей» [14, с. 31].

Цінності фіксують «значення явища для особистості, поняття ж соціальної норми – вимоги, що їх ставить суспільство, держава чи група до неї. Специфічний зв'язок двох соціальних регуляторів можна побачити при аналізі дієвості норм. Чим повніше норми відповідають прийнятим цінностям, тим вони дієвіші, тим ефективніше виконують свою регулятивну функцію, сильніше впливають на свідомість і поведінку особистості» [75].

Соціальні норми «виконують регулятивну роль, визначають взірці, еталони поведінки особистості. Вони є також засобом узгодження інтересів різних індивідуумів, їхніх груп і суспільства» [75]. Основними видами соціальних норм є такі:

- правові норми – наявне в суспільстві й прийняте особистістю «правило (стандарт) дій, що визначає, яким чином вона має поводитись у певній нормативно-правовій ситуації» [12, с. 10];

- моральні норми («правила поведінки з погляду добра і зла» [56]) – дають «санкції (схвалення чи осуд вчинків) у найбільш загальній формі з тим, щоб різні індивіди у тих життєвих ситуаціях, що повторюються, діяли більш-менш однотипно, за певним зразком» [75]. До моральної регуляції належать «вищі цінності і норми: совість, порядність, відповідальність тощо» [40, с. 20];
- релігійні норми – «правила поведінки, які регулюють відносини між людьми через призму божественного начала»;
- корпоративні норми (правила моделі, шаблони, зразки, імперативи поведінки, дій, що регулюють відносини людей в організаціях);
- звичаї і традиції (стихійно сформовані правила поведінки, що закріпилися в результаті багаторазового повторення, передаються з покоління в покоління);
- ритуали й обряди (символічні дії), а також ділові звичаї, договірні норми тощо» [56].

Тобто соціальні норми є одним із каналів «впливу соціуму на формування та розвиток особистості, регуляції її поведінки» [75]. Соціальне середовище є творцем норм, відповідно до яких «відбувається регуляція емоційної сфери. Це означає, що вміння регулювати власний емоційний стан є важливим для вибору стилю реакції і демонстрування соціально прийнятної поведінки, яка буде адекватною конкретній ситуації» [34, с. 35-36].

Тобто можна зазначити, що особистість є об'єктом соціальної регуляції. Але під час вивчення «соціальної поведінки особистість розглядається не тільки як суб'єкт соціальної поведінки, але і як суб'єкт її внутрішньої (суб'єктивної) регуляції» [56]. Усі психічні явища «органічно влітаються в цілісне життя особистості, оскільки основна їхня життєва функція полягає в регуляції діяльності людини» [65, с. 77]. Крім вищезазначеної зовнішньої регуляції особистості, варто проаналізувати і поняття саморегуляції, яка відіграє важливу роль у збереженні психічного здоров'я людини. Уперше про регуляцію заговорив П. Жане, вважаючи здатність особистості до саморегуляції її

найвищим показником розвитку. Він досліджував саморегуляцію «як процес опосередковування соціальних норм і цінностей, як систему внутрішніх вимог, які перетворюють людину в активного суб'єкта» [33, с. 57].

Психологічний тлумачний словник зазначає, що саморегуляція – це «доцільне функціонування живих систем різних рівнів організації та складності. Становить замкнутий контур регулювання та інформаційний процес, носіями якого є різні психічні форми відображення дійсності. Залежно від виду діяльності й умов її здійснення, вона може реалізовуватися різними психічними засобами – почуттєвими конкретними образами, уявленнями, поняттями тощо» [79, с. 447-448].

Психологічна енциклопедія подає таке визначення саморегуляції (лат. *regulare* – впорядковувати) – це «властивість усіх живих систем, що забезпечує їх доцільне функціонування. У людини саморегуляція є здатністю керувати собою на основі сприймання і усвідомлення власних психічних станів і поведінки. Ефективна саморегуляція можлива лише на певному рівні розвитку самосвідомості і пов'язана зі сформованим самопізнанням та розвиненою здатністю планувати свою поведінку і діяльність» [54, с. 314].

Як вважав Б. Зейгарник, саморегуляція є саме «свідомим процесом управління власною поведінкою» [73, с. 9], а не мимовільним психічним. Відповідно до праць М. Боришевського, саморегуляція теж «розглядається як психологічний механізм організації поведінки, діяльності та пізнавальних процесів» [36, с. 260].

Важливо зазначити, що «загальні закономірності саморегуляції реалізуються в індивідуальній формі, що залежить від конкретних умов і характеристик нервової системи, від особистісних якостей суб'єкта і його звичок в організації своїх дій» [79, с. 447-448]. Тобто процес саморегуляції в різних людей проходить по-різному.

Саморегуляція «утворює цілісну психічну систему, за допомогою якої особистість керує власною цілеспрямованою діяльністю» [3, с. 41]. Як зазначає Е. Балашов, безпосередньо перебуваючи в залежності від індивідуальних

характеристик особистості, саморегуляція допомагає розкрити її індивідуальні можливості, «коректує психофізіологічні функції її організму залежно від встановлених цілей та завдань діяльності, впорядковує і класифікує діяльність особистості адекватно до потреб навколишнього соціокультурного середовища» [3, с. 43].

Про індивідуальний характер саморегуляції говорить й О. Головка, розглядаючи саморегуляцію «по-перше, як здатність індивіда стійко здійснювати прийняту програму дій і, по-друге, як уміння підкорятися вимогам і будувати свою діяльність відповідно до них, як здатність долати безпосереднє спонукання заради належного, здатність контролювати свою поведінку, зіставляючи її зі стандартами або висунутою вимогою» [35, с. 115].

Якщо говорити про одне визначення саморегуляції, яке характеризує поняття загалом, то у психологічних працях його немає; є безліч визначень. Це пояснюється тим, що саморегуляція «безпосередньо стосується найрізноманітніших проявів самоактивності та входить у структуру різних складових процесів і систем. Саморегуляцію досліджують переважно як системну особистісну якість, що виникає завдяки комбінації її індивідуально-психологічних особливостей в одну цілісну систему» [73, с. 14].

Л. Чуніхіна зазначає, що відсутність єдиного визначення саморегуляції спричинене, «з одного боку, багаторівневою побудовою, численністю аспектів вивчення, а з іншого боку – подвійним значенням кореня «само» (який вказує на активність людини, здатність здійснювати усвідомлені «довільні» дії – і тим, що процеси можуть протікати начебто «самі по собі», спонтанно)» [6, с. 2]. Тому на думку Л. Чуніхіної є такі підходи до визначення змісту саморегуляції:

- «особливий рівень програмування діяльності на основі процесів передбачення;
- управління людиною своїми емоціями, почуттями, переживаннями;
- цілеспрямована зміна як окремих психофізіологічних функцій, так і нервово-психічних станів в цілому;
- цілеспрямований свідомий вибір характеру і способу дії;

- «внутрішня» регуляція поведінкової активності людини;
- взаємодія зовнішнього і внутрішнього в поведінці і діяльності індивіда» [6, с. 2] тощо.

Саморегуляція «може проявлятися й у відновленні початкового психоемоційного стану, цілком співвідносячись із фізіологічними процесами» [18, с. 198]. І. Гуляс наголошує, що завдяки процесу саморегуляції в особистості відбувається вироблення «гармонійної поведінки, на його основі розвивається здатність управляти собою згідно з реалізацією поставленої мети, спрямовувати власну поведінку відповідно до вимог життя і професійних чи навчальних завдань» [18, с. 203].

Досліджуючи наукові напрями з цієї теми, Т. Кириченко зауважила, що саморегуляція є «структурним утворенням особистості, яке являє собою єдність цілеспрямованих дій, які проявляються у прийнятті довільних рішень, доборі, оцінці засобів реалізації задуманого, самоаналізі вчинків, визначенні позицій щодо подій, ситуацій та ціннісному ставленні індивіда до самого себе» [26, с. 6]. У працях авторки зазначається, що саморегуляція є важливою й необхідною складовою «усіх свідомих психічних явищ, властивих людині (процесів, станів, властивостей) і є умовою адекватного психічного відображення індивідом власного суб'єктивного світу в його взаємозв'язку з об'єктивною реальністю та виступає невід'ємною складовою самосвідомості особистості» [25, с. 203]. Будучи потрібним компонентом усіх людських психічних явищ, саморегуляція може проходити «за протіканням як окремого психічного процесу: відчуття, сприйняття, упізнання, мислення тощо, так і за власним психічним станом, наприклад, саморегуляція емоційно-вольової сфери, саморегуляція як риса характеру людини, що сформувалася в результаті виховання і самовиховання» [53, с. 4].

Н. Савінова вважає саморегуляцію «інтегративним особистим утворенням, яке визначає загальну здібність до навчання та розвитку» [60, с. 94]. На її думку, саморегуляція складається з таких компонентів: мотиваційний, інтелектуальний,

регулятивний, які «є стійкими характеристиками внутрішніх умов формування інтелектуальної діяльності» [60, с. 94].

Незважаючи на наявність багатьох проявів і визначень саморегуляції, їй притаманна така структура:

- «прийнята суб'єктом мета її доцільної активності;
- модель умов діяльності;
- формат власне виконавчих дій;
- інформація про реально досягнуті результати;
- оцінка відповідності реальних результатів критеріям успіху;
- вирішення питання про необхідність і характер кореляцій діяльності» [59, с. 167].

А. Руденюк, З. Антонова, О. Петяк вважають, що саморегуляція «забезпечує зміну емоційного стану, контроль над проявом почуттів, емоцій, реагування та демонстрування в принципі» [59, с. 168]. Але варто наголосити, що саморегуляція «залежить від бажань і здатності особистості керувати власними емоційними станами, почуттями і поведінкою, і така здатність не є генеалогічно вродженою, але може бути відкоригованою і вдосконаленою протягом життя особистості» [3, с. 45].

Загалом саморегуляція є дуже важливою для студентів, бо завдяки їй «забезпечується мобілізація та інтеграція особистісних властивостей студентів під час навчання; саме за її допомогою особистість перетворює зовнішні цінності, принципи поведінки у внутрішньо важливі системи» [4, с. 9-10]. Завдяки саморегуляції студенти матимуть можливість усвідомити ефективність навчання, його результат і зробити необхідні висновки для його покращення. Г. Копил зазначає, що «ефективний процес саморегуляції у навчальному процесі студентів сприяє кращому менеджменту часу, оптимальному засвоєнню знань, кращій підготовці до іспитів та формуванню цінних професійно важливих якостей, (самоорганізація, ініціативність, самостійність тощо) у майбутній професійній діяльності» [30, с. 51].

Крім того, завдяки саморегуляції студенти мають змогу самі починати «аналізувати умови, що склались, ставити перед собою життєві цілі, вибирати засоби їх досягнення, контролювати і корегувати отримані результати» [46]. Тому саморегуляцію можна вважати одним з основних факторів успішного навчання студентів, особливо коли йдеться про складні умови життя, наприклад війну.

Отже, незважаючи на різноманітність підходів до визначення поняття саморегуляції спільним є те, що це поняття визначають як «інтегральний, організований в певну систему психічний процес детермінації, побудови, підтримки і регулювання зовнішнього й внутрішнього впливу (самовпливу), спрямованого на досягнення обраних суб'єктом цілей» [16]. Саморегуляцією можна назвати єдину цілісну систему «психічних засобів, через які людина керує своєю психічною діяльністю» [73, с. 16]; а також які дають їй змогу «контролювати свої вчинки, знання та вміння з ціллю успішного формування своєї особистості» [51, с. 21]. Дослідники саморегуляції визначають більше 30 її видів, наприклад, соціальну, психологічну, ціннісну, моральну, вольову, мотиваційну, емоційну тощо.

Підсумовуючи, варто зазначити, що в загальній системі саморегуляції важливою є такий її різновид як емоційна саморегуляція. Адже емоції пов'язані з будь-якою сферою життєдіяльності людини й зокрема впливають на здійснення процесів саморегуляції.

1.4 Саморегуляція емоційних станів як складова емоційного інтелекту

Насамперед необхідно зауважити, що «навчальна діяльність студентів є важким видом діяльності як в інтелектуальному, так і в емоційному плані» [73, с. 9]. Саме емоційна сфера стає особливо важливою й зокрема проявляється в теперішніх складних умовах життя – війни в Україні, коли студентам стає ще важче навчатися, ніж у період пандемії коронавірусу. «Емоційне життя людини

характеризується неперервністю, потенційною усвідомленістю емоцій, їх виразністю та можливістю керувати ними» [58]. Проаналізувавши поняття емоційного стану й регуляції зокрема, варто зазначити й про безпосереднє визначення саморегуляції емоційних станів.

С. Дерев'яноко визначає емоційну саморегуляцію як «процес оптимізації емоційного стану, що включає здатність керувати власними емоціями, почуттями, переживаннями, а також діяльністю» [20, с. 1]. Емоційна саморегуляція «забезпечує емоційне регулювання діяльності та її корекцію з врахуванням актуального емоційного стану» [47, с. 213].

За В. Гаврилькевичем емоційна саморегуляція – «внутрішня активність особистості, спрямована на приведення емоційних явищ до певних правил і норм. Але регуляція емоцій вже передбачає наявність суб'єкта регуляторного процесу, яким є особистість, і об'єкта регуляторних впливів – емоційних явищ» [13, с. 9]. У нашому дослідженні можна говорити про емоційні стани як цей об'єкт.

Регуляція емоційних станів «є присутньою у повсякденному житті людини, оскільки емоції супроводжують усі види діяльності» [32, с. 55].

За словами А. Гільман, «регуляція емоційним станом полягає, насамперед, в усвідомленні причини виникнення емоції та контролем над формою її прояву» [15, с. 52]. Авторка вважає, що прояв певних емоцій – це «показник сформованості особистості» [15, с. 51]. Тому коли студенти знатимуть, як регулювати свої емоційні стани, матимуть можливість «значно покращити результативність та продуктивність навчального процесу. Це дасть їм змогу бути врівноваженими та не піддаватись стресогенним впливам» [15, с. 54]. Крім того, коли людина може регулювати свій емоційний стан, вона буде здатною й «емоційно гнучко реагувати на життєві події відповідно до соціально прийнятних норм, успішно адаптуватися до навколишнього середовища» [23, с. 55], що особливо важливо під час навчання у воєнний час. Також здатність регулювати емоційні стани «сприяє позитивному розвитку особистості та її успіху у поведінці, діяльності та спілкуванні з іншими» [38, с. 1]. Від вміння

усвідомлювати свій емоційний стан, а відповідно й регулювати його, «насамперед залежить і якість процесів самоусвідомлення, управління настроєм, самомотивації та управління відносинами, що входять до складу емоційного інтелекту» [78, с. 58].

Крім того, вчені Д. Гоулман, Дж. Мейер, Е. Носенко, П. Саловой тощо розглядають «емоційну саморегуляцію як важливу частину емоційного інтелекту» [23, с. 53] людини. Такі характеристики «як емоційна стійкість, низький або помірний рівень особистісної тривожності, інтернальність, здатність до вербалізації емоційних станів служать основою для формування емоційної саморегуляції і стресостійкості та пов'язані з високим рівнем емоційного інтелекту» [31, с. 137].

Дослідниці Л. Журавльова і М. Шпак вважають, що емоційна саморегуляція – один із основних «психологічних механізмів емоційного інтелекту, бо саме від уміння особистості керувати своїм емоційним станом, корегувати прояв емоцій, особливо негативних, залежить психічне здоров'я людини» [23, с. 54]. У своїй праці вчені зазначають, що саморегуляція емоцій, а також поведінки дозволяє людині жити в гармонії не тільки із собою, але й з іншими людьми, і як наслідок – вдало пристосуватися до соціуму. Тому вони розглядають «емоційну саморегуляцію і як показник конативного компонента емоційного інтелекту» [23, с. 54].

Як бачимо, емоційний інтелект є важливим, тому варто детальніше розглянути його і підходи до його визначення. Це поняття розглядається як:

- «інтегральна властивість, яка виявляється у здатності індивіда до розпізнавання, розуміння та керування емоціями (власними, так і емоціями інших людей) (Т. Бредберрі, Дж. Гривз, Дж. Майер, П. Саловой), зокрема з метою використання емоцій у діяльності та спілкуванні (О. Верітова);
- здатність людини сприймати та виражати емоції, посилювати мислення за їх допомогою, розуміти емоції та рефлексивно управляти ними таким чином, щоб сприяти емоційному та інтелектуальному зростанню (Дж. Майер, П. Саловой, Д. Карузо, О. Льошенко, С. Подофей);

- здатність до розуміння та осмислення емоцій (О. Лелюх-Степанчук);
- здатність керувати своїми почуттями та позитивно взаємодіяти з іншими людьми (М. Елліас, С. Тобіас);
- сукупність ментальних здібностей, пов'язаних з обробкою та перетворенням емоційної інформації (Ю. Бреус)» [1, с. 82].

Зокрема Дж. Майер із колегами вважає, що емоційний інтелект – це «складний психологічний конструкт індивідуальних здібностей чи рис, які відповідають за те, наскільки вплив емоційних явищ є конструктивним чи деструктивним для поведінки людини» [1, с. 82].

Д. Гоулман розглядає цей термін як «здатність людини розуміти власні емоції та емоції оточуючих з метою використання отриманої інформації для реалізації власної мети» [1, с. 82].

Такі вчені як Р. Бар-Он, Г. Орме акцентують увагу на некогнітивних властивостях емоційного інтелекту. Р. Бар-Он досліджує це поняття «як набір некогнітивних здібностей, компетенцій і навичок, що впливають на здатність людини успішно протидіяти викликам зовнішнього середовища, тобто забезпечують можливість ефективно діяти в будь-яких життєвих ситуаціях. Г. Орме та К. Кеннон зазначають, що ЕІ є системою некогнітивних здібностей, які сприяють досягненню успіху в житті» [1, с. 82].

Беручи до уваги всі вищезазначені теорії, варто зауважити: складники емоційного інтелекту пов'язані з певними групами здібностей, що «наповнюють змістом функції, які реалізуються емоційним інтелектом» [62, с. 86]. Зокрема це можна зобразити так:

- «сприйняття (ідентифікація) емоцій та їх розуміння (усвідомлення емоцій, їх аналіз та встановлення зв'язків між ними) – співвідносяться з когнітивними здібностями;
- здатність до управління емоціями (вміння підтримувати позитивний модус емоцій) – співвідноситься з емоційними здібностями;
- управління емоціями в стресових ситуаціях (самоконтроль, вибір продуктивних подолаючих стратегій поведінки) і самомотивація

(здатність викликати та підтримувати емоції, які спонукають до діяльності) – пов’язані з адаптаційними здібностями;

- соціальна емпатія (здатність до співпереживання емоційного стану іншої людини) і управління чужими емоціями (вміння впливати на емоційні стани інших) – із соціальними здібностями людини» [62, с. 86-87].

Кожна із цих груп «опосередковує притаманність емоційному інтелекту інтерпретативної, регулятивної, адаптивної, стресозахисної та активізуючої функцій:

- інтерпретативна функція дозволяє людині продуктивно здійснювати розшифровування емоційної інформації (емоційні вирази обличчя, інтонації голосу тощо), що сприятиме накопиченню та систематизації знань, формуванню власного емоційного досвіду;
- регулятивна – сприяє стану емоційної комфортності та забезпечує адекватність зовнішнього вираження емоцій людини;
- адаптивна та стресозахисна функції полягають в актуалізації та стимулюванні психічних резервів людини в ускладнених життєвих ситуаціях;
- активізуюча функція емоційного інтелекту забезпечує гнучку спроможність до конгруентності у спілкуванні» [62, с. 87].

Як бачимо, емоційний інтелект тлумачать по-різному. Спільна ознака – те, що його визначають «як здатність до ідентифікації, розуміння емоцій і управління ними» [9, с. 44], а також до регуляції емоційними станами. Варто підсумувати, що емоційний інтелект – один із найголовніших складників життєдіяльності, бо «як сукупність розумових здібностей дає змогу людині пізнавати саму себе. Крім того, емоційний інтелект забезпечує правильне розуміння емоційних реакцій інших людей та уміння емоційно адекватно реагувати на певні життєві ситуації» [1, с. 83].

Висновки до розділу 1

У першому розділі ми теоретично проаналізували змість таких понять як емоційний стан, регуляція емоційних станів, зокрема саморегуляція емоційних станів, емоційний інтелект, а також з'ясували особливості психоемоційних станів під час війни.

Встановлено, що емоційний стан – це різновид емоцій, який є «тривалим переживанням, ефектом від сильної емоційної реакції» [10, с. 20], що має зв'язок із певними обставинами, ситуаціями, подіями, які її спричинили. Емоційний стан людини залежить від багатьох чинників: її здоров'я, настрою, роду діяльності, особливостей характеру й темпераменту.

Емоційний стан співвідноситься із такими семантично схожими поняттями як психічний стан, емоції та почуття. Психічний стан є формою «прояву психіки індивіда, яка разом із психічними процесами і психічними властивостями умовно виділяє в психіці статичний момент» [54, с. 340]. До різновидів психічного стану відносимо емоції та почуття, а до різновиду емоцій – емоційний стан.

Також встановлено, що в умовах війни люди можуть мати такі психоемоційні стани як, наприклад, тривога, депресія, страх, злість тощо. Зокрема найпоширенішими психоемоційними станами є тривога і як наслідок ситуативна або особистісна тривожність (як риса особистості), депресія, панічні атаки, симптоми й ознаки яких ми описали.

Розглянуто поняття регуляції як зовнішньої, наприклад, громадські регулятори, соціальні норми (моральні, правові, релігійні тощо) і як саморегуляцію – сукупність психічних засобів, використовуючи які людина може керувати своєю діяльністю. Встановлено, що є понад 30 видів саморегуляції і саме емоційна саморегуляція або саморегуляція емоційних станів є важливим її різновидом. Зокрема її визначаємо як здатність керувати своїм емоційним станом і діяльністю загалом.

Визначено, що саморегуляція емоційних станів є складовою емоційного інтелекту – здатності людини визначати свої емоції, усвідомлювати їх, керувати

ними, а також емоційними станами. З'ясовано такі підходи до визначення емоційного інтелекту: емоційний інтелект як інтегральна властивість людини розпізнавати емоції, розуміти їх і керувати ними; емоційний інтелект як властивість людини до сприйняття й вираження своїх емоцій; емоційний інтелект як властивість людини розуміти власні емоції та усвідомлювати їх; емоційний інтелект в контексті керування почуттями і взаємодії з людьми, які оточують нас.

Загалом, як показав аналіз психологічної літератури, немає однозначних визначень ні психічного стану, ні емоційного стану, ні емоцій, ні саморегуляції (регуляції емоційних станів), ні емоційного інтелекту. Різні автори і словники по-своєму визначають ці поняття й вище наведено саме ті визначення, які ми брали за основу нашого дослідження.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РЕГУЛЯЦІЇ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1 Організація та процедура проведення емпіричного дослідження регуляції емоційних станів студентів під час війни

Дослідження регуляції емоційних станів студентів під час війни проводилося на базі Національного університету «Острозька академія». Участь в опитуванні брали студенти 1-6 курсів (рис. 1) таких спеціальностей як: «Англійська та друга іноземна, Германські мови та літератури (переклад включно), перша – англійська»; «Історія та археологія», «Філософія», «Право», «Комп'ютерні науки», «Національна безпека», «Міжнародні відносини, суспільні комунікації та регіональні студії», «Маркетинг», «Інформаційна, бібліотечна та архівна справа», «Журналістика», «Українська мова та література», «Політологія», «Початкова освіта», «Психологія».



Рис. 1. Відсоткові показники проходження опитування студентами за курсами

Вибірка становила 46 студентів, а саме 38 жінок, 8 чоловіків (рис. 2) із різних областей України, які ми поділили на такі види: західні (тилові), центральні, деокуповані, прифронтові, тимчасово окуповані області. Зокрема західні – це Рівненська, Тернопільська, Волинська, Львівська; центральні – Київська, Вінницька, Житомирська, Черкаська; деокуповані – Сумська Чернігівська; прифронтові – Дніпропетровська, Запорізька, Харківська; тимчасово окуповані – Донецька, Луганська, АР Крим. У подальшому ми об'єднали студентів із центральних, деокупованих, прифронтових й окупованих областей в одну групу (зважаючи на частотність й інтенсивність воєнних дій агресора) й порівнювали їх із групою студентів із західних областей.

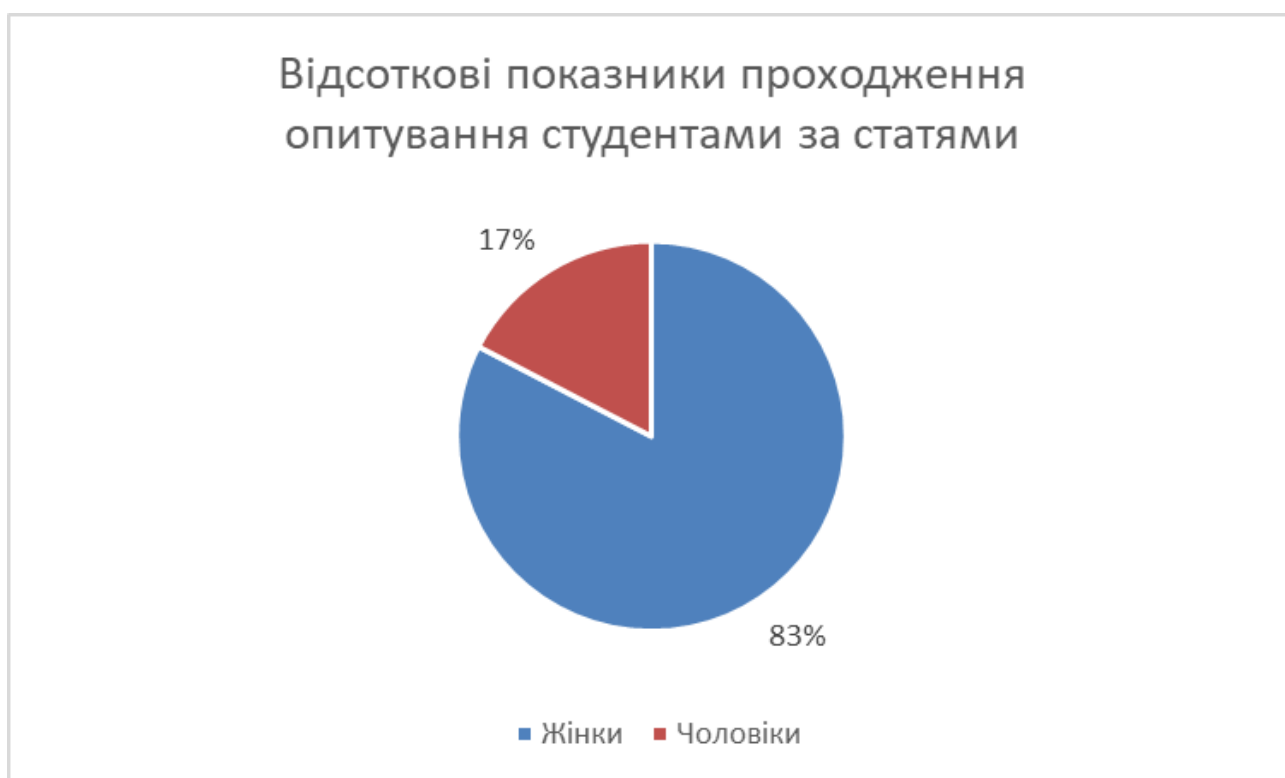


Рис. 2. Відсоткові показники проходження опитування студентами за статтями

Під час дослідження ми використали 5 методик: «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл), «Шкала тривоги» (А. Бек), «Шкала реактивної і особистісної тривожності» (Спілбергер - Ханін), «Шкала депресії» (А. Бек), «Тест Basic Ph» (М. Лахад).

1. Методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла містить 30 тверджень і має 5 шкал, «за якими виявляють як загальний рівень самого емоційного інтелекту, так і його парціальні рівні за такими показниками, як:

- емоційна обізнаність (здатність усвідомлювати і визнавати власні емоції та їх наслідки, а також усвідомлювати почуття інших людей; люди, компетентні в цьому відношенні знають, які емоції вони відчують і чому, уявляють собі зв'язок між власними почуттями і тим, що вони думають, роблять або кажуть, користуються керівним усвідомленням своїх цінностей і цілей);
- управління своїми емоціями (емоційна відхідливість, емоційна гнучкість, іншими словами, довільне керування власними емоціями);
- самомотивація (сила, що спонукає до дій і яка підвладна власній свідомості; це ключовий елемент, який робить з «носія емоційного інтелекту», яскраво вираженого лідера, «одержимого» досягненнями);
- емпатія (співпереживання, тобто розуміння емоційного стану, проникнення у переживання іншої людини);
- здатність до розпізнавання емоцій інших людей (здатність розуміння людини при використанні різних каналів експресії: міміки, мови, вегетативної та рухової реакції)» [5, с. 65-66].

2. Методика «Шкала тривоги Бека» містить 21 твердження, «більшість яких базується на критеріях панічних розладів за DSM-III-R. Респонденти оцінюють твердження, наскільки конкретний симптом їх турбує. 13 тверджень описують фізичні або психологічні симптоми (наприклад, сильне серцебиття), 5 – суто когнітивні аспекти тривожності (наприклад, страх найгіршого), а ще 3 мають як фізичну, так і когнітивну конотацію (наприклад, переляк). Частота проявів симптомів аналізується за останній тиждень, це мінімізує взаємозв'язок із депресією» [7, с. 33-34]. Опитувальник виявляє рівень тривоги (високий, середній, низький, симптоми тривоги відсутні).

3. Методика «Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера - Ханіна» належить до методик, «за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Опитувальник складається з 20 висловлювань, які

відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності)» [44]. Опитувальник виявляє тривожність (високу, помірну, низьку).

4. Методика «Шкала депресії Бека» «розроблена на основі клінічних спостережень, які дозволили виявити обмежений набір найбільш релевантних і значущих симптомів депресії і найбільш частих скарг» [28, с. 11]. Опитувальник складається з 21 категорії симптомів і скарг. Кожна категорія має 4-5 тверджень, «які відповідають специфічним проявам/симптомам депресії. Ці твердження ранжовані в міру збільшення питомого внеску симптому в загальний ступінь важкості депресії. Відповідно до ступеня вираженості симптому, кожному пункту присвоєні значення від 0 (симптом відсутній, або виражений мінімально) до 3 (максимальна вираженість симптому)» [28, с. 11]. Опитувальник виявляє рівень депресії (високий, середній, низький, симптоми депресії відсутні).

5. Тест «Basic Ph» – опитувальник «для самодіагностики за інтегративною моделлю психологічного виживання людини після сильного стресу Basic Ph» [42]. Модель «BASIC Ph» є «багатовимірною моделлю подолання стресу та пошуку внутрішньої стабільності» [42]. Розробив її Мулі Лахад – професор, директор Ізраїльського Центру попередження стресу. Ця модель є певним «містом над прірвою», що «допомагає людині «вирости» з кризової ситуації, «з'єднати» її внутрішнє «Я» та зовнішній «Світ». Було виявлено, що в кожного є своє власне унікальне поєднання ресурсів подолання. Ідея моделі полягає в тому, що в людини існує свій потенціал, досвід у подоланні стресової події в шести модальностях:

- B – Belief & values – віра, переконання, цінності, філософія життя;
- A – Affect – вираження емоцій та почуттів;
- S – Socialization – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування;
- I – Imagination – уява, мрії, спогади, творчість;
- C – Cognition, thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії;
- Ph – Physical – фізична активність, тілесні ресурси» [57].

Опитувальник «Basic Ph» містить 36 питань і дозволяє визначити, який із цих 6 каналів допомагає найкраще, а який незначною мірою впоратися зі стресом, відновити життєву енергію.

2.2 Аналіз й інтерпретація результатів емпіричного дослідження регуляції емоційних станів студентів під час війни

Ми зробили порівняльний аналіз показників емоційного інтелекту студентів Національного університету «Острозька академія» за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла. У поданій нижче таблиці 2.2.1 ми представили показники складників емоційного інтелекту за методикою Н. Холла. Дослідили емоційний інтелект всіх респондентів – 46 осіб.

Таблиця 2.2.1

Показники рівнів складників емоційного інтелекту студентів за методикою Н. Холла

Рівень	ЕО		УСЕ		СМ		Е		РЕІЛ		ІР	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Високий	4	9	0	0	4	9	8	17	8	17	1	2
Середній	28	61	13	28	21	45	23	50	16	35	19	41
Низький	14	30	33	72	21	46	15	33	22	48	26	57

Примітки: ЕО – емоційна обізнаність; УСЕ – управління своїми емоціями; СМ – самомотивація; Е – емпатія; РЕІЛ – розпізнавання емоцій інших людей; ІР – інтегративний рівень.

Тепер проаналізуємо результати за п'ятьма складниками (шкалами) і за трьома рівнями розвитку складників емоційного інтелекту.

Емоційна обізнаність як складник емоційного інтелекту – це «розуміння особистістю своїх емоцій, а також наявність певних знань з поведінкових проявів різних емоцій, ситуацій, в яких варто проявляти певні емоції, а в яких ні» [с 51].

Серед студентів домінують показники середнього рівня емоційної обізнаності, які становлять 61%. Тобто більше половини респондентів (28 осіб) «мають здібності до виявлення в себе певних емоцій, але не завжди точно можуть зрозуміти та охарактеризувати власні емоції, оцінити їх інтенсивність» [Федор 51]. 30% студентів мають низький рівень емоційної обізнаності. Тобто 14 респондентів не можуть постійно розуміти, які саме емоції в них є, здатні «усвідомлювати наявність у себе певних емоцій лише у знайомих ситуаціях, а також не здатні усвідомлювати інтенсивність власних емоцій» [Федор 51]. І лише 9% респондентів (4 особи) розуміють свої емоції, емоційний стан, за яких обставин які емоції виражати, можуть оцінити інтенсивність емоцій.

Управління своїми емоціями як складник емоційного інтелекту – це «вміння керувати власними емоціями відповідно до ситуації» [72, 51].

Серед студентів домінують показники низького рівня управління своїми емоціями, які становлять 72%. Тобто більше половини респондентам (33 особам) не притаманні емоційна відхідливість й емоційна гнучкість. Це означає, що вони не здатні доволіно керувати власними емоціями. 28% студентів (13 респондентів) мають середній рівень управління своїми емоціями, «можуть управляти своїм емоційним станом лише у знайомих ситуаціях» [72, с. 52]. І серед респондентів немає нікого з високим рівнем управління своїми емоціями, що свідчило б про емоційну відхідливість й емоційну гнучкість.

Самотивація як складник емоційного інтелекту «розкривається в управлінні своєю поведінкою завдяки управлінню емоціями» [69, с. 207]. Серед студентів домінують показники низького й середнього рівнів самотивації, які становлять 46% і 45% відповідно. Тобто 21 респондент із низьким рівнем має низьку внутрішню мотивацію «до виконання діяльності та самодисципліни,

занижену наполегливість у досягненні поставлених цілей» [69, с. 207]. А 21 респондент із середнім рівнем самомотивації не завжди здатен «викликати й підтримувати емоції, які спонукають до діяльності» [62, с. 86-87]. І лише 9% студентів (4 респонденти) мають високий рівень самомотивації. Їм притаманна висока внутрішня мотивація виконувати певну діяльність і самодисципліна, наполегливість у досягненні поставлених цілей.

Найбільш розвиненими складниками емоційного інтелекту є емпатія й розпізнавання емоцій інших людей, що становлять по 17%. Емпатія як складник емоційного інтелекту – це «здатність до співпереживання емоційного стану іншої людини» [62, с. 86-87].

Серед студентів домінують показники середнього рівня емпатії, які становлять 50%. Тобто половина респондентів (23 особи) має «достатню здатність емоційно відгукуватися на переживання інших людей. Переважно ці люди чутливі до переживань інших, здатні до безпомилкового розпізнавання їхніх емоційних станів. Вони часто адекватно реагують на різні ситуації, здатні на емпатичні дії та вчинки» [69, 207]. 33% студентів (15 осіб) мають низький рівень емпатії, а саме готовності надавати іншим людям емоційну підтримку. І 17% респондентів (8 осіб) здатні емоційно відгукуватися на переживання інших, співпереживаючи і співчуваючи їм.

Розпізнавання емоцій інших людей як складник емоційного інтелекту – «вміння ідентифікувати не лише свої емоції, а й емоції інших, здатність впливати на їхній емоційний стан» [69, с. 207]. Серед студентів домінують низькі показники цього рівня, які становлять 48%. Тобто 22 особам складно визначати емоції іншої людини. 35% студентів (16 осіб) мають середній рівень розпізнавання емоцій інших людей і не здатні ідентифікувати всі емоційні стани. І 17% респондентів (8 осіб) можуть розрізняти різні емоційні стани, ступінь їх прояву, розуміти інших під час «використання різних каналів експресії: міміки, мови, вегетативної та рухової реакції» [5].

Загалом 57% студентів (26 осіб) мають низький інтегративний рівень емоційного інтелекту. 41% (19 особам) притаманний середній рівень. І 2% (1 особа) має високий, який не беремо до уваги, бо він є лише в 1 студента.

У таблиці 2.2.2. ми представили аналіз середнього значення результатів опитування за п'ятьма шкалами емоційного інтелекту й загального середнього значення за кожною зі шкал.

Таблиця 2.2.2

Показники середніх значень результатів за шкалами емоційного інтелекту студентів за методикою Н. Холла, N=46

Шкала	Високий рівень EI, N=1	Середній рівень EI, N=19	Низький рівень EI, N=26	Середнє значення за шкалою	Рівень
Емоційна обізнаність	14,76	10,71	4,21	9,07	середній
Управління своїми емоціями	0	9,92	-0,85	2,11	низький
Самомотивація	14,76	9,67	3,24	7,17	низький
Емпатія	15,62	10,78	3,53	9,26	середній
Розпізнавання емоцій інших людей	14,63	10,53	3,27	7,72	низький

Примітки: EI – емоційний інтелект.

Тепер проаналізуємо результати середніх показників за п'ятьма складниками (шкалами) емоційного інтелекту, що представлено на рис. 3.

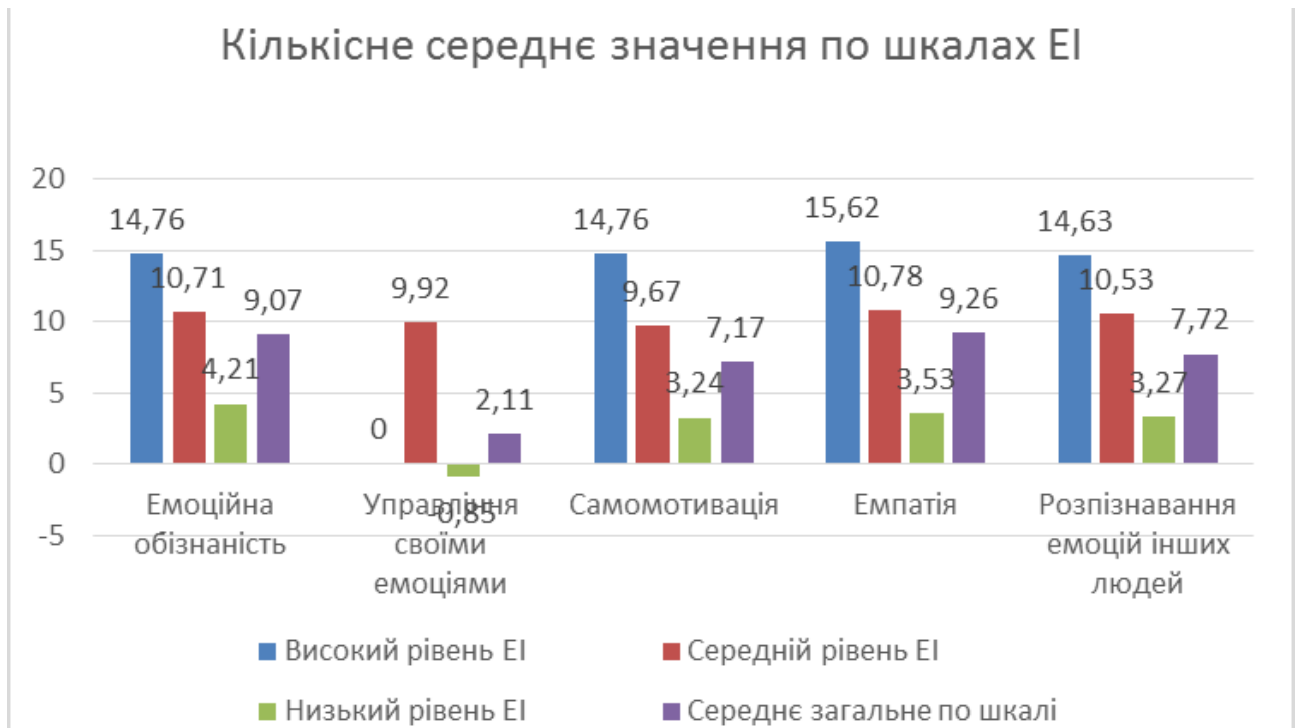


Рис. 3. Середнє значення результатів по шкалах EI за методикою Н. Холла

Середнє значення високого рівня парціального EI за шкалою «Емоційна обізнаність» становить 14,76, середнього рівня – 10,71 і низького – 4,21. Загальний середній показник рівня парціального EI 9,07, що відповідно до ключа методики становить середній рівень, який і переважає серед респондентів по шкалі «Емоційна обізнаність».

Середнє значення високого рівня парціального EI за шкалою «Управління своїми емоціями» становить 0 (оскільки його не виявлено в жодного студента під час опитування), середнього рівня – 9,92 і низького – -0,85, що свідчить загалом про надзвичайно низький рівень управління своїми емоціями. Загальний середній показник рівня парціального EI 2,11, що відповідно до ключа методики становить низький рівень, який і переважає серед респондентів по шкалі «Управління своїми емоціями».

Середнє значення високого рівня парціального EI за шкалою «Самомотивація» становить 14,76, середнього – 9,67, низького – 3,24. Загальний середній показник рівня парціального EI 7,17, що становить низький рівень, який і переважає серед респондентів по шкалі «Самомотивація».

Середнє значення високого рівня парціального ЕІ за шкалою «Емпатія» становить 15,62, середнього рівня – 10,78 і низького – 3,53. Загальний середній показник рівня парціального ЕІ 9,26, що відповідно до ключа становить середній рівень, який і переважає серед респондентів по шкалі «Емпатія».

Середнє значення високого рівня парціального емоційного інтелекту за шкалою «Розпізнавання емоцій інших людей» становить 14,63, середнього – 10,53 і низького – 3,27. Загальний середній показник рівня парціального ЕІ 7,72, що відповідно до ключа методики становить низький рівень, який і переважає серед респондентів по шкалі «Розпізнавання емоцій інших людей».

Далі проаналізуємо результати опитування за методикою «Шкала тривоги Бека». Як бачимо на рис. 4, серед респондентів переважає показник 35%, тобто в 16 студентів симптоми тривоги відсутні. 28% (13 осіб) мають середній рівень тривоги. Низький рівень тривоги притаманний 24% респондентам (11 особам). Високий рівень тривоги виявили в 13% студентів (6 осіб).



Рис. 4. Відсоткові показники рівнів тривоги студентів за методикою «Шкала тривоги Бека»

Третьою методикою, яку ми застосовували, стала методика «Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера - Ханіна».

У таблиці 2.2.3 представили результати показників рівнів тривожності за двома шкалами: «Шкала реактивної (ситуативної) тривожності» і «Шкала особистісної тривожності».

Таблиця 2.2.3

Показники рівнів тривожності студентів за методикою «Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера - Ханіна»

Рівень	Ситуативна тривожність		Особистісна тривожність	
	N = 46	%	N = 46	%
Високий	3	6	25	55
Помірний	21	46	19	41
Низький	22	48	2	4

Реактивна або ситуативна тривожність – «стан суб'єкта в цей момент часу, характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю в цій конкретній ситуації. Стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі» [44, с. 1].

Серед респондентів переважає низький рівень ситуативної тривожності 48%, який є у 22 студентів. 46% (21 особа) мають помірний рівень ситуативної тривожності. Високий рівень виявили в 6% студентів (3 осіб).

Особистісна тривожність «як риса, властивість дає уявлення про індивідуальні відмінності у схильності дії різних стресорів. Йдеться про відносно стійку схильність людини сприймати загрозу своєму «Я» в різних ситуаціях і реагувати на ці ситуації з підвищенням ситуативної тривожності. Величина

особистісної тривожності характеризує минулий досвід індивіда, наскільки часто йому доводилося відчувати ситуативну тривожність» [80].

Серед респондентів переважає високий рівень особистісної тривожності 55%, який є у 25 студентів. 41% (19 осіб) мають помірний рівень особистісної тривожності. Низький рівень виявили в 4% студентів (2 осіб).

Далі ми проаналізуємо результати опитування студентів за методикою «Шкала депресії Бека». Як бачимо на рис. 5, серед респондентів переважає показник 48%, тобто в 22 студентів симптоми депресії відсутні. 37% (17 осіб) мають низький рівень депресії. Середній рівень притаманний 13% респондентів (6 особам). Високий рівень депресії виявили в 2% студентів (1 особи).

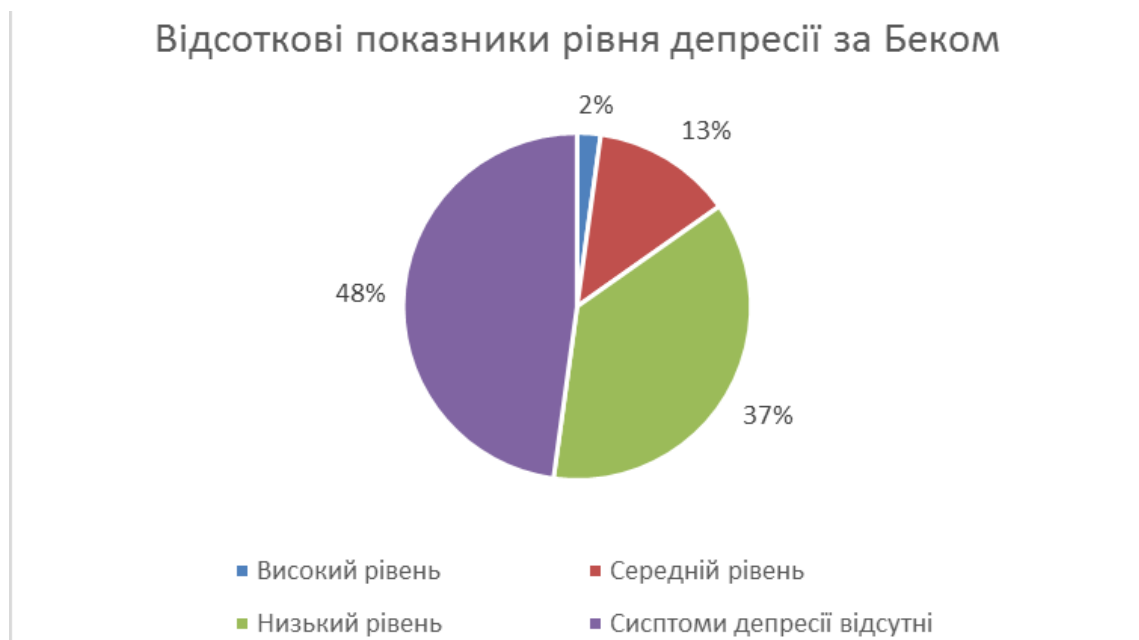


Рис. 5. Відсоткові показники рівнів депресії студентів за методикою «Шкала депресії Бека»

У таблиці 2.2.4. представили результати використання стратегій подолання стресу студентами за методикою «Basic Ph». Під час аналізу результатів беремо до уваги, що студенти можуть використовувати одночасно декілька провідних стратегій подолання стресу.

Таблиця 2.2.4

Показники використання стратегій подолання стресу студентами за методикою «Basic Ph»

Канал ресурсів	Показники	
	N	%
Belief & values	12	23
Affect	6	11
Socialization	6	11
Imagination	5	9
Cognition, thought	22	42
Physical	2	4

Серед респондентів переважає стратегія подолання стресу cognition, thought (розум, пізнання, когнітивні стратегії), що становить 42%. Тобто 22 студентів долають кризу стрес «через звернення до ментальних здібностей, до вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати та досягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати достовірну інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх. Сюди ж належить пріоритетність, альтернатива, делегування та саморефлексія (розмова з самим собою)» [57].

23% респондентів (12 осіб) найчастіше використовують belief & values (віру, переконання, цінності, філософію життя), щоб подолати стрес. В основі цього способу «вміння вірити: це може бути віра в Бога, в людей чи в самого себе. Існування в житті сенсовної наповненості, системи життєвих цінностей, місії, віри є джерелом, з якого людина може почерпнути сили у складних ситуаціях» [57].

Такі стратегії як affect (вираження емоцій та почуттів) і socialization (соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування) найчастіше використовують по 11% респондентів (по 6 осіб). Стратегія affect полягає в тому, що ми повинні навчитися розуміти свої почуття. Потім зможемо їх висловити. «Йдеться про пряме чи опосередковане вираження почуттів: наприклад, записувати в щоденник свої почуття, висловлювати їх у будь-який арт-спосіб (малюнок, спів, інструментальна музика) тощо» [57]. Socialization стосується бажання спілкуватися, звертатися за підтримкою до сім'ї, близьких чи до професійних спеціалістів. «Суть способу полягає у соціальній включеності, можливості бути серед людей, бути чимось корисним, почувати себе частиною системи, організації тощо» [57].

Для 9% респондентів (5 осіб) imagination (уява, мрії, спогади, творчість) є стратегією, яку найчастіше застосовують для подолання стресових ситуацій. Цей спосіб звертається до творчих здібностей і креативної сторони людини. Уява дає змогу мріяти, «розвивати інтуїцію та пластичність, шукати і знаходити рішення у світі гри та фантазії, уявляти собі змінене майбутнє та минуле, навіть спогади про щасливі моменти здатні зменшити інтенсивність переживань у складних ситуаціях «тут і тепер». Сюди також відноситься почуття гумору, імпровізація, мистецтво та різного роду ремесла» [57].

Найменше респонденти долають стресові ситуації або кризу завдяки стратегії physical (фізична активність, тілесні ресурси). Тобто лише 4% (2 осіб) звертаються до фізичної активності тіла. В основі цього способу є такі «можливості нашого фізичного тіла, як здатність відчувати себе завдяки слуху, зору, нюху, дотику, смаку, відчуттю тепла та холоду, болі та задоволення, орієнтації на місцевості, внутрішньої напруги чи розслаблення» [57]. До цієї стратегії можна також віднести й різні фізичні навантаження й, наприклад, релаксацію або дихальні вправи.

Крім того, ми проаналізували середнє значення показників використання стратегій подолання стресу, що зобразили на рис. 6. Найбільший середній показник має cognition – це 21,07 бали; belief & values – 18,96 балів; imagination – 17,42 бали; affect – 17,31 бал; physical – 16,42 бали; socialization – 14,82 бали.

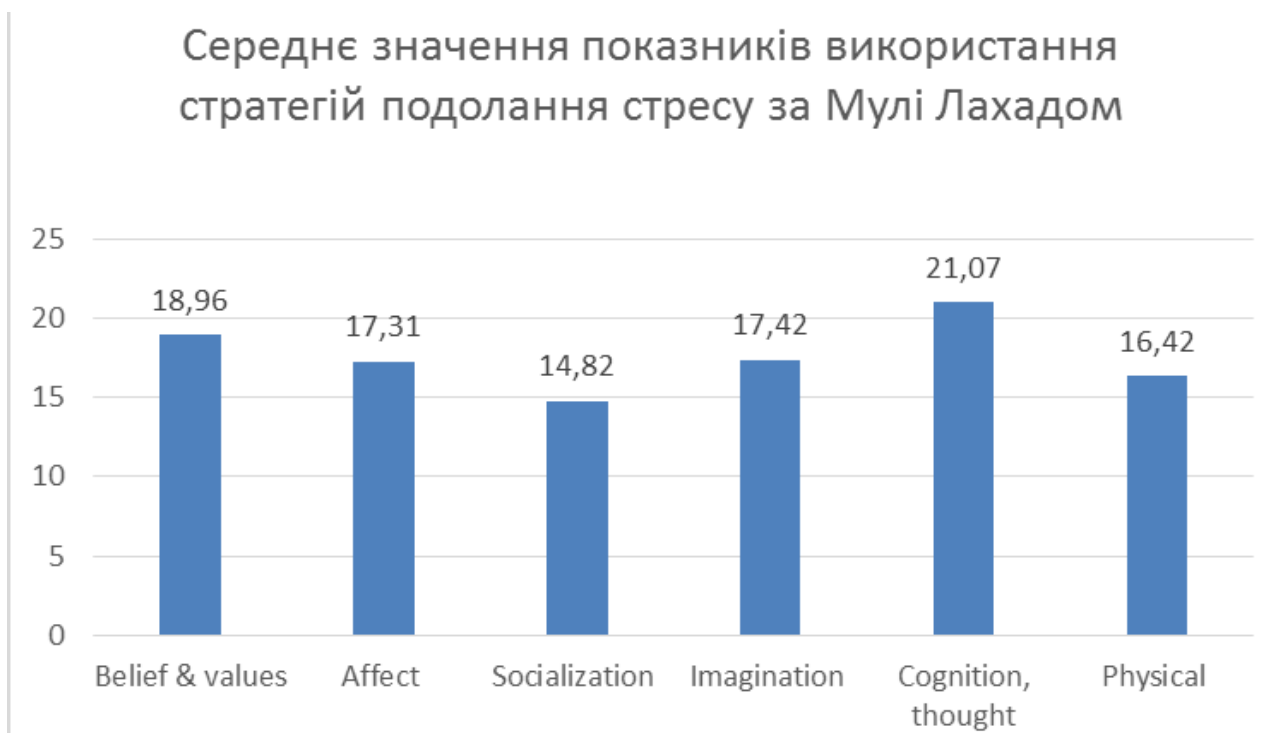


Рис. 6. Середнє значення показників використання стратегій подолання стресу за Лахадом

Крім того, ми проаналізували середнє значення показників за кожною з п'яти методик (рис. 7). Зокрема найвищий показник 47,8 у респондентів за шкалою «Шкала особистісної тривожності» в методиці «Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера - Ханіна». Відповідно до ключа це свідчить про високий рівень особистісної тривожності респондентів. Середній показник за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла становить 35,43, що вказує на низький інтегративний рівень ЕІ студентів. За «Шкалою реактивної тривожності» в методиці «Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера - Ханіна» респонденти мають показник 29,76, що свідчить про низьку реактивну тривожність. Далі йде показник за методикою «Шкала тривоги Бека» 16,24, що теж вказує на низький рівень тривоги студентів.

Найменше середнє значення показників за методикою «Шкала депресії Бека» 10,35, що свідчить про низький рівень депресії.



Рис. 7. Середнє значення показників за кожною з методик

Тепер проаналізуємо результати методик «Шкала тривоги Бека», «Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера - Ханіна», «Шкала депресії Бека» в розрізі загального рівня ЕІ, щоб зрозуміти, чи пов'язаний рівень тривоги й депресії з рівнем ЕІ. Першими проаналізували результати за методикою «Шкала тривоги Бека» (рис. 8).

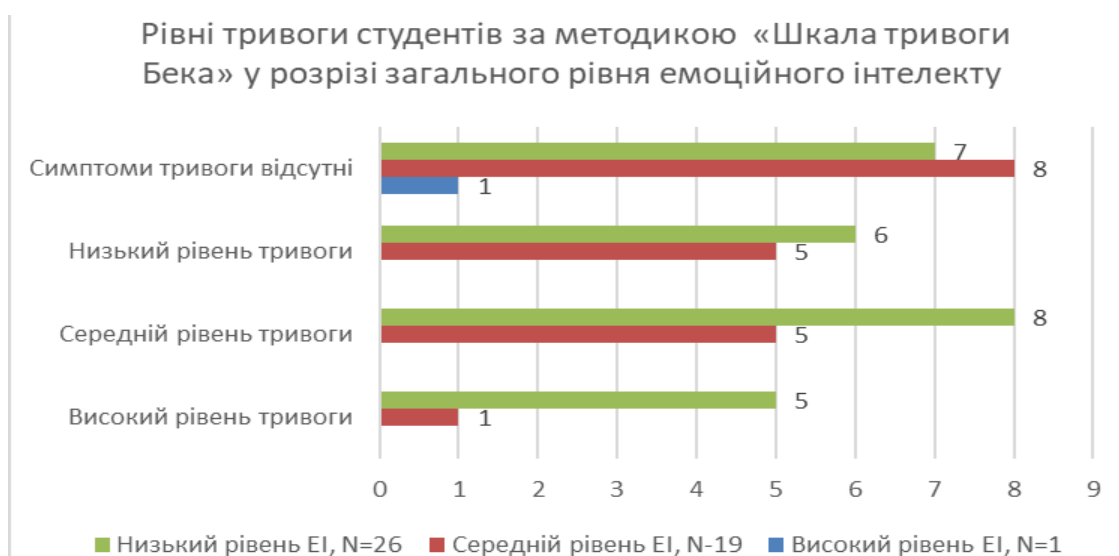


Рис. 8. Показники рівнів тривоги студентів за методикою «Шкала тривоги Бека» у розрізі загального рівня ЕІ

У студента з високим інтегративним рівнем ЕІ симптоми тривоги відсутні. Серед 19 студентів із середнім рівнем ЕІ теж переважають показники «Симптоми тривоги відсутні» – 8 осіб; далі однакова кількість студентів із середнім і низьким рівнями тривоги – по 5 осіб; найнижча кількість студентів із високим рівнем тривоги – 1 особа. У 26 студентів із низьким рівнем ЕІ переважає середній рівень тривоги – 8 осіб; 7 осіб мають показники «Симптоми тривоги відсутні»; 6 особам притаманний низький рівень тривоги і 5 осіб мають високий рівень тривоги. Тобто можна зробити висновок: чим вищий рівень ЕІ, тим нижчі прояви тривоги у студентів. Адже високий рівень ЕІ показав, що симптоми тривоги відсутні; у студентів із середнім рівнем ЕІ переважає такий самий показник; у студентів із низьким рівнем ЕІ найбільша кількість осіб із середнім рівнем тривоги, але з високим рівнем тривоги теж багато.

Застосовуючи коефіцієнт кореляції попарних добутків Пірсона, виявили помірний від’ємний статистично достовірний взаємозв’язок між рівнем ЕІ і тривоги: чим більший рівень ЕІ, тим нижчий рівень тривоги ($R = -0,420$; $p = 0,004$).

Далі проаналізували результати за «Шкалою реактивної тривожності» за методикою «Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера - Ханіна», що представлені на рис. 9.

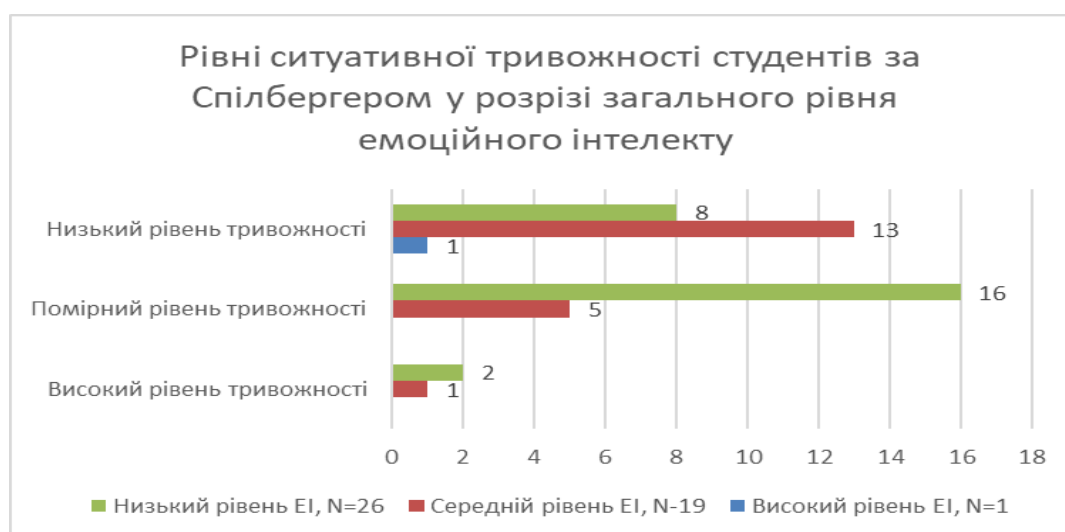


Рис. 9. Показники рівнів ситуативної тривожності студентів за Спілбергером у розрізі загального рівня емоційного інтелекту

У студента з високим інтегративним рівнем ЕІ низький рівень ситуативної тривожності. Серед 19 студентів із середнім рівнем ЕІ теж переважає низький рівень тривожності – 13 осіб; далі йде помірна тривожність – 5 осіб; найнижча кількість студентів із високим рівнем тривожності – 1 особа. У 26 студентів із низьким рівнем ЕІ переважає помірний рівень ситуативної тривожності – 16 осіб; у 8 осіб низький рівень тривожності; 2 особам притаманний високий рівень тривожності. Тобто можна зробити висновок: чим вищий рівень ЕІ, тим нижчі прояви ситуативної тривожності у студентів. Адже високий рівень ЕІ показав низький рівень тривожності; у студентів із середнім рівнем ЕІ переважає такий самий показник; у студентів із низьким рівнем ЕІ найбільша кількість осіб із помірним рівнем тривожності.

Застосовуючи коефіцієнт Пірсона, ми виявили, що є помірний від’ємний статистично достовірний взаємозв’язок між рівнем ЕІ і ситуативної тривожності: чим вищий рівень ЕІ, тим нижчий рівень ситуативної тривожності ($R = -0,392$; $p = 0,007$).

Далі ми проаналізували результати за «Шкалою особистісної тривожності» за методикою «Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера - Ханіна», що представлені на рис. 10.

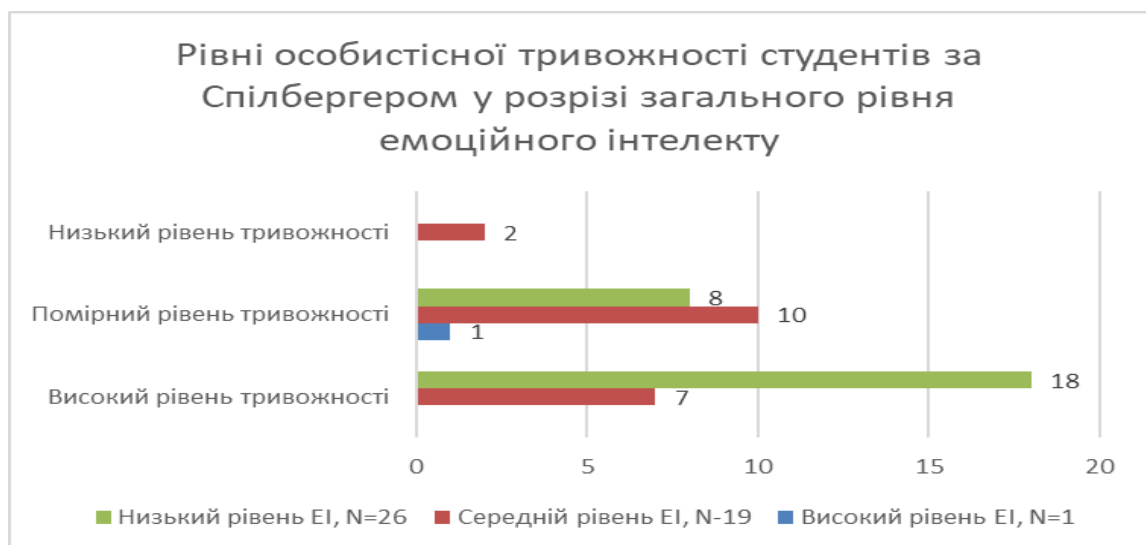


Рис. 10. Показники рівнів особистісної тривожності студентів за Спілбергером у розрізі загального рівня емоційного інтелекту

У студента з високим інтегративним рівнем ЕІ помірний рівень особистісної тривожності. Серед 19 студентів із середнім рівнем ЕІ теж переважає помірний рівень тривожності – 10 осіб; далі йде високий рівень тривожності – 7 осіб; найнижча кількість студентів із низьким рівнем тривожності – 2 особи. У 26 студентів із низьким рівнем ЕІ переважає високий рівень особистісної тривожності – 18 осіб; у 8 осіб помірний рівень тривожності. Тобто можна зробити висновок: чим вищий рівень ЕІ, тим нижчі прояви особистісної тривожності у студентів. Високий рівень ЕІ показав помірний рівень тривожності; у студентів із середнім рівнем ЕІ переважає такий самий показник; у студентів із низьким рівнем ЕІ найбільша кількість осіб із високим рівнем тривожності.

Застосовуючи коефіцієнт Пірсона, виявили: є помірний статистично достовірний взаємозв'язок між рівнем ЕІ й особистісної тривожності: чим вищий рівень ЕІ, тим нижчий рівень особистісної тривожності ($R = -0,476$; $p = 0,001$).

Далі ми проаналізували результати за методикою «Шкала депресії Бека», що представлені на рис. 11.

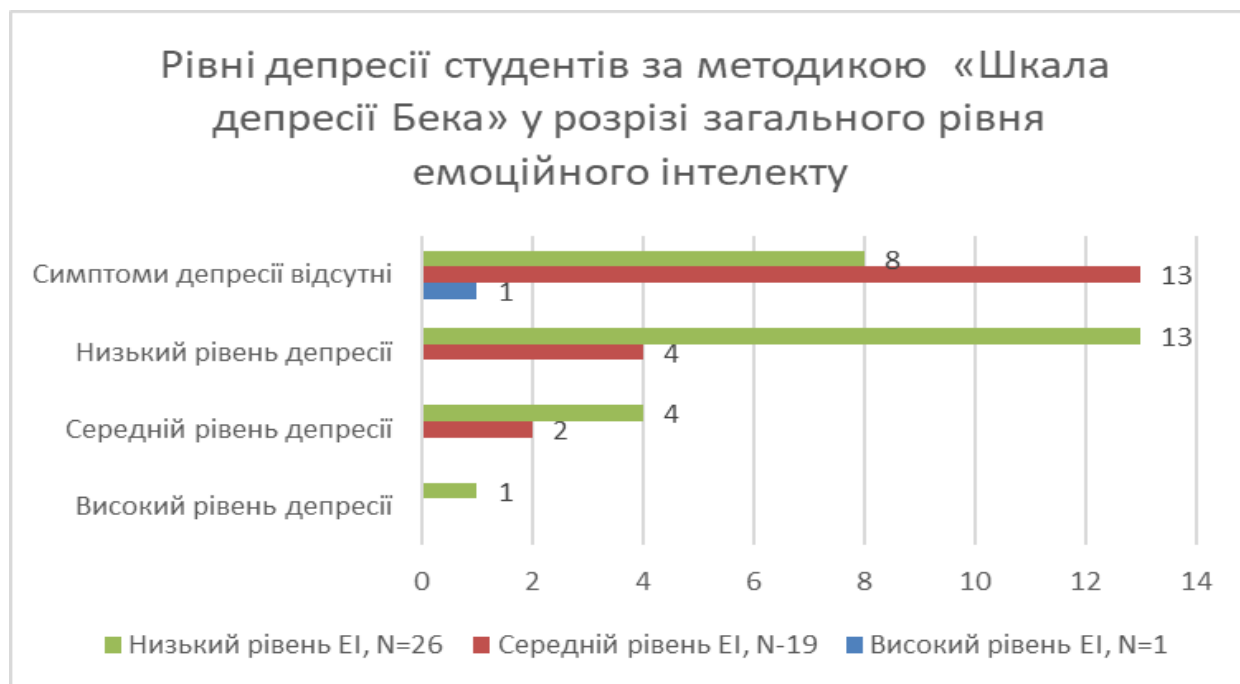


Рис. 11. Показники рівнів депресії студентів за методикою «Шкала депресії Бека» у розрізі загального рівня емоційного інтелекту

У студента з високим інтегративним рівнем EI симптоми депресії відсутні. Серед 19 студентів із середнім рівнем EI теж переважають показники «Симптоми депресії відсутні» – 13 осіб; 4 студенти з низьким рівнем депресії; найнижча кількість студентів із середнім рівнем депресії – 2 особи. У 26 студентів із низьким рівнем EI переважає низький рівень депресії – 13 осіб; 8 осіб мають показники «Симптоми депресії відсутні»; 4 особам притаманний середній рівень депресії і 1 особа має високий рівень депресії. У цьому випадку не можна зробити висновок, що чим вищий рівень EI, тим нижчі прояви депресії. Хоч високий рівень EI показав, що симптоми депресії відсутні, у студентів із середнім рівнем EI переважає це й же показник, але у студентів із низьким рівнем EI найбільша кількість осіб із низьким рівнем депресії та із симптомами депресії відсутніми, хоч середній і високий рівні депресії є.

Проте застосовуючи коефіцієнт Пірсона, ми виявили, що є помірний від'ємний статистично достовірний взаємозв'язок між рівнем EI і рівнем депресії: чим більший рівень EI, тим нижчий рівень депресії ($R = -0,436$; $p = 0,002$).

Також варто зробити порівняльний аналіз результатів опитування 46 респондентів, яких поділили на дві категорії: 1) студенти із західних областей (24 особи) та 2) студенти з центральних, деокупованих, прифронтових, тимчасово окупованих областей (22 особи). У таблиці 2.2.5 наведені показники загального рівня EI студентів за методикою Н. Холла у порівнянні двох географічних підгруп студентів.

Таблиця 2.2.5

Показники загального рівня емоційного інтелекту студентів за методикою Н. Холла в порівнянні двох географічних підгруп студентів

Території	Студенти із західних областей, N = 24		Студенти із центр., деокуп., прифронт., ТОТ, N = 22	
	N	%	N	%
Високий	0	0	1	5
Середній	11	46	8	36
Низький	13	54	13	59

Примітки: центр – центральних; деокуп – деокупованих; прифронт – прифронтових; ТОТ – тимчасово окупованих областей.

У студентів із західних областей переважає низький рівень ЕІ – його мають 54% (13 студентів). Високим є і показник середнього рівня ЕІ – 46% (11 студентів). Високого рівня ЕІ серед студентів із західних областей немає. У студентів із центральних, деокупованих, прифронтових, ТОТ переважає також низький рівень ЕІ – у відсотковому співвідношенні його мають 59% студентів, але кількісно – 13. Це так само, як і студентів із західних областей. 36% (8 осіб) мають середній рівень ЕІ, що є меншим, ніж у студентів із західних територій, натомість 5% (1 особа) мають високий рівень ЕІ.

Тепер порівняємо показники рівнів тривоги за методикою «Шкала тривоги Бека», що зображені на рис. 12.

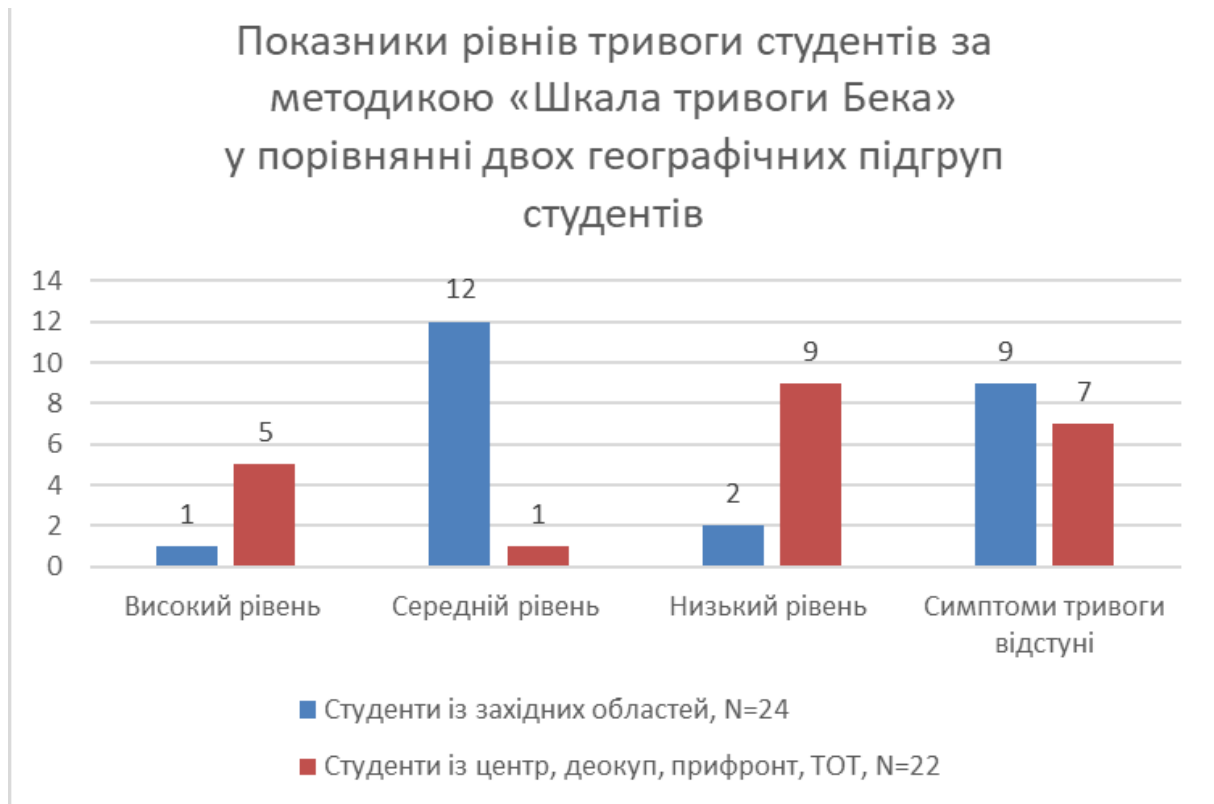


Рис. 12. Показники рівнів тривоги студентів за методикою «Шкала тривоги Бека» у порівнянні двох географічних підгруп студентів

У студентів із західних областей переважає середній рівень тривоги – його мають 50% (12 студентів). Високим є і показник відсутніх симптомів тривоги – 38% (9 студентів). Низький рівень тривоги притаманний 8% (2 студентам), а високий рівень тривоги – 4% (1 студенту). У студентів із центральних, деокупованих, прифронтових, ТОТ переважає низький рівень тривоги – його має 41% студент (9 осіб). У 32% (7 осіб) симптоми тривоги відсутні. 23% (5 осіб) мають високий рівень тривоги і 4% (1 особа) – середній рівень. Можна зробити припущення, що «українці, які живуть далі від бойових дій, більше тривожаться та переживають стрес емоційніше» [22], бо менше звикли до війни, адже військові дії там ведуться рідше.

Проаналізуємо показники рівнів ситуативної та особистісної тривожності за методикою «Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера - Ханіна» (рис. 13, рис. 14).

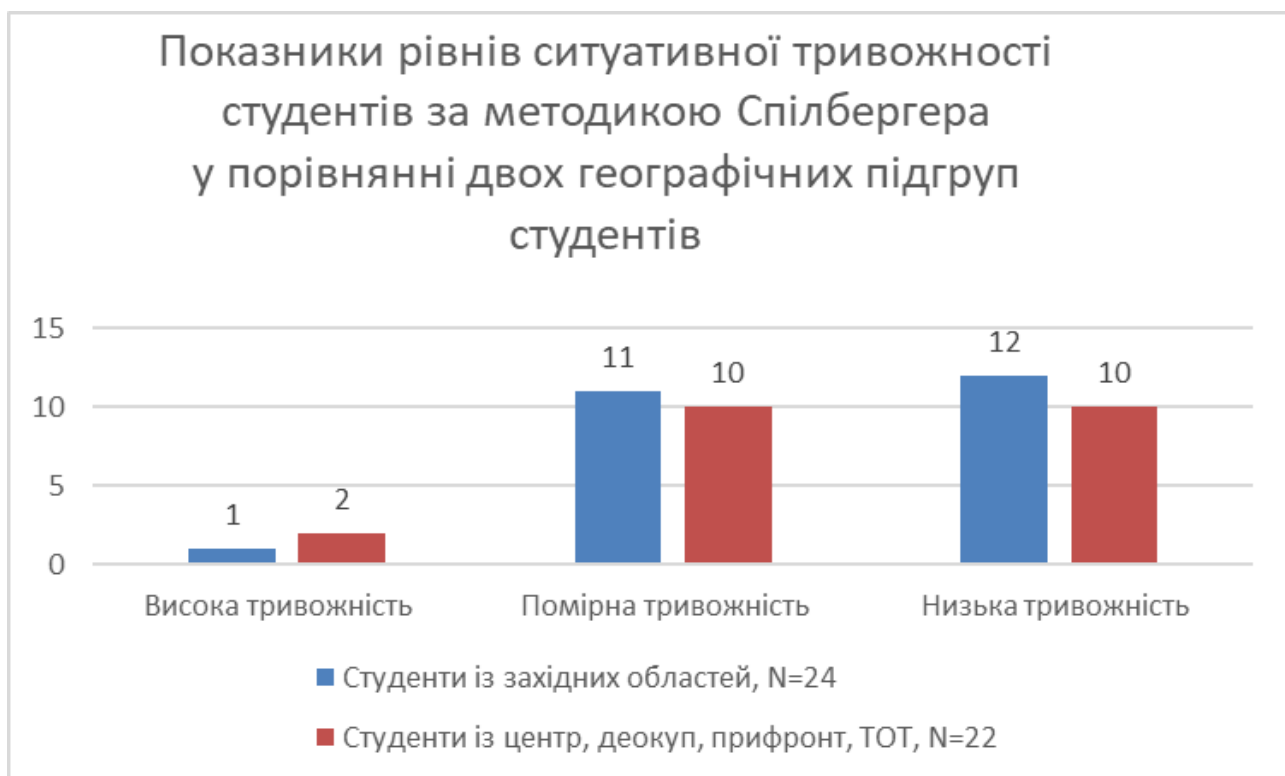


Рис. 13. Показники рівнів ситуативної тривожності студентів за методикою «Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера - Ханіна» у порівнянні двох географічних підгруп студентів

У студентів із західних областей переважає низька ситуативна тривожність – її мають 50% (12 студентів). Високим є показник помірної тривожності – 46% (11 студентів). Висока тривожність притаманна 4% (1 студенту). У студентів із центральних, деокупованих, прифронтних, ТОТ переважає помірна ситуативна тривожність – її мають 46% студентів (10 осіб). У 45% (10 осіб) низька тривожність. 9% (2 особи) мають високу тривожність.

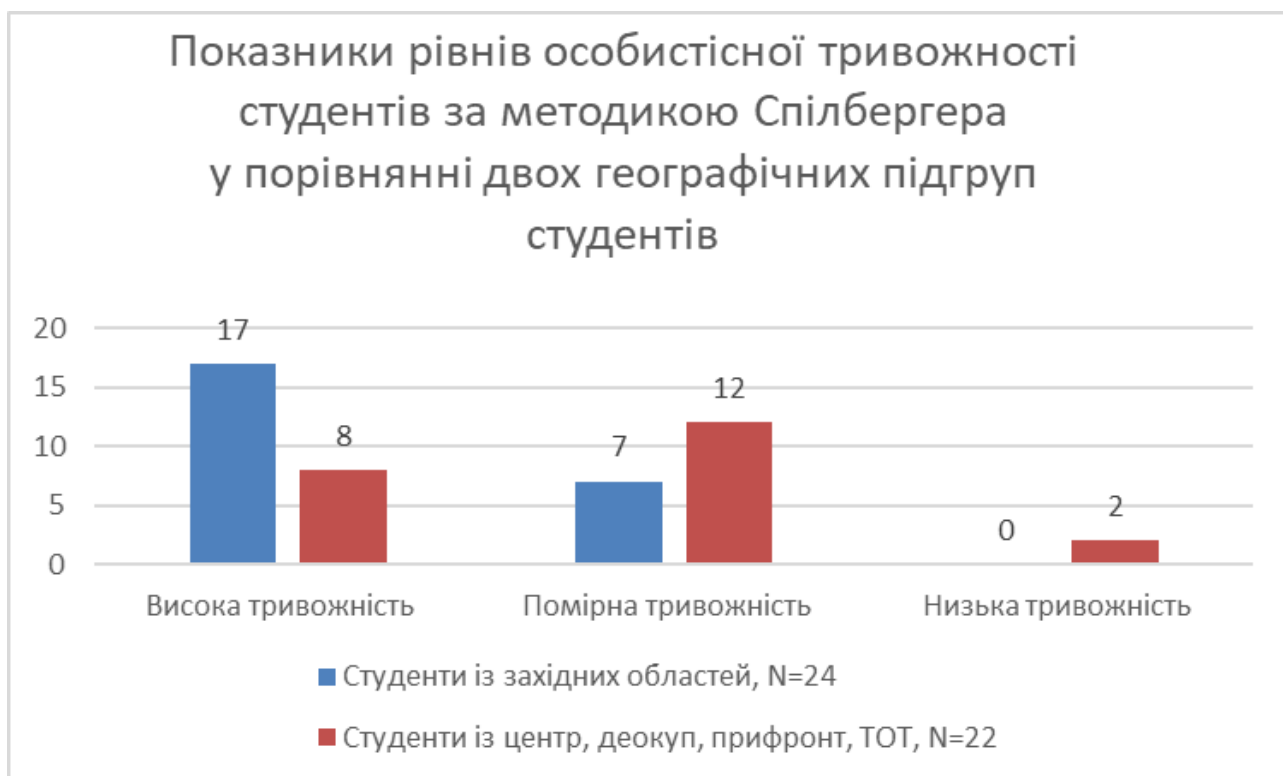


Рис. 14. Показники рівнів особистісної тривожності студентів за методикою «Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера - Ханіна» у порівнянні двох географічних підгруп студентів

У студентів із західних областей переважає висока особистісна тривожність – її мають 71% (17 студентів). 29% (7 осіб) мають помірну тривожність. Низької особистісної тривожності серед студентів із західних областей немає. У студентів із центральних, деокупованих, прифронтових, ТОТ переважає помірна ситуативна тривожність – її мають 55% студентів (12 осіб). У 36% (8 осіб) висока тривожність. 9% (2 особи) мають низьку тривожність.

Загалом, порівнюючи ці дві шкали за методикою, можна зазначити, що студенти із західних областей мають майже однакові, а в деяких шкалах вищі показники рівня ситуативної та особистісної тривожності у порівнянні зі студентами з центральних, деокупованих, прифронтових, ТОТ.

Також порівнюємо показники рівнів депресії за методикою «Шкала депресії Бека», результати яких подані на рис. 15.

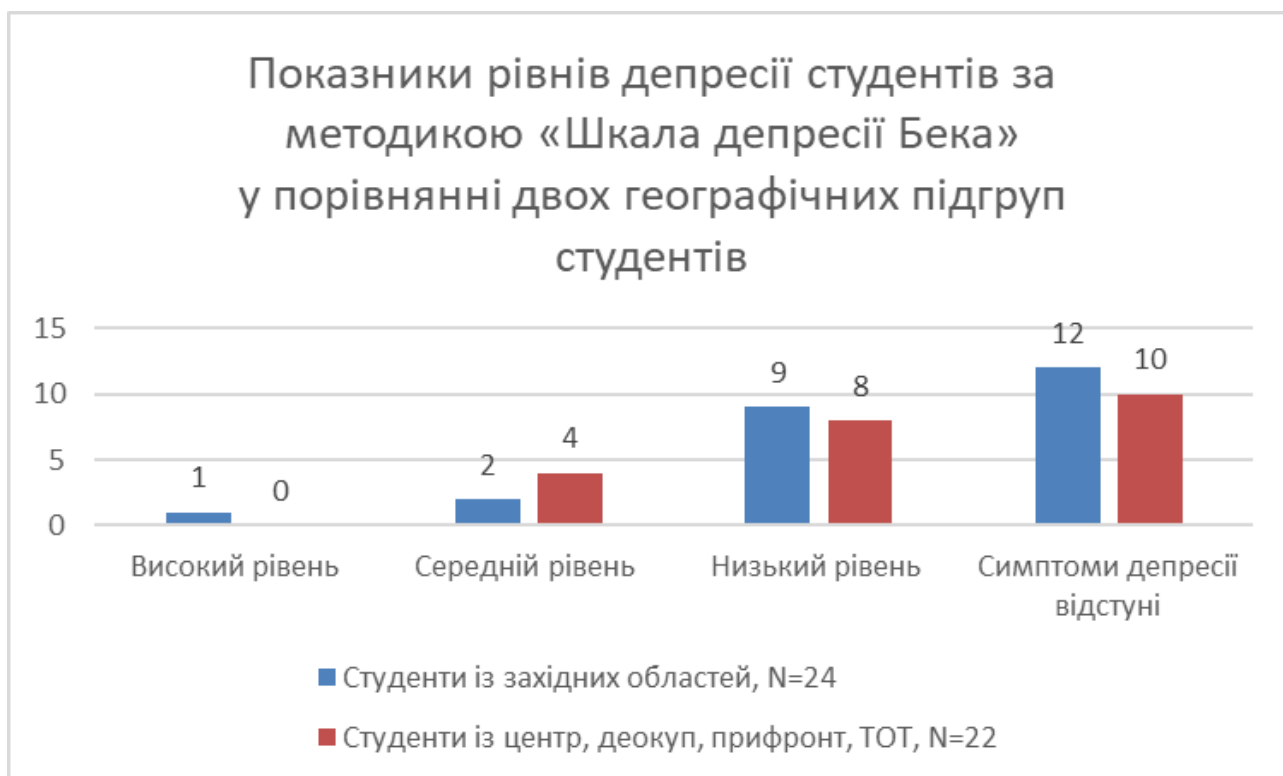


Рис. 15. Показники рівнів депресії студентів за методикою «Шкала депресії Бека» у порівнянні двох географічних підгруп студентів

У студентів із західних областей переважає показник відсутніх симптомів депресії – його мають 50% (12 студентів). Високим є і показник низького рівня депресії – 38% (9 студентів). Середній рівень депресії притаманний 8% (2 студентам), а високий рівень – 4% (1 студенту). У студентів із центральних, деокупованих, прифронтових, ТОТ переважає такий самий показник відсутніх симптомів депресії – його мають 46% студентів (10 осіб). У 36% (8 осіб) низький рівень депресії. 18% (4 особи) мають середній рівень депресії.

Наприкінці порівнюємо показники використання стратегій подолання стресу студентами за методикою «Basic Ph», результати яких подані на рис. 16.

Найчастіше студенти із західних областей, як і у студенти з центральних, деокупованих, прифронтових, ТОТ використовують cognition, thought (розум, пізнання, когнітивні стратегії) для подолання стресу – його мають 38% (11 студентів) і 46% (11 студентів). Високим і однаковим для студентів із двох груп є показник використання belief & values (віри, переконань, цінностей, філософії життя). Його мають 21% (6 осіб) і 25% (6 осіб). Socialization (соціальні зв'язки,

соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування) використовують 17% студентів із західних областей (5 осіб) і 4% студентів (1 особа) з центральних, деокупованих, прифронтових, ТОТ. Далі йде показник affect (вираження емоцій та почуттів), який найбільше використовують 14% респондентів (4 студенти) із західних областей і 8% респондентів (2 особи) з центральних, деокупованих, прифронтових, ТОТ. Найменше студенти використовують такі стратегії для подолання стресу як imagination (уява, мрії, спогади, творчість) і physical (фізична активність, тілесні ресурси). У студентів із західних областей цей показник є таким – 7% (2 особи), якщо йдеться про imagination і 3% (1 особа), якщо йдеться про physical. У студентів із центральних, деокупованих, прифронтових, ТОТ показник такий – 13% (3 особи), якщо йдеться про imagination і 4% (1 особа), якщо це physical.

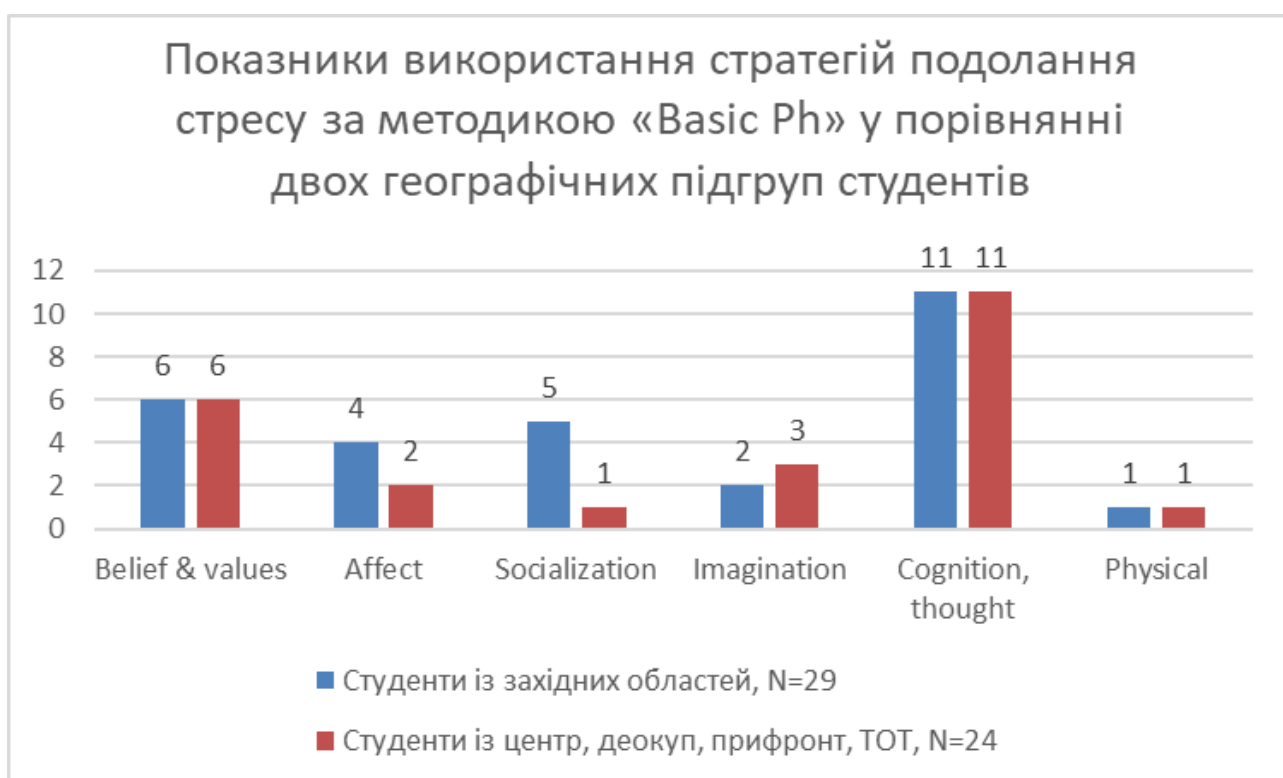


Рис. 16. Показники використання стратегій подолання стресу студентами за методикою «Basic Ph» у порівнянні двох географічних підгруп студентів

Також ми застосовували коефіцієнт Пірсона для кореляції результатів за методиками «Шкала тривоги Бека» і «Basic Ph». Ми виявили, що:

- немає статистично достовірного взаємозв'язку між рівнем тривоги й таким способом подолання стресу як belief & values ($R = 0,011$; $p = 0,941$);
- немає статистично достовірного взаємозв'язку між рівнем тривоги й таким способом подолання стресу як affect ($R = 0,219$; $p = 0,144$);
- є слабкий статистично достовірний взаємозв'язок між рівнем тривоги й таким способом подолання стресу як socialization ($R = 0,292$; $p = 0,049$), тобто чим вищий рівень тривоги, тим частіше студенти використовують соціальні зв'язки для подолання кризових ситуацій;
- є помірний статистично достовірний взаємозв'язок між рівнем тривоги й таким способом подолання стресу як imagination ($R = 0,494$; $p = 0,001$), тобто чим вищий рівень тривоги, тим частіше студенти використовують уяву для подолання кризових ситуацій;
- немає статистично достовірного взаємозв'язку між рівнем тривоги й таким способом подолання стресу як cognition, thought ($R = 0,019$; $p = 0,902$);
- немає статистично достовірного взаємозв'язку між рівнем тривоги й таким способом подолання стресу як physical ($R = 0,273$; $p = 0,066$).

Ми застосовували коефіцієнт Пірсона для кореляції результатів за методиками «Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера - Ханіна» і «Basic Ph». Спершу ми корелювали результати за «Шкалою реактивної тривожності» й виявили, що:

- немає статистично достовірного взаємозв'язку між рівнем ситуативної тривожності і способом подолання стресу belief & values ($R = -0,259$; $p = 0,082$);
- немає статистично достовірного взаємозв'язку між рівнем ситуативної тривожності і способом подолання стресу affect ($R = 0,174$; $p = 0,248$);
- немає статистично достовірного взаємозв'язку між рівнем ситуативної тривожності і способом подолання стресу socialization ($R = -0,037$; $p = 0,805$);

- є помірний статистично достовірний взаємозв'язок між рівнем ситуативної тривожності і способом подолання стресу *imagination* ($R = 0,512$; $p = 0,001$), тобто чим вищий рівень ситуативної тривожності, тим частіше студенти використовують уяву для подолання кризових ситуацій;
- немає статистично достовірного взаємозв'язку між рівнем ситуативної тривожності і способом подолання стресу *cognition, thought* ($R = 0,131$; $p = 0,385$);
- немає статистично достовірного взаємозв'язку між рівнем ситуативної тривожності і способом подолання стресу *physical* ($R = 0,222$; $p = 0,138$).

Далі ми корелювали результати за «Шкалою особистісної тривожності» й виявили, що:

- немає статистично достовірного взаємозв'язку між рівнем особистісної тривожності і каналом ресурсів *belief & values* ($R = -0,020$; $p = 0,897$);
- є помірний статистично достовірний взаємозв'язок між рівнем особистісної тривожності і каналом ресурсів *affect* ($R = 0,329$; $p = 0,025$), тобто чим вищий рівень особистісної тривожності, тим частіше студенти використовують емоції та почуття для подолання кризових ситуацій;
- немає статистично достовірного взаємозв'язку між рівнем особистісної тривожності і каналом ресурсів *socialization* ($R = 0,273$; $p = 0,067$);
- є сильний статистично достовірний взаємозв'язок між рівнем особистісної тривожності і каналом ресурсів *imagination* ($R = 0,643$; $p = 0,001$), тобто чим вищий рівень особистісної тривожності, тим частіше студенти використовують уяву для подолання кризових ситуацій;
- немає статистично достовірного взаємозв'язку між рівнем особистісної тривожності і каналом ресурсів *cognition, thought* ($R = -0,015$; $p = 0,923$);
- немає статистично достовірного взаємозв'язку між рівнем особистісної тривожності і каналом ресурсів *physical* ($R = 0,115$; $p = 0,445$).

Також ми застосовували коефіцієнт Пірсона для кореляції результатів за методиками «Шкала депресії Бека» і «Basic Ph». Ми виявили, що:

- немає статистично достовірного взаємозв'язку між рівнем депресії й каналом ресурсів belief & values ($R = -0,244$; $p = 0,102$);
- немає статистично достовірного взаємозв'язку між рівнем депресії й каналом ресурсів affect ($R = 0,083$; $p = 0,581$);
- немає статистично достовірного взаємозв'язку між рівнем депресії й каналом ресурсів socialization ($R = 0,017$; $p = 0,909$);
- є помірний статистично достовірний взаємозв'язок між рівнем депресії й каналом ресурсів imagination ($R = 0,479$; $p = 0,001$), тобто чим вищий рівень депресії, тим частіше студенти використовують уяву для подолання кризових ситуацій;
- немає статистично достовірного взаємозв'язку між рівнем депресії й каналом ресурсів cognition, thought ($R = 0,135$; $p = 0,371$);
- немає статистично достовірного взаємозв'язку між рівнем депресії й каналом ресурсів physical ($R = 0,115$; $p = 0,447$).

Проаналізувавши вищенаведену кореляцію можна зробити висновок, що чим вищий рівень тривоги, тривожності, депресії в респондентів, тим частіше вони використовують такі канали ресурсів як уява, соціальні зв'язки, емоції та почуття. Серед них найбільше – це уява, зокрема й при високому рівні особистісної тривожності ($R = 0,643$; $p = 0,001$).

2.3 Методичні рекомендації щодо підвищення рівня регуляції емоційних станів студентів під час війни

Відповідно до теоретичного аналізу інформації про емоційні стани зовнішню регуляцію й емоційну саморегуляцію емоційний інтелект, а також беручи до уваги результати емпіричного дослідження регуляції емоційних станів студентів в умовах війни, ми пропонуємо методичні рекомендації щодо зниження рівня тривоги, ситуативної й особистісної тривожності, депресії.

Насамперед ми погоджуємося з думкою І. Петухової, що «зниження рівня тривоги, як правило, здійснюється двома шляхами: усунення причин і запобігання ймовірним наслідкам, навчання прийомам оволодіння власним хвилюванням, формування навичок саморегуляції, а також розвиток навчальних прийомів, що підвищують можливості успішного виконання відповідних видів діяльності» [48, с. 124]. Важливим пунктом у першому шляху є розвиток таких навичок як самоаналіз і самоспостереження, зокрема за своїм емоційним станом; розслаблення, що дозволяє зняти напругу; релаксація. Ці засоби студенти можуть використовувати, щоб зменшити прояви тривоги. Крім того, можна звернути увагу й на «щоденне застосування психоедукаційної програми, яка включає в себе такі компоненти, як: дихальні практики; тілесні практики, методики когнітивно-поведінкової терапії» [48, с. 125].

Як приклад, можемо навести базовий протокол саморегуляції «Чотири стихії». Його застосовують «у роботі фахівці Ізраїльської коаліції травми задля зниження рівня тривоги (О. Гершанов, Н. Макієкно). Щойно людина усвідомила, що наявний рівень тривоги заважає її подальшому ефективному функціонуванню, вона починає його застосовувати. Алгоритм виконання доволі простий: людина по черзі (у довільному порядку) фокусується на певних простих діях, які асоціюються у неї із однією із чотирьох стихій до тих пір, поки не відпрацює кожну з них» [48, с. 125]. Як зазначають автори, таких стихій є чотири: повітря, вода, земля, вогонь. Коли йдеться про стихію повітря, основний акцент робиться на дихання, його нормалізацію. Стихія вода передбачає важливість відновлення водного балансу, увага акцентується на тому, що потрібно повільно випити склянку води, коли людина відчуває тривогу. Стихія земля важлива в контексті технік заземлення, наприклад «нервово-м'язова релаксація по Джекобсону, вправа «Обійми метелика» [48, с. 126]. У стихії вогонь увага акцентується на тому, що людина повинна переключати свою увагу «з внутрішнього стану на предмети навколишнього середовища. Наприклад, знайти у полі зору найбільш яскраві (великі, маленькі, круглі, зелені) предмети і дати

кожному з них характеристику. Але: один предмет – одна характеристика» [48, с. 126].

Також хочемо запропонувати вправу «Відкладення тривоги». Студенти можуть виділяти собі 10-15 хвилин на день і саме в цей проміжок часу тривожитися про щось, не даючи негативним думкам заповнити їхній розум. Таким чином здобувачі тренуватимуть метакогнітивний контроль над своїми дезадаптивними думками. Оскільки ситуативна й особистісна тривожність є безпосередніми наслідками частих тривог, то для зменшення їхньої інтенсивності й загалом запобігання їхньому виникненню або розвитку ми пропонуємо студентам використовувати ті ж самі вищенаведені методи самопомоги.

Із депресією як і з тривогою й тривожністю теж можна застосовувати методи самопомоги для запобігання їй, а також зниження її рівня. Зокрема це може бути: фізична активність, хобі, прогулянки; спілкування з родиною і друзями, зокрема про те, що студенти відчувають, що їх турбує. Також погоджуємося з думкою психологині, сімейної консультантки Лідії Кондратик, що можна застосовувати й такі методи самопомоги:

- «може допомогти добра книжка чи фільм. Це може змінити сприйняття того, що вас турбує;
- шукати позитив. Насолоджуватися тим, що маємо. Усвідомлювати момент, у якому живемо;
- зміна картинки. Найкращий відпочинок – зміна діяльності, подорож на день-два;
- розмови з психологом, рідними, священником, людиною, яка є моральним авторитетом» [19].

Зважаючи на результати дослідження, зокрема кореляційного аналізу Пірсона про залежність рівня тривоги, ситуативної та особистісної тривожності й депресії від емоційного інтелекту, важливо звернути увагу й на розвиток EI студентів. Адже показники за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» наразі є низькими.

На нашу думку, щоб розвинути емоційний інтелект, потрібно декілька кроків. Насамперед варто навчитися розпізнавати власні емоції. Для цього студенти можуть вести щоденник і записувати в ньому емоції, які відчувають у певний період. Хорошою практикою буде поставити такі запитання:

- «Що ви відчуваєте в різних ситуаціях?
- Ви сердитесь, коли вас критикують?
- Ви засмуχετεся, коли люди вас ігнорують?
- Ви застигаєте, коли вся увага звернена на вас?» [83].

Другим кроком є інтерпретація власних емоцій. Потрібно зрозуміти свою реакцію на певну подію чи ситуацію. Хорошою практикою буде поставити такі запитання:

- «Як ви відповідаєте людям, коли сердитесь?
- Що ви насправді думаєте про них?
- Що є першоджерелом ваших почуттів, що засмучує, що робить щасливим, сумним, злим?» [83].

Третій крок – це керування власними емоціями. Важливими запитаннями будуть такі:

- «Ви можете вийти зі стану смутку?
- Можете самі себе підбадьорити?
- Можете заспокоїти себе, якщо занадто схвильовані?» [83].

Якщо відповідь на ці запитання буде ні, то потрібно далі вдосконалюватися, розвивати емоційний інтелект. Адже керування емоціями дуже важливий процес і для цього потрібно розуміти власні емоції, що дозволить визначати й емоції людей, які є навколо. Це і є емоційним інтелектом.

Ці прості навички самопомоги дозволять запобігти виникненню тривоги, депресії, зменшити їхній рівень. Тобто корисними й потрібними вони можуть бути не тільки для студентів із помірним і середнім рівнями тривоги чи депресії, але й для тих здобувачів, у кого низький рівень або немає симптомів.

Крім того, зважаючи на важливості застосування дихальних вправ, розуміння власних емоцій, спілкування тощо як складових самопомоги для

подолання тривоги й депресії, можемо простежити і зв'язок з моделлю «BASICPh», де є різні канали ресурсів, які допомагають долати стресові ситуації. Тобто студентам можна запропонувати й детальніше ознайомлення з цією моделлю, особливості ефективної роботи з нею. Це можна зробити у вигляді тренінгу або серії вебінарів зі сторони, наприклад, Психологічної служби або педагогічного складу університету. Ця ж робота у вигляді тренінгів, індивідуальних чи групових робіт, консультацій, психологічного супроводу, психоедукаційних заходів може проводитися й загалом щодо зниження рівня тривоги, депресії, розвитку емоційного інтелекту психологом університету й за підтримки викладачів кафедри психології.

Висновки до розділу 2

У другому розділі ми здійснили емпіричне дослідження регуляції емоційних станів студентів і визначили рівні емоційного інтелекту, тривоги, ситуативної та особистісної тривожності, депресії, особливості використання ресурсів резильєнсу для подолання стресових ситуацій. Зважаючи на результати, ми склали практичні рекомендації щодо покращення регуляції емоційних станів.

Для дослідження використали такі методики: «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл) – для визначення загального рівня емоційного інтелекту і його парціальних рівнів (емоційної обізнаності, управління своїми емоціями, самомотивації, емпатії, здатності до розпізнавання емоцій інших людей); «Шкала тривоги» (А. Бек) – для виявлення рівня тривоги; «Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера - Ханіна» – для дослідження рівня реактивної й особистісної тривожності; «Шкала депресії» (А. Бек) – для виявлення рівня депресії; «Тест Basic Ph» (М. Лахад) – для визначення каналів подолання стресових ситуацій.

Під час емпіричного дослідження спершу ми дослідили показники інтегративного (загального) рівня емоційного інтелекту студентів, які є такими:

57% студентів мають низький інтегративний рівень EI, 41% – середній рівень і всього 2% – високий. Тобто більше половини студентів не можуть розпізнавати власні емоції, розуміти їх, керувати ними, а також не здатні розуміти емоційні переживання інших людей.

Дослідження особливостей рівня тривоги за методикою «Шкала тривоги Бека» показало, що в 35% студентів відсутні симптоми тривоги. Натомість 28% мають середній рівень тривоги, 24% – низький рівень і 13% – високий.

Аналізуючи результати за методикою «Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера - Ханіна», ми визначили, що у студентів високі показники за «Шкалою особистісної тривожності». Зокрема в 55% переважає високий рівень особистісної тривожності, 41% мають помірний рівень і 4% – низький. Натомість найвищий показник рівня ситуативної тривожності низький рівень – у 48% студентів, 46% мають помірний рівень і 6% – високий.

Також ми дослідили показники рівня депресії за методикою «Шкала депресії Бека». 48% студентів не мають симптомів депресії, у 37% низький рівень депресії, середній рівень в 13% і високий – у 2% студентів.

Завершальною методикою став «Тест Basic Ph» й аналіз отриманих даних вказав на те, що найчастіше для подолання стресу студенти використовують такі ресурси: 42% – розум пізнання; 23% – віру, переконання, цінності; по 11% – емоції та почуття і соціальні зв'язки, підтримку, спілкування; 9% – уяву, мрії, спогади; 4% – фізичну активність, тілесні ресурси.

Також ми застосували коефіцієнт кореляції попарних добутків Пірсона, аби визначити, чи пов'язаний рівень тривоги, ситуативної й особистісної тривожності, депресії із загальним рівнем емоційного інтелекту. В усіх випадках ми виявили наявність помірного від'ємного статистично достовірного взаємозв'язку між рівнем EI і рівнями тривоги, ситуативної й особистісної тривожності, депресії: тобто чим більший рівень EI, тим нижчий рівень вищенаведених психоемоційних станів студентів.

З метою зниження рівня тривоги, ситуативної й особистісної тривожності, депресії студентів ми запропонували методичні рекомендації. Вони ґрунтуються

передусім на тому, що студенти можуть застосовувати методи самопомоги для нормалізації свого емоційного стану, наприклад самоаналіз, дихання, релаксацію, спілкування тощо. Крім того, психологи університету можуть проводити тренінги, вебінари, консультації, психоедукаційні заходи для того, щоб допомогти студентам знизити рівень тривоги, депресії, а також розвинути їхній емоційний інтелект.

ВИСНОВКИ

У нашій роботі представлені результати дослідження психологічних особливостей регуляції емоційних станів студентів під час війни, які відображені в теоретичному й практичному аспектах.

Встановлено, що емоційний стан – це різновид емоцій, який є «тривалим переживанням, ефектом від сильної емоційної реакції» [10, с. 20], що має зв'язок із певними обставинами, ситуаціями, подіями, які її спричинили. Емоційний стан людини залежить від багатьох чинників: її здоров'я, настрою, роду діяльності, особливостей характеру й темпераменту.

Емоційний стан співвідноситься із семантично схожими поняттями: психічний стан, емоції та почуття. Психічний стан є формою «прояву психіки індивіда, яка разом із психічними процесами і психічними властивостями умовно виділяє в психіці статичний момент» [54, с. 340]. Серед різновидів психічного стану – емоції, почуття, серед різновидів емоцій – емоційний стан.

Також встановлено, що в умовах війни люди можуть мати такі психоемоційні стани як, наприклад, тривога, депресія, страх, злість тощо. Зокрема найпоширенішими психоемоційними станами є тривога і як наслідок ситуативна або особистісна тривожність (як риса особистості), депресія, панічні атаки, симптоми й ознаки яких ми описали.

Розглянуто поняття регуляції як зовнішньої, наприклад, громадські регулятори, соціальні норми (моральні, правові, релігійні тощо) і як саморегуляцію – сукупність психічних засобів, використовуючи які людина може керувати своєю діяльністю. Встановлено, що є понад 30 видів саморегуляції і саме емоційна саморегуляція або саморегуляція емоційних станів є важливим її різновидом. Зокрема її визначаємо як здатність керувати своїм емоційним станом і діяльністю загалом.

Визначено, що саморегуляція емоційних станів є складовою емоційного інтелекту – здатності людини визначати свої емоції, усвідомлювати їх, керувати ними, а також емоційними станами. З'ясовано підходи до визначення емоційного

інтелекту: як інтегральна властивість людини розпізнавати емоції, розуміти їх і керувати ними; емоційний інтелект як властивість людини до сприйняття й вираження своїх емоцій; емоційний інтелект як властивість людини розуміти власні емоції та усвідомлювати їх; емоційний інтелект в контексті керування почуттями і взаємодії з людьми, які оточують нас.

Під час емпіричного дослідження нами встановлено, що показники інтегративного (загального) рівня емоційного інтелекту студентів є такими: 57% студентів мають низький інтегративний рівень EI, 41% – середній рівень і всього 2% – високий. Тобто більше половини студентів мають недостатньо розвинуту здатність розпізнавати власні емоції, розуміти їх, керувати ними, а також не здатні розуміти емоційні переживання інших людей.

Дослідження особливостей рівня тривоги за методикою «Шкала тривоги Бека» показало: в 35% студентів відсутні симптоми тривоги. Натомість 28% мають середній рівень тривоги, 24% – низький рівень і 13% – високий.

Аналізуючи результати за методикою «Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера - Ханіна», ми визначили, що у студентів високі показники за «Шкалою особистісної тривожності». Зокрема в 55% переважає високий рівень особистісної тривожності, 41% мають помірний рівень і 4% – низький. Натомість найвищий показник рівня ситуативної тривожності низький рівень – у 48% студентів, 46% мають помірний рівень і 6% – високий.

Встановлено, що за методикою «Шкала депресії Бека» 48% студентів не мають симптомів депресії, у 37% низький рівень депресії, середній рівень в 13% і високий – у 2% студентів.

Аналіз отриманих даних за методикою «Тест Basic Ph» вказав на те, що найчастіше для подолання стресу студенти використовують такі ресурси: 42% – розум пізнання; 23% – віру, переконання, цінності; по 11% – емоції та почуття і соціальні зв'язки, підтримку, спілкування; 9% – уяву, мрії, спогади; 4% – фізичну активність, тілесні ресурси.

Ми застосували коефіцієнт кореляції попарних добутків Пірсона, аби визначити, чи пов'язаний рівень тривоги, ситуативної й особистісної

тривожності, депресії із загальним рівнем емоційного інтелекту. В усіх випадках ми виявили наявність помірного від'ємного статистично достовірного взаємозв'язку між рівнем ЕІ і рівнями тривоги, ситуативної й особистісної тривожності, депресії: тобто чим більший рівень ЕІ, тим нижчий рівень вищенаведених психоемоційних станів студентів.

Також ми застосували коефіцієнт Пірсона для кореляції результатів за методикою «Basic Ph» і методиками «Шкала тривоги Бека», «Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера - Ханіна», «Шкала депресії Бека». Встановлено, що є помірний статистично достовірний взаємозв'язок між рівнем тривоги, ситуативної тривожності, депресії й уявою як способом подолання стресу ($R = 0,494$; $p = 0,001$), ($R = 0,512$; $p = 0,001$), ($R = 0,479$; $p = 0,001$). Є сильний статистично достовірний взаємозв'язок між уявою й рівнем особистісної тривожності ($R = 0,643$; $p = 0,001$). Тобто чим вищий рівень тривоги, ситуативної та особистісної тривожності, депресії, тим частіше студенти використовують уяву для подолання кризових ситуацій.

З метою зниження рівня тривоги, ситуативної й особистісної тривожності, депресії студентів ми запропонували методичні рекомендації. Вони ґрунтуються передусім на тому, що студенти можуть застосовувати методи самопомоги для нормалізації свого емоційного стану, наприклад самоаналіз, дихання, релаксацію, спілкування тощо. Крім того, психологи університету можуть проводити тренінги, вебінари, консультації, психоедукаційні заходи для того, щоб допомогти студентам знизити рівень тривоги, депресії, а також розвинути їхній емоційний інтелект.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Августюк М. М. Основні науково-психологічні підходи до вивчення емоційного інтелекту. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Київ, 2021. Том 32 (71), №1. С. 81-86.
2. Аршава І. Ф. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини: моногр. / І. Ф. Аршава, Е. Л. Носенко. Д.: Вид-во ДНУ, 2008. 468 с.
3. Балашов Е. М. Метакогнітивний моніторинг саморегульованого навчання студентів: дис. ... д-ра псих. наук: 19.00.07/ Національний університет «Острозька академія». Острог, 2020. 504 с.
4. Балашов Е. М. Психологічні особливості та механізми саморегуляції в навчальній діяльності студентів. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія. 2017. Випуск 5. С. 5-13.
5. Бантишева О. О. Особливості та чинники емоційного інтелекту осіб юнацького віку. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. Кам'янець-Подільський, 2015. Випуск 30. С. 61-78.
6. Бекіньова Л. Б. Теоретичні підходи до проблеми емоційної саморегуляції особистості: конспект лекцій. Класичний приватний університет. С. 1-3.
7. Беляєвська О. Вплив дихальних методик на рівень тривожності особистості. Український католицький університет. 2022. 85 с.
8. «Бийся, тікай або завмири» – як життя в умовах війни впливає на психоемоційну стабільність людини: веб-сайт. URL: <https://suspilne.media/238315-bijsa-tikaj-abo-zavmri-ak-zitta-v-umovah-vijni-vplivae-na-psihoemocijnu-stabilnist-ludini/> (дата звернення 10.11.2022).
9. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. Психологічний часопис. 2019. Том 5, № 7. С. 34-49.
10. Вишневський С. В. Механізми виникнення емоцій, їх види, прояви та стани. Актуальні напрями психопрофілактичних заходів у закладах вищої освіти: матеріали I Всеукраїнського круглого столу (18 травня 2018 року). С. 19-24.

11. Війна і депресія: що варто знати: веб-сайт. URL: <https://mozok.ua/depressiya/article/3746-vjna--depresya-sho-var-to-znati> (дата звернення 17.01.2023).
12. Гавриловська К. П. Психологічні механізми нормативно-правової регуляції поведінки особистості: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.05/ Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ, 2008. 209 с.
13. Гаврилькевич В. К. Емоційна саморегуляція: систематизація базових понять на підставі їх семантико-етимологічного аналізу: конспект лекцій. 11 с.
14. Гарькавець С. О. Соціально-нормативна поведінка особистості та її детермінаційні чинники. Актуальні проблеми психології: екологічна психологія. 2008. Том 7. Випуск 16. С. 28-32.
15. Гільман А. Ю. Емоційно-вольова саморегуляція у формуванні саногенного мислення студентської молоді. Науковий вісник МНУ ім. В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. 2017. №1 (17). С. 51-55.
16. Грабар М. О. Психологічні особливості саморегуляції у навчальній діяльності: веб-сайт. URL: <https://naukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/51-dvadtsyat-persha-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internet-konferentsiya/490-psikhologichni-osoblivosti-samoregulyatsiji-u-navchalnij-diyalnosti> (дата звернення 15.03.2023).
17. Гринців М. Роль емоцій у розвитку здатності до саморегуляції. Збірник наукових праць. Психологічні науки. 2013. Том 2. Випуск 10 (91). С. 84-88.
18. Гуляс І. А. Емпіричне дослідження саморегуляції особистості. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. Кам'янець-Подільський, 2015. Випуск 2. С. 196-205.
19. Депресіє, відійди! Поради психологів, як не захворіти та коли варто звернутися по допомогу: веб-сайт. URL: https://zaxid.net/yak_pozbutisya_depresiyi_poradi_psihologiv_i_yak_viyti_z_depresiyi_samotiyuno_bez_likiv_n1467359 (дата звернення 11.07.2023).
20. Дерев'янка С. П. Роль емоційної саморегуляції у подоланні професійних

криз. V International Scientific Conference on New Trends in Science and Education: матеріали міжнар. наук. конф. (February, 16 – 19, 2021, Italy). Rome, 2021. С. 556-559.

21. Жданова І. В., Буракова Н. В. Емоційна саморегуляція в контексті проблеми психічного здоров'я поліцейського. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник тез III Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Львів, 19 жовтня 2018 року). Львів, 2018. С. 134-139.

22. Життя під час війни та війна під час життя. Чому в тилу тривоги більше, ніж на фронті: веб-сайт. URL: <https://www.the-village.com.ua/village/knowledge/questions/327041-zhittya-pid-chas-viyni-i-viyna-pid-chas-zhittya-chomu-v-tilu-trivogi-bilshe-nizh-na-fronti> (дата звернення 16.01.2023).

23. Журавльова Л., Шпак М. Саморегуляція в структурі емоційного інтелекту молодших школярів. Педагогічний процес: теорія і практика. Серія: Психологія. 2016. №3. С. 52-57.

24. Зарицька В. В. Саморегуляція емоцій як важлива складова емоційного інтелекту. Теорія і практика сучасної психології. 2012. Випуск 5. С. 14-18.

25. Зінченко О. Значення емоційної саморегуляції в діяльності музиканта. Естетика і етика педагогічної дії. Збірник наукових праць. 2011. Випуск 2. С. 184-192.

26. Кириченко Т. В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків: автореф. дис. ... канд. псих. наук: 19.00.07. Київ, 2001. 17 с.

27. Клінічна психологія: словник-довідник/ авт.-уклад. С. В. Діденко. К.: Академвидав, 2012. 320 с.

28. Клінічні шкали та опитувальники: конспект лекцій. 55 с.

29. Копець Л. В. Теоретичні орієнтації, проблематика й основні результати експериментальних досліджень самоконтролю в західній психології ХХ століття. Наукові записки Національного університету «Києво-Могилянська академія». Педагогічні, психологічні науки та соціальна робота. 2004. Том 33. С. 60-67.

30. Копил Г. О. Процес саморегуляції навчальної діяльності студентів у роботах

деяких західних вчених. Стратегії міжкультурної комунікації в мовній освіті сучасних університетів: зб. матеріалів VII Міжнар. наук. конф. IV Міжнар. наук. конгресу SOCIETY OF AMBIENT INTELLIGENCE 2021. (м. Київ, 20-21 квіт. 2021 року). Київ, 2021. С. 51-54.

31. Короцінська Ю. А. До проблеми дослідження емоційної саморегуляції в юнацькому віці. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2019. Том 7. Екологічна психологія. Випуск 48. С.124-135.

32. Кочергіна І. А. До проблеми саморегуляції емоційного стану особистості. Рівність, лідерство, спілкування в європейських прагненнях української молоді: гендерний дискурс: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Тернопіль, 5-7 жовтня 2016 року). Тернопіль, 2016. С. 54-55.

33. Кочергіна І. А. Емоційна саморегуляція жінок, які зазнали психологічного насильства в родині. Вісник Львівського національного університету імені Івана Франка. Психологічні науки. Львів, 2018. Випуск 2. С. 56-63.

34. Кочергіна І. А. Особливості емоційної саморегуляції жінок, які зазнали психологічного насильства в родині: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01/ Львівський національний університет імені Івана Франка. Львів, 2019. 281 с.

35. Кузнєцов М. А., Діомідова Н. Ю. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту: монографія. Харків: «Діса плюс», 2017. 189 с.

36. Логвись О. Психологічні особливості саморегуляції поведінки у майбутніх педагогів у процесі професійного становлення. Психологічні перспективи. 2022. Випуск 39. С. 257-269.

37. Максименко С. Д. Загальна психологія: навчальний посібник. Видання друге, перероблене та доповнене. Київ: «Центр навчальної літератури», 2004. 272 с.

38. Маляр О. І., Божок Н.О. Психологічний аналіз довільності емоційної регуляції та фрустраційної толерантності особистості. The Unity of Science: International scientific professional periodical journal / published office Friedrichstrabe 10-Czech Republic-Prague. 2016. С. 26-28.

39. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник / І. М. Матійків. К.: Педагогічна думка, 2012. 112 с.
40. Молчанова А. О., Воляник І. В., Кондратьєва В. П. Організаційна поведінка: навч. посіб. / за наук. ред. А. О. Молчанової. Івано-Франківськ: «Лілея-НВ», 2015. 176 с.
41. Оліферчук Б. С. Особливості емоційного інтелекту у осіб юнацького віку, що були позбавлені батьківського піклування. Заклад вищої освіти «Український католицький університет». 2020. 60 с.
42. Опитувальник для знаходження життєвих ресурсів: веб-сайт. URL: <https://sfera.org.ua/2021/10/opituvalnik-zhittevih-resursiv/> (дата звернення 10.05.2023).
43. Основні психологічні школи і напрямки: веб-сайт. URL: <http://um.co.ua/6/6-3/6-31286.html> (дата звернення 10.11.2022).
44. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна): конспект лекцій. 4 с.
45. Панічна атака в умовах війни: як допомогти собі, дитині, людям поруч: веб-сайт. URL: <https://osvitoria.media/experience/panichna-ataka-v-umovah-vijny-yak-dopomogty-sobi-dytyni-abo-lyudyam-poruch/> (дата звернення 18.01.2023).
46. Партико Т. Саморегуляція навчальної діяльності у студентів з різною схильністю до самоактуалізації: веб-сайт. URL: <https://social-science.uu.edu.ua/article/877> (дата звернення 14.03.2023).
47. Періг І. М., Дроздюк В. Д. Емоційна саморегуляція в підлітковому віці. Актуальні задачі сучасних технологій: матеріали VI Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів (м. Тернопіль, 16-17 листопада 2017 року). Тернопіль, 2017. С. 212–213.
48. Петухова, І., Заушнікова, М., Клевець, Л. Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. Вісник Національного університету оборони України. 2022. Випуск 68 (4). С. 123-129.
49. Подольчук С., Хлівна О. Особливості вивчення емоційної саморегуляції студентів у процесі навчальної діяльності: веб-сайт. URL:

- <https://www.inforum.in.ua/conferences/20/56/417> (дата звернення 10.11.2022).
50. Половнікова Л. Ю. Саморегуляція емоційного стану як умова успішної діяльності вчителя сучасної початкової школи. Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. 2021. 110 с.
51. Поцікайло Л. О. Психологічні особливості самореалізації студентів. Національний університет «Острозька академія». 2021. 92 с.
52. Правова поведінка особистості. Реферат: веб-сайт. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/psychology/28695/> (дата звернення 13.03.2023).
53. Прохоренко Л. І. Формування саморегуляції на уроках математики у молодших школярів із затримкою психічного розвитку: навч.-метод. посібник. Чернівці: Букрек, 2015. 190 с.
54. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. К.: «Академвидав», 2006. 424 с.
55. Психологічне здоров'я українців під час війни і як його врятувати: веб-сайт. URL: <https://ukrainian.voanews.com/a/vijna-ukraina-dopomoha-psuxolog-psuxolohichnapidtrumka-mentalnezdorovja/6715242.html> (дата звернення 10.11.2022).
56. Регулятори соціальної поведінки особистості: веб-сайт. URL: https://stud.com.ua/25134/psihologiya/regulyatori_sotsialnoyi_povedinki_osobistosti (дата звернення 11.03.2023).
57. Ресурсорієнтована модель стресодолання BASIC Ph: веб-сайт. URL: <https://arpp.com.ua/blog/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph/> (дата звернення 11.05.2023).
58. Роль емоцій у діяльності, поведінці та розвитку особистості: конспект лекцій. Житомир: Державний університет «Житомирська політехніка». 17 с.
59. Руденюк А. І., Антонова З. О., Петяк О.В. Особливості саморегуляції студентів під час дистанційного навчання. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Том 33 (72), №2. С. 166-171.
60. Савінова Н. В. Теоретичні основи розвитку самоконтролю мовленнєвої діяльності. Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими

потребами. 2013. С. 86-100.

61. Савчин М.В. Загальна психологія: навч. посіб. / М. В. Савчин. К.: Академвидав, 2011. 464 с.

62. Собченко О. М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. Наука. Релігія. Суспільство. 2010. № 4. С. 84-87.

63. Соціальна регуляція поведінки особистості: веб-сайт. URL: <http://um.co.ua/9/9-4/9-43442.html> (дата звернення 10.03.2023).

64. Степанов О. М., Фіцула М. М. Основи психології і педагогіки: навчальний посібник. К.: Академвидав, 2006. 520 с.

65. Столяренко О. Б. Психологія особистості. навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

66. Стратегії регуляції. Гендерні особливості стратегій емоційної саморегуляції осіб юнацького віку: конспект лекцій. 67 с.

67. Техніки та прийоми регуляції емоцій: веб-сайт. URL: https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1647614178637052&id=1238289489569525 (дата звернення 10.11.2022).

68. Тимошук Є. А., Бруяка І. С., Любомирський В. О. Роль інтуїції в структурі саморегуляції в умовах невизначеності. Наукові записки «Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія. 2022. №15. С. 52-61.

69. Толмачевська В. Емоційний інтелект як складова емоційної експресії в контексті професійної діяльності медичного персоналу в умовах COVID-19. Вісник Львівського університету. Психологічні науки. 2021. Випуск 11. С. 203-213.

70. Тривога під час війни та її наслідки: веб-сайт. URL: <https://health-ua.com/article/70543-trivoga-pd-chas-vjni-ta-nasltdki> (дата звернення 15.01.2023).

71. Тривожність під час війни. Що допоможе заспокоїтися: веб-сайт. URL: <https://susplne.media/211997-trivoznist-pid-cas-vijni-so-dopomoze-zaspokoitisa/> (дата звернення 14.01.2023).

72. Федорець А. С. Професійні особливості емоційного інтелекту клієнтів центру іноземних мов. Національний авіаційний університет. 2020. 101 с.

73. Феленюк А. І. Особливості саморегуляції навчальної діяльності студентів. Національний університет «Острозька академія». 2020. 103 с.
74. Фещенко Н. В. Особливості емоційної регуляції міжособистісних стосунків людей з обмеженими фізичними можливостями. Житомирський державний університет імені Івана Франка. 2009. 77 с.
75. Філософське бачення соціальної норми. Реферат: веб-сайт. URL: <https://osvita.ua/vnz/reports/philosophy/13187/> (дата звернення 12.03.2023).
76. Хміляр О. Ф. Регуляція поведінки особистості символом: теоретико-методологічний аспект. Психологічний часопис Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2017. №1 (5). С. 76-87.
77. Цілинко І. О. Теоретичний аналіз емоційної саморегуляції особистості. Молодий вчений. Психологічні науки. 2015. №8 (23). Ч.1. С. 161-164.
78. Черноус Т. Ю., Каламаж В. О. Музично-рухові засоби розвитку самоусвідомлення психоемоційних станів майбутніх учителів початкових класів. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія. Острог: Вид-во НаУОА, 2022. № 14. С. 57-64.
79. Шапар В. Б. Психологічний тлумачний словник. Х.: Прапор, 2004. 640 с.
80. Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна: веб-сайт. URL: https://psychic.at.ua/publ/psikhodiagnostyka/diagnostika_temperamentu_i_kharakteru/shkala_reaktivnoji_situativnoji_ta_osobistisnoji_trivozhnosti_ch_d_spilbergera_ju_1_khanina/13-1-0-67 (дата звернення 10.06.2023).
81. Що слід знати про психоемоційні стани під час війни: веб-сайт. URL: <https://apteka-ds.com.ua/blog-item/shcho-slid-znaty-pro-psykhoemotsiini-stany-pid-chas-viiny> (дата звернення 12.01.2023).
82. Як впоратися з тривожністю під час бойових дій: веб-сайт. URL: <https://mozok.ua/anxietydisorder/article/3722-yak-vporatisya-z-trivozhnystyu-pd-chas-bojovih-dij> (дата звернення 13.01.2023).
83. Як розвинути емоційний інтелект: веб-сайт. URL: <https://theukrainians.org/yak-rozvynuty-emotsijnyj-intelekt/> (дата звернення 12.07.2023).

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла

Інструкція

Нижче наведені висловлювання, які так чи так відображають різні сторони Вашого життя. Оберіть варіант, зважаючи на ступінь Вашої згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); частково не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

Текст опитувальника:

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе відчуваю.
8. Після того, як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююся на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову зіткнутися з перешкодами.
14. Я намагаюся ставитися до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реаую на настрої, спонукання й бажання інших людей.

16. Я можу легко входити у стан спокою, готовності й зосередженості.
17. Коли є час, я звертаюся до своїх негативних почуттів і з'ясовую, у чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки «хорошої форми».
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко позбутися негативних почуттів, коли необхідно діяти.
23. Я добре сприймаю знаки у спілкуванні, які вказують на те, чого інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний покращити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань стосунків між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Методика має 5 шкал:

- шкала 1 – «Емоційна обізнаність»;
- шкала 2 – «Управління своїми емоціями» (емоційна відхідливість, емоційна неригідність);
- шкала 3 – «Самотивація» (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 – «Емпатія»;
- шкала 5 – «Розпізнавання емоцій інших людей» (вміння впливати на емоційний стан інших).

Ключ до опитувальника

Шкала 1 – пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25. **Шкала 2** – пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30.
Шкала 3 – пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22. **Шкала 4** – пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28.
Шкала 5 – пункт 12, 15, 24, 26, 27, 29.

Обробка та інтерпретація результатів

Рівні парціального емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів: **14 і більше** – високий; **8-13** – середній; **7 і менш** – низький.

Інтегративний рівень емоційного інтелекту з урахуванням домінантного знака визначається за такими кількісними показниками: **70 і більше** – високий; **40-69** – середній; **39 і менше** – низький.

Методика «Шкала тривоги Бека»

Інструкція

Виберіть і позначте якою мірою, кожен із симптомів турбував Вас в останній тиждень, зокрема й сьогодні. взагалі не турбує (0 балів); турбує легкою мірою, не дуже турбує (1 бал); турбує в середній мірі, це було дуже неприємно, але я впорався з цим (2 бали); турбує значною мірою, важко з цим впорався (3 бали).

Текст опитувальника:

1. Притуплення почуттів, печіння та поколювання в тілі.
2. Відчуття жару.
3. Тремтіння в ногах, мимовільні рухи ногами.
4. Неможливість заспокоїтися.
5. Страх, що станеться найгірше.
6. Запаморочення або затуманена свідомість.
7. Прискорене серцебиття.
8. Неврівноваженість.
9. Відчуття паніки.
10. Нервозність.
11. Відчуття задухи.
12. Тремтіння в руках.
13. Слабкість (ватні ноги).
14. Страх втратити самовладання.
15. Утруднене дихання.
16. Страх смерті
17. Переляк
18. Розлад травлення (відчуття дискомфорту в животі).
19. Відчуття непритомності.
20. Почервоніння обличчя (жар).
21. Холодний піт.

Обробка та інтерпретація результатів

Оцінка даних заснована на підсумовуванні всіх результатів, і може бути від 0 до 63:

0 – 9 симптоми тривоги відсутні

10 – 18 низький рівень тривоги

19 – 29 середній рівень тривоги

30 – 63 високий рівень тривоги

Методика «Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера - Ханіна»

Шкала реактивної тривожності

Інструкція: уважно прочитайте наведені твердження й оберіть відповідь залежно від того, як ви себе почуваєте в цей момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить у голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану. Виберіть одну з відповідей: ні, це не так (1 бал); напевно так (2 бали); правильно (3 бали); справді правильно (4 бали).

Текст опитувальника:

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я почуваю себе напружено.
4. Я відчуваю жаль.
5. Я почуваю себе вільно.
6. Я розчарований.
7. Мене хвилюють можливі невдачі.
8. Я відчуваю себе відпочилим.
9. Я стурбований.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений.
15. Я не відчуваю скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені не по собі.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.

Обробка та інтерпретація результатів

Показник ситуативної (реактивною) тривожності розраховується за формулою: $PT = \sum 1 - \sum 2 + 35$

де $\sum 1$ – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum 2$ – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Якщо **PT не перевищує 30**, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється **низька** тривожність. Якщо сума знаходиться в інтервалі **31-45**, то це означає помірну тривожність. При **46** і більше – тривожність **висока**.

Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями. Низька тривожність (< 12), навпаки, характеризує стан як депресивний, ареактивний, з низьким рівнем мотивацій. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особою високої тривоги з метою показати себе в «кращому світлі».

Шкала особистісної тривожності

Інструкція

Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень й оберіть відповідь залежно від того, як Ви себе почуваєте зазвичай. Над питаннями довго не замислюйтеся. Виберіть одну з відповідей: ніколи (1 бал); іноді (2 бали); часто (3 бали); майже завжди (4 бали).

Текст опитувальника:

1. Я відчуваю задоволення.
2. Я швидко втомлююся.
3. Я легко можу заплакати.
4. Я б хотіла бути такою щасливою людиною, як інші.
5. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
6. Я відчуваю себе бадьорою людиною.
7. Я спокійна, холоднокровна й зібрана.
8. Очікування труднощів дуже турбує мене.
9. Я занадто переживаю через дрібниці.
10. Я буваю цілком щаслива.
11. Я приймаю все занадто близько до серця.
12. Мені бракує впевненості у собі.
13. Я відчуваю себе в безпеці.
14. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів.
15. Я відчуваю нудьгу, тугу.
16. Я буваю задоволена.
17. Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене.
18. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.
19. Я врівноважена людина.

20. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи й турботи.

Обробка та інтерпретація результатів

Показник особистісної тривожності розраховується за формулою: $OT = \sum 1 - \sum 2 + 35$,

де $\sum 1$ – сума закреслених цифр по пунктах 2, 3, 4, 5, 8, 9, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20;

$\sum 2$ – сума закреслених цифр по пунктах 1, 6, 7, 10, 13, 16, 19.

Результати оцінюються зазвичай, у градаціях: До 30 балів – низька; 31 – 45 балів – середня; 46 балів і більше – висока тривожність

Якщо РТ **не перевищує 30**, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється **низька** тривожність. Якщо сума знаходиться в інтервалі **31-45**, то це означає помірну тривожність. При **46** і більше – тривожність **висока**.

Методика «Шкала депресії Бека»

Інструкція

Цей опитувальник складається з груп речень. Прочитайте уважно кожну з цих груп. Потім виберіть із групи твердження, яке найкраще описує ваш стан в останній тиждень, зокрема й сьогодні. Прочитайте всі твердження в кожному питанні, перш ніж зробити вибір.

Текст опитувальника:

1.

0 – я не сумний;

1 – я сумний;

2 – я настільки сумний, що не можу вийти з цього стану;

3 – я настільки сумний, що не можу витримати цей стан.

2.

0 – я не є зневіреним, особливо коли думаю про майбутнє;

1 – я відчуваю розпач, коли думаю про майбутнє;

2 – я відчуваю, що в майбутньому на мене не чекає нічого хорошого;

3 – я відчуваю, що майбутнє безнадійне, і що нічого не може змінитися на краще.

3.

0 – я не відчуваю невдахою;

1 – я відчуваю, що зазнаю невдач частіше, ніж середньостатистична людина;

2 – коли я дивлюся на своє життя, то бачу лише безліч невдач;

3 – я відчуваю, що є невдахою в усьому.

4.

0 – я отримую задоволення від тих самих речей, що й у минулому;

1 – я не отримую задоволення від речей, від яких отримував у минулому;

2 – я нічим не задоволений;

3 – я зовсім не задоволений і мене нічого не цікавить.

5.

- 0 – я не почуваюся особливо винним;
- 1 – певний час я відчуваю себе винним;
- 2 – я почуваюся винним досить довго;
- 3 – я постійно почуваюся винним.

6.

- 0 – я не відчуваю, що покараний;
- 1 – я відчуваю, що можу бути покараним;
- 2 – я чекаю, що буду покараним;
- 3 – я відчуваю, що покараний.

7.

- 0 – я не відчуваю розчарування в собі;
- 1 – я розчарований у собі;
- 2 – я гидкий собі;
- 3 – я ненавиджу себе.

8.

- 0 – я не почуваюся гірше, ніж будь-хто;
- 1 – я критикую себе за слабкості й помилки;
- 2 – я постійно докоряю собі за свої недоліки;
- 3 – я виню себе в усьому поганому, що відбувається.

9.

- 0 – у мене немає думок про самогубство;
- 1 – у мене є думки про самогубство, але я цього не зроблю;
- 2 - я би хотів вчинити самогубство;
- 3 - я би вчинив самогубство, якби була така можливість.

10.

- 0 – я не плачу більше, ніж зазвичай;
- 1 – я плачу зараз більше, ніж у минулому;
- 2 – зараз я плачу постійно;
- 3 – колись я міг плакати, але зараз не можу, хоча мені цього хочеться.

11.

0 – я не нервую більше, ніж зазвичай;

1 – я дратуюсь легше, ніж будь-коли;

2 – я нервую постійно;

3 – я навіть не дратуюсь тепер від речей, які колись мене дратували.

12.

0 – я не втратив цікавості до інших;

1 – тепер я менше цікавлюся іншими;

2 – я значною мірою втратив інтерес до інших людей;

3 – я повністю втратив інтерес до інших людей.

13.

0 – я приймаю рішення з тією ж легкістю, як завжди;

1 – я відкладаю прийняття рішень частіше, ніж зазвичай;

2 – я не можу приймати рішення більше, ніж зазвичай;

3 – я зовсім не можу приймати рішення.

14.

0 – я не відчуваю, що виглядаю гірше, ніж зазвичай;

1 – я відчуваю, що виглядаю старшим за свої роки і непривабливим;

2 – я відчуваю, що в моїй зовнішності постійно відбуваються зміни, які роблять мене непривабливим;

3 – я вважаю, що виглядаю потворним.

15.

0 – я можу зараз працювати, так само, як і раніше;

1 – мені доводиться спеціально напружуватися, щоб почати щось робити;

2 – мені доводиться сильно себе змушувати, щоб щось зробити;

3 – я не можу тепер виконувати загалом жодної роботи.

16.

0 – я можу зараз спати, як завжди;

1 – я сплю зараз гірше, ніж завжди;

2 – я прокидаюся на годину-дві раніше, ніж зазвичай, і мені важко заснути

знову;

3 – я прокидаюся на кілька годин раніше, ніж зазвичай, і не можу заснути

знову.

17.

0 – я не втомлююся зараз більше, ніж зазвичай;

1 – я втомлююся швидше, ніж зазвичай;

2 – я втомлююся тепер від будь-якого заняття;

3 – я надто втомився, щоб робити щось.

18.

0 – у мене гарний апетит, як завжди;

1 – мій апетит гірший, ніж був раніше;

2 – мій апетит набагато гірший, ніж був раніше;

3 – у мене немає апетиту.

19.

0 – я не схуднув, хіба що зовсім небагато;

1 – я схуднув понад 2-2,5 кг;

2 – я схуднув понад 4-4,5 кг;

3 – я схуднув понад 6,5-7 кг.

Я свідомо намагаюся схуднути, перебуваю на дієті: так, ні.

20.

0 – я не стурбований своїм здоров'ям більше, ніж зазвичай;

1 – я турбуюся про фізичні проблеми, такі як болі, розлад шлунку, запор;

2 – я настільки стурбований проблемами фізичного здоров'я, що не можу

думати про інші речі;

3 – я настільки стурбований проблемами фізичного здоров'я, що не можу

думати ні про що інше.

21.

0 – мій інтерес до статевого життя за останній час не зменшився;

1 – статеве життя мене цікавить зараз менше, ніж звичайно;

2 – мій інтерес до статевого життя значно зменшився;

3 – я повністю втратив інтерес до статевого життя.

Обробка та інтерпретація результатів

Оцінка даних заснована на підсумовуванні всіх результатів, і може бути від 0 до 63

0 – 9 симптоми депресії відсутні

10 – 18 низький рівень депресії

19 – 29 середній рівень депресії

30 – 63 високий рівень депресії

Тест «Basic Ph»**Інструкція**

Подумайте про себе, коли Ви знаходитеся в кризі чи сильному стресі, що Ви зазвичай робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом? Що, на Вашу думку, допомагає Вам найкраще, а що – незначною мірою? У кожному твердженні оберіть одну відповідь, як часто Ви користуєтеся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

Що, на Вашу думку, допомагає Вам найкраще, а що – незначною мірою? Зважте кожен вислів і поставте хрестик («х») у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають:

0 – *ніколи* не користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією;

1 – я *рідко* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією;

2 – я *іноді* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією;

3 – я *періодично* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією;

4 – я *часто* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією;

5 – я *майже завжди* користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією;

6 – я *завжди* користуюся цим способом, щоб впоратися зі складною ситуацією.

Текст опитувальника:

1. Я здаюся і покладаюся на вищі сили чи долю у вирішенні проблеми.
2. Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, – до прикладу, плачу, коли думаю про себе.
3. Я шукаю підтримки інших людей.

4. Я фантазую і даю волю своїй уяві, – наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці.
5. Я збираю інформацію, щоб бути певним у тому, що я маю найкращий варіант вирішення проблеми.
6. Я їм або сплю менше, ніж звичайно, – або ж, навпаки, я їм та сплю більше, аніж зазвичай.
7. Я вірю у мої власні сили й мою здатність долати перешкоди.
8. Я висловлюю мої почуття у власний завуальований спосіб – через натяки, сарказм або навіть флірт.
9. Я веду бесіди з друзями по телефону.
10. Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки – як спосіб пошуку вирішення проблеми.
11. Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення.
12. Я постійно займаю себе фізично працею – наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля чи навіть створенням моделі літака.
13. Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що».
14. Я звільняюсь від почуттів через плач, сміх або крик і не тримаю все це всередині.
15. Я намагаюся знайти підтримку у друга або членів моєї сім'ї.
16. Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві.
17. Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком.
18. Я використовую вправи для розслаблення.
19. Я прошу допомоги у Бога в молитві.
20. Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію.
21. Я глибоко занурююся у стосунки з членами моєї громади або організації, до якої я належу.
22. Я згадую часи, коли мені було набагато краще, ніж зараз, або ж думаю про час, коли все зміниться на краще.
23. Насамперед я намагаюся зрозуміти, щó, власне, відбувається.

24. Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю підтюпцем.

25. Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію.

26. Я розповідаю або слухаю жарти і смішні історії.

27. Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись.

28. Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книги, уявляючи себе на місці дійових осіб.

29. Я зважую всі можливі варіанти вирішення проблеми і, якщо це можливо, обираю найкращий з них.

30. Я намагаюся постійно займати себе якоюсь фізичною діяльністю.

31. Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим».

32. Я даю вихід моїм емоціям.

33. Я пишу листи та е-мейли до друзів – з надією на їх відповідь.

34. Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи собі їх.

35. Я намагаюся знайти вирішення проблеми у найкращий спосіб, з тих, які знаю, обмірковуючи кожен з них.

36. Я виходжу з дому або намагаюся бути активним для того, щоб позбутися надлишку енергії.

Обробка та інтерпретація результатів

Перенесіть отримані Вами бали у таблицю, що наведена нижче, та підрахуйте отримані бали по вертикалі в кожній з шести колонок.

B	A	S	I	C	Ph
1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12

13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36

Чим більша сума балів, тим більш розвинутою є відповідна стратегія: В – віра, переконання, цінності; А – емоції, почуття; S – соціальні зв'язки, соціальна підтримка; I – уява, мрії, спогади; С – когнітивні стратегії; Ph – тілесні ресурси, фізична активність.