

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

**на тему: ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПІДЛІТКІВ
ПІД ЧАС ВІЙНИ**

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0530-2
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Барановська Анастасія Вячеславівна
Науковий керівник: к.психол.н., доцент
кафедри психології Бородулькіна Т.О.
Рецензент: к.філол.н., доцент кафедри
психології Томченко М.А.

Запоріжжя
2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти «бакалаврський»
Спеціальність 053 Психологія
Освітня-професійна програма 053 Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

« ____ » _____ 2024 р.

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Барановській Анастасії Вячеславівні

Тема роботи Особливості розвитку саморегуляції підлітків під час війни.
керівник роботи Бородулькіна Т.О., к.психол.н., доцент кафедри психології
затверджена наказом ЗНУ від «05» 02 2024 року № 234-с

2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого—педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково—пояснювальної записки: проаналізувати сутність поняття «саморегуляції» в наукових дослідженнях; розкрити особливості прояву тривоги у підлітків; розглянути психологічну корекцію тривожності; зробити аналіз результатів емпіричного дослідження; розробити психологічний тренінг на формування навичок із саморегуляції, а також аналіз ефективності у підлітків, які стали свідками війни в Україні.
5. Перелік графічного матеріалу: 5 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання Прийняв
Вступ	Бородулькіна Т.О.доцент		
Розділ 1	Бородулькіна Т.О.доцент		
Розділ 2	Бородулькіна Т.О.доцент		
Розділ 3	Бородулькіна Т.О.доцент		
Висновки	Бородулькіна Т.О.доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	лютий 2024 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	березень 2024 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	квітень—травень 2024 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	травень 2024 р.	Виконано
6	Написання висновків	червень 2024 р.	Виконано
7	Передзахист	червень 2024 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	червень 2024 р.	Виконано

Студент _____ А.В. Барановська

Керівник роботи _____ Т.О. Бородулькіна

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 78 сторінок, 6 рисунків, 58 джерел.

Об'єкт дослідження: особливості саморегуляції у підлітків

Предмет дослідження: роль тривожності в саморегуляції підлітків під час воєнних конфліктів.

Мета дослідження: у результаті теоретичного вивчення впливу воєнних подій на процес саморегуляції підлітків та виявлення ролі тривожності в саморегуляції підлітків в умовах війни, розробити рекомендації щодо психологічної підтримки цієї групи населення.

Методи дослідження: У рамках даного дослідження було застосовано теоретичні та емпіричні методи дослідження. Теоретичні: аналіз та систематизація, класифікація та конкретизація літератури; узагальнення та порівняння теоретичних та експериментальних даних; формування висновків. Емпіричні: 1 методика: шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д.Спілбергера -Ю.Л.Ханна; 2 методика: «Стиль саморегуляції поведінки» В.І.Моросанова

Наукова новизна: виявлено, що підлітки, які перебувають у зоні конфлікту, мають специфічні особливості у розвитку саморегуляції, які впливають на їхнє психічне та емоційне благополуччя.

ПСИХОЛОГІВ, ПРАКТИЦІ, ТРИВОЖНІСТЬ, САМОРЕГУЛЯЦІЯ,
ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН.

SUMMARY

Baranovska.A.V. Peculiarities of the development of self-regulation of teenagers during the war.

Object of research: peculiarities of self-regulation in teenagers.

Subject of the study: the role of anxiety in self-regulation of adolescents during military conflicts.

Purpose of the study: as a result of a theoretical study of the influence of war events on the process of self-regulation of adolescents and the identification of the role of anxiety in the self-regulation of adolescents in war conditions, to develop recommendations for psychological support of this population group.

Research methods: theoretical and empirical research methods were applied within the framework of this study. Theoretical: analysis and systematization, classification and specification of literature; generalization and comparison of theoretical and experimental data; forming conclusions. Empirical: 1 method: the scale for assessing the level of reactive (situational) and personal anxiety by C. D. Spielberger - Y. L. Hanna; 2 method: "Style of self-regulation of behavior" V.I. Morosanov

Scientific novelty: it was found that teenagers who are in the conflict zone have specific features in the development of self-regulation, which affect their mental and emotional well-being.

PSYCHOLOGISTS, PRACTITIONERS, ANXIETY, SELF-REGULATION, PSYCHOLOGICAL STATE.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	11
1.1. Сутність та аналіз поняття «саморегуляція» в наукових дослідженнях.....	11
1.2. Тривожність як чинник, що обумовлює необхідність саморегуляції.....	18
1.3. Особливості прояву тривожності у підлітків	33
1.4. Психологічна корекція тривожності шляхом саморегуляції та її особливості.....	39
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ СТАЛИ СВІДКАМИ ВІЙНИ В УКРАЇНІ.....	42
2.1. Організація та методи дослідження.....	42
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	45
2.3. Необхідність саморегуляції у підлітковому віці.....	52
РОЗДІЛ 3. ПРОЦЕС ЗДІЙСНЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ СТАЛИ СВІДКАМИ ВІЙНИ В УКРАЇНІ.....	54
3.1. Розробка психологічного тренінгу на формування навичок із саморегуляції у підлітків, які стали свідками війни в Україні.....	54
3.2. Аналіз ефективності саморегуляції у підлітків, які стали свідками війни в Україні.....	63
3.3. Рекомендації щодо удосконалення процесу саморегуляції у підлітків, які стали свідками війни в Україні.....	68
ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	74
ДОДАТКИ.....	79

ВСТУП

Вступ до цієї роботи ставить перед собою амбіційну мету дослідження та аналізу важливих аспектів психологічного розвитку підлітків у воєнний період, фокусуючись на їхній саморегуляції. Воєнні конфлікти, повстання, окупація — усі ці складні історичні моменти впливають на психічне здоров'я особистості, особливо на молодший віковий період. Розуміння впливу війни на психічний розвиток підлітків, а також їхню здатність до саморегуляції, набуває вельми актуального значення в контексті створення ефективних психологічних стратегій та програм підтримки молоді.

У період війни підлітки зазнають надзвичайно великого стресу, який може значно підірвати їхню психічну стійкість та спричинити серйозні порушення саморегуляції. Це період, коли формуються ключові навички адаптації та самоконтролю, і тому розуміння процесів саморегуляції в цей час є надзвичайно важливим для забезпечення психічного благополуччя молоді. Важливо вивчити, як саме війна впливає на ці процеси та як можна підтримати та зміцнити саморегуляційні механізми підлітків в умовах кризи.

Саморегуляція підлітків під час війни може стикатися з численними викликами та перешкодами, такими як постійний стрес, тривога, страх перед майбутнім, відчуття небезпеки. Важливо розглянути, як ці емоційні фактори впливають на здатність підлітків контролювати свої дії та емоції, а також як вони впливають на їхню загальну психічну стійкість. Вивчення цих аспектів може допомогти розробити стратегії психологічної підтримки, які були б спрямовані на підтримку саморегуляції підлітків у воєнних умовах.

Під час війни підлітки можуть стикатися з численними травматичними подіями, що може серйозно ускладнити процес саморегуляції. Травматичні враження можуть суттєво обмежити їхню здатність ефективно контролювати свої емоції та поведінку, що впливає на їхнє загальне психічне здоров'я та добробут. Тому дослідження взаємозв'язку між травматичними подіями,

стресом та саморегуляцією є важливим аспектом вивчення психологічного стану підлітків під час воєнних дій.

Вивчення взаємозв'язку між стресом, травмою та саморегуляцією підлітків у воєнний час має велике значення для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки. Ідентифікація та з'ясування факторів, що впливають на процес саморегуляції, може допомогти у розробці програм реабілітації та психологічної підтримки підлітків у воєнних умовах. Розробка цих програм вимагає комплексного підходу, який би враховував специфіку ситуації та потреби кожного підлітка окремо.

Важливо також розглянути роль сім'ї, школи та інших соціальних інститутів у підтримці саморегуляції підлітків під час воєнного конфлікту. Системна підтримка та позитивна соціальна взаємодія можуть виявитися ключовими факторами у розвитку ефективних стратегій саморегуляції. Ініціативи з підтримки, які надають можливість підліткам відчувати себе підтриманими та безпечними, можуть значно покращити їхні психологічні стани в умовах воєнного конфлікту.

Наше дослідження також має на меті виявлення можливих індивідуальних та групових підходів до розвитку саморегуляції підлітків у воєнний час. Розуміння унікальних потреб та характеристик кожного підлітка може допомогти у розробці персоналізованих програм та інтервенцій, які б враховували конкретні обставини та умови їхнього життя.

Дослідження може також допомогти розширити наше розуміння саморегуляції як ключового компонента психічного здоров'я в умовах кризи та конфлікту. Розглядання цієї теми може сприяти удосконаленню наших знань про психологічні механізми адаптації та виживання в складних соціальних умовах. Поглиблене розуміння саморегуляції може стати основою для розробки нових методів та стратегій психологічної підтримки підлітків під час воєнних дій.

Враховуючи важливість психічного здоров'я підлітків для стабільності та майбутнього розвитку суспільства, наша робота може стати важливим

внеском у сферу психологічної підтримки та інтервенції в умовах війни. Надійна психологічна підтримка під час воєнних дій може значно підвищити шанси на виживання та адаптацію підлітків, а також сприяти їхньому подальшому успішному розвитку.

Дослідження особливостей саморегуляції підлітків у воєнний час є актуальною та важливою задачею, яка вимагає комплексного підходу та уваги до різноманітних аспектів їхнього психічного розвитку. Наша робота спрямована на вирішення цих питань та внесення свого вкладу в психологічну науку та практику, щоб забезпечити здоров'я, благополуччя та майбутній успіх підлітків в умовах воєнного конфлікту.

Військова агресія в Україні та інформаційна війна спричиняють психічне перенапруження, яке може спровокувати негативні зрушення в психічному стані особистості та формування нервово-психічних розладів. Актуальність дослідження обумовлена тим, що Україна сьогодні насичена соціально-економічними змінами, що стало причиною для зростання тривоги та неспокою. Інтерес до цього питання серед представників різних сфер практики зумовлений впливом тривоги на багато аспектів розвитку: фізичне та психічне здоров'я, розвиток емоційної сфери та спілкування, навчальну діяльність тощо.

Коли в житті людей трапляються психотравмуючі події, такі як війна – це болючий досвід, який непросто інтегрувати дитячій психіці, – за належної підтримки багато дітей можуть впоратись із цим досвідом.

Звісно, ось визначення об'єкту, предмету, мети дослідження та список завдань:

Об'єктом дослідження є особливості саморегуляції у підлітків.

Предметом дослідження є роль тривожності в саморегуляції підлітків під час воєнних конфліктів.

Метою дослідження є: у результаті теоретичного вивчення впливу воєнних подій на процес саморегуляції підлітків та виявлення ролі тривожності в саморегуляції підлітків в умовах війни, розробити

рекомендації щодо психологічної підтримки цієї групи населення.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу наукових робіт та літературних джерел описати особливості саморегуляції підлітків в умовах воєнних подій.
2. На основі проведеного емпіричного дослідження описати особливості розвитку саморегуляції серед підлітків, які перебувають у зоні конфлікту, та описати роль тривожності в саморегуляції підлітків.
3. Розробити рекомендації для психологічної підтримки та реабілітації підлітків, які пережили воєнний конфлікт, з урахуванням особливостей їхньої саморегуляції.

У рамках даного дослідження було застосовано теоретичні та емпіричні методи дослідження. Теоретичні: аналіз та систематизація, класифікація та конкретизація літератури; узагальнення та порівняння теоретичних та експериментальних даних; формування висновків. Емпіричні: 1 методика: шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д.Спілбергера -Ю.Л.Ханна; 2 методика: «Стиль саморегуляції поведінки» В.І.Моросанова.

Практичне значення даного емпіричного дослідження полягає в тому, що його матеріали можуть бути використані при викладанні навчальних курсів у закладах вищої освіти, таких як: «Психологія особистості», «Психологія праці», «Основи психокорекції», «Соціальна психологія», «Педагогічна психологія», «Диференційна психологія» та «Вікова психологія», а також спецкурсів та спецсемініарів.

Результати емпіричного дослідження можуть бути застосовані в діяльності практичних психологів, в корекційно-розвивальній діяльності, у роботі з саморегуляцією підлітків під час воєнних подій. Застосування на практиці запропонованих рекомендацій сприятиме саморегуляції підлітків під час війни.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Сутність та аналіз поняття «саморегуляція» в наукових дослідженнях

Аналіз поняття "саморегуляція" в наукових дослідженнях є важливим для розуміння та використання цього концепту в різних галузях, включаючи психологію, педагогіку, економіку та інші сфери життя. Поняття саморегуляції відображає процес, за допомогою якого індивіди або системи можуть контролювати та регулювати свої дії, емоції, думки та поведінку з метою досягнення певних цілей або адаптації до змін у середовищі [58].

У сучасних наукових дослідженнях саморегуляція розглядається як ключовий аспект психологічної динаміки, особливо в контексті розвитку, виховання та психічного здоров'я. Психологи досліджують механізми саморегуляції, які можуть включати в себе різні аспекти, такі як управління емоціями, воля, стресова толерантність, метакогніція та управління увагою. Ці дослідження розкривають, як саморегуляція впливає на психологічні процеси та як вона може бути змінена або покращена через відповідні психологічні інтервенції [45].

У педагогіці концепція саморегуляції також має велике значення. Дослідження показують, що саморегуляція є важливою умовою для успішного навчання та навчальних досягнень. Вчителі та педагоги використовують ці знання для розробки стратегій навчання, які сприяють розвитку саморегуляційних навичок учнів. Це може включати в себе використання методів активного навчання, підтримку самооцінки та рефлексії, а також використання позитивного підкріплення для стимулювання бажаної поведінки [40].

В економіці концепція саморегуляції застосовується для вивчення різних аспектів поведінки ринку та управління фінансами. Наприклад, дослідження в галузі фінансової поведінки вивчають, як саморегуляція впливає на рішення щодо збереження, інвестування та споживання. Розуміння цих процесів може мати велике значення для розробки ефективних програм фінансової грамотності та планування особистих фінансів [53].

У суспільстві в цілому поняття саморегуляції також відіграє важливу роль. Саморегуляція може бути ключовим аспектом соціальної адаптації та взаємодії. Люди, які володіють сильними саморегуляційними навичками, частіше досягають успіху в різних аспектах життя, включаючи взаємовідносини з іншими людьми та професійний розвиток [16].

Аналіз поняття "саморегуляція" в наукових дослідженнях дозволяє виявити різноманітні аспекти цього процесу та його вплив на поведінку, розвиток та функціонування індивідів та систем. Відповідно, дослідження у цій області може мати значний практичний вплив, сприяючи розвитку програм та стратегій для підвищення рівня саморегуляції в різних сферах життя.

Психологічні дослідження в цій області розкривають, що саморегуляція є комплексним процесом, що включає в себе різні аспекти когнітивних, емоційних та мотиваційних процесів. Наприклад, Теорія ресурсів саморегуляції (SRT) І. Карвера і М. Шера визначає саморегуляцію як "процес моніторингу та керування внутрішніми ресурсами для досягнення мети". Згідно з цією теорією, саморегуляція базується на здатності індивідів управляти різними видами внутрішніх ресурсів, таких як увага, емоції, час та енергія, для досягнення своїх цілей [43].

Мета саморегуляції може варіювати в залежності від конкретних обставин та контексту. Наприклад, люди можуть використовувати саморегуляцію для досягнення особистих цілей, таких як покращення здоров'я або професійний успіх, або для вирішення конкретних завдань, таких як підготовка до важкої зустрічі або виконання складного завдання.

Також існують загальні мети саморегуляції, такі як забезпечення ефективного функціонування індивідів та сприяння їхньому загальному благополуччю [30].

Одним з ключових аспектів саморегуляції є управління власними емоціями та стресом. Дослідження в цій області показують, що люди, які володіють ефективними стратегіями саморегуляції, можуть краще справлятися зі стресом та зберігати емоційний баланс в складних ситуаціях. Наприклад, різні техніки релаксації, медитації та дихальних вправ можуть допомогти людям знизити рівень стресу та підвищити емоційну стійкість.

Іншим важливим аспектом саморегуляції є управління увагою. Здатність управляти власною увагою і концентрацією є ключовим фактором успішної саморегуляції, особливо в сучасному світі, де людям постійно пропонується велика кількість відволікаючих факторів. Різні техніки, такі як прийоми управління часом та планування, медитація та практика уваги, можуть допомогти людям покращити їхню здатність концентруватися на важливих завданнях та досягати своїх цілей [51].

Окрім того, розуміння саморегуляції може бути корисним в розвитку програм та стратегій для покращення навчальних досягнень учнів. Дослідження показують, що саморегуляція відіграє важливу роль у навчанні та є ключовим фактором успішності в школі та в університеті. Учителя та педагоги можуть використовувати ці знання для розробки методів навчання, які сприяють розвитку саморегуляційних навичок учнів. Це може включати в себе використання методів активного навчання, підтримку самооцінки та рефлексії, а також використання позитивного підкріплення для стимулювання бажаної поведінки [28].

Наукові дослідження також вивчають вплив саморегуляції на процеси прийняття рішень та поведінку споживачів. Наприклад, дослідження показують, що люди зі сильними саморегуляційними навичками можуть краще контролювати свої фінанси, використовувати більш ефективні стратегії планування та зберігання грошей та краще вирішувати фінансові

проблеми. Ці дослідження можуть мати велике значення для розробки програм фінансової грамотності та планування особистих фінансів.

У суспільстві в цілому поняття саморегуляції також відіграє важливу роль. Саморегуляція може бути ключовим аспектом соціальної адаптації та взаємодії. Люди, які володіють сильними саморегуляційними навичками, частіше досягають успіху в різних аспектах життя, включаючи взаємовідносини з іншими людьми та професійний розвиток.

У світлі сучасних наукових досліджень можна виділити кілька ключових аспектів поняття саморегуляції:

Механізми саморегуляції: Дослідження в цій області дозволяють розуміти, як саме індивіди або системи регулюють свою діяльність та поведінку. Це може включати в себе різні психологічні механізми, такі як управління емоціями, метакогніція та управління увагою.

Фактори впливу на саморегуляцію: Дослідження в цій області вивчають різні фактори, які можуть сприяти або перешкоджати ефективності саморегуляції. Це може включати внутрішні фактори, такі як особистість та мотивація, а також зовнішні фактори, такі як соціальне середовище та культурні чинники [31].

Вплив саморегуляції на поведінку та результати: Дослідження в цій області дозволяють вивчати зв'язок між саморегуляцією та досягненнями в різних аспектах життя, таких як навчання, професійний розвиток та соціальна адаптація [25].

Розвиток та тренування саморегуляційних навичок: Дослідження в цій області дозволяють розробляти програми та стратегії для підвищення рівня саморегуляції в різних галузях життя. Це може включати розробку тренувальних програм, психологічні інтервенції та стратегії для підвищення вмінь саморегулювання [36].

Загальний аналіз поняття "саморегуляція" в наукових дослідженнях відображає його важливість та різноманітність аспектів. Розуміння цього концепту може бути корисним для розвитку програм та стратегій в різних

галузях, що сприяють розвитку саморегуляційних навичок та підвищенню якості життя індивідів [18].

Основні теорії та моделі саморегуляції включають в себе такі концепції, як Теорія ресурсів саморегуляції (SRT), Теорія контрольованої психології (TCP), Модель процесу регулювання емоційного стану (ER), Модель двох систем контролю, і Теорія саморегуляції поведінки (SRBT). Кожна з цих теорій пропонує власне розуміння саморегуляції та механізми її функціонування [42].

Теорія ресурсів саморегуляції (SRT): Ця теорія, розроблена І. Карвером та М. Шером, стверджує, що саморегуляція базується на управлінні внутрішніми ресурсами для досягнення мети. Ці ресурси включають енергію, час, увагу та емоції. За цією теорією, саморегуляція вимагає від людини внутрішніх ресурсів для контролю та координації своєї поведінки [27].

Теорія контрольованої психології (TCP): Ця теорія визначає саморегуляцію як процес вибору дій для досягнення мети та контролю над цими діями. Вона підкреслює важливість метакогніції, тобто здатності моніторити та регулювати свої власні мисленнєві процеси [34].

Модель процесу регулювання емоційного стану (ER): Ця модель фокусується на тому, як люди регулюють свої емоційні реакції на події та стресори. Вона визначає різні стратегії регулювання емоцій, такі як приховування емоцій, переоцінювання ситуації та прийоми активного заспокоєння.

Модель двох систем контролю: Ця модель визнає існування двох систем контролю у людини: автоматична система 1, яка працює безсвідомо та негайно реагує на подразники, і свідомою системою 2, яка вимагає уваги та зусиль для виконання завдань. Саморегуляція включає координацію роботи обох систем.

Теорія саморегуляції поведінки (SRBT): Ця теорія розглядає саморегуляцію як процес, що включає в себе цілеспрямованість, планування, контроль та оцінку результатів. Вона визначає різні стадії саморегуляції та

стратегії, які використовуються для досягнення мети.

Застосування цих теорій та моделей саморегуляції до підлітків у воєнний період може включати розробку програм та інтервенцій для підтримки їхнього психологічного благополуччя та адаптації до стресових ситуацій. Наприклад:

Програми тренування саморегуляційних навичок можуть допомогти підліткам вчитися ефективно контролювати свої емоції та реакції на стрес, що є особливо важливим у воєнний період.

Інтервенції на основі теорії контрольованої психології можуть включати розвиток у підлітків навичок метакогніції, що допоможе їм краще розуміти та контролювати свої мисленнєві процеси під час стресових ситуацій.

Програми згідно з моделлю двох систем контролю можуть навчити підлітків розпізнавати різницю між автоматичними та свідомими реакціями на стрес та навчити їх використовувати ефективні стратегії регулювання.

У воєнний період підлітки можуть зазнати психологічного та емоційного стресу через військові конфлікти, втрату близьких, розлуку з сім'єю та інші фактори. Розуміння та застосування концепцій саморегуляції може бути корисним для розробки програм та інтервенцій, спрямованих на підтримку психологічного здоров'я та адаптації цієї вразливої групи населення до складних умов воєнного часу.

Розглянемо детальніше, як саморегуляція у підлітків пов'язана з тривожністю. Підлітковий вік - це період інтенсивного фізичного, емоційного та соціального розвитку, який може бути супроводжуваний значними стресовими факторами. Саморегуляція, в той час як вона є ключовою для успішного функціонування в цьому віці, може бути значно ускладненою через тривожність. Розглянемо кілька ключових аспектів цієї взаємодії.

Негативний цикл: Перший аспект полягає у тому, що низький рівень саморегуляції може сприяти збільшенню тривожності. У підлітків з обмеженими навичками саморегуляції може бути складно керувати своїми емоціями та реакціями на стрес, що може призвести до появи або поглиблення тривожних симптомів. Наприклад, підліток, який не може успішно керувати своїми емоціями під час екзамену, може стати перебільшено тривожним, що призведе до погіршення результатів і, в кінцевому підсумку, до подальшого підвищення рівня тривоги.

Стресові ситуації: Навчальний середовище або особисте життя підлітка можуть стати джерелом стресових ситуацій, таких як екзамени, відносини з однолітками, сімейні проблеми тощо. Нездатність ефективно регулювати свої емоції та стрес може ускладнити подібні ситуації та зробити їх ще більш тривожними. Стресові ситуації можуть перевантажити здатність підлітка до саморегуляції, що може призвести до зниження ефективності його реакцій на стрес та підвищення рівня тривоги.

Когнітивна перевантаженість: Тривожність може впливати на когнітивні функції підлітка, знижуючи його здатність до ефективного планування, прийняття рішень та концентрації. Це може призвести до зниження рівня саморегуляції та зростання тривожних симптомів. Наприклад, тривожний підліток може мати труднощі з концентрацією на шкільному матеріалі через перебільшену обуреність або занепокоєність, що може призвести до погіршення його академічних досягнень та подальшого підвищення рівня тривоги.

Взаємодія з оточуючими: Реакції оточуючих, такі як негативна відповідь вчителя на помилку або критика від батьків, можуть підсилювати відчуття тривоги у підлітка. Це може стати додатковим фактором, який поглиблює тривожність. Наприклад, негативний фідбек зі сторони батьків або вчителів може підтримувати відчуття невпевненості та тривоги у підлітка.

Саморегуляція як захисний механізм: Нарешті, ефективна саморегуляція може допомагати підлітку краще впоратися зі стресом та тривожністю. Якщо він має навички емоційного регулювання та стратегії подолання стресу, він може краще адаптуватися до складних ситуацій. Наприклад, підліток, який володіє навичками регулювання стресу, такими як глибоке дихання або медитація, може ефективно знижувати рівень тривоги та забезпечувати собі психологічний комфорт у стресових ситуаціях.

Отже, можна сказати, що саморегуляція та тривожність взаємодіють між собою і можуть впливати одне на одного в складний спосіб. Розуміння цієї взаємодії може бути корисним для розробки програм та інтервенцій, спрямованих на зменшення рівня тривожності та покращення саморегуляційних навичок у підлітків. Важливою метою таких програм може бути надання підліткам навичок ефективного керування своїми емоціями, реакціями на стрес і стратегій подолання тривожних симптомів для поліпшення їхнього психологічного благополуччя та адаптації до складних умов сучасного життя.

Отже, саморегуляція - це ключовий психологічний процес, який дозволяє особистості свідомо контролювати свої дії, емоції та думки для досягнення поставлених цілей. У наукових дослідженнях це поняття розглядається як важливий аспект психічного функціонування, що визначає адаптивність та успішність особистості в різних сферах життя.

1.2. Тривожність як чинник, що обумовлює необхідність саморегуляції

Тривога - це сумний, неприємний емоційний стан, що характеризується очікуванням несприятливого розвитку подій, наявністю поганих передчуттів, страху, напруги і хвилювання. Тривога відрізняється від страху тим, що стан тривоги зазвичай безпредметний, тоді як страх припускає наявність об'єкту, що його викликав, людини, події або ситуації.

Тривожність - це відображення емоційного стану або певної сукупності реакцій, що виникають у суб'єкта, який сприймає ситуацію як особистісно загрозову, небезпечну [3].

Традиційно тривожністю називають схильність людини до переживання тривоги, тобто негативного емоційного переживання, пов'язаного з передчуттям реальної або уявної небезпеки.

Тривожність в сучасній світовій науці розглядається з різних позицій, численними науковими течіями, вченими. Тривожність займає вагомe місце в психологічних теоріях і дослідженнях, починаючи з робіт З. Фрейда, де він вперше підкреслив її значення при неврозах. Тоді, а саме у 90-ті рр. ХІХ ст. було висловлено припущення, що тривога є наслідком нереалізованої енергії лібідо. Пізніше Фрейд переглянув це припущення і дійшов висновку, що тривога є функцією Его і призначення її полягає в тому, щоб попередити індивідуума про те, що насувається загроза, яку треба зустріти або уникнути.

У своїх роботах Вільгельм Райх розширив психодинамічну теорію Фрейда, включивши в неї, крім лібідо, всі основні біологічні та психологічні процеси. Райх розглядав задоволення, як вільний рух енергії з серцевини організму до периферії та у зовнішній світ. Тривожність же розумілася їм, як перешкода контакту цієї енергії з зовнішнім світом, повернення її всередину, що викликає "М'язові зажими", спотворює і руйнує природне відчуття, зокрема сексуальне. Райх вніс в опис феноменології тривожності важливий аспект - ригідність і м'язова скутість, відмова від виконання дії шляхом блокади тілесних органів.

Центральна категорія теорії Адлера - комплекс меншовартості - також вбирає в себе тривожність. Тривожність виникає у зв'язку з необхідністю відновити втрачене соціальне почуття (почуття єдності з соціумом), коли соціальне оточення ставить перед індивідом завдання. Навіть у тому випадку, якщо завдання дуже просте воно сприймається ним як перевірка повноцінності, що призводить до надмірного емоційного реагування на неї, зайвий напрузі при її рішенні. Так, А. Адлер (1931) розглядає тривожність як

рису характеру, що супроводжує індивіда від раннього дитинства до старості. Дослідник зазначав, що тривожність значною мірою псує йому життя, не дозволяє контактувати з іншими людьми і розбиває його надію прожити своє життя в мирі й подарувати світові плоди своєї праці. Страх може торкнутися будь-якої сфери людської діяльності [19].

На думку Карен Хорні тривожність не є невід'ємним компонентом психіки. Вона вважала, що тривожність формується в самих ранніх відносинах з батьками. У 49разі, якщо батьки недостатньо уважні до дитини, виявляють до неї недостатню любові і турботи, у дитини виникає вороже ставлення до них. Це відношення дитина змушена витіснити, так як вона залежна від них. Пізніше ці пригнічені почуття обурення і ворожості поширюються на відносини з іншими людьми. Також Хорні виділяла у своїй концепції «базальну тривогу» - це інтенсивне і всеохоплююче відчуття відсутності безпеки. Базальна тривога описується Хорні як почуття «власної незахищеності, слабкості, беспорядності, меншовартості, в цьому зрадливому, злому, повному заздрості і лайки світі». Таким чином, уявлення К. Хорні вносять нові риси в картину природи тривожності – індивід, який відчуває базальну тривожність, прагне до перенесення відповідальності за свої дії на соціальне оточення [42].

Згідно з концепцією, Г. Саллівена, основні переживання дитини розглядаються, як відображення нею оцінок оточуючих і ролей сприйнятих під впливом суспільства. Наслідком вчинку, який негативно оцінюється соціальним оточенням, є покарання і втрата поваги оточуючих, що призводить до втрати почуття власної безпеки, а, отже, наростанням почуття тривожності. Таким чином, для забезпечення позитивної самооцінки індивід повинен поступати відповідно соціальним і культурним нормам. Це також гарантує індивіду відсутність почуття тривожності.

Джерелом розвитку тривожності Салліван вважав соціальне оточення, а саме батьків як перших людей з якими взаємодіє дитина. Емпатія як механізм емоційного зараження викликає у дитини відчуття тривожності, якщо батьки

часто переживають неспокій. Саме емпатія, за Саллівеном, допомагає дитині розуміти емоційні стани батьків, що відносяться до задоволення, до формування безпеки, до схвалення і осудження. Отже, будь-яке переживання, що входить у конфлікт з самістю, викликає тривожність [5].

Іншою гілкою розвитку уявлень про соціально-культурний характер тривожності є теорія періодизації Е. Еріксона, яка бере свій початок з психоаналізу Фрейда. Результатом першої стадії розвитку людини, яку виділяє Еріксон, є параметр соціальної взаємодії, позитивним полюсом якого є довіра, а негативним – недовіра. Якщо дитина не отримує належного догляду, не відчуває турботу, то у неї формується недовіра – боязливість і підозрілість по відношенню до навколишнього середовища.

Результатом другого етапу, який виділяє Еріксон, є досягнення почуття самостійності або нерішучості. Звідси ми бачимо, джерела формування механізмів почуття тривожності. Всі вісім стадій розвитку, на яких наполягає Еріксон, закінчуються позитивним чи негативним вирішенням питань про своє місце і ставлення до навколишнього світу і до себе. При позитивному результаті в індивіда формується почуття довіри до навколишнього світу, самостійність, підприємливість, вмільсть, ідентифікація «Я», почуття близькості зі своїм найближчим оточенням, здатність людини цікавитися долею людей за межами сімейного кола, відчуття осмислення власного життя. При негативному результаті – почуття глобальної недовіри, нерішучості, власної неповноцінності, нерозуміння соціальних ролей, самотності, стану самопоглинання і почуття безнадійності. З перерахованого видно, що при позитивному результаті завершення кожної стадії розвитку людини формується почуття спокою і впевненості, а при негативному – відчуття тривоги і невпевненості в собі [5].

В своїй теорії Е. Фром підкреслював, що основним джерелом тривожності, внутрішнього хвилювання є переживання відчуження, пов'язаного з уявленням людини про себе як про окрему особистість і яка відчуває у зв'язку з цим свою безпомічність перед силами природи і

суспільства. Основним шляхом подолання цього він вважав різні форми любові між людьми [10].

Представник напрямку гештальт-терапії Ф.Перлз трактує тривожність як страх перед майбутнім. Коли людина тривожиться вона не знаходиться ні в теперішньому, ні в майбутньому, вона переживає за те, чого не сталося і можливо не станеться. Таким чином Ф. Перлз тривожність розумів як розрив між «зараз» і «тоді», вона змушує людину планувати, репетирувати своє майбутнє. Це не тільки заважає усвідомити сьогодення, а й руйнує відкритість до майбутнього, яке необхідне для спонтанності і зростання [07].

Когнітивна та гуманістична психотерапія використовує різний концептуальний апарат, щодо питання про природу тривожності, вони підходять схожим чином – тривожність виникає при зіткненні з новим досвідом, який не узгоджується з уявленнями людини, загрожує їм. А відрізняються відношенням до предмета цих уявлень: в когнітивній психології – уявлення про світ в цілому, в гуманістичній – уявлення про себе.

Так, Дж. Келлі визначав тривожність, як усвідомлення того, що події, з якими стикається людина лежать поза діапазоном застосування його особистої системи пізнавальних конструктів. За Келлі, тривога є результатом усвідомлення, що існуючі конструкти не можуть бути застосовані для передбачення всіх подій, з якими стикається людина. Він підкреслював, що справа не в тому, що система конструктів не ідеальна, і людина не відчуває тривогу тому, що її очікування не точні. Тривожність виникає тоді, коли людина усвідомлює, що у неї немає адекватних конструктів, за допомогою яких можна інтерпретувати події. Саме неможливість прогнозувати викликає почуття безпорадності, незахищеності [5].

В свою чергу, К. Роджерс розглядав тривожність як деяку емоційну реакцію на внутрішньо особистісне протиріччя, на конфлікт між Я-реальним та Я-ідеальним. Тривожність – це стан, що переживається людиною як скованість, напруженість, причину якого він усвідомити не може. Тривожність при такому підході позбавлена статусу особливого,

самостійного психологічного утворення і є, по суті, лише функцією конфлікту [25].

На думку Ізарда К., тривожність – це не певний самостійний феномен, а комбінація стану страху з однією або декількома іншими емоціями: гнівом, провиною, соромом, цікавістю [6].

Р. Мей в своїй праці «Смысл тревоги» вважає тривогу чи не центральною проблемою сучасної цивілізації. Ним наводиться значний масив крос-культурних досліджень. Проблематика тривоги демонструється і в художній літературі, і в соціальних дослідженнях, і в політиці, і в філософії та богослов'ї, і, зрештою, в психології. Р. Мей підсумовує думки інших вчених щодо того, що тривожність – це дифузне занепокоєння і головна відмінність між тривогою і страхом в тому, що страх є реакцією на визначену небезпеку, тоді як тривожність є неспецифічною, розсіяною, безпредметною.

Р. Мей в одному з розділів своєї праці вказує на чотири напрямки досліджень, які дозволяють поглибити наше уявлення про феномен тривожності. Перш за все, вказує роботи таких прибічників когнітивної теорії, як Р. Лазарус і Дж. Ейверіл, а також С. Епштейн, яких цікавило сприйняття реальності. На їх думку, ключем до розуміння тривоги служить те, як людина оцінює небезпечну ситуацію. Значення цих досліджень полягає в тому, що в центрі теорії тривоги знаходиться людина як істота, що сприймає.

До другої важливої області досліджень відносяться роботи Спілбергера, який поділив тривожність на «тривожність-стан» і «тривожність-властивість». Третя сфера досліджень стосується відношень між тривогою і страхом. Ще одна група робіт, важливих для нашого розуміння тривоги, торкається досліджень людей в реальному житті.

І. Тейхман вивчав реакції людей, що отримали звістку про смерть членів своєї сім'ї. Він дослідив, що довготривала психологічна реакція на інтенсивну тривогу може бути більш інтенсивною, ніж гостра реакція [48].

Габдрєєва Г. визначає тривожність як особистісну властивість, яка є значущим ризик-фактором, що призводить до нервово-психічних захворювань у студентів. Крім того, у своєму дослідженні автор показує, що висока тривожність, підвищена чутливість до стресу зменшує інтелектуальну діяльність у психічно напружених ситуаціях, особливо під час екзаменів; знижує рівень розумової працездатності; викликає невпевненість у власних силах; є однією із причин низького соціального статусу особистості [48].

Значний внесок у розробку проблеми тривожності в психології зроблений Прихожан А. (1996). На її думку, тривожність – це стійке особистісне утворення, що виявляється в схильності переживати суб'єктивно нейтральні ситуації, які містять загрозу самооцінці, уявленню про себе, особистісним інтересам і цінностям. Часто тривожність розглядається як негативно забарвлена, самостійна емоція, спрямована в майбутнє (на протипагу таким емоціям, як провина, співчуття). Дослідниця пише, що в суб'єктивному переживанні тривожність представлена як напруга, стурбованість, нервозність, почуття невизначеності, знесилення, неможливість прийняти рішення, незахищеність, самотність, страх перед майбутньою невдачею тощо [42]. Прихожан А. вказує, що тривожність є переживанням емоційного дискомфорту, пов'язаним з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки [42].

В.М. Астапов на підставі функціонального підходу вивчення тривоги визначає цей стан як результат складного процесу, що включає когнітивні, афективні та поведінкові реакції на рівні цілісної особистості. Цей процес розгортається в ситуації, яка суб'єктивно оцінюється як потенційно небезпечна. Тривога орієнтована на пошук джерела небезпеки та оцінку засобів для її подолання [34].

Нємов Р. (1997) трактує тривожність як властивість людини входити у стан підвищеного занепокоєння, відчувати страх та тривогу у специфічних соціальних ситуаціях [10].

Кордуелл М. пропонує визначити тривожність як почуття страху та негативні передчуття, які супроводжуються підсиленою та довготривалою фізіологічною активізацією.

Автор зазначає, що симптоми тривожності можуть бути присутніми в багатьох психологічних розладах, вводить такі поняття, як «тривожні розлади» (фобії, посттравматичні стреси, одержимо-нав'язливі розлади), «тривожні реакції», «об'єктивна тривожність». Остання розуміється як стан тривожності, який виникає кожний раз, коли ми вважаємо, що підлягаємо реальній загрозі, і це спонукає до швидких дій заради спасіння життя [02].

Захаров О. визначає тривожність як емоційний дискомфорт, який пов'язаний з очікуванням неблагополуччя, передчуттям майбутньої загрози [49].

Долгова В., Латюшин Я. вважають, що тривожність – це стійка особистісна психологічна особливість, обумовлена слабкістю нервових процесів, які проявляються в емоційному дискомфорті, що пов'язаний з очікуванням неблагополуччя, загрозової небезпеки та переживанням занепокоєння [1].

Скворцова М. називає тривожністю особистісну властивість, яка загострює ірраціональну генералізовану реакцію на невизначену загрозу та робить людину схильною до переживання тривоги в тих випадках, коли більшість людей її не відчують [20].

Льдокова Г. розглядає тривожність як багатозначний психологічний термін, яким описують як відповідний стан індивіда в певний момент часу, так і стійку властивість особистості будь-якої людини. Автор розуміє тривожність як схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги, а це один із основних параметрів індивідуальних відмінностей.

Вивчивши психолого-педагогічну літературу з проблеми тривожності, Долгова В., Гольєва Г., Крижановська Н. прийшли до висновку про те, що тривожність – це стан людини, який характеризується підвищеною схильністю до переживань, побоюванням і неспокою [14].

Царькова О. зазначає, що тривожність – негативний емоційний стан, який у ситуаціях небезпеки проявляється в очікуванні негативного розвитку подій [56].

Кричфалушій М. (2015) визначає тривожність як емоційний стан людини, що виникає за умов імовірних несподіванок як у випадку відстрочення, затримки приємних ситуацій, так і під час очікування неприємностей [26].

А.М. Прихожан вказує, що тривожність - це переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки. Розрізняють тривожність як емоційний стан і як стійку властивість, рису особистості або темпераменту.

Узагальнюючи роботи дослідників, які використовують у своєму понятійному апараті термін «тривожність», ми прийшли до таких висновків: переважна більшість авторів використовують його під час опису особистісної якості та властивості особистості або стану дискомфорту; незначна кількість – під час опису емоційного дискомфорту, як почуття страху або як комбінацію стану страху з однією або декількома іншими емоціями.

Всі автори розглядають тривожність по-різному, але можна прийти до спільного висновку, що тривожність-це стан побоювання, занепокоєння, випробовуване людиною в умовах очікування неприємностей. Зазвичай тривожність веде до виникнення захисних реакцій.

Ч. Спілбергер виділяє два види тривожності:

- перший з них - це так звана ситуативна тривожність, тобто породжена деякою конкретною ситуацією, яка об'єктивно викликає занепокоєння. Даний стан може виникати у будь-якої людини напередодні можливих

неприємностей і життєвих ускладнень. Цей стан не тільки є цілком нормальним, але і відіграє свою позитивну роль. Воно виступає своєрідним мобілізуючим механізмом, що дозволяє людині серйозно і відповідально підійти до вирішення виникаючих проблем.

Ненормальним є скоріше зниження ситуативної тривожності, коли людина перед лицем серйозних обставин демонструє недбалість і безвідповідальність, що найчастіше свідчить про інфантильність життєвої позиції, недостатньо сформульованої самосвідомості.

- другий вид - так звана особистісна тривожність. Вона може розглядатися як особистісна риса, що виявляється в постійній схильності до переживань тривоги в самих різних життєвих ситуаціях, в тому числі і таких, які об'єктивно до цього не мають. Вона характеризується станом несвідомого страху, невизначеним відчуттям загрози, готовністю сприйняти будь-яку подію як несприятливий і небезпечне.

Дитина, схильна такого стану, постійно знаходиться в настороженому і пригніченому настрої, у неї утруднені контакти з навколишнім світом, який сприймається нею як лякаючий і ворожий. Закріплюючись у процесі становлення характеру до формування заниженої самооцінки і його песимізму.

А.М. Прихожан виділяє види тривожності на основі ситуацій, пов'язаних з:

- процесом навчання - навчальна тривожність;
- уявленнями про себе – самооцінююча тривожність;
- спілкуванням - міжособистісна тривожність [37].

Зигмунд Фрейд говорив про наявність двох видів тривоги первинної та сигнальної. Кожен з цих видів є відповідь Его на зростання інстинктивного або емоційного напруги.

При цьому сигнальна тривога є сторожовий механізм, що попереджає ЕГО про насувається загрозу його рівноваги. Первинна тривога - попереджає емоцію, супроводжуючу розпад Его. Функція сигнальної тривоги - не

допустити первинну тривогу, даючи можливість Его вжити заходів обережності (захисту), тому її можна розглядати як спрямовану усередину форму пильності.

Фрейд виділяв такі типи тривоги:

1. Реалістична - є відповіддю на об'єктивну зовнішню загрозу, при надмірному прояві така тривожність послаблює здатність індивіда ефективно впоратися з джерелом небезпеки. Переходячи у внутрішній план в процесі формування особистості, вона служить основою для двох типів тривожності, які розрізняються за характером усвідомлення.

2. Невротична тривога зумовлена острахом опинитися нездатним контролювати свої внутрішні спонукання, і є видозміненою формою реалістичної тривожності, коли страх перед зовнішнім покаранням не обумовлено об'єктивною ситуацією. Говорячи мовою психоаналізу, це емоційна відповідь на загрозу, що неприйнятні імпульси з боку ІД стануть усвідомленими.

3. Моральна тривога виникає, коли аморальні спонукання блокуються сприйнятими індивідом соціальними і культурними нормами. Факт виникнення таких спонукань викликає самозвинувачення (почуття сорому і провини, аж до ненависті до себе).

До числа інших видів тривоги, описаних в психоаналізі відносяться:

а) кастраційна тривога, що викликається реальними чи уявними загрозами по відношенню до сексуальної функції;

б) сепараційна тривога, що викликається загрозою розлучення з об'єктами, що відчуваються як необхідні для виживання;

в) депресивна тривога, спровокована страхом власної ворожості;

г) параноїдна тривога (переслідування), в основі якої лежить страх перед нападом з боку "поганих об'єктів";

д) об'єктивна тривога, при якій страх викликається реальної зовнішньої загрозою;

е) невротична тривога - термін, що охоплює всі перераховані вище види тривоги, за винятком об'єктивної, тобто а) і б) за контрастом з в) і г), які охоплюються випадком;

ж) психотична тривога, яка іноді ставиться до погроз власної ідентичності.

Під формою тривожності розуміється особливе поєднання характеру переживання, усвідомлення, вербального і невербального вираження в характеристиках поведінки, спілкування та діяльності.

А.М. Прихожан виділяє такі форми тривожності:

1. Відкрита тривожність - свідомо пережита і проявляється в діяльності у вигляді стану тривоги. Вона може існувати в різних формах, наприклад:

- як гостра, нерегульована або слабо регульована тривожність, найчастіше дезорганізуюча діяльність людини;

- регульована тривожність, яка може використовуватися як стимул для виконання відповідної діяльності, що втім, можливо переважно в стабільних, звичних ситуаціях;

- культивована тривожність, пов'язана з пошуком «вторинних вигод» від власної тривожності, що вимагає певної особистісної зрілості (Відповідно, ця форма тривожності з'являється тільки в підлітковому віці).

2. Прихована тривожність - різною мірою неусвідомлювана, що виявляється або в надмірному спокої, нечутливості до реального неблагополуччя і навіть запереченні його, або непрямим шляхом через специфічні форми поведінки (теребіння волосся, ходіння з боку в бік, постукування по столу і т.д.):

- неадекватний спокій (реакції за принципом «У мене все в порядку!», пов'язані з компенсаторно-захисною спробою підтримати самооцінку; низька самооцінка в свідомість не допускається);

- відхід з ситуації.

Також можна виділити «замасковану тривожність». В «масках» тривожності називаються такі форми поведінки, які мають вигляд яскраво виражених проявів особистісних особливостей, породжуваних тривожністю, дозволяють людині разом з тим переживати її в пом'якшеному вигляді і не проявляти назовні. В якості таких «масок» найчастіше описуються агресивність, залежність, апатія, надмірна мрійливість та ін.. Виділяють агресивно-тривожний і залежно-тривожний типи (з різним ступенем усвідомлення тривоги).

Щодо стадії розвитку тривоги, то виділяють 6 стадій (рівнів) розвитку тривоги в міру наростання її інтенсивності.

На першій стадії найменшу інтенсивність тривоги висловлює відчуття внутрішньої напруженості, що виражається в переживаннях напруги, настороженості, дискомфорту. Воно не несе ще в собі ознаки загрози, а служить лише сигналом наближення більш виражених тривожних явищ.

На другій стадії з'являються гіперестезичні реакції, які або приєднуються до відчуття внутрішньої напруги, або змінюють його. Раніше нейтральні стимули набувають значимості, а при посиленні - негативного емоційного забарвлення. Це недиференційоване реагування, що характеризується як дратівливість.

На третій стадії - власне тривоги - людина починає переживати невизначену загрозу, почуття неясної небезпеки.

На четвертій стадії при наростанні тривоги з'являється страх, коли людина конкретизує колишню раніше невизначену небезпеку. При цьому об'єкти, зв'язуються зі страхом, не обов'язково представляють дійсну загрозу.

На п'ятій стадії у людини виникає відчуття невідворотності катастрофи, що насувається. Людина переживає жах. При цьому дане переживання пов'язано не з вмістом страху, а лише з наростанням тривоги, так як подібне переживання може викликати і невизначена, беззмістовна, але дуже сильна тривога.

Нарешті, на шостій стадії з'являється тривожно-боязке порушення, що виражається в панічному пошуку допомоги, у потребі в руховій розрядці. Дезорганізація поведінки і діяльності на цій стадії досягає максимуму.

Філософ Пауль Тілліх, стверджував, що тривога є усвідомлення загрози нашому буттю. Він розрізняв три види тривоги: тривога долі і смерті, тривога порожнечі і смислоутрати і тривога вини й осуду. Все це форми екзистенціальної тривоги тому, що вони властиві існуванню як такому.

Учень Тілліха, Ролло Мей визначав тривогу як «суб'єктивний стан особистості, розуміючою, що її існування може бути зруйноване, що вона може перетворитися на ніщо».

Людина відчуває тривогу, коли усвідомлює, що його існування або якісь цінності, ототожнюються з ним, можуть бути знищені.

У більш пізній роботі він висунув інше визначення тривоги - як відчуття загрози, спрямованої на важливі для людини цінності. Тривога, писав Мей, це «Побоювання, викликане загрозою якимось цінностям, які людина вважає важливими для свого існування як особистості ».

Тривога може відбуватися як з усвідомлення можливості нашого небуття, так і із загрози якимсь життєво важливим цінностям. Вона виникає і тоді, коли ми стикаємося з перешкодами на шляху реалізації своїх планів і можливостей. Це опір може стати причиною застою та занепаду, але воно ж може стимулювати зміни і зростання.

Мей говорив, що свобода не може існувати без тривоги, також як і тривога не може існувати без усвідомлення можливості свободи. Стаючи більш вільним, людина неминуче відчуває тривогу.

Він виділяв два види тривоги нормальну і невротичну.

Рости і переглядати свої цінності - значить відчувати нормальну або конструктивну тривогу.

Мей визначав нормальну тривогу як «пропорційну загрозі, яка не викликає придушення, якій можна конструктивно протистояти на свідомому рівні ».

У міру росту і розвитку індивіда від дитинства до старості його цінності змінюються, і кожен раз, піднімаючись на нову сходинку, він відчуває нормальну тривогу.

Нормальна тривога приходить також в моменти, коли художник, вчений, філософ раптово досягають осяяння, ейфорія від якого супроводжується трепетом перед відкриваються в перспективі змінами.

Нормальна тривога, випробовувана в періоди зростання або непередбачуваних змін, властива кожній людині. Вона може бути конструктивною, поки залишається пропорційної загрози. В іншому випадку тривога перетворюється на хворобливу, невротичну.

Мей визначав невротичну тривогу як «реакцію, непропорційну загрози, що викликає придушення та інші форми внутрішньо-психічних конфліктів і керовану різноманітними формами блокування дій і розуміння».

Якщо нормальна тривога відчувається завжди, коли цінності піддаються загрози, то невротична тривога відвідує нас у тому випадку, якщо поставлені під сумнів цінності на ділі є догмами, відмова від яких позбавить наше існування сенсу. Необхідність свідомості своєї абсолютної правоти обмежує особистість настільки, що її потреби в кінцевому рахунку зводяться до регулярного підтвердженню непорушності існуючого порядку. Який би не був цей порядок, він дає нам відчуття ілюзорною безпеки, «придбаної ціною відмови від вільного пізнання і нового зростання».

Почуття тривоги зростає, коли людина стоїть перед проблемою реалізації своїх можливостей. У разі, коли він заперечує самі можливості, коли у нього не виходить правильно розпізнавати потреби близьких йому людей або коли він нехтує своєю залежністю від навколишнього світу, наростає відчуття провини.

Конструктивна сторона тривоги отримала подальше розкриття в теорії екзистенційного вибору Сальваторе Мадді. Мадді відзначає, що вибори, які людина робить, це, в кінцевому рахунку, - вибір між двома альтернативами: або на користь майбутнього або минулого. У майбутньому завжди присутній

невідомість. Його не можна передбачити, навіть якщо людина щось планує. Це ризик, з яким пов'язане будь-яка дія. І усунути цей ризик не можна, як би людина не намагався, тому що не можна передбачати майбутнє.

«Вибираючи майбутнє», - каже Мадді, ми вибираємо невідомість. І в цьому міститься непереборний корінь людської тривоги, тому що, вибираючи спрямованість у майбутнє, людина тим самим приймає на себе тривогу.

Тривога - це свого роду емоційний акомпанемент непереборний невизначеності майбутнього. Альтернатива по Мадді, - вибір минулого, вибір незмінності. Якщо людина вибирає минуле, виникає інше емоційний акомпанемент: провина за упущені можливості.

Однак ці два вибори не рівноцінні з точки зору особистісного розвитку. Вибір минулого, що означає відхід від усвідомлення, не може привести до успіху, тоді як вибір майбутнього, вибір невідомості і тривоги, що супроводжує цю орієнтацію, створює певний потенціал і перспективу для розвитку особистості.

Отже, тривожність є фактором, що стимулює потребу в саморегуляції. Її класифікація включає загальну тривожність, соціальну тривожність, фобії, панічні розлади та інші форми. Кожна з цих форм може вимагати від особистості різних стратегій саморегуляції для подолання тривоги та досягнення психологічного благополуччя.

1.3. Особливості прояву тривожності у підлітків

У сучасному суспільстві відбуваються складні соціально-економічні зміни. Невизначеність та непередбачуваність майбутнього викликає у більшості людей стан емоційної напруженості. Значна кількість молоді почувають себе самотніми, відчувають душевний дискомфорт внаслідок відсутності довірливих взаємин з однолітками та дорослими, невизначеності соціальної позиції у колективі, несформованості ціннісних орієнтацій, планів

на майбутнє [45].

Підлітковий вік є перехідним періодом від дитинства до зрілості. Зміни, що відбуваються в інтелектуальній та емоційній сферах особистості підлітка, породжують новий рівень його самосвідомості, потребу у самоствердженні, у рівноправному і довірливому спілкуванні з ровесниками і дорослими. Тривожність підлітка часто порушує його нормальне життя, нерідко виступає причиною порушення соціальних зв'язків з навколишніми.

Прояви тривожності у дітей, зокрема підлітків, можуть бути соматичними й поведінковими. Соматичні прояви стосуються змін у внутрішніх органах, системах організму дитини: прискорене серцебиття, нерівне дихання, тремтіння кінцівок, скутість рухів, може підвищуватися тиск, виникати розлади шлунка тощо.

На поведінковому рівні прояви підвищеної тривожності ще більш різноманітні й непередбачувані. Вони можуть коливатись від повної апатії і безініціативності до демонстративної жорстокості [21]. Одними із частих проявів тривожності в підлітків є апатія, в'ялість, безініціативність. Саме внутрішній конфлікт, суперечливість прагнень дитини, коли одне її сильне бажання суперечить іншому, одна потреба заважає іншій, є причиною виникнення тривоги. «Але щоб сформувалася тривожність як риса особистості, підліток повинен накопичити багаж неуспішних, неадекватних способів подолання стану тривоги» [38].

У зарубіжній психології, на думку більшості дослідників, основними характерними проявами тривожності є: негативний емоційний відтінок, невизначеність предмета переживання, відчуття реальної погрози. Деякі науковці наголошують на такій важливій ознаці тривожності, як спрямованість у майбутнє (У. Макдаугал, С. Мадді, П. Тилліх, Ч. Рікрофт).

Як ми вже зазначали, тривожність є досить суб'єктивним феноменом, який має індивідуально значущі, інтроспективні, поведінкові та фізіологічні прояви.

Сучасні емпіричні дослідження щодо вивчення психологічних детермінант, проявів тривоги, тривожності та страхів стосуються переважно дошкільного, молодшого шкільного, підліткового віку (Є. Калюжна, Н. Карпенко, Т. Ольховецька, Я. Омельченко, О. Скляренко, С. Ставицька, Н. Шевченко). Деякі дослідники (І. Кон, Л. Костіна, О. Мікляєва, Г. Прихожан) дотримуються думки про те, що тривожність як стійка особистісна риса формується тільки в підлітковому віці. Підлітковий вік характеризується нерівномірністю та суперечливістю розвитку як на міжіндивідуальному, так і на внутрішньоіндивідуальному рівні особистості (Д. Бокум, Г. Крайг, Л. Мудрик, Х. Ремшмідт, І. Шаповаленко).

Попри значні термінологічні розходження та підходи у визначенні видів тривожності (адекватна і неадекватна тривожність (Л. Божович); відкрита і прихована, стійка, генералізована (Г. Прихожан); шкільна, міжособистісна, самооцінна (А. Мікляєва, А. Парафіян, Г. Прихожан, С. Ставицька); зовнішня та внутрішня (І. Мусіна); загальна та специфічна особистісна тривожність (Ю. Ханін); немотивована тривожність (Г. Генінг)), вчені сходяться на думці, що тривога є невіддільним складником існування людини, а її надмірні прояви призводять до особистісних дисгармоній, внутрішніх протиріч в образі «Я», супроводжуються емоційним дискомфортом, передчуттям небезпеки [39].

Підлітковий вік характеризується передусім сильним прагненням до особистісної експансії, до самовираження. В цьому віці вперше вибудовується життєва стратегія, що базується на рефлексії і співвідношенні своїх індивідуальних здібностей, статусних, вікових та індивідуальних особливостей і домагань з вимогами суспільства.

У цей період розвитку визначається відповідність власної особистості, характеру, індивідуальності з обраним способом самореалізації в суспільстві, серед інших людей. Вік дає для цього знання і розуміння самого себе, що ведуть до усвідомлення того, що мистецтво життя полягає не тільки в тому, щоб рахуватися і реалізовувати свою індивідуальність, але і в тому, щоб

індивідуальні можливості і досягнення ставали основою нового розвитку, відкриття в собі нових здібностей і якостей [45].

Тривога в цьому разі виступає як механізм попередження про необхідність приготуватись до чогось важливого і швидко відновити адаптаційний механізм людської особистості. Коли ж тривога переростає у тривожність і викликає надмірне хвилювання, страх, паніку, агресію чи депресію, вона починає перешкоджати процесу спілкування і стає загрозою для здоров'я.

Наступною причиною можна виділити сексуальний розвиток підлітків. У цьому процесі вирішальну роль відіграє ЦНС, місце інтеграції нервових і психічних феноменів.

Економічні умови можуть стати причиною для тривожності: тому що підліток постійно відчуває себе залежним, несамостійним. Молоді люди довго залежать від батьків у фінансовому плані через довгу тривалість навчання у школі. Неуспішність у школі може бути причиною конфліктів.

З підліткового віку тривожність все більше опосередковується самооцінкою, набуваючи риси особистісного утворення.

Тривожні діти переконані: щоб нічого не боятися, потрібно зробити так, щоб боялися їх. Саме тому тривожність є одним із основних джерел підліткової агресивності.

Маскуючи свою тривогу, ховаючи її від дорослих та однолітків і навіть від себе, вони самі не знають, що їм потрібно, не можуть звернутися по допомогу, провокують негативне ставлення до себе оточуючих. Це ускладнює і без того важкий внутрішній стан дитини в період підліткової кризи, закріплюючи впевненість у тому, що шляхи до «нормального» життя для них закриті.

Тривожність підлітка часто порушує його нормальне життя, нерідко виступає причиною порушення соціальних зв'язків з навколишніми.

Одним із частих проявів тривожності в підлітків – апатія, в'ялість, безініціативність.

Саме внутрішній конфлікт, суперечливість прагнень дитини, коли одне її сильне бажання суперечить іншому, одна потреба заважає іншій, є причиною виникнення тривоги. Але щоб сформувалася тривожність як риса особистості, підліток повинен накопичити багаж неуспішних, неадекватних способів подолання стану тривоги [21].

Внутрішній суперечливий стан дитини може бути викликаний: суперечливими вимогами до неї, що походить з різних джерел, неадекватними вимогами, які не відповідають можливостям і бажанням дитини, негативними вимогами, які ставлять дитину в принижене, залежне становище. Таке становище особливо нестерпне для підлітка, який прагне незалежності та свободи.

Емоційне життя підлітка визначається його відносинами з однолітками.

При цьому значущість відносин і батьками і вчителями може зменшитися.

Чим ширше коло значущих відносин, тим більше ситуацій, які можуть викликати тривогу. Але поява нових сфер значущих відносин дає підлітку можливість розв'язувати різноманітні протиріччя, які б могли призвести до виникнення тривоги. Конфлікт не веде до тривоги, якщо є точка опори, якщо не всі орієнтири втрачено.

Однією з частих причин тривожності є завищені вимоги до дитини, догматична система виховання, яка не враховує власну активність дитини, її здібності, інтереси та схильності.

Е. Шпрангер, С. Холл, Л. Виготський, А. Бодальов, Д. Фельдштейн – усі дослідники психології підлітків визнають велике значення, що має у цьому віці спілкування, особливо з ровесниками. Стосунки з товаришами перебувають у центрі життя підлітка, багато в чому визначаючи решту аспектів його поведінки й діяльності.

Для підлітка важливо не просто бути разом з ровесниками, а посідати серед них певний статус, що задовольнятиме його. Для деяких це намагання може виражатися через бажання посісти в групі позицію лідера, для інших –

бути визнаним, улюбленим товаришем або непорушним авторитетом у якійсь справі, але в будь-якому випадку є головним мотивом поведінки школярів у середніх класах. Як свідчать різні дослідження, саме невміння, неможливість досягти такого статусу найчастіше є причиною недисциплінованості, правопорушення підлітків, супроводжується їх підвищеною комфортністю щодо підліткових компаній, емоційними порушеннями [9].

Стан тривожності – це наслідок підліткової кризи, що протікає по-різному й дезорганізує особистість підлітка, впливає на всі сторони його життя.

Ці кризи можуть стати причиною тривожності [17].

Підліткова тривожність пов'язана, насамперед, з диспропорціями в розвитку, з передчасним розвитком і його затримкою. Прояви тривожності в дітей, зокрема підлітків, можуть бути соматичними й поведінковими.

Соматичні прояви стосуються змін у внутрішніх органах, системах організму дитини: прискорене серцебиття, нерівне дихання, тремтіння кінцівок, скутість рухів, може підвищуватися тиск, виникати розлади шлунка тощо. На поведінковому рівні прояви підвищеної тривожності ще більш різноманітні й непередбачувані. Вони можуть коливатись від повної апатії і безініціативності до демонстративної жорстокості. Тривожність підлітка часто порушує його нормальне життя, нерідко виступає причиною порушення соціальних зв'язків з навколишніми.

Отже, у підлітковому віці тривожність може проявлятися особливо активно через зміни в соціальних та психологічних аспектах життя. Особливості прояву тривожності у підлітків включають збільшену чутливість до стресу, переживання невизначеності та змін, а також вплив соціальних норм і групової динаміки.

1.4. Психологічна корекція тривожності шляхом саморегуляції та її особливості

Тривожні розлади є одними з найпоширеніших психічних розладів у сучасному світі, з негативним впливом на якість життя та загальний психічний стан особи. Природжена складність життя, стресові ситуації на роботі, у школі або в особистому житті можуть викликати появу тривожних симптомів у будь-кого. Вирішення таких проблем потребує комплексного підходу, а одним з ефективних методів є психологічна корекція за допомогою методів саморегуляції [31].

Глибоке дихання та релаксація м'язів:

Один із ключових методів саморегуляції - це використання глибокого дихання та релаксації м'язів. Ці техніки базуються на активації парасимпатичної нервової системи та зниженні активності симпатичної нервової системи. Глибоке дихання включає повільне та глибоке вдихання через ніс, збільшення об'єму легенів, а потім повільний вдих через рот, що сприяє розслабленню тіла. Релаксація м'язів, у свою чергу, передбачає послідовне натягування та розслаблення різних груп м'язів, зменшуючи фізичну напругу та відчуття стресу.

Глибоке дихання та релаксація м'язів відомі своєю простотою та ефективністю. Вони можуть бути використані в будь-який час та в будь-якому місці, що робить їх доступними для всіх. Важливою перевагою цих методів є їх можливість використання у комбінації з іншими техніками саморегуляції.

Уявна практика та візуалізація:

Ще одним ефективним методом саморегуляції є уявна практика та візуалізація. Ці методи полягають у створенні позитивних образів та сценаріїв у своєму розумі, що допомагають знизити рівень тривоги та стресу. Уявна практика може включати уявлення спокійних місць, пам'ятних моментів або позитивних сценаріїв майбутнього. Візуалізація, у свою чергу,

передбачає активне створення в уяві образів та сцен, які викликають позитивні емоції та сприяють релаксації [46].

Важливою перевагою уявної практики та візуалізації є їх спроможність змінювати сприйняття ситуацій та емоційних реакцій. Ці методи дозволяють особі зосередитися на позитивних аспектах свого життя та розвивати навички позитивного мислення та сприйняття [15].

Медитація та управління увагою:

Медитація є ще одним ефективним методом саморегуляції, який дозволяє зосередитися на теперішньому моменті та знизити рівень тривоги. Це може бути різноманітні форми медитації, такі як усвідомленість або відпочинкова медитація. У своїй сутності медитація полягає в уважному спостереженні своїх думок та емоцій, без їхнього осуду чи оцінки. Цей метод допомагає зменшити активність мислення та сприяє спокійному стану розуму [35].

Управління увагою, з свого боку, передбачає зосередження на конкретних об'єктах чи думках, виключаючи відволікання та непродуктивні думки. Ця техніка дозволяє зосередитися на важливих завданнях та моментах, що допомагає покращити продуктивність та знизити рівень тривоги [24].

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ):

КПТ є одним з найефективніших підходів у психологічній корекції тривожності. Цей підхід базується на ідеї, що наші думки та переконання впливають на наші емоції та поведінку. КПТ спрямована на ідентифікацію та зміну негативних мислей та переконань, що викликають тривогу. Ключовою метою КПТ є розробка позитивних та здорових стратегій мислення та поведінки, які сприяють зниженню тривоги та покращенню психічного стану [44].

КПТ може включати в себе різноманітні техніки, такі як розумові перетворення, встановлення реалістичних очікувань, вивчення прийомів релаксації та розвиток навичок управління стресом. Цей підхід є ефективним

у зміні негативних патернів мислення та реакцій на стресові ситуації.

Індивідуалізація та адаптація методів:

Одним із важливих аспектів психологічної корекції тривожності є індивідуалізація та адаптація методів до потреб кожного конкретного клієнта. Кожна особа має свої унікальні потреби та переживання, тому важливо знаходити та використовувати ті методи, які найбільш ефективно допомагають зняти тривогу та стрес. Під час індивідуального підходу психолог враховує різноманітні фактори, такі як особистість клієнта, конкретна ситуація, рівень тривожності та інші важливі аспекти [18].

Психологічна корекція тривожності методами саморегуляції є важливим інструментом у психотерапевтичній практиці, який дозволяє клієнтам розвивати навички ефективного управління своїми емоціями та стресом. Використання різноманітних методів саморегуляції дозволяє досягти значного покращення психічного стану та забезпечити клієнтові певний рівень контролю над своїм емоційним життям. Правильно підібрані та індивідуалізовані методи саморегуляції можуть стати важливим кроком у розвитку психічного здоров'я та підвищенні якості життя особистості [52].

Отже, психологічна корекція тривожності через саморегуляцію включає в себе розробку та впровадження стратегій самоконтролю, релаксації, когнітивно-поведінкових методик та інших технік. Особливості цього процесу полягають у врахуванні індивідуальних особливостей кожної особистості та адаптації методів саморегуляції до конкретних потреб та ситуацій.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ СТАЛИ СВІДКАМИ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

2.1. Організація та методи дослідження

У контексті війни в Україні, психологічні наслідки для підлітків, які стали свідками воєнних подій, важливі для розуміння та вирішення.

Основною метою дослідження було вивчити рівень саморегуляції підлітків, які були свідками війни в Україні, а також ідентифікувати їхні стратегії копінгу та вивчити вплив війни на їхню психічну стійкість.

Дослідження включало 28 підлітків у віці від 13 до 15 років з різних регіонів України та Німеччини (Запоріжжя, Дніпро, та інші), які пережили війну та були свідками військових подій.

Збір даних здійснювався за допомогою розробленого мною онлайн-опитувальника (посилання в додатку №1). Опитувальник складається з двох частин: в першій 40 запитань, а в другій 46 запитань. Після збору даних вони були оброблені та проаналізовані за допомогою статистичного програмного забезпечення. Проводився дескриптивний аналіз для вивчення основних характеристик вибірки. Крім того, застосовувався кореляційний аналіз для встановлення зв'язків між різними змінними.

У емпіричному дослідженні використовувалися такі методики:

- 1 методика: Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д.Спілбергера -Ю.Л.Ханна;

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність, як стан) і

особистісної тривожності (як стійка характеристика людини).

Розроблена Ч.Д. Спілбергером і адаптована Ю.Л. Ханіним.

- 2 методика: «Стиль саморегуляції поведінки» В.І.Моросанова.

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

Характеристика вибірки

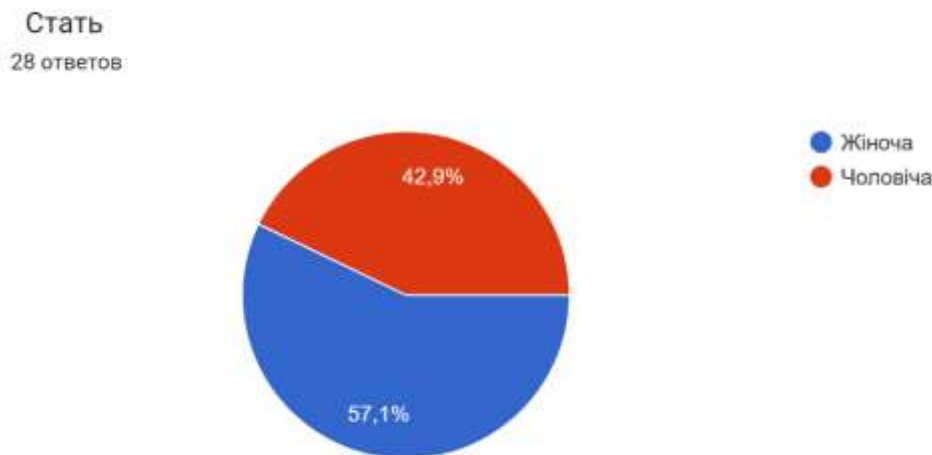


Рис. 2.1. Результати за методикою Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д.Спілбергера -Ю.Л.Ханна і «Стиль саморегуляції поведінки» В.І.Моросанова

Результати за методикою Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д.Спілбергера -Ю.Л.Ханна і «Стиль саморегуляції поведінки» В.І.Моросанова (наведено у рис. 2.1), нам показали, що пройшло більше хлопців методика, ніж дівчата:

На діаграмі синім кольором позначили хлопців - 57,1%, а помаранчевим кольором позначили дівчаток - 42,9%

Рис. 2.2. Якщо розглядади статистику віку підлітків, які проходили дві методики, то ми бачимо, що середній вік становить 15 років:

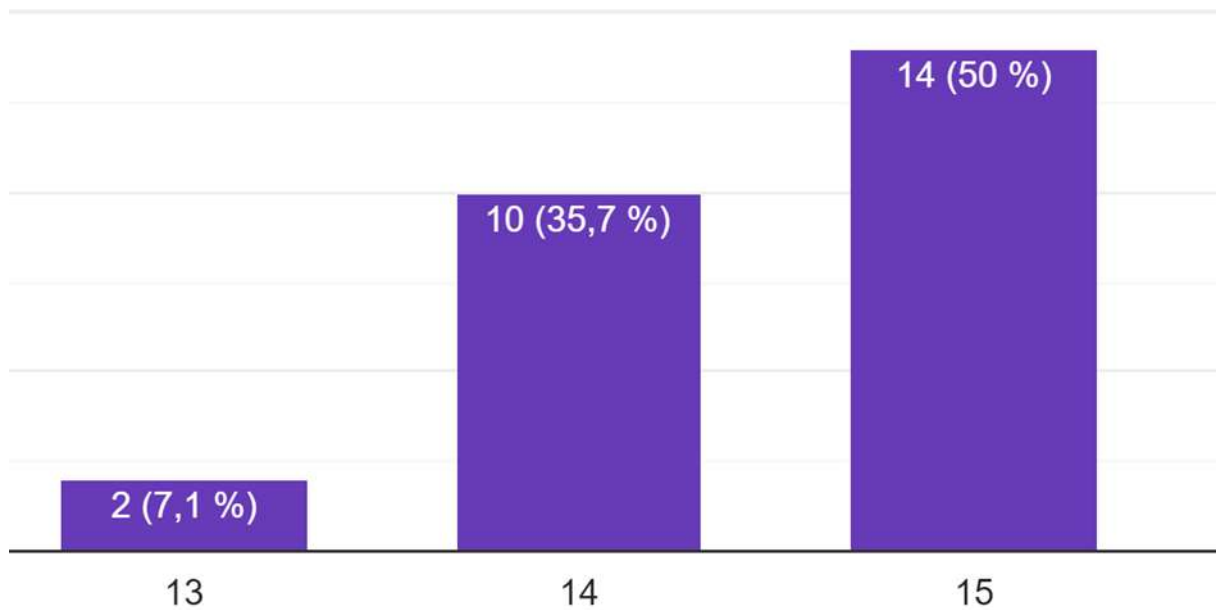


Рис. 2.2. Статистика віку підлітків, які проходили дві методики , то ми бачимо, що середній вік становить 15 років

За результатами емпіричного дослідження, визначили, що з 28 учасників 13 років становить - 7,1% , 14 років становить -35,7%, 15 років становить -50%.

Чи змінювала ваша сім'я місце проживання за останні 3 роки у зв'язку з війною в Україні?
28 ответов

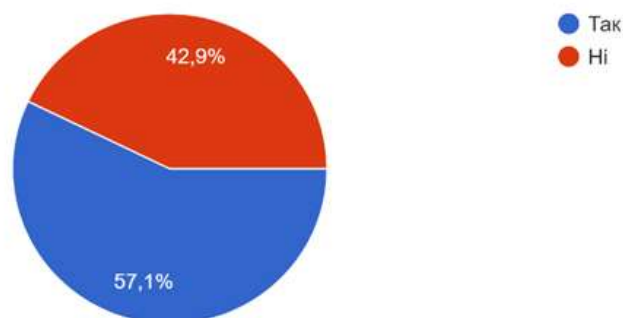


Рис.2.3. Результати дослідження за методикою Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д.Спілберґера - Ю.Л.Ханна і «Стиль саморегуляції поведінки» В.І.Моросанова

Рис.2.3. Результати дослідження за методикою Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д.Спілбергера - Ю.Л.Ханна і «Стиль саморегуляції поведінки» В.І.Моросанова показали, що за останні 3 роки більшість підлітків змінювали місце проживання. Ми бачимо, що на діаграмі видно, більшість підлітків змінили своє місце проживання у зв'язку з війною в Україні.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Точні результати тестів відображені в 86 діаграмах, 40 з яких містяться в додатку №2, 46 інших містяться в додатку №3.

Першим методом емпіричного дослідження стала методика шкали оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д.Спілбергера -Ю.Л.Ханна.

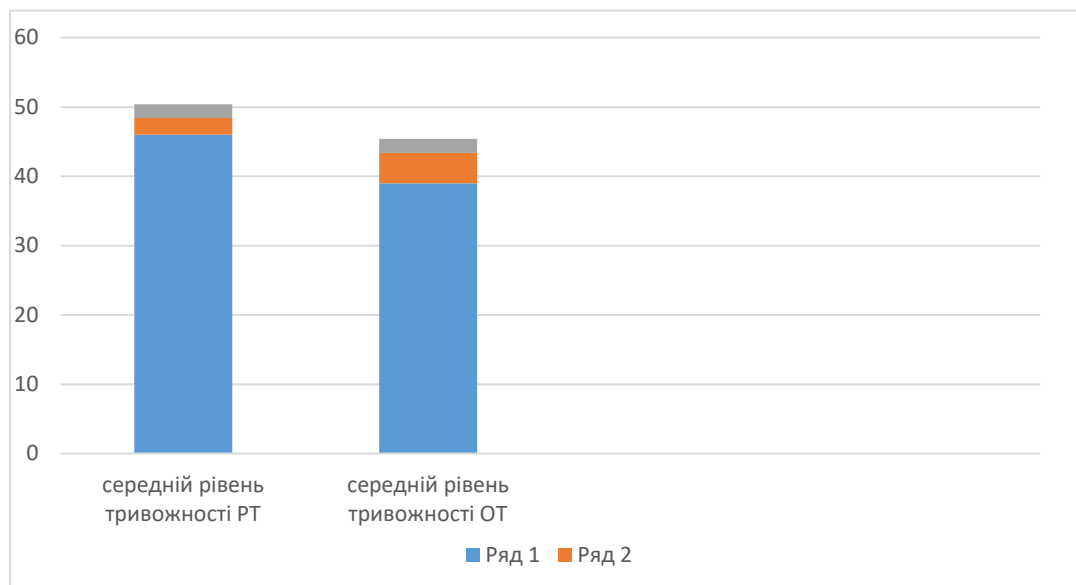


Рис.2.4. Рівень реактивної та особистісної тривожності

Узагальнюючи результати діаграми визначили, що середній рівень РТ (Реактивної тривожності) = 46 - високий рівень тривожності, а середній рівень ОТ (Особистісної тривожності) = 39 - помірний рівень тривожності

Другим методом емпіричного дослідження стала методика: «Стиль саморегуляції поведінки» В.І.Моросанова. Ми визначили, що з 28 опитаних підлітків:

- 4 мають низький рівень саморегуляції;
- 16 мають середній рівень саморегуляції;
- 8 мають високий рівень саморегуляції;

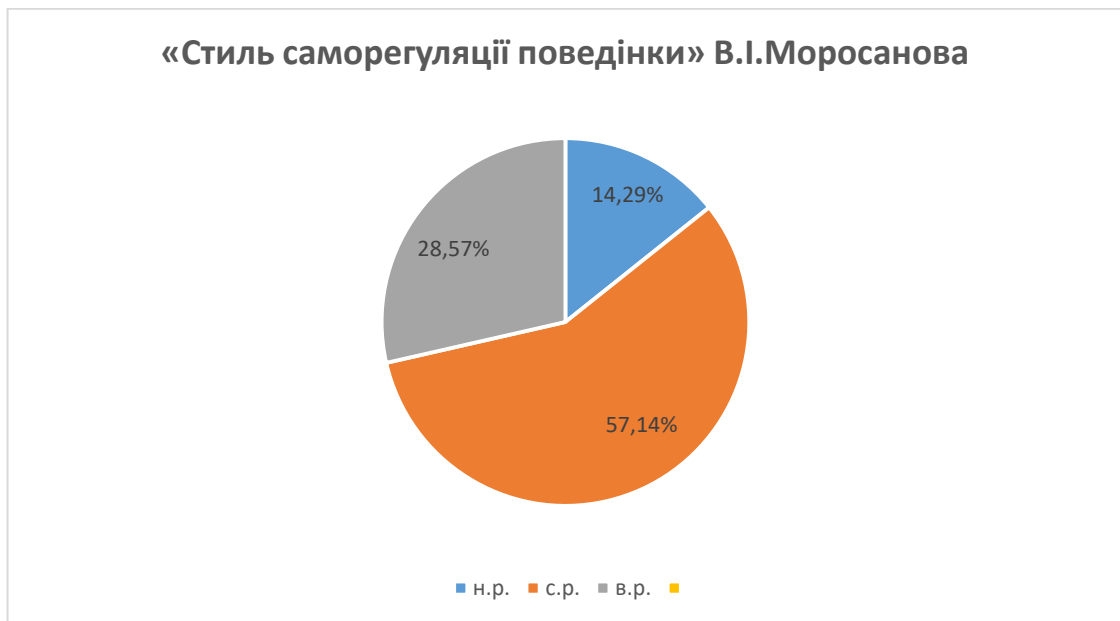


Рис.2.5. Стиль саморегуляції поведінки В.І. Моросанова

Узагальнюючі результати дослідження, ми бачемо що, 14,29% опитаних підлітків мають низький рівень саморегуляції, 57,14% мають середній рівень саморегуляції, 28,57% мають високий рівень саморегуляції.

Рекомендації:

Таким чином, для підвищення рівня саморегуляції серед підлітків потрібно визначити чинники, які впливають на рівень саморегуляції. Виходячи з відповідних чинників необхідно розробити програму заходів, спрямованих на підвищення рівня саморегуляції. Наприклад, семінари, тренінги, роз'яснювальна робота в навчальних закладах, сім'ї та в позаурочний час. Важливою є підтримка підлітків педагогами, батьками, друзями, однокласниками та максимально усім соціальним середовищем, в якому перебувають такі підлітки. Після проведення відповідних заходів

можна оцінити вплив зазначених заходів на підвищення рівня саморегуляції за критерієм Стьюдента.

Деякі підлітки, які пережили війну, не зверталися за психологічною підтримкою, хоча це було важливо для їхнього емоційного благополуччя. Замість цього, багато з них намагалися тікати від своїх проблем або відчували потребу в приховуванні своїх емоцій.

Звертання за професійною допомогою може виявитися критично важливим у забезпеченні психічного благополуччя підлітків. змін у своєму емоційному стані та відносинах.

У світлі цих даних, тренінги та програми, спрямовані на підтримку психічного здоров'я підлітків, стають особливо важливими.

Ці результати підкреслюють необхідність розробки програм та інтервенцій, спрямованих на підтримку підлітків, які проживають у зонах воєнного конфлікту. Вони показують, що багато підлітків потребують психологічної підтримки та ресурсів для того, щоб впоратися зі стресом і травмою, пов'язаною з військовими подіями. Також вони наголошують на важливості міжнародної співпраці для забезпечення миру та стабільності в конфліктних регіонах, щоб зменшити негативний вплив на психічне здоров'я підлітків.

Аналіз результатів емпіричного дослідження саморегуляції підлітків, які стали свідками війни в Україні, є важливим кроком для розуміння їхнього психологічного стану та виявлення можливих впливів воєнного конфлікту на їхню здатність до саморегуляції. Нижче наведено кілька можливих аспектів аналізу результатів цього дослідження:

Вплив війни на рівень саморегуляції: Дослідження показало, що підлітки, які пережили воєнні події, можуть демонструвати зниження рівня саморегуляції порівняно з тими, хто не був у такій ситуації. Надзвичайні обставини, такі як втрата близьких чи небезпека для власного життя, можуть викликати стресову реакцію, що впливає на здатність до ефективного контролю емоцій та поведінки.

Розглянемо більш детально вплив воєнних подій на рівень саморегуляції у підлітків та його можливі наслідки. Воєнні конфлікти відомі своєю великою стресовою дією на населення, особливо на дітей та підлітків. Вони можуть стати свідками насильства, бути відділені від родини, втратити свої будинки або стати жертвами нападів. Всі ці фактори можуть серйозно підірвати психічне здоров'я та емоційний стан молоді.

Психологічні наслідки війни для підлітків:

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР):

Підлітки, які пережили війну, можуть страждати від ПТСР. Симптоми включають повторні спогади про травматичні події, алопецію, сонні паралічі, панічні атаки та депресію.

Депресія та тривога:

Під впливом стресу війни, підлітки можуть відчувати постійний стрес, тривогу та низький настрій. Це може впливати на їхню здатність до саморегуляції та ефективного контролю над емоціями.

Самогубства та саморуйнація:

Підлітки, які почуваються відчуженими або безпорадними через війну, можуть розглядати самогубство як вихід. Вони також можуть прибігати до саморуйнаційних поведінок, таких як наркотиків або алкоголь.

Порушення розвитку:

Стрес війни може завадити нормальному фізичному та психічному розвитку підлітків. Вони можуть відстати у навчанні, мати проблеми зі спілкуванням або розвитком емоційної інтелігенції.

Вплив на рівень саморегуляції:

Вищезгадані психологічні наслідки війни можуть суттєво позначитися на рівні саморегуляції у підлітків. Ось кілька способів, які це може відбутися:

Емоційне перенавантаження:

Підлітки можуть переживати настільки інтенсивні емоції через війну, що втрачають контроль над своїми реакціями. Вони можуть бути схильні до вибухів гніву, перебувати в стані постійної напруги або відчувати велику

тривогу [27].

Порушення сну та харчування:

Неспокійний сон або недосипання можуть погіршити здатність до саморегуляції. Також стрес може призвести до неправильного харчування, що може вплинути на енергію та настрій підлітків [13].

Зменшення концентрації та пам'яті:

Стрес може перешкоджати здатності підлітків до уважного слідування інструкціям або зосередженого розв'язання проблем. Вони можуть мати труднощі з пам'яттю або здатністю до аналізу інформації [11].

Збільшена схильність до ризикованої поведінки:

Підлітки, які пережили воєнні події, можуть шукати відпочинку або втіхи у ризикованих заняттях або поведінці. Це може включати вживання наркотиків, алкоголь, або участь у небезпечних активах.

Підтримка та інтервенції:

Для підтримки підлітків, які пережили воєнні конфлікти, важливо забезпечити їх доступ до професійної психологічної підтримки та інтервенцій. Це може включати індивідуальні консультації з психологом, групові сесії для спілкування та підтримки, а також навчання технік саморегуляції та стресового менеджменту. Крім того, важливо створити безпечне та підтримуюче середовище вдома та в школі, де підлітки можуть відчувати підтримку та розуміння.

Загалом, вплив війни на рівень саморегуляції у підлітків є серйозним та потребує уваги з боку психологів, педагогів та батьків для забезпечення найкращої можливої підтримки та допомоги.

Типи стратегій саморегуляції: Результати дослідження вказують на те, що підлітки можуть використовувати різноманітні стратегії саморегуляції для впорядкування своїх емоцій та поведінки під час стресових ситуацій. Деякі можуть віддавати перевагу активному розмірковуванню та пошуку підтримки від родини та друзів, тоді як інші можуть звертатися до уникнення проблеми чи використання негативних копінгових механізмів, таких як

вживання алкоголю або наркотиків.

Розглянемо більш детально різноманітні стратегії саморегуляції, які можуть використовувати підлітки для управління своїми емоціями та поведінкою в стресових ситуаціях.

1. Активне розмірковування та пошук підтримки:

Підлітки, які використовують цю стратегію, намагаються аналізувати свої емоції та пошукати підтримки від родини, друзів або професійних консультантів. Вони можуть спілкуватися з іншими про свої проблеми, шукати конструктивні способи вирішення проблем та намагатися знайти позитивні варіанти дії. Активне звернення за підтримкою дозволяє підліткам відчувати, що вони не самі зі своїми проблемами, і може сприяти їхньому психологічному благополуччю [55].

2. Уникнення проблеми:

Деякі підлітки намагаються уникнути стресової ситуації або проблеми, звертаючи увагу на інші аспекти свого життя. Вони можуть займатися навчанням, розвагами або відволікатися від проблемних ситуацій шляхом залучення до соціальних заходів. Хоча це може допомогти підліткам відволіктися від стресу на деякий час, важливо, щоб вони також навчилися розв'язувати проблеми та долати стрес, замість того, щоб уникати його [50].

3. Використання негативних копінгових механізмів:

Деякі підлітки можуть звертатися до негативних копінгових механізмів, таких як вживання алкоголю, наркотиків або агресивна поведінка, щоб подолати стрес. Хоча ці методи можуть забезпечити тимчасове полегшення, вони можуть мати негативні наслідки для здоров'я та добробуту підлітків в майбутньому. Важливо розвивати здорові стратегії управління стресом, щоб уникнути шкідливих наслідків [12].

4. Релаксаційні техніки та медитація:

Деякі підлітки використовують релаксаційні техніки, такі як дихальні вправи, медитація або йога, щоб зняти стрес та покращити свій емоційний стан. Ці методи можуть допомогти їм зосередитися та заспокоїти свій розум.

Регулярна практика релаксаційних технік може допомогти підліткам краще керувати своїми емоціями та стресом у повсякденному житті [29].

5. Вправи на зосередженість:

Інші підлітки можуть використовувати вправи на зосередженість, такі як ментальні вправи або зосередження на диханні, щоб зменшити внутрішній розгалуженість та зосередитися на моменті. Ці вправи можуть допомогти підліткам зберегти спокійний та урівноважений стан розуму в стресових ситуаціях [41].

Важливо навчати підлітків здоровим стратегіям управління стресом та саморегуляції, які допоможуть їм краще реагувати на стресові ситуації та зберігати своє психічне здоров'я та добробут. Доступ до підтримки з боку родини, друзів та професійних консультантів також може бути важливим для успішного впорядкування емоцій та поведінки підлітків у стресових ситуаціях [32].

Взаємозв'язок з тривожністю та психічним станом: Аналіз показав, що рівень саморегуляції може бути прямо пов'язаний з тривожністю та психічним станом підлітків. Ті, хто мають низький рівень саморегуляції, можуть бути більш схильні до тривожних розладів та депресії під час періодів стресу.

Фактори, що впливають на саморегуляцію: Додатковий аналіз показав, що існує низка факторів, які впливають на рівень саморегуляції серед підлітків, які стали свідками війни. Серед них можуть бути соціальна підтримка від родини та друзів, рівень втрати під час воєнних подій, а також особисті характеристики, такі як стійкість до стресу та рівень самоповаги.

Порівняння з групами контролю: Порівняння результатів дослідження з даними про саморегуляцію підлітків, які не мали досвіду воєнних подій, дозволило виявити відмінності у рівні саморегуляції між цими групами. Підлітки, які були свідками війни, можуть виявляти більші труднощі у контролі своїх емоцій та поведінки.

Цей аналіз результатів дослідження є лише загальним оглядом ключових висновків та відкриттів. Додатковий аналіз може включати дослідження впливу різних стратегій саморегуляції на психологічне благополуччя підлітків, а також ефективність інтервенційних програм для покращення їхньої здатності до саморегуляції.

Отже, аналіз результатів дослідження передбачає обробку та інтерпретацію отриманих даних з метою виявлення зв'язків, закономірностей та паттернів. Це може включати статистичний аналіз, порівняльні дослідження та інші методи оцінки отриманих результатів.

2.3. Необхідність саморегуляції у підлітковому віці

Саморегуляція, особливо важлива у підлітковому віці, являє собою ключову навичку, яка визначає успіх у навчанні, стосунках та життєвих ситуаціях. Підлітки переживають інтенсивний фізичний, емоційний та психологічний розвиток, і саме в цей період вони набувають навичок, які стануть основою для подальшого життя. Отже, збереження і поліпшення саморегуляції у підлітковому віці має величезне значення [36].

Ось кілька аспектів, які підкреслюють необхідність саморегуляції у підлітковому віці:

Академічний успіх: У підлітковому віці академічний прогрес важливий для майбутньої кар'єри та успіху у житті. Саморегуляція допомагає підліткам краще зосереджуватися під час навчання, планувати свій час, ефективно виконувати завдання та вирішувати проблеми, що може позитивно позначитися на їхніх навчальних досягненнях [23].

Соціальна адаптація: Підлітковий вік часто визначається соціальними відносинами та взаємодією з однолітками. Здатність до саморегуляції допомагає підліткам краще контролювати свої емоції, вести себе адекватно та ефективно взаємодіяти з іншими, що забезпечує позитивні стосунки та сприяє соціальній інтеграції [47].

Фізичне та емоційне благополуччя: Підлітковий вік може бути складним з емоційної та фізичної точок зору. Саморегуляція допомагає підліткам краще управляти стресом, тривогами та негативними емоціями, що сприяє їхньому емоційному благополуччю та психічному здоров'ю [54].

Самостійність та відповідальність: Розвиток саморегуляції у підлітковому віці сприяє формуванню в них навичок самостійності та відповідальності. Вони навчаються приймати рішення, враховуючи їхні наслідки, та брати на себе відповідальність за свої дії, що є важливим аспектом їхнього підготовки до дорослого життя [33].

Підготовка до дорослого життя: Саморегуляція є важливим аспектом підготовки підлітків до дорослого життя. Вона допомагає їм стати більш адаптивними та ресурсними, здатними ефективно керувати собою в умовах швидкозмінюваного сучасного світу [8].

Професійний розвиток: Саморегуляція є важливою умінням для подальшого професійного розвитку. Вона допомагає підліткам ефективно управляти своїм часом, енергією та ресурсами, що сприяє успішній кар'єрі та професійному зростанню [57].

Отже, необхідність саморегуляції у підлітковому віці є очевидною, оскільки вона впливає на всі аспекти життя підлітків та формує основу для їхнього майбутнього успіху та благополуччя. Розвиток цієї навички важливий як для їхнього особистісного розвитку, так і для соціальної та економічної стабільності суспільства в цілому [22].

Отже, саморегуляція у підлітковому віці є необхідною через особливості психологічного розвитку в цьому періоді. Підлітки зіштовхуються зі значними змінами у фізіології, соціальному середовищі та ідентичності, що може призвести до стресу та тривожності. Саморегуляція допомагає підліткам вправно керувати своїми емоціями, діями та думками, сприяючи їх психологічному благополуччю та адаптації до змін.

РОЗДІЛ 3.

ПРОЦЕС ЗДІЙСНЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ СТАЛИ СВІДКАМИ ВІЙНИ В УКРАЇНІ

3.1. Розробка психологічного тренінгу на формування навичок із саморегуляції у підлітків, які стали свідками війни в Україні

Розробка психологічного тренінгу для підлітків, які стали свідками війни в Україні, є важливою задачею, що вимагає комплексного підходу та ретельної уваги до потреб цільової аудиторії. Такий тренінг спрямований на формування навичок саморегуляції, зменшення рівня стресу, а також на поліпшення психологічного стану підлітків, які пережили військові події. Давайте детальніше розглянемо кожен крок розробки такого тренінгу.

Оцінка потреб:

Аналіз сучасного контексту військових подій в Україні та їх впливу на підлітків:

Джерела інформації: Першим кроком у розумінні впливу військових подій на підлітків є збір інформації з різних джерел. Це можуть бути місцеві новини та ЗМІ, звіти правозахисних організацій, інтерв'ю з місцевими жителями та експертами.

Місцеві новини та ЗМІ: Важливо оглянути останні новини та аналітичні матеріали від місцевих ЗМІ. Вони можуть надати інформацію про останні військові події, тенденції та реакцію місцевого населення.

Звіти правозахисних організацій: Правозахисні організації активно вивчають вплив війни на різні соціальні групи, зокрема на підлітків. Їх звіти можуть містити детальний аналіз психологічного стану, освітніх потреб та інших аспектів життя підлітків, які переживають військові події.

Інтерв'ю з місцевими жителями та експертами: Важливо почути думку місцевих жителів, зокрема підлітків, які безпосередньо переживають наслідки війни. Також корисно отримати висновки від експертів з психології, соціології та інших галузей, що мають досвід у роботі з молоддю під час конфліктів.

Визначення впливу на підлітків:

Психологічний стан: Військові події можуть призводити до психологічної травми, тривоги та стресу серед підлітків. Страх втрати рідних, постійна напруга та загроза безпеки можуть впливати на їх емоційний стан.

Освітні можливості: Війна може вплинути на освітні можливості підлітків через зниження доступу до освіти, знищення шкіл та переселення сімей. Це може створити додаткові перешкоди для їхнього навчання та розвитку.

Соціальна адаптація: Війна може порушити соціальні мережі та звичні структури підтримки для підлітків. Вони можуть втратити зв'язок з друзями та родиною, що ускладнює їхню соціальну адаптацію та підтримку.

Аналіз контексту військових подій в Україні та їх впливу на підлітків дозволяє краще зрозуміти потреби та проблеми цієї вразливої групи населення. На цій основі можна розробити програми підтримки та інтервенції, спрямовані на поліпшення їхнього психологічного стану, освітніх можливостей та соціальної адаптації.

Анкетування та інтерв'ю: Провести анкетування та інтерв'ю з підлітками, які стали свідками війни, а також з їхніми батьками та іншими особами, які можуть надати цінну інформацію про їхні потреби та досвід.

Розуміння стресових реакцій:

Теоретична база: Надати учасникам тренінгу основні знання про стресові реакції та їхні наслідки. Роз'яснити, що стрес є нормальною реакцією на стресори, але може мати негативний вплив на психічне та фізичне здоров'я, особливо у військових умовах.

Стресові реакції під час війни в Україні можуть бути дуже різноманітними і впливати на людей у багатьох аспектах їхнього життя. Ось деякі з них та їх можливі наслідки:

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР):

ПТСР - це серйозна психічна реакція на травматичні події, такі як війна. Вона може проявлятися різними способами, включаючи:

Відтворення травматичних подій: Люди можуть переживати повторні візуальні, звукові або чутливі враження, які зв'язані зі страшними подіями.

Уникання нагадувань: Це може включати уникнення місць, людей або ситуацій, що нагадують про травматичні події.

Підвищена збудливість: Люди можуть страждати від гострих реакцій на незначні подразники, такі як гучні звуки або несподівані рухи.

Ці симптоми можуть значно впливати на якість життя та функціонування людини, ускладнюючи її здатність до роботи, соціальних взаємодій та загального самопочуття.

Депресія та тривожність:

Війна створює середовище постійного стресу, неспокою та небезпеки, що може викликати депресію та тривожність. Ці стани можуть проявлятися наступним чином:

Почуття безпорадності та втрати: Багато людей, які переживають війну, можуть відчувати втрату контролю над своїм життям та майбутнім. Це може призвести до важкого внутрішнього страждання та відчуття глибокої безнадії.

Сплячі проблеми та втома: Стрес може спричиняти проблеми зі сном, такі як безсоння або пробудження по ночах, що призводить до втоми та зниження ефективності.

Самоізоляція та втрата інтересу: Люди можуть відчувати бажання відірватися від світу та втрату інтересу до раніше приємних справ і занять.

Фізичні проблеми:

Стрес, пов'язаний з війною, може мати серйозні наслідки для фізичного здоров'я. До таких проблем можна віднести:

Головні болі та мігрень: Стрес може спричиняти напругу в м'язах голови, що призводить до головних болів та мігрень.

Захворювання шлунково-кишкового тракту: Стрес може впливати на функціонування шлунково-кишкового тракту, спричиняючи проблеми, такі як виразкова хвороба, запори або діарея.

Погіршення імунної системи: Постійний стрес може призводити до погіршення імунної системи, збільшуючи ризик захворювання на інфекції та інші захворювання.

Відчуття відокремленості та втрати:

Війна може руйнувати соціальні зв'язки та призводити до відчуття відокремленості від родини, друзів та спільноти. Це може мати наступні наслідки:

Відчуття самотності та відчуженості: Люди можуть відчувати, що їх ніхто не розуміє або не підтримує, що може поглиблювати почуття відокремленості.

Втрата довіри до інших: Травматичні події війни можуть призводити до втрати довіри до інших людей та відчуття підозрливості.

Вплив на дітей та сім'ї:

Війна має особливо серйозний вплив на дітей та їхні сім'ї. Діти можуть бути особливо вразливі до стресу та травматичних подій і можуть проявляти такі реакції, як:

Затримки у розвитку: Стрес та травми можуть впливати на фізичний, когнітивний та емоційний розвиток дітей, призводячи до затримок у вчителі, мові та інших областях.

Поведінкові проблеми: Деякі діти можуть проявляти агресивність, непокірність або інші проблеми з поведінкою, як реакцію на стрес.

Погіршення психічного здоров'я: Діти також можуть розвивати ПТСР, депресію та інші психічні розлади під впливом воєнного стресу.

Відсутність доступу до психологічної допомоги:

У зоні конфлікту може бути обмежений доступ до психологічної допомоги через руйнування інфраструктури та недостатню кількість фахівців. Це робить ситуацію ще більш важкою для тих, хто потребує підтримки.

Практичні приклади: Подати конкретні приклади стресових ситуацій, з якими стикаються підлітки під час війни, та їхні можливі наслідки.

Зважаючи на складність ситуації під час війни, особливо для підлітків, ось деякі конкретні приклади стресових ситуацій та їхні можливі наслідки:

1. Проживання в зоні активних бойових дій:

Уявімо 15-річного хлопця, Максима, який мешкає в зоні, де часто відбуваються бойові дії та обстріли. Щодня Максим змушений чути вибухи та стрільбу, відчуваючи постійний страх за своє життя. Кожен звук може прокинути його вночі, спровокувавши нічні кошмари та тривожність.

Можливі наслідки: Максим може розвинути посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), який проявляється нічними кошмарами, постійною тривожністю та страхом перед небезпекою. Це може призвести до втрати інтересу до звичних занять та соціальної ізоляції.

2. Втрата близьких або друзів унаслідок війни:

У 14-річного Олексія був найкращий друг, Віталій, який загинув у результаті обстрілу їхнього району. Олексій не може змиритися з цією втратою, він починає відчувати глибоку печаль та відчуття відокремленості від оточуючого світу.

Можливі наслідки: Олексій може стати депресивним, відчуваючи втрату інтересу до життя, зниження настрою та посилення відчуття самотності. Його навчальна успішність та стосунки з оточуючими можуть стати постраждалими.

3. Евакуація та втрата домівки:

Сім'я 14-річної Ірини була змушена евакуюватися зі свого дому через наближення фронту. Переїзд до невідомого місця та втрата звичного середовища сильно вразили Ірину, яка відчуває втрату стабільності та безпеки.

Можливі наслідки: Ірина може відчувати тривогу, стрес та нудьгу через втрату звичного середовища та рутини. Її шкільна успішність та здоров'я можуть стати постраждалими через почуття безпорадності та втрати.

4. Безпека на шляху до школи або інших місць:

Катя, 14 років, відчуває страх та небезпеку кожен день, коли йде до школи через можливість обстрілів або нападів. Вона відчувається безпомічною та невпевненою в майбутньому.

Можливі наслідки: Катя може відмовитися від навчання через постійний стрес та тривогу. Її стосунки з родиною та друзями можуть погіршитися через відчуття власної небезпеки та непевності.

5. Відсутність доступу до освіти та розваг:

Михайло, 13 років, втратив можливість навчатися через закриття шкіл та відсутність доступу до освітніх ресурсів через війну. Він відчувається відокремленим та нудьгує без звичного середовища навчання та соціальних контактів.

Можливі наслідки: Михайло може відчувати втрату самооцінки та інтересу до навчання, що може призвести до відставання в розвитку та низької самооцінки.

6. Стрес у зв'язку зі збройними групами або примусовою мобілізацією:

Олег, 15 років, потрапив під вплив збройної групи, яка намагається рекрутувати його. Він відчувається відчуженим та безпорадним перед вимогами та загрозами групи.

Можливі наслідки: Олег може відчувати страх, тривогу та безпорадність перед надзвичайною ситуацією, що може призвести до погіршення його психічного стану та психосоматичних захворювань.

Ці сценарії ілюструють тільки деякі з можливих стресових ситуацій, з якими можуть стикатися підлітки під час війни в Україні, та їх можливі наслідки. Підлітки в таких умовах мають потребу в психологічній підтримці та підходящих ресурсах для подолання стресу та травм.

Навчання технік саморегуляції:

Теорія та практика: Ввести учасників тренінгу в різноманітні техніки саморегуляції, такі як дихальні вправи, медитація, прогресивна м'язова релаксація та вправи на зосередженість. Пояснити їхню ефективність та способи застосування в різних ситуаціях.

Різнманітні техніки саморегуляції можуть допомогти зменшити стрес, заспокоїти розум та тіло, підвищити концентрацію та покращити загальний психічний стан. Ось деякі з найпоширеніших технік та їх характеристики:

1. Дихальні вправи:

Дихальні вправи є однією з найпростіших та найефективніших технік для зняття стресу та покращення самопочуття. Глибоке та свідоме дихання може змінити фізіологічну реакцію на стрес, знижуючи частоту дихання та знижуючи рівень гормону стресу - кортизолу.

Ефективність: Дихальні вправи сприяють зниженню рівня стресу та тривоги, заспокоєнню нервової системи та покращенню концентрації. Вони також можуть допомогти поліпшити якість сну та загальне фізичне самопочуття.

Застосування: Простий спосіб - сісти або лягти в зручному положенні. Зосередьте увагу на диханні, спробуйте вдихати через ніс протягом п'яти секунд, тримати подих протягом двох секунд, а потім повільно видихати через рот протягом семи секунд. Повторюйте цей процес протягом кількох хвилин.

2. Медитація:

Медитація є практикою, спрямованою на зосередження уваги та внутрішню гармонію. Вона допомагає заспокоїти розум, знизити рівень стресу та тривоги, покращити усвідомленість та розкрити внутрішній

потенціал людини.

Ефективність: Медитація допомагає зосередитися на моменті, знизити рівень стресу та тривоги, покращити самопочуття та збільшити внутрішній спокій. Вона також сприяє покращенню емоційного благополуччя та відчуттю згуртованості зі світом навколо.

Застосування: Сідайте або лягайте в зручному положенні. Закрийте очі та зосередьте увагу на диханні або на слові, фразі чи образі. Дозвольте думкам миттєво зникнути, а якщо вони з'являються, просто поверніть увагу на своє дихання або об'єкт уваги. Практикуйте цю техніку щодня протягом 10-20 хвилин для найкращих результатів.

3. Прогресивна м'язова релаксація:

Прогресивна м'язова релаксація є методом, який допомагає розслабити м'язи тіла, зняти фізичне напруження та стрес. Ця техніка полягає в послідовному напруженні та розслабленні м'язових груп.

Ефективність: Ця техніка допомагає зменшити м'язове напруження та фізичний стрес, сприяє розслабленню тіла та покращенню спокою. Вона також може допомогти поліпшити якість сну та загальне фізичне самопочуття.

Застосування: Почніть з ногтей і поступово працюйте вгору по тілу, розслабляючи кожен м'язок на шляху. Напружуйте кожен м'яз на декілька секунд, а потім повільно розслабте його, відчуваючи, як напруження відходить. Повторюйте цей процес для кожного м'язової групи.

4. Вправи на зосередженість:

Вправи на зосередженість спрямовані на підвищення уваги та концентрації, зменшення розсіювання та стресу. Ці вправи можуть допомогти покращити продуктивність, ефективність та загальне емоційне самопочуття.

Ефективність: Вправи на зосередженість допомагають підвищити увагу та концентрацію, заспокоїти розум, зменшити розсіювання та стрес. Вони також сприяють покращенню когнітивних функцій та загального психічного

стану.

Застосування: Зосередьте свою увагу на одному об'єкті або думці, уникаючи відволікань. Якщо ваші думки починають блукати, просто поверніть увагу на об'єкт вашого зосередження. Можна використовувати мантри, які повторюються слова або фрази, щоб зберегти увагу на моменті.

Ці техніки можна використовувати в різних ситуаціях та для різних цілей - від зняття повсякденного стресу до підготовки до важливих подій. Індивідуальний підбір технік та регулярна практика можуть допомогти зберегти психічне та емоційне благополуччя навіть у найскладніших ситуаціях.

Практичні вправи: провести з учасниками тренінгу практичні вправи, щоб вони могли відчувати результати та зрозуміти, як ефективно використовувати ці техніки в повсякденному житті.

Розвиток навичок комунікації:

Активне слухання: Навчити учасників тренінгу активно слухати один одного та виявляти емпатію до їхніх почуттів.

Ефективне висловлювання почуттів: Допомогти підліткам вивчити способи ефективного висловлювання своїх почуттів та досвіду війни, щоб вони могли отримати підтримку та розуміння від інших.

Формування стратегій управління стресом:

Ідентифікація стресорів: Допомогти учасникам тренінгу визначити конкретні стресори, з якими вони стикаються.

Розробка індивідуальних стратегій: провести з учасниками тренінгу сесії брейнштормінгу, щоб вони могли розробити індивідуальні стратегії управління стресом.

Підтримка групової підтримки:

Створення безпечної атмосфери: Забезпечити довірчу атмосферу, де учасники тренінгу можуть відчувати підтримку та розуміння.

Групові вправи та діалоги: Організувати групові дискусії, спільні вправи та інші активності, які сприяють побудові взаємодопомоги та емоційної підтримки.

Оцінка результатів:

Анкетування та спостереження: Провести анкетування та спостереження, щоб оцінити ефективність тренінгу. Оцінити зміни у рівні стресу, психологічному стані та поведінці учасників тренінгу перед та після завершення тренінгу.

Детальне планування та виконання кожного кроку забезпечить максимальну ефективність психологічного тренінгу та допоможе підліткам успішно подолати наслідки військових травм.

Отже, розробка психологічного тренінгу на формування навичок із саморегуляції у підлітків, які стали свідками війни в Україні, включатиме комплекс методик та вправ, спрямованих на розвиток навичок контролю над власними емоціями, думками та поведінкою. Тренінг може включати елементи когнітивно-поведінкової терапії, медитації, релаксації та соціально-емоційного навчання, а також індивідуальні та групові вправи для зміцнення саморегуляційних навичок.

3.2. Аналіз ефективності саморегуляції підлітків, які стали свідками війни в Україні

Аналіз ефективності саморегуляції підлітків, які стали свідками війни в Україні, є важливою складовою процесу розробки та впровадження психологічних тренінгів для цієї уразливої групи. Події війни можуть залишати глибокий слід на психічному стані підлітків, викликаючи стрес, тривогу, депресію та інші психологічні проблеми. Тому важливо зрозуміти, наскільки ефективні навчані стратегії саморегуляції у допомозі цій групі.

Оцінка психологічного стану:

Початкове обстеження: Перш ніж розпочати тренінг, потрібно зібрати початкові дані щодо психологічного стану учасників. Це включає використання стандартизованих психологічних опитувальників та шкал, таких як опитувальник зі стресу за подіями (PSS), інвентарь тривожності Бека (BAI) та інші, для оцінки рівня стресу, тривожності, депресії тощо.

Інтерв'ю: Проведення індивідуальних або групових інтерв'ю з учасниками для отримання якісних даних щодо їхнього психологічного стану, досвіду та потреб.

Аналіз зібраних даних: Після збору даних проводиться їх аналіз для визначення основних психологічних потреб та проблем учасників.

Самооцінка навичок саморегуляції:

Анкетування учасників: Учасникам тренінгу пропонується заповнити анкети та опитувальники, які оцінюють їхні власні навички саморегуляції та стресоустійчивості. Ці опитувальники можуть включати питання про їхню здатність контролювати емоції, впоратися зі стресом, використовувати різні стратегії релаксації тощо.

Групові дискусії: Після заповнення анкет учасникам пропонується обговорити результати, обмінятися враженнями та висловити свої думки щодо власної здатності до саморегуляції.

Спостереження за змінами в поведінці:

Систематичне спостереження: Під час тренінгу та після його завершення проводиться спостереження за змінами в поведінці учасників. Це може включати спостереження за їхньою реакцією на стресові ситуації, стилем спілкування, взаємодією з однолітками та дорослими тощо.

Збір даних: Дані про спостереження фіксуються у спеціальних спостережних аркушах або щоденниках, що дозволяє проводити аналіз змін в поведінці.

Оцінка навчених навичок:

Тести та завдання: Учасникам пропонуються тести або симуляційні завдання, що оцінюють їхні вміння застосовувати навчені стратегії саморегуляції у реальних або симульованих стресових ситуаціях. Наприклад, учасникам може бути запропоновано симулювати стресову ситуацію та використовувати вивчені техніки для управління стресом.

Симуляція стресової ситуації є потужним інструментом для навчання учасників ефективному управлінню стресом. Цей метод надає можливість людям на практиці використовувати вивчені техніки та стратегії в справжніх або контрольованих умовах, що сприяє кращому їх засвоєнню та застосуванню у реальному житті.

Етапи симуляції стресової ситуації:

Підготовка: Перший крок - підготовка. Організатори або тренери повинні ретельно розробити сценарій стресової ситуації, яка могла б виникнути в реальному житті. Це може бути, наприклад, імітація важкого переговорів, надзвичайної події або конфлікту на роботі. Важливо забезпечити, щоб сценарій був реалістичним і відповідав основним стресогенеруючим факторам.

Проведення: На цьому етапі учасники виконують симуляцію стресової ситуації відповідно до розробленого сценарію. Вони стикаються з різними викликами, які виникають у даній ситуації, і відчують емоції, які можуть бути пов'язані зі стресом, такими як тривога, напруга, розлючення тощо.

Використання технік управління стресом: Під час симуляції учасникам надається можливість використовувати вивчені техніки та стратегії для управління стресом. Наприклад, їм можуть дати можливість виконати дихальні вправи, провести коротку медитацію або використати техніки зосередженості для зменшення тривожності та збереження емоційного спокою.

Рефлексія та обговорення: Після завершення симуляції учасники мають можливість обговорити свої враження та ефективність використання вивчених технік. Це включає в себе розмову про те, які емоції вони відчували, які техніки виявилися найефективнішими та як їх можна використовувати у майбутньому.

Важливість симуляції стресової ситуації:

Практичне застосування: Симуляція стресової ситуації дає можливість практикувати управління стресом в реальних або контрольованих умовах. Це допомагає учасникам краще засвоїти та зрозуміти вивчені стратегії та техніки.

Підвищення усвідомленості: Учасники стикаються зі своїми власними емоціями та реакціями на стрес, що сприяє підвищенню їхньої усвідомленості про власні стресогенератори та ефективні стратегії управління стресом.

Підтримка та навчання: Симуляція стресової ситуації може слугувати не лише засобом навчання, але й формою підтримки для учасників. Вони відчуються підтримані та навчені, як ефективно управляти стресом у реальному житті.

Підвищення ефективності: Навички управління стресом, набуті через симуляцію, можуть підвищити ефективність учасників у різних сферах життя, від роботи до особистих відносин.

Симуляція стресової ситуації є потужним інструментом для навчання та розвитку навичок управління стресом. Вона допомагає учасникам практикувати вивчені стратегії та техніки в реальному чи контрольованому середовищі, що сприяє покращенню їхньої реакції на стрес та загальному психологічному благополуччю.

Аналіз результатів: Після завершення тестів або завдань проводиться аналіз результатів для визначення рівня успішності учасників у застосуванні навчених навичок.

Загальна оцінка ефективності:

Синтез даних: Всі дані, отримані від анкетування, спостережень та тестів, синтезуються для утворення загального уявлення про ефективність тренінгу.

Висновки та рекомендації: На основі аналізу даних робиться висновок щодо того, наскільки успішним був тренінг у плані розвитку навичок саморегуляції у підлітків. Також можуть формулюватися рекомендації щодо подальших дій або покращень, наприклад:

Практика та вдосконалення технік управління стресом:

Після симуляції важливо продовжити практикувати вивчені техніки управління стресом у повсякденному житті. Рекомендується створити регулярний графік для проведення дихальних вправ, медитаційних сесій, вправ на зосередженість та прогресивної м'язової релаксації. Чим більше практики, тим більш ефективніше відчувається вплив технік на психічне становище.

Відстеження та рефлексія:

Рекомендується вести щоденник, в якому фіксуватимуться враження, спостереження та власні емоційні реакції після симуляції та під час подальшої практики технік управління стресом. Це допоможе відстежувати прогрес та виявляти ефективність різних підходів.

Пошук підтримки та допомоги:

Якщо учасники відчувають труднощі з управлінням стресом або виникають питання щодо ефективності використаних технік, їм рекомендується звернутися до професійного психолога або консультанта. Це може допомогти отримати додаткові поради та підтримку у подоланні стресу.

Оновлення та вдосконалення програми навчання:

Організаторам можна рекомендувати зібрати фідбек від учасників щодо програми навчання та сценарію стресової ситуації. Це допоможе виявити сильні та слабкі сторони програми та внести необхідні зміни або покращення для майбутніх сесій.

Планування подальших заходів з розвитку:

На основі отриманого фідбеку можна розробити план подальших заходів з розвитку, який може включати додаткові тренінги, індивідуальні консультації або групові сесії для підтримки управління стресом.

Підвищення свідомості та поширення знань:

Учасникам можна також запропонувати поділитися своїм досвідом та знаннями з колегами або друзями. Це може сприяти підвищенню свідомості про важливість управління стресом та здорового психічного стану.

Подальші дії та покращення після симуляції стресової ситуації мають на меті підтримати учасників у розвитку навичок управління стресом та забезпечити їхнє емоційне благополуччя та саморозвиток у майбутньому.

Отже, аналіз ефективності саморегуляції підлітків, які стали свідками війни в Україні, включає в себе комплексне дослідження їхнього психологічного стану, навичок та здатності до управління стресом та емоціями. Цей процес дозволяє оцінити ефективність психологічних інтервенцій та визначити шляхи покращення допомоги цій уразливій групі.

3.3. Рекомендації щодо удосконалення процесу саморегуляції у підлітків, які стали свідками війни в Україні

На основі результатів дослідження та враховуючи специфіку ситуації, ось кілька рекомендацій щодо удосконалення процесу саморегуляції у підлітків, які стали свідками війни в Україні:

Психологічна підтримка:

Надання доступної та ефективної психологічної підтримки для підлітків, які стали свідками війни. Це може включати індивідуальні консультації, групові сесії або психологічні тренінги зі стресу та саморегуляції.

Емоційна освіта:

Впровадження програм емоційної освіти в шкільну програму для підлітків. Це допоможе їм навчитися впоратися зі стресом, розуміти свої емоції та вчитися ефективно реагувати на негативні ситуації.

Розвиток навичок саморегуляції:

Впровадження тренінгів та практичних занять з розвитку навичок саморегуляції. Це може включати дихальні вправи, медитацію, йогу або техніки релаксації, які допоможуть підліткам заспокоїти свої думки та емоції.

Створення безпечного середовища:

Забезпечення безпечного та підтримуючого середовища в школах та спільнотах для підлітків. Це включає створення можливостей для відкритого спілкування, підтримки та взаємодії з однолітками та дорослими.

Інформаційна підтримка:

Надання інформаційної підтримки для підлітків та їхніх сімей щодо психологічних ресурсів та послуг, доступних у їхньому районі. Це може бути інформаційний буклет, веб-сайт або гаряча лінія з психологічною підтримкою.

Ці рекомендації спрямовані на покращення психологічного благополуччя підлітків, які стали свідками війни в Україні, та допомогу їм у навчанні ефективним стратегіям саморегуляції та впорядкуванні їхніх емоційних реакцій.

Отже, рекомендації щодо удосконалення процесу саморегуляції у підлітків, які стали свідками війни в Україні, можуть включати індивідуальні та групові консультації з психологами, розвиток соціальних підтримуючих мереж, впровадження системи психологічної підтримки в навчальних закладах та громадських організаціях, а також залучення до спортивних та художніх занять як засобу відпочинку та відволікання від стресу.

ВИСНОВКИ

1. На основі теоретичного аналізу наукових робіт та літературних джерел описали особливості саморегуляції підлітків в умовах воєнних подій є складним і важливим аспектом їхнього психічного та емоційного розвитку:

Стрес і травми: Воєнні події створюють серйозний стрес для підлітків через загрозу для їхньої безпеки, руйнування звичного життя та загибель близьких. Це може призвести до психологічних травм, що впливають на їхню здатність до саморегуляції.

Емоційна нестабільність: Підлітки в періоді психоемоційного розвитку, тому вони особливо вразливі до емоційних переживань під час воєнних конфліктів. Емоційна нестабільність може ускладнювати їхню здатність контролювати свої емоції та поведінку.

Адаптація до нових умов: Підлітки змушені швидко адаптуватися до нових життєвих реалій під час воєнних дій. Це вимагає від них розвитку нових стратегій саморегуляції для управління стресом і несприятливими умовами.

Соціальні взаємодії і підтримка: Важливою частиною саморегуляції є соціальна підтримка. Підлітки, які мають сильні соціальні зв'язки і підтримку від родини, друзів та спільноти, зазвичай краще справляються з емоційними труднощами під час кризових ситуацій.

Розвиток саморегуляційних стратегій: Важливою складовою є розвиток конкретних стратегій саморегуляції, таких як вправи з медитації, дихальні техніки, спорт чи художній творчості, які допомагають знижувати рівень стресу та підтримувати психічне здоров'я.

Ефективність інтервенцій: Налагодження ефективних програм психосоціальної підтримки для підлітків в умовах воєнного конфлікту може значно поліпшити їхню здатність до саморегуляції. Це включає психологічну підтримку, консультування та навчання стратегіям копінгу.

Загалом, саморегуляція підлітків у воєнних умовах є складним процесом, який потребує індивідуального підходу з урахуванням психологічних, соціальних та культурних особливостей.

Емпіричні дослідження показують, що підлітки, які перебувають у зоні конфлікту, мають специфічні особливості у розвитку саморегуляції, які впливають на їхнє психічне та емоційне благополуччя. Ось деякі з них:

Емоційна нестабільність і стрес: Підлітки у зоні конфлікту часто досвіджують значні рівні стресу та тривожності. Це може суттєво ускладнювати їхню здатність до ефективної саморегуляції. Висока тривожність може перешкоджати здатності підлітків контролювати свої емоції та реагувати на стресові ситуації.

Ризик відхилень у поведінці: Наприклад, підлітки у зоні конфлікту можуть виявляти схильність до агресивної чи ризикованої поведінки, що є наслідком недостатньої саморегуляції. Вони можуть шукати відповіді у фізичному чи соціальному ризику, що впливає на їхню безпеку та добробут.

Соціальні взаємодії і підтримка: Підлітки, які оточені підтримкою від близьких людей, мають кращі шанси на успішну саморегуляцію. Спільнота, родина та друзі відіграють важливу роль у наданні емоційної підтримки та виробленні стратегій копінгу.

Психосоціальні інтервенції: Дослідження також підтверджують ефективність психосоціальних програм у покращенні саморегуляції підлітків у зоні конфлікту. Ці програми можуть включати психологічну підтримку, тренування навичок саморегуляції та стратегій управління стресом.

2. На основі проведеного емпіричного дослідження описали особливості розвитку саморегуляції серед підлітків, які перебувають у зоні конфлікту, та описали роль тривожності в саморегуляції підлітків. Інтенсивний стрес і тривожність можуть порушити здатність підлітків до раціонального мислення та виконання цілеспрямованих дій, що ставить під загрозу їхнє психічне здоров'я та загальний розвиток.

Психологічна підтримка та реабілітація підлітків, які пережили воєнний конфлікт, є критично важливими аспектами їхнього відновлення психічного здоров'я та саморегуляції.

3. Розробили рекомендації для психологічної підтримки та реабілітації підлітків, які пережили воєнний конфлікт, з урахуванням особливостей їхньої саморегуляції:

Створення безпечного середовища: Забезпечення фізичної та емоційної безпеки є першочерговим завданням. Підлітки повинні відчувати, що їхні основні потреби у безпеці, харчуванні, житлі та медичній допомозі задоволені.

Психологічна підтримка: Надання доступу до професійних психологічних консультацій та психотерапії, які спеціалізуються на роботі з підлітками, важливо для допомоги їм управляти стресом, тривожністю та емоційними труднощами.

Терапевтичні групи: Організація групових сесій, де підлітки можуть обмінюватися досвідом і взаємопідтримкою з іншими, що пережили схожі травматичні досвіди. Це допомагає їм відчувати підтримку спільноти та розвивати соціальні навички.

Навчання стратегій саморегуляції: Включення тренінгів та вправ для розвитку навичок саморегуляції, таких як дихальні техніки, медитація, релаксація та стратегії управління стресом. Це допомагає підліткам знижувати рівень тривожності та краще керувати своїми емоціями.

Фізична активність і творчість: Залучення до різноманітних фізичних вправ та творчих занять (наприклад, малювання, музика, танці) сприяє зниженню стресу та покращенню загального самопочуття.

Підтримка родини і соціальна інтеграція: Важливо підтримувати родинні зв'язки та допомагати підліткам відновлювати соціальні зв'язки у спільноті. Це допомагає їм відчувати себе підтриманими та інтегрованими після травматичного досвіду.

Загальна мета такої психологічної підтримки і реабілітації полягає в створенні умов для психічного відновлення підлітків, їхнього успішного адаптування до нових умов життя та відновлення здатності до ефективної саморегуляції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Adler A. Menschenkenntnis . Leipzig, 1931.
2. Cardwell M. The complete A-Z psychology handbook London, 1999.
3. Freud S. Intriduction to psychoanalysis. CreateSpace Independent Publishing Platform. 2016.
4. Fromm E. The art of loving. Harper Perennial Modern Classics. 2019.
5. Hjelle L. Ziegler D. Personality theories. McGraw-Hill Publishing Co. 3Rev Ed edition. 1992.
6. Izard C. E. Human Emotions. Emotions, Personality, and Psychotherapy series. New York. Springer Science. 1977.
7. Perls F. Gestalt Therapy Verbatim. The Gestalt Journal Press; 2nd Revised ed. Edition. 1992.
8. Александров Д. О. Психологічна характеристика основних рівнів адаптації працівника органів внутрішніх справ до умов професійної діяльності. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. Збірник наукових праць. Вип. №4(21). Київ : Логос. 2013.
9. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2017.
10. Бабяк Р.О. Професійно-важливі якості майбутніх психологів в галузі професійного консультування. Тернопільський національний технічний університет імені Івана Пулюя. URL: <http://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/40155> (дата звернення 08.09.2023).
11. Барбіна Є.С. Гуманізація освіти: Навчально-методичний посібник. Херсон: Айлант. 2001.
12. Безпалько О, Савич Ж. Київ: Навчальна книга, 2002.
13. Безпалько О., Савич Ж. Спількуємось та діємо: навчально-методичний посібник.

14. Бех І. Д. Від волі до особистості: навч.-метод. посіб. Україна - Віта, 1995.
15. Бех І.Д. Виховання особистості: у 2-х кн. Кн. 2. Київ: Либідь, 2003.
16. Блінов О.А. Опитувальник скринінгу посттравматичного стресового розладу (ОС ПТСР). *Психологічний часопис*. №1 (11). 2018.
17. Божик Л.М. Підліток на шляху до себе. *Шкільний світ*. 2000. № 5.
18. Бондарчук О.І. Методика дослідження особливостей психологічної готовності керівників освітніх організацій до діяльності в умовах змін: рукопис. Київ, 2014.
19. Боришевський М.Й. Розвиток морального саморегулювання поведінки учнів. *Психологія*. Вип. 24. К., 1985.
20. Варій М.Й. Загальна психологія: підручник для студ. психол. і педагог. спеціальностей. Центр учбової літератури. 2007.
21. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. *Психолог*. 2004. №23-24.
22. Вестбрук Д., Кенерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014.
23. Вікова та педагогічна психологія: навч. посібник / Скрипченко О. В., Долинська А. В., Огороднійчук З. В. та ін.. Київ : Просвіта, 2001.
24. Власенко С. Б. Психологічна допомога особам, які знаходяться в стаї травматичної кризи. *Юридична психологія*. 2017. №2 (21).
25. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І.Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2010. Вип. 10.
26. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006.
27. Галієва. О.М, Диференціація понять «Тривога» та «Тривожність». *Психологія та соціальна робота*. 2019. Вип.1.

28. Гаркавенко Н. Психологічна допомога сім'ям: розвиток і сучасний стан. *Збірник наукових праць*. 2011. №16, ч.2.
29. Главацька О. Основи самовиховання особистості: навчально – методичний посібник. Тернопіль, 2012.
30. Головінський І.З. Особистість: розвиток, теорії та виміри. Київ.: Аконт, 2005.
31. Гринечко А.Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді. *Вісник психології і соціальної педагогіки*. 2010. Вип. 2. С. 54-72. URL: <http://www.psyh.kiev.ua> (дата звернення 30.08.2023).
32. Гриньова М. В. Саморегуляція: навч.-метод. посіб. Полтава: АСМІ, 2008.
33. Дубровіна І.В. Психологія: підручник для студ. серед. пед. осв. закладів. Академія. 2004.
34. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій: навч. посібник. Луцьк: Волинський держ. ун-т, ім. Л. Українки, 1997.
35. Занюк С.С. Мотивація та саморегуляція учня: учбов. посібник. Київ: Главник, 2004.
36. Затворнюк О.М. Формування у майбутніх психологів готовності до професійного самовдосконалення. Дис. ... канд.. пед. наук. Київ. 2016.
37. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. випуск 6.
38. Калюжна Є.М. Психолого-педагогічні чинники тривожності у підлітків, *Динаміка наукових досліджень-2005*: Матеріали IV Міжн. наук.-практ. конф. 20-30 червня 2005 р., Дніпропетровськ.
39. Карпенко Є. Методи сучасної психотерапії : навч. посібник. Дрогобич: Посвіт, 2015.
40. Киричук О. В. Проблеми педагогічної взаємодії. Психологія: навч. посібник. Вип. 37. Київ., 1991.

41. Корчак А. Особливості впливу тривожності учнів на міжособистісну взаємодію в умовах змішаного навчання: дипломна робота. Чернівці. 2021.
42. Кричфалушій М., Гнітецький Л., Швай О., Тарасюк В. Самооцінка стану тривожності в студентів третього курсу заочної форми навчання в реальних умовах навчальної діяльності. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*: зб. наук. пр. Луцьк, 2015. № 4(32).
43. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції. Суми : ВТД Університетська книга, 2008.
44. Матохнюк Л.О. Психологія інформаційної компетентності особистості (генеза онтологічного розвитку). Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук, Одеса : Південноукраїнський нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського, Національна академія педагогічних наук України. 2019.
45. Омельченко Я. Психологічна допомога дітям з тривожними станами / Я. Омельченко, З. Кісарчук. Київ. : Шкільний світ, 2008.
46. Осадько О. Страх як прояв особистісних самообмежень. *Психолог.* 2004. №7.
47. Петренко В. Є. Психологічна корекція тривожності старшокласників різних типів загальноосвітніх навчальних закладів : автореферат дис. ... канд. психол. наук. Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова. 2015.
48. Пов'якель О.М., Скляренко О.М. Психологія дитячих страхів. Київ: «Шкільний світ» 2011.
49. Прашко О.В. Розвиток соціальної компетентності підлітків засобами проектування навчально-виховного процесу. Дис. ... канд. педаг. наук. Київ. 2015.
50. Приходько Ю.О., Юрченко В.І. Психологічний словник – довідник: навч. посіб. Київ.: Каравела, 2021.

51. Сірко Р. І. Методологічні підходи до психокорекції особистості під час професійної діяльності в екстремальних умовах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2016. Вип. 3 (46).
52. Снігур, Л. А. Проблема самоактуалізації особистості в умовах соціально-економічних змін. *Наука і освіта*, № 8–9. 2008.
53. Ставицька С.О. Прояв та подолання особистісної тривожності у школярів. *Психологія*. Збірник наукових праць. Випуск 2. МО України, НПУ імені М. П. Драгоманова. Київ, 1998.
54. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНУ», 2018.
55. Царькова О.В., Радченко С.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7. Вип. 38.
56. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Прапор. 2007.
57. Юрченко В.М. Проблеми сучасної психології. Психічні стани в працях вітчизняних психологів ХХ ст. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. №13 (2011).
58. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: феноменологія, теорія і практика. Київ : Вища школа, 2006.

ДОДАТКИ

Додаток №1.

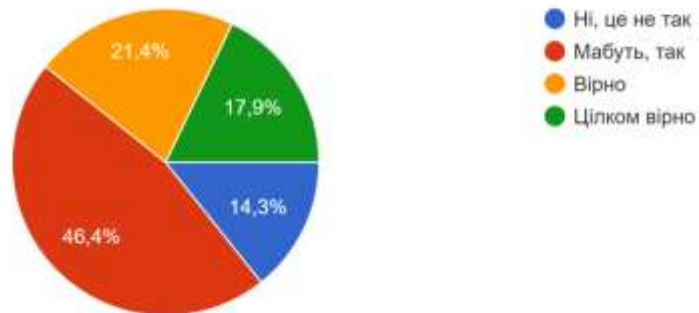
Посилання на опитування:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScOqg9laQqynuSvAzBjNJWb__PpjFjhAH06K158vBA4O6Do8Q/viewform

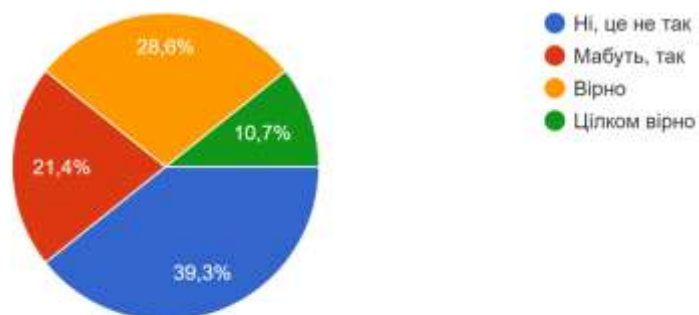
Додаток №2.

Методика 1: результати завдання №1

1. Я спокійний
28 ответов

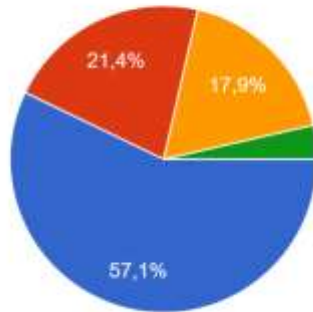


2. Мені ніщо не загрожує
28 ответов



3. Я знаходжуся в стані напруги

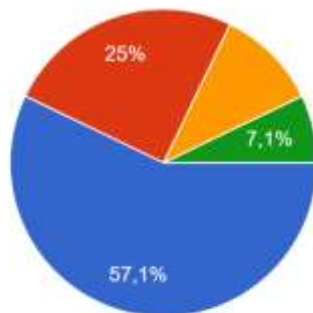
28 ответов



- Ні, це не так
- Мабуть, так
- Вірно
- Цілком вірно

4. Я відчуваю жаль

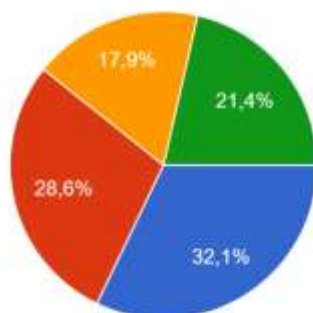
28 ответов



- Ні, це не так
- Мабуть, так
- Вірно
- Цілком вірно

5. Я почуваю себе вільно

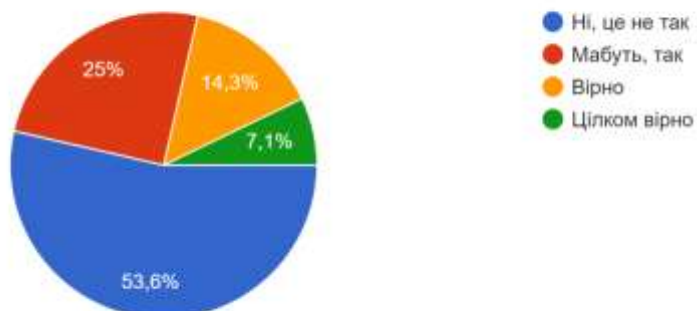
28 ответов



- Ні, це не так
- Мабуть, так
- Вірно
- Цілком вірно

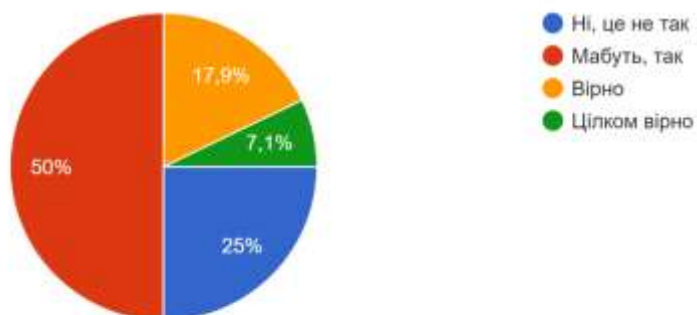
6. Я засмучений

28 ответов



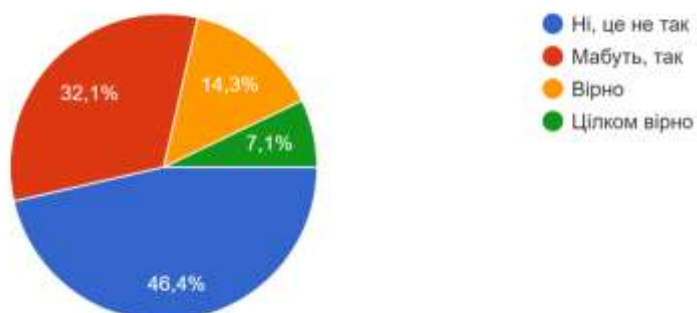
7. Мене хвилюють можливі невдачі

28 ответов



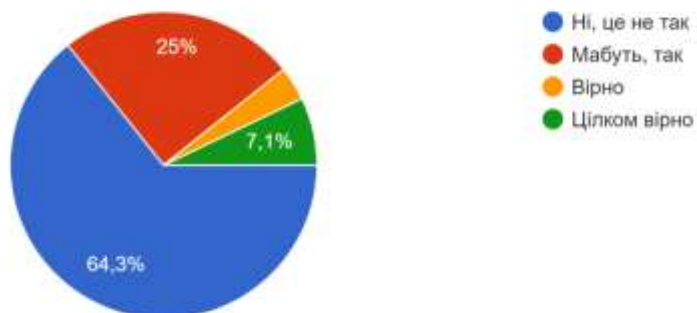
8. Я відчуваю себе відпочилим

28 ответов



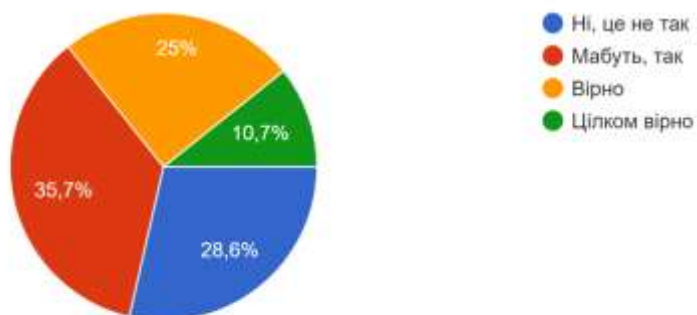
9. Я собою не вдоволений

28 ответов



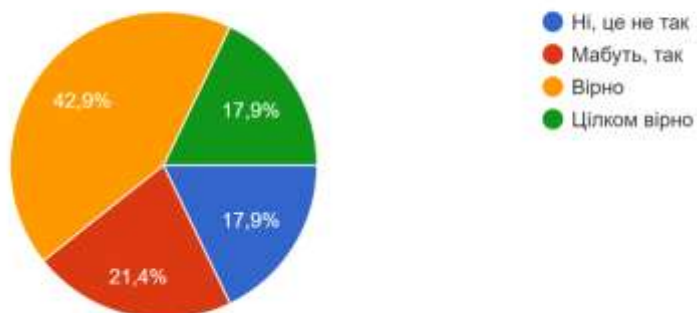
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення

28 ответов

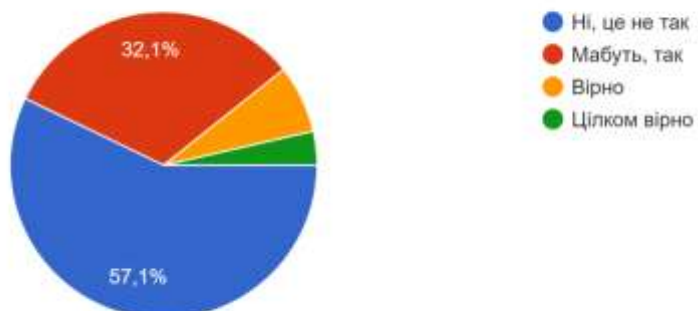


11. Я впевнений у собі

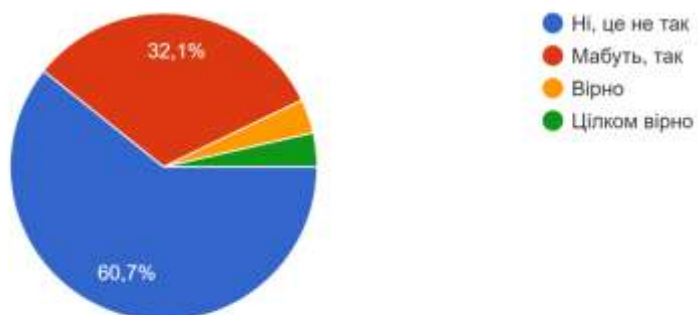
28 ответов



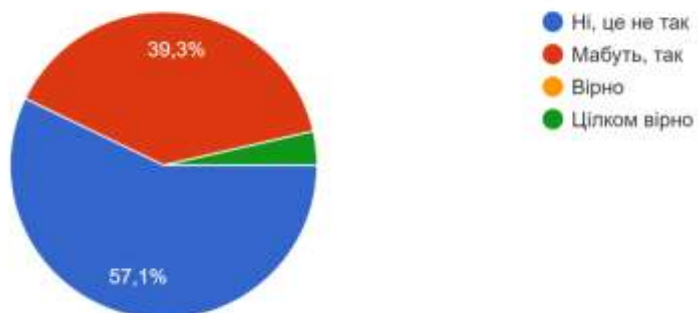
12. Я нервую
28 ответов



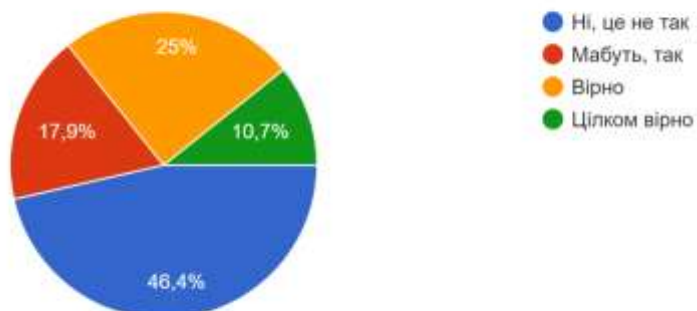
13. Я не знаходжу собі місця
28 ответов



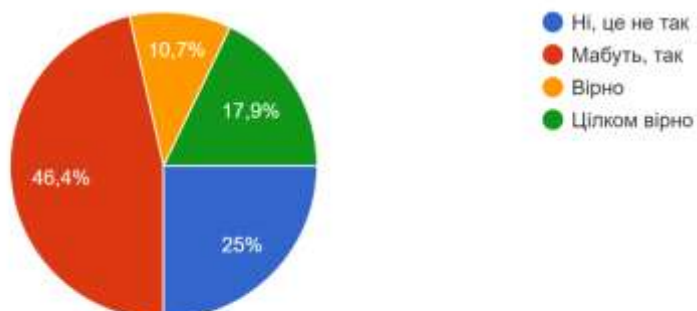
14. Я напружений
28 ответов



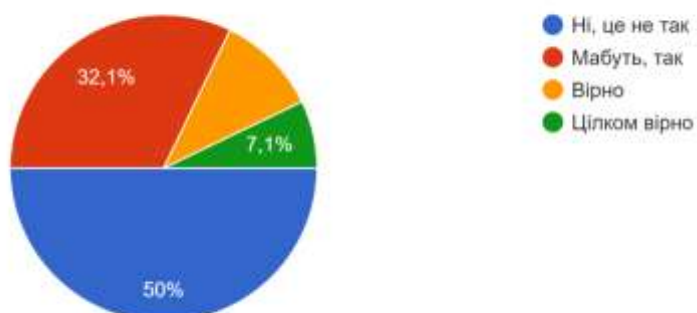
15. Я не почуваю скрутності, напруженості
28 ответов



16. Я задоволений
28 ответов

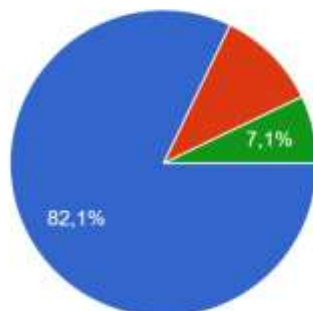


17. Я занепокоєний
28 ответов



18. Я занадто збуджений і мені не по собі

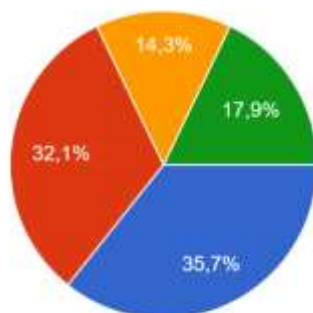
28 ответов



- Ні, це не так
- Мабуть, так
- Вірно
- Цілком вірно

19. Мені радісно

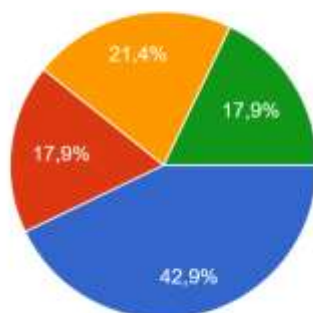
28 ответов



- Ні, це не так
- Мабуть, так
- Вірно
- Цілком вірно

20. Мені приємно

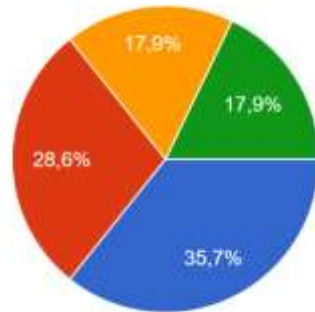
28 ответов



- Ні, це не так
- Мабуть, так
- Вірно
- Цілком вірно

21. Я відчуваю задоволення

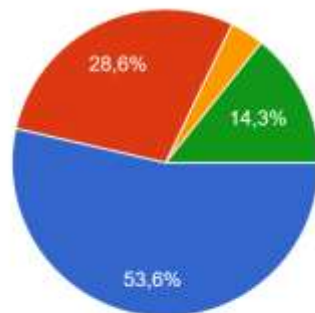
28 ответов



- Ні, це не так
- Мабуть, так
- Вірно
- Цілком вірно

22. Я дуже швидко втомлююся

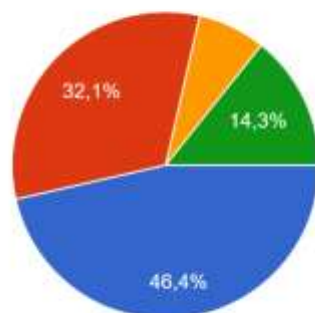
28 ответов



- Ні, це не так
- Мабуть, так
- Вірно
- Цілком вірно

23. Я легко можу заплакати

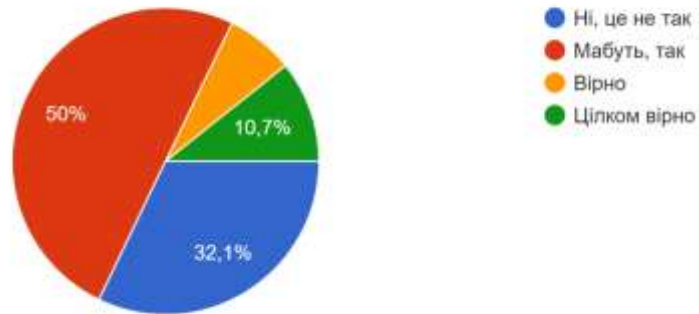
28 ответов



- Ні, це не так
- Мабуть, так
- Вірно
- Цілком вірно

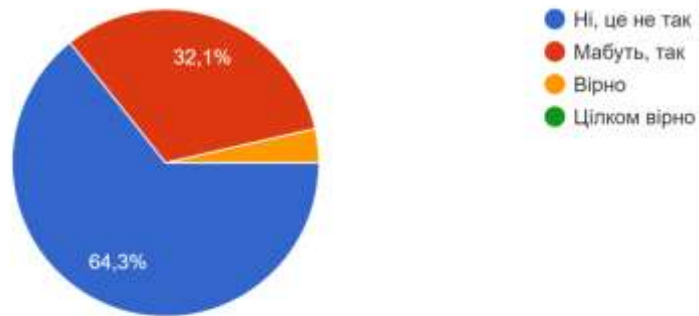
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші

28 ответов



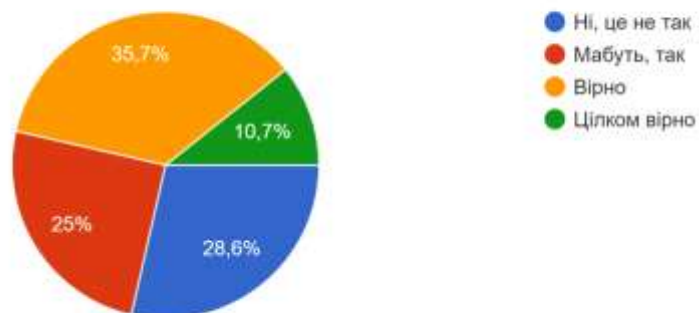
25. Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення

28 ответов



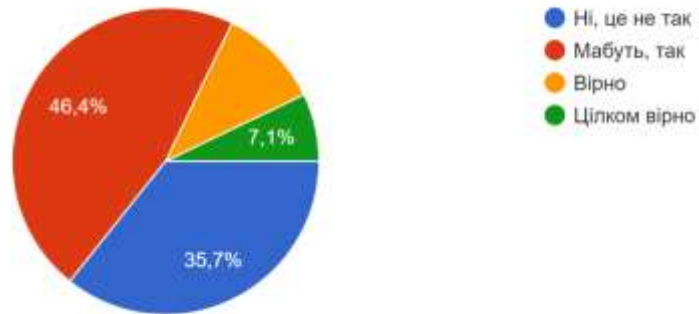
26. Зазвичай я почуваю себе бадьорим

28 ответов



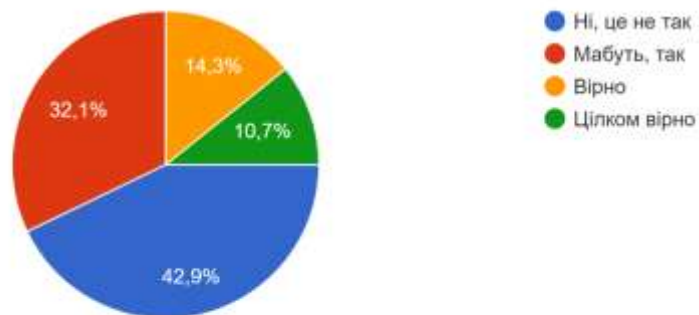
27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний

28 ответов



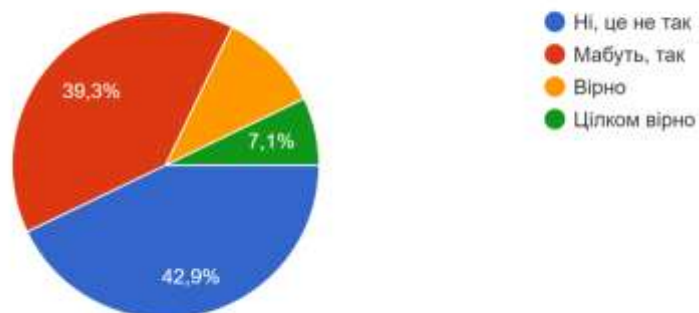
28. Очікувані труднощі зазвичай дуже тривожать мене

28 ответов



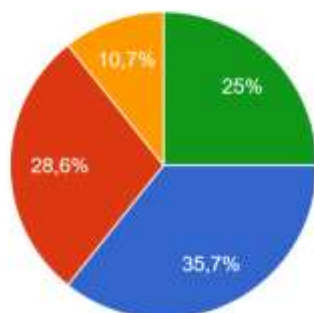
29. Я занадто переживаю через дрібниці

28 ответов



30. Я цілком щасливий

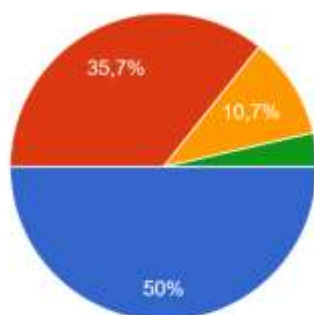
28 ответов



- Ні, це не так
- Мабуть, так
- Вірно
- Цілком вірно

31. Я приймаю все занадто близько до серця

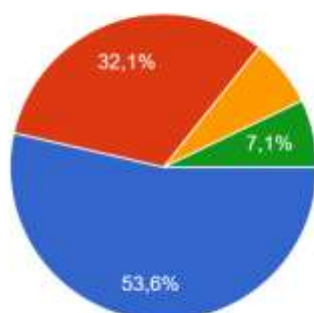
28 ответов



- Ні, це не так
- Мабуть, так
- Вірно
- Цілком вірно

32. Мені не вистачає впевненості в собі

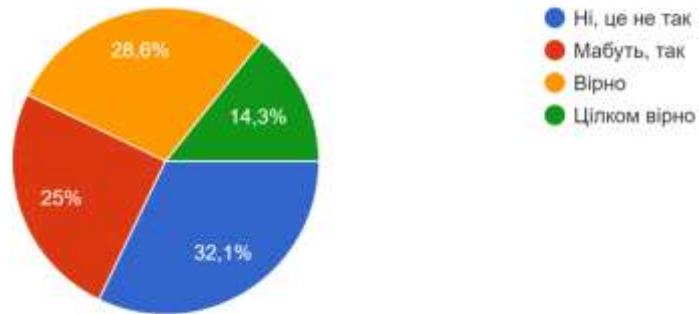
28 ответов



- Ні, це не так
- Мабуть, так
- Вірно
- Цілком вірно

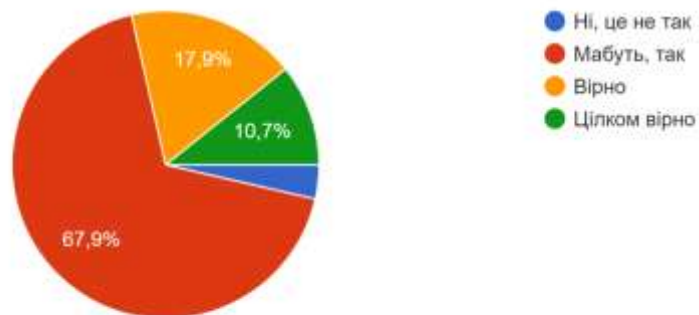
33. Зазвичай я відчуваю себе в безпеці

28 ответов



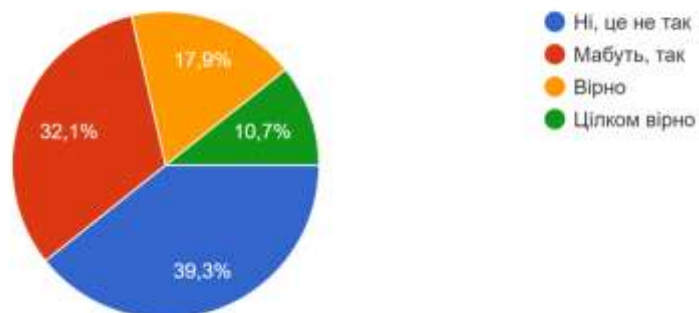
34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів

28 ответов



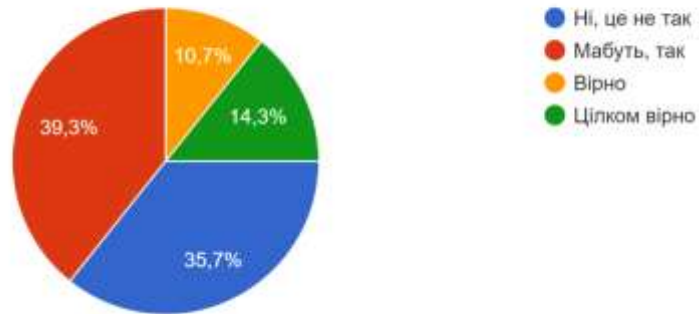
35. У мене буває хандра

28 ответов



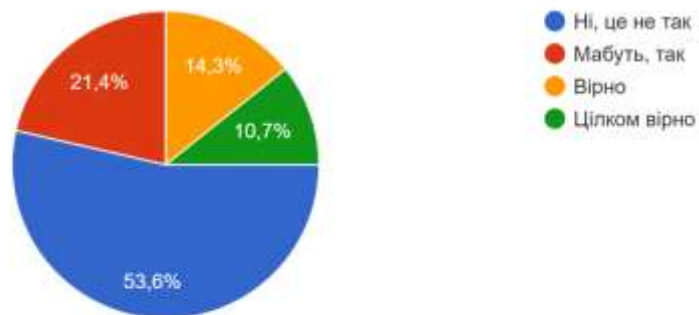
36. Я задоволений

28 ответов



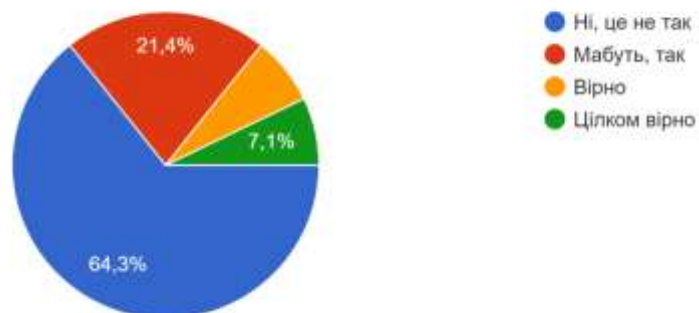
37. Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене

28 ответов



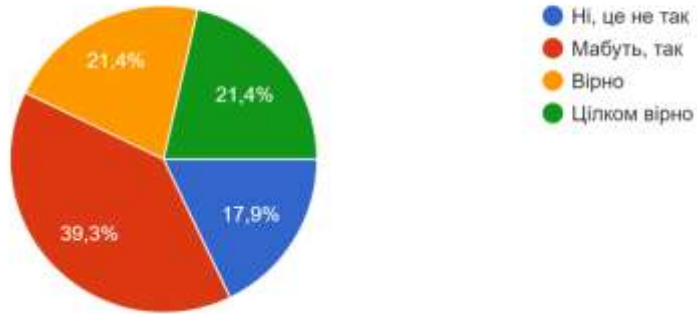
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути

28 ответов



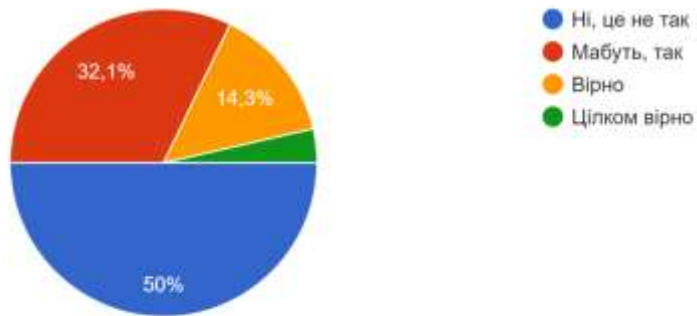
39. Я врівноважена людина

28 ответов



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

28 ответов

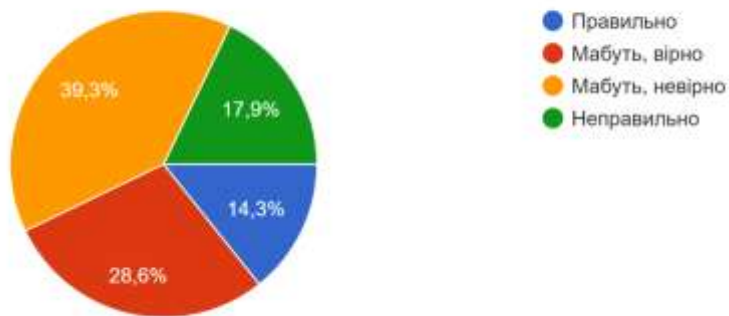


Додаток №3

Методика 1: результати завдання №2

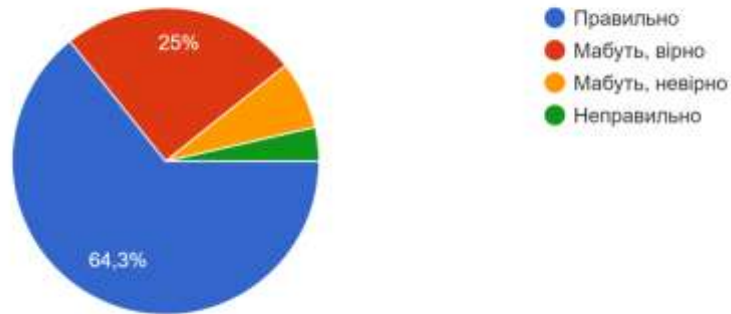
1. Свої плани на майбутнє люблю розробляти в найменших деталях

28 ответов



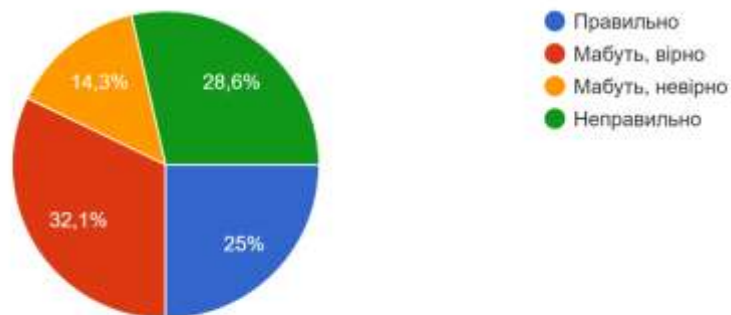
2. Люблю всілякі пригоди, можу йти на ризик

28 ответов



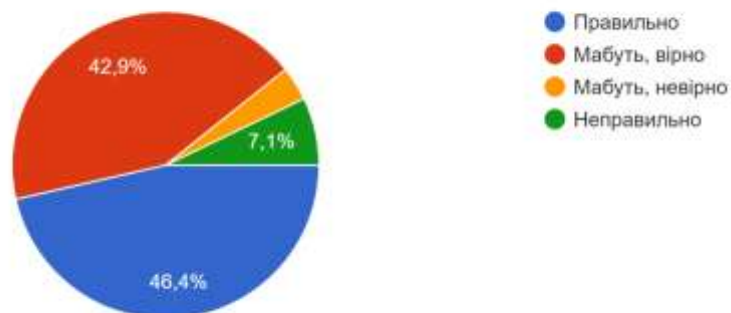
3. Намагаюся завжди приходити вчасно, але тим не менш часто запізнююся

28 ответов



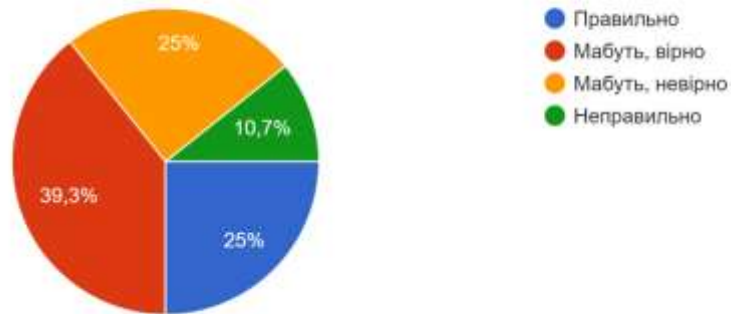
4. Дотримуюся девізу: «Вислухай пораду, але зроби по своєму»

28 ответов



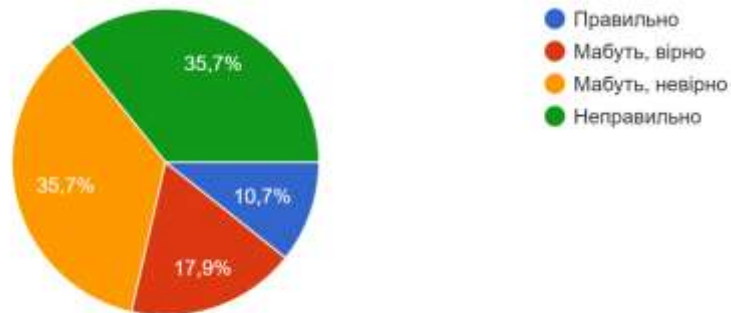
5. Часто покладаюся на свої здібності орієнтуватися по ходу справи і не прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій

28 ответов



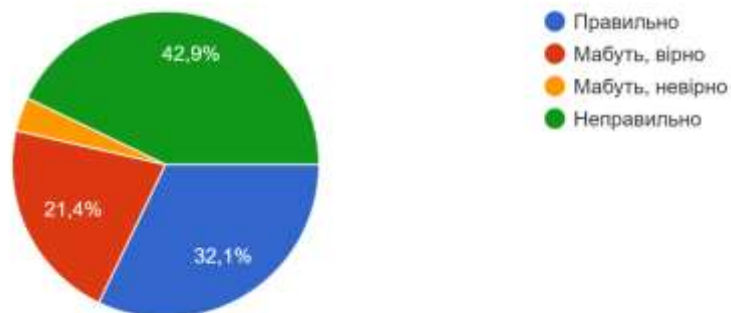
6. Оточуючі відзначають, що я недостатньо критичний до себе і своїх дій, але сам я це не завжди помічаю

28 ответов



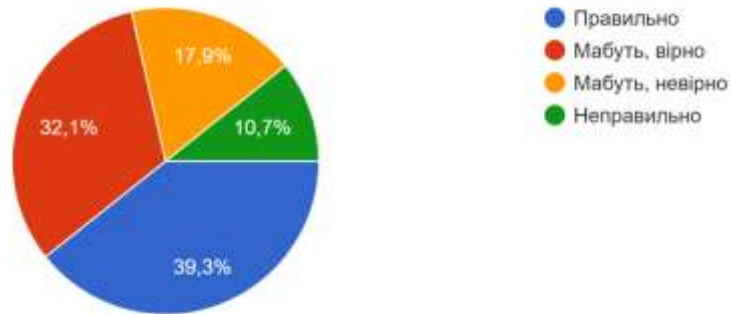
7. Напередодні контрольних або іспитів у мене зазвичай з'являлося відчуття, що мені не вистачило 1-2 днів для підготовки

28 ответов



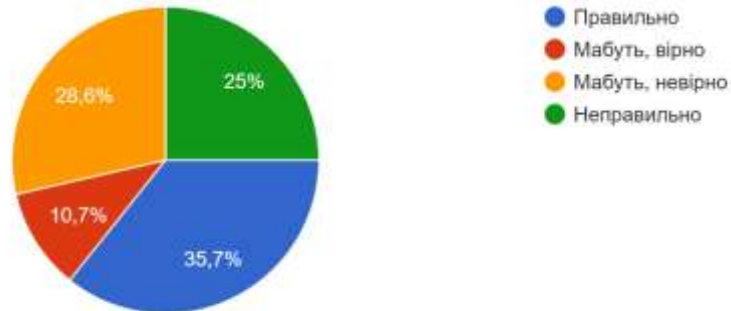
8. Щоб відчувати себе впевнено, необхідно знати, що чекає на тебе завтра

28 ответов



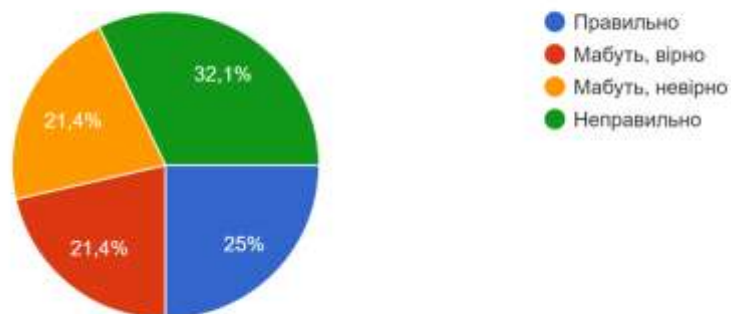
9. Мені важко себе змусити щось переробляти, навіть якщо якість зробленого мене не влаштовує

28 ответов



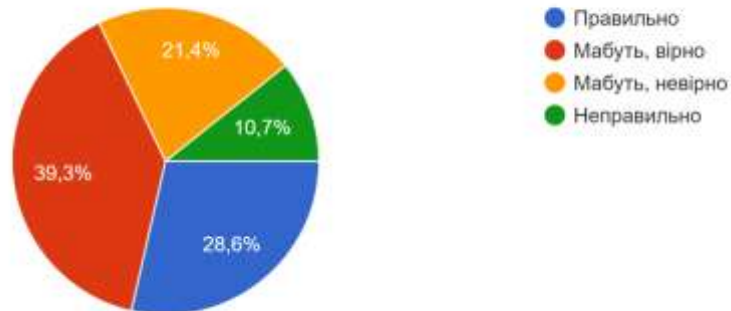
10. Не завжди помічаю свої помилки, частіше це роблять оточуючі мене люди

28 ответов



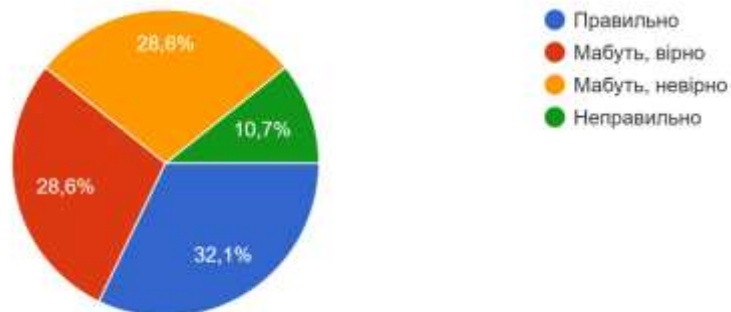
11. Перехід на нову систему роботи не завдає мені особливих незручностей

28 ответов



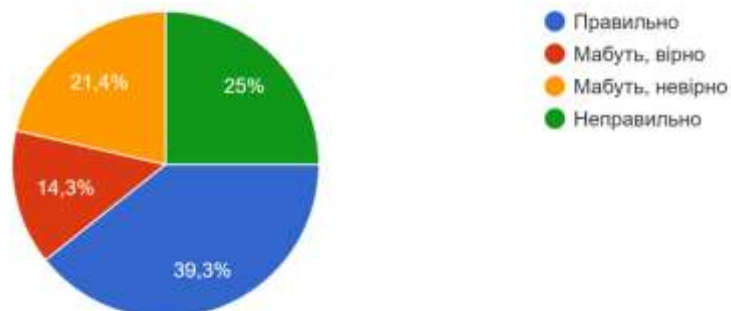
12. Мені важко відмовитися від прийнятого рішення навіть під впливом близьких мені людей

28 ответов



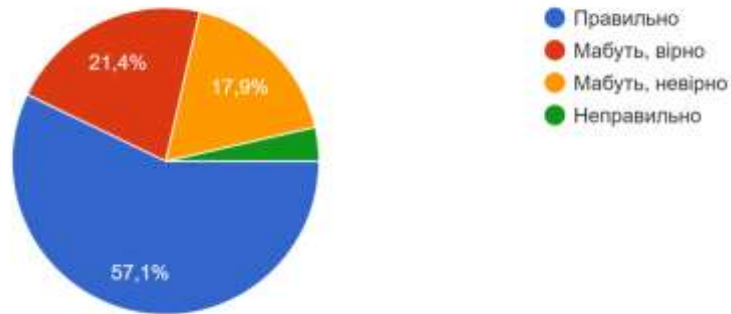
13. Я не відношу себе до людей, життєвим принципом яких є «Сім разів відміряй, один раз відріж»

28 ответов



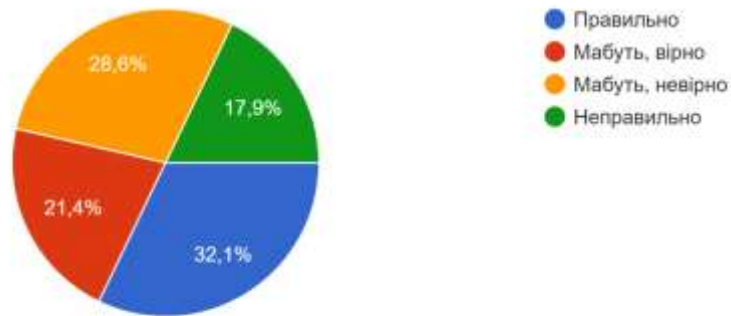
14. Ненавиджу, коли мене опікують і за мене щось вирішують

28 ответов



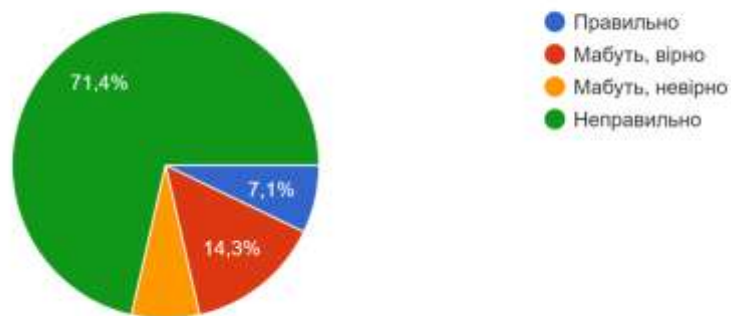
15. Не люблю багато роздумувати про своє майбутнє

28 ответов



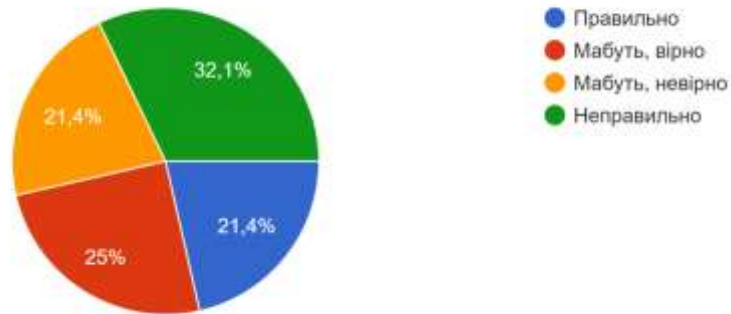
16. У новому одязі часто відчуваю себе ніяково

28 ответов



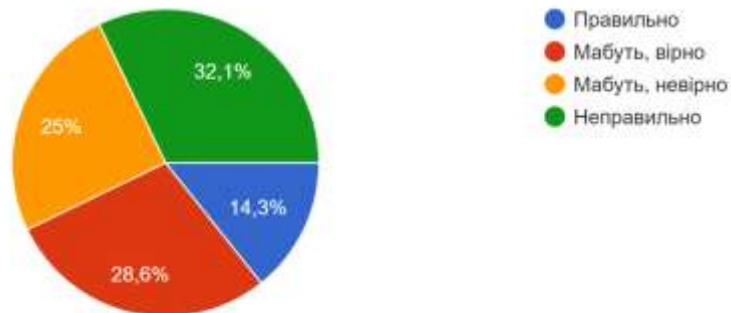
17. Завжди заздалегідь планую свої витрати, не люблю робити незапланованих покупок

28 ответов



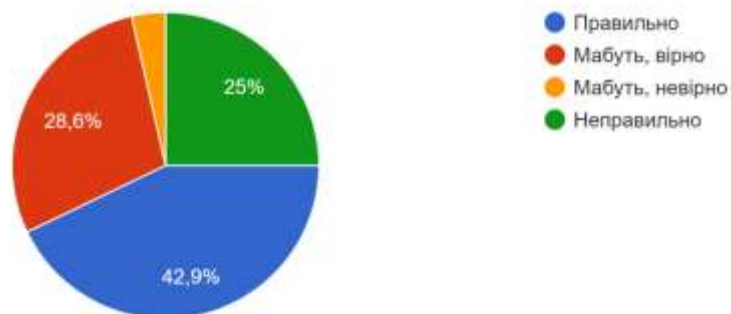
18. Уникаю ризику, погано справляюся з несподіваними ситуаціями

28 ответов



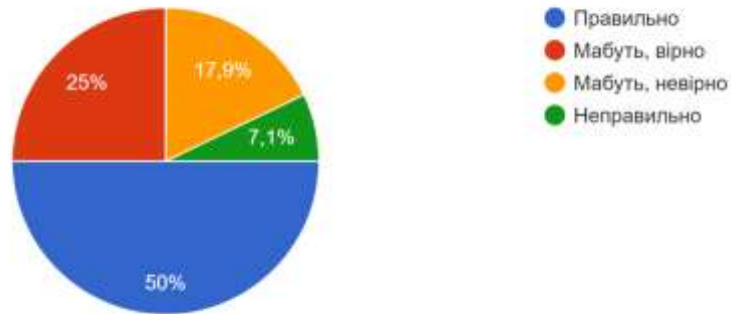
19. Моє ставлення до майбутнього часто змінюється: то будую «райдужні» плани, то майбутнє здається мені «похмури́м»

28 ответов



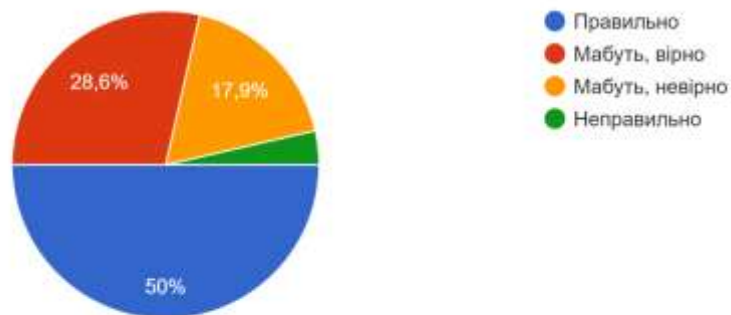
20. Завжди намагаюся продумати способи досягнення мети, перш ніж почну діяти

28 ответов



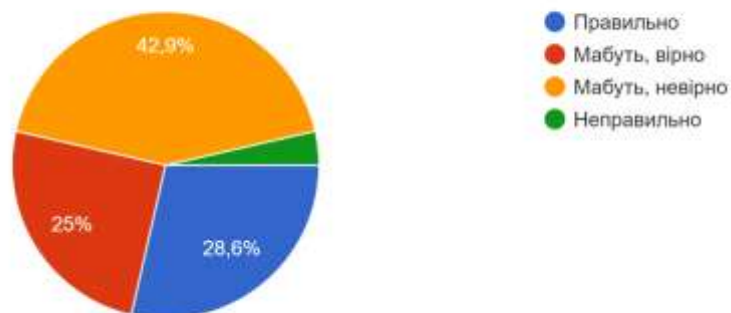
21. Віддаю перевагу зберігати незалежність навіть від близьких мені людей

28 ответов



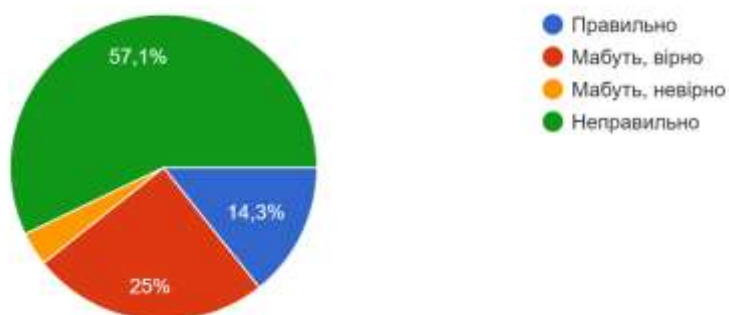
22. Мої плани на майбутнє зазвичай реалістичні, і я не люблю їх змінювати

28 ответов



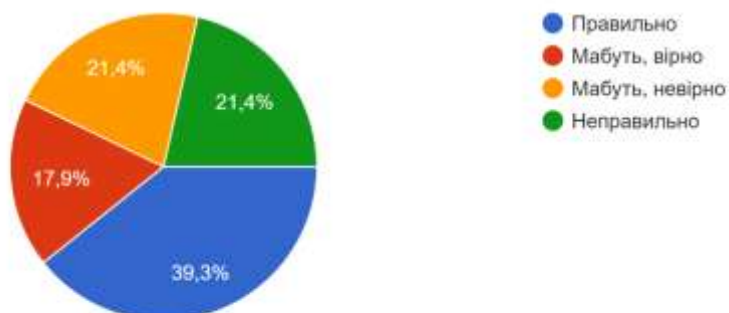
23. У перші дні відпустки (канікул) при зміні способу життя завжди з'являється почуття дискомфорту

28 ответов



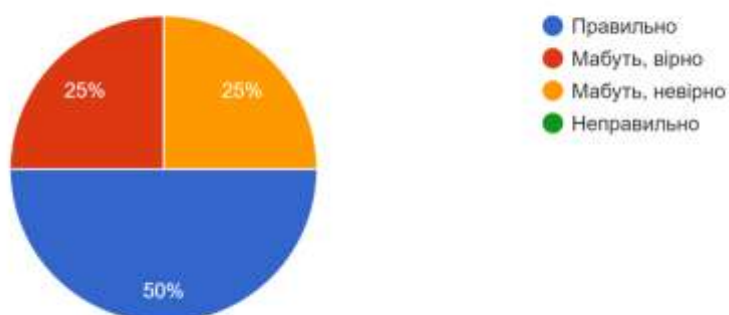
24. При великому обсязі роботи неминуче страждає якість результатів

28 ответов



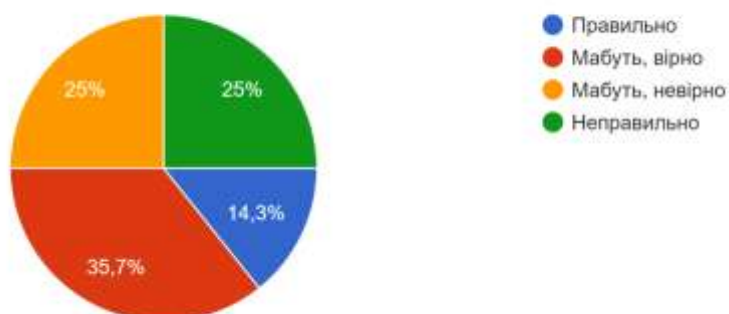
25. Люблю зміни в житті, зміну обстановки і способу життя

28 ответов



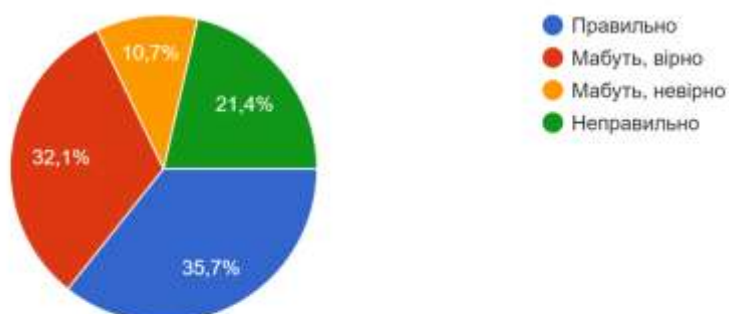
26. Не завжди вчасно помічаю зміни обставин і через це терплю невдачі

28 ответов



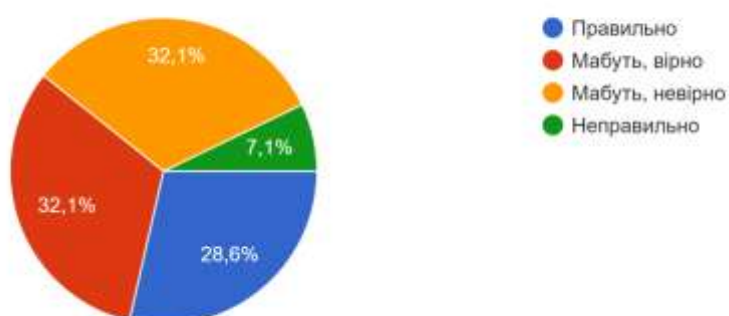
27. Буває, що наполягаю на своєму, навіть коли не впевнений у своїй правоті

28 ответов



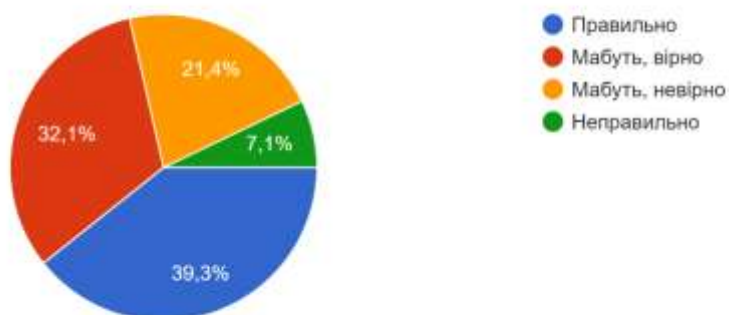
28. Люблю дотримуватися заздалегідь наміченого на день плану

28 ответов



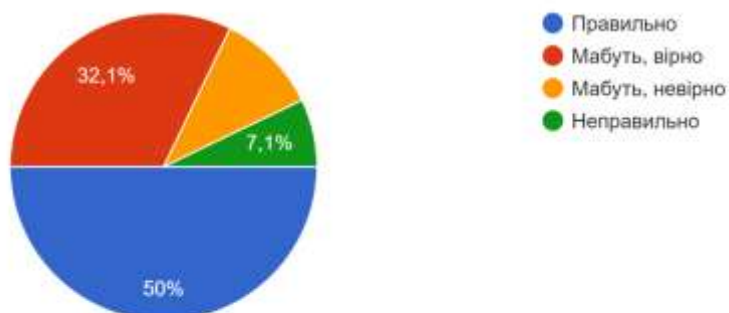
29. Перш ніж з'ясувати стосунки, намагаюся уявити собі різні способи подолання конфлікту

28 ответов



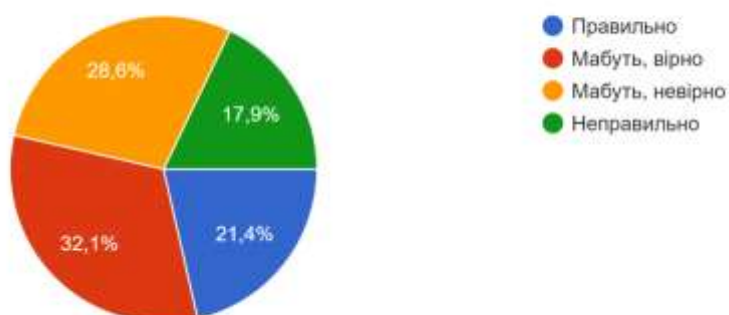
30. У разі невдачі завжди шукаю, що ж було зроблено неправильно

28 ответов



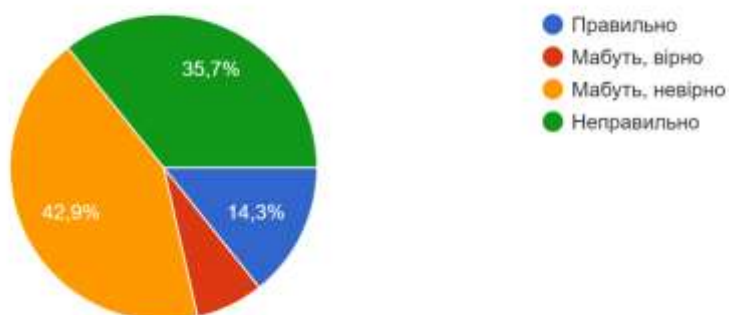
31. Не люблю посвячувати кого-небудь в свої плани, рідко дотримуюся чужих порад

28 ответов



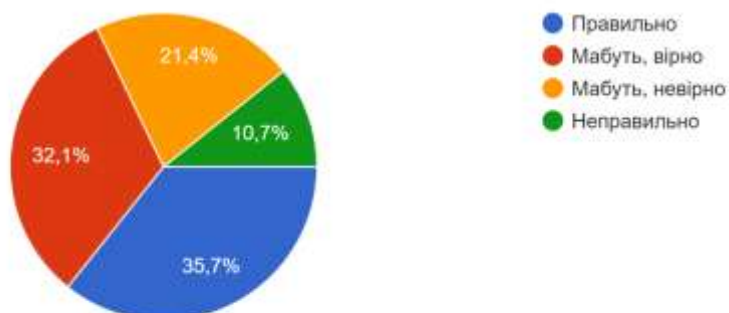
32. Вважаю розумним принцип: спочатку треба вплутатися в бій, а потім шукати кошти для перемоги

28 ответов



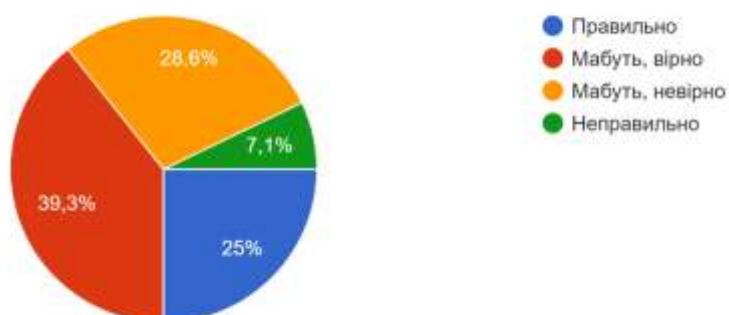
33. Люблю помріяти про майбутнє, але це скоріше фантазії, ніж реальність

28 ответов

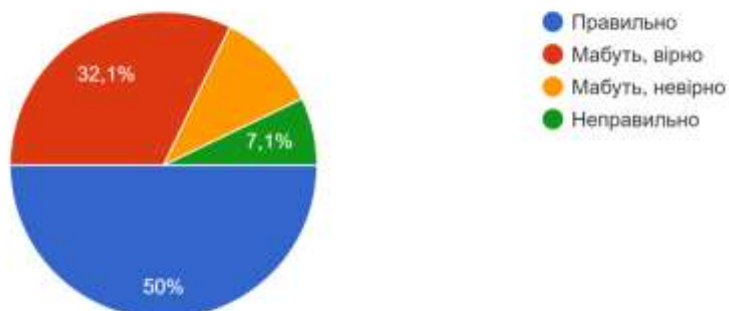


34. Намагаюся завжди враховувати думку товаришів про себе та свою роботу

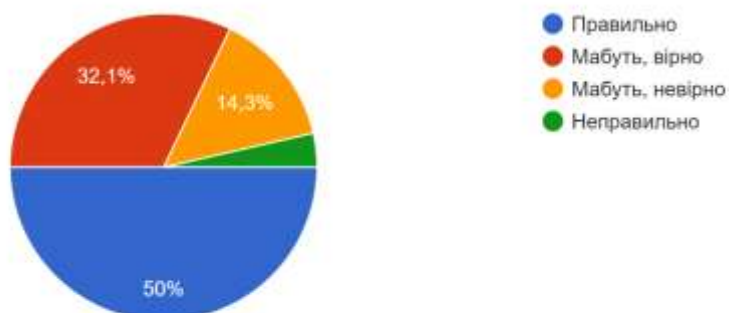
28 ответов



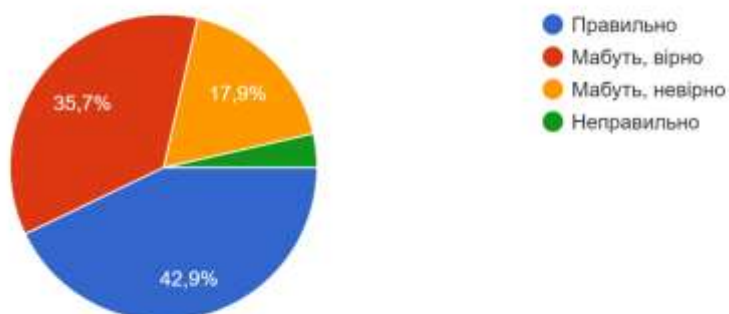
35. Якщо я зайнятий чимось важливим для себе, то можу працювати в будь-якій обстановці
28 ответов



36. В очікуванні важливих подій прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій при тому чи іншому розвитку ситуації
28 ответов

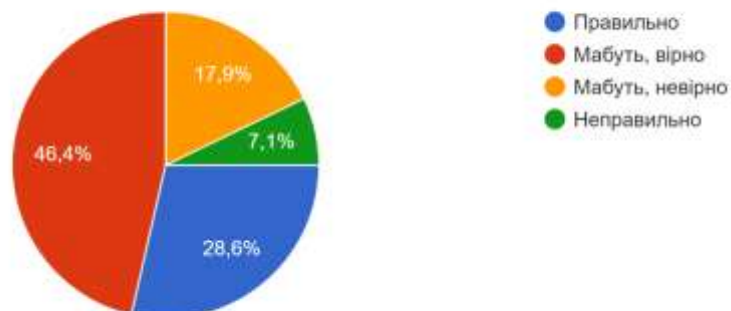


37. Перш ніж взятися за справу, мені необхідно зібрати докладну інформацію про умови його виконання і супутніх обставин
28 ответов



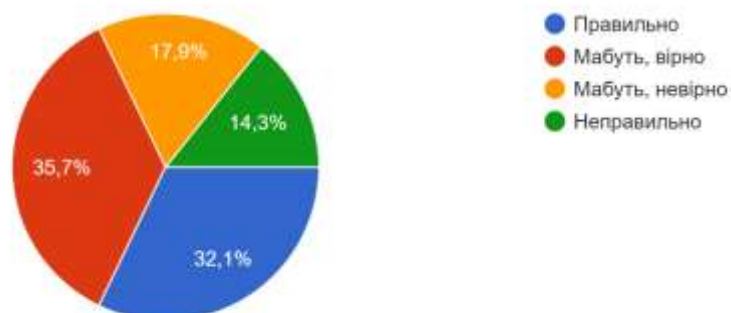
38. Рідко відступаю від розпочатої справи

28 ответов



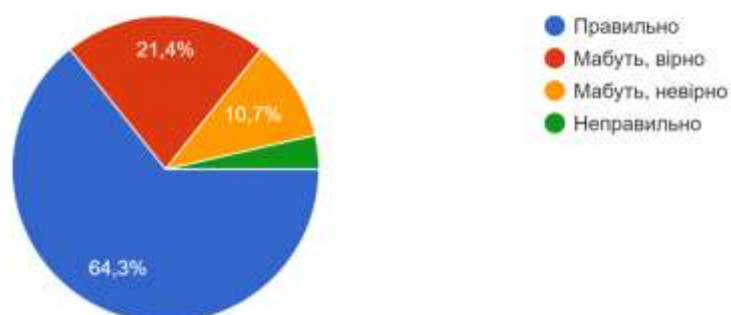
39. Часто допускаю недбале ставлення до своїх зобов'язань в разі втоми і поганого самопочуття

28 ответов

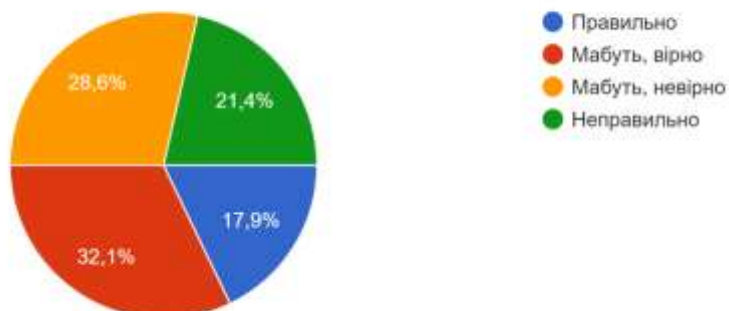


40. Якщо я вважаю, що правий, то мене мало хвилює думка оточуючих про мої дії

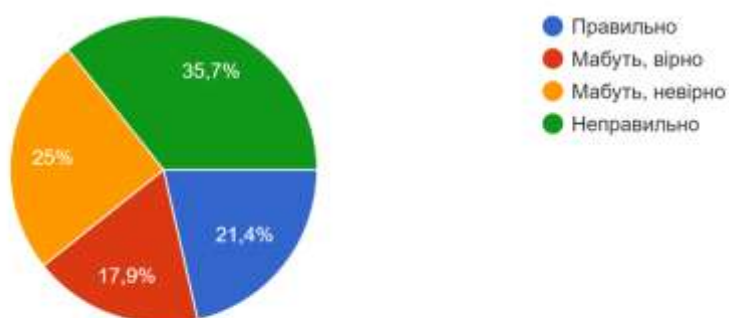
28 ответов



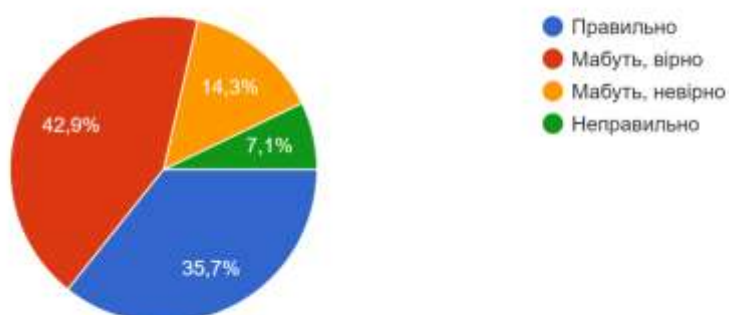
41. Про мене кажуть, що я «розкидаюся», не вмію відокремити головне від другорядного
28 ответов



42. Я не вмію і не люблю заздалегідь планувати свій бюджет
28 ответов

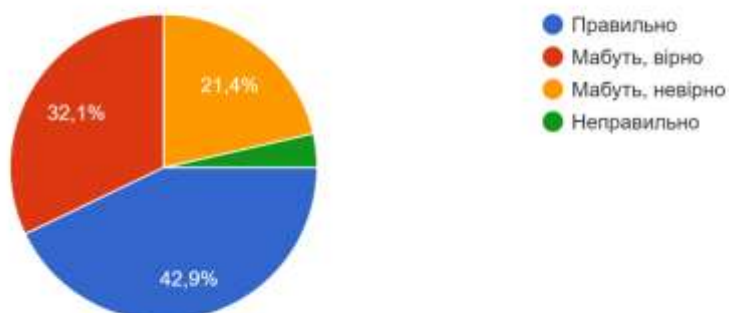


43. Якщо в роботі не вдалося домогтися певної якості, яка б мене влаштовувала, прагну переробити, навіть якщо оточуючим це не важливо
28 ответов



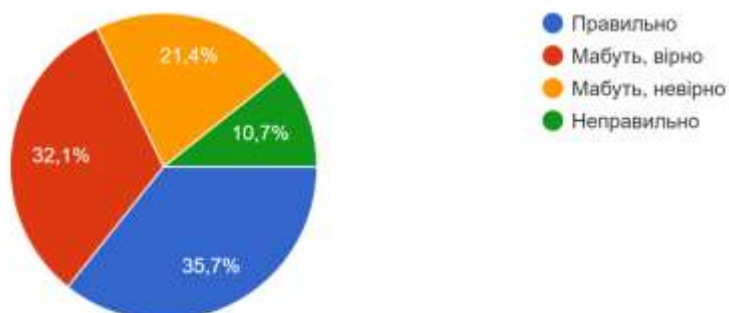
44. Після вирішення конфліктної ситуації часто подумки до неї повертаюся, перевіряю вжиті заходи і результати

28 ответов



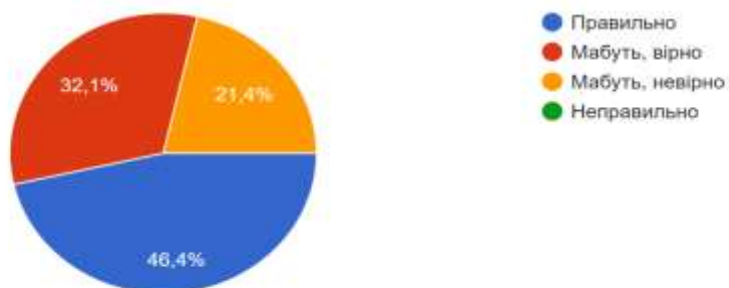
45. Невимушено відчуваю себе в незнайомій компанії, нові люди мені зазвичай цікаві

28 ответов



46. Зазвичай різко реаую на заперечення, намагаюся думати і робити все посвоєму

28 ответов



Методика 2: «Стиль саморегуляції поведінки» В.І.Моросанова

Маргарита 14 років

Планування 4 (середній рівень)

Моделювання 4 (середній рівень)

Програмування 6 (середній рівень)

Оцінювання результатів 4 (середній рівень)

Гнучкість 7 (середній рівень)

Самостійність 8 (високий рівень)

Загальний рівень саморегуляції 27 (середній рівень)

Анна 14 років

Планування 2 (низький рівень)

Моделювання 2 (низький рівень)

Програмування 2 (низький рівень)

Оцінювання результатів 3 (низький рівень)

Гнучкість 6 (середній рівень)

Самостійність 5 (низький рівень)

Загальний рівень саморегуляції 17 (низький рівень)

Христина 14 років

Планування 3 (низький рівень)

Моделювання 7 (високий рівень)

Програмування 7 (середній рівень)

Оцінювання результатів 7 (середній рівень)

Гнучкість 8 (високий рівень)

Самостійність 4 (середній рівень)

Загальний рівень саморегуляції 31 (середній рівень)

Марго 15 років

Планування 6 (середній рівень)

Моделювання 7 (високий рівень)

Програмування 7 (середній рівень)

Оцінювання результатів 7 (високий рівень)

Гнучкість 6 (середній рівень)

Самостійність 8 (високий рівень)

Загальний рівень саморегуляції 36 (високий рівень)

Людмила 15 років

Планування 6 (середній рівень)

Моделювання 6 (середній)

Програмування 8 (високий рівень)

Оцінювання результатів 5 (середній рівень)

Гнучкість 5 (середній рівень)

Самостійність 6 (середній рівень)

Загальний рівень саморегуляції 34 (високий рівень)

Аліна 14 років

Планування 4 (середній рівень)

Моделювання 6 (середній рівень)

Програмування 9 (високий рівень)

Оцінювання результатів 7 (високий рівень)

Гнучкість 7 (високий рівень)

Самостійність 7 (високий рівні)

Загальний рівень саморегуляції 30 (високий рівень)

Денис 14 років

Планування 6 (середній рівень)

Моделювання 4 (середній рівень)

Програмування 6 (середній рівень)
Оцінювання результатів 4 (середній рівень)
Гнучкість 4 (низький рівень)
Самостійність 5 (середній рівень)
Загальний рівень саморегуляції 29 (середній рівень)

Ярослава 15 років

Планування 7 (високий рівень)
Моделювання 6 (середній рівень)
Програмування 8 (високий рівень)
Оцінювання результатів 3 (низький рівень)
Гнучкість 6 (середній рівень)
Самостійність 7 (високий рівень)
Загальний рівень саморегуляції 33(високий рівень)

Катерина 13 років

Планування 6 (середній рівень)
Моделювання 3 (низький рівень)
Програмування 8 (середній рівень)
Оцінювання результатів 7 (середній рівень)
Гнучкість 8 (високий рівень)
Самостійність 7 (високий рівень)
Загальний рівень саморегуляції 31 (високий рівень)

Богдан 15 років

Планування 3 (низький рівень)
Моделювання 5 (середній рівень)
Програмування 3 (низький рівень)
Оцінювання результатів 4 (низький рівень)
Гнучкість 8 (високий рівень)

Самостійність 7 (високий рівень)

Загальний рівень саморегуляції 26 (середній рівень)

Катя 14 років

Планування 5 (середній рівень)

Моделювання 2 (низький рівень)

Програмування 6 (середній рівень)

Оцінювання результатів 6 (середній рівень)

Гнучкість 3 (низький рівень)

Самостійність 6 (середній рівень)

Загальний рівень саморегуляції 25(середній рівень)

Сергій 15 років

Планування 6 (середній рівень)

Моделювання 2 (низький рівень)

Програмування 6 (середній рівень)

Оцінювання результатів 4 (середній рівень)

Гнучкість 6 (середній рівень)

Самостійність 6 (середній рівень)

Загальний рівень саморегуляції 25 (середній рівень)

Михайло 13 років

Планування 4 (середній рівень)

Моделювання 3 (низький рівень)

Програмування 6 (середній рівень)

Оцінювання результатів 6 (середній рівень)

Гнучкість 7 (середній рівень)

Самостійність 6 (середній рівень)

Загальний рівень саморегуляції 26(середній рівень)

Олег 15 років

Планування 6 (середній рівень)

Моделювання 3 (низький рівень)

Програмування 8 (високий рівень)

Оцінювання результатів 5 (середній рівень)

Гнучкість 6 (середній рівень)

Самостійність 8 (високий рівень)

Загальний рівень саморегуляції 30 (середній рівень)

Макар 13 років

Планування 8 (високий рівень)

Моделювання 7 (високий рівень)

Програмування 7 (середній рівень)

Оцінювання результатів 4 (середній рівень)

Гнучкість 6 (середній рівень)

Самостійність 0 (низький рівень)

Загальний рівень саморегуляції 30 (середній рівень)

Іван 15 років

Планування 6 (середній рівень)

Моделювання 6 (середній рівень)

Програмування 5 (середній рівень)

Оцінювання результатів 7 (високий рівень)

Гнучкість 6 (середній рівень)

Самостійність 5 (середній рівень)

Загальний рівень саморегуляції 33 (високий рівень)

Анна 15 років

Планування 5 (середній рівень)

Моделювання 6 (середній рівень)

Програмування 5 (середній рівень)
Оцінювання результатів 9 (високий рівень)
Гнучкість 5 (середній рівень)
Самостійність 5 (середній рівень)
Загальний рівень саморегуляції 30 (середній рівень)

Ілона 15 років

Планування 4 (середній рівень)
Моделювання 3 (низький рівень)
Програмування 4 (низький рівень)
Оцінювання результатів 3 (низький рівень)
Гнучкість 4 (низький рівень)
Самостійність 9 (високий рівень)
Загальний рівень саморегуляції 19(низький рівень)

Ілля 15 років

Планування 4 (середній рівень)
Моделювання 4 (середній рівень)
Програмування 6 (середній рівень)
Оцінювання результатів 5 (середній рівень)
Гнучкість 7 (середній рівень)
Самостійність 6 (середній рівень)
Загальний рівень саморегуляції 28 (середній рівень)

Микола 15 років

Планування 8 (високий рівень)
Моделювання 2 (низький рівень)
Програмування 6 (середній рівень)
Оцінювання результатів 3 (низький рівень)
Гнучкість 4 (низький рівень)

Самостійність 8 (високий рівень)

Загальний рівень саморегуляції 26 (середній рівень)

Світлана 15 років

Планування 5 (середній рівень)

Моделювання 3 (низький рівень)

Програмування 7 (середній рівень)

Оцінювання результатів 4 (середній рівень)

Гнучкість 8 (високий рівень)

Самостійність 8 (високий рівень)

Загальний рівень саморегуляції 29 (середній рівень)

Вікторія 14 років

Планування 2 (низький рівень)

Моделювання 3 (низький рівень)

Програмування 1 (низький рівень)

Оцінювання результатів 8 (високий рівень)

Гнучкість 7 (середній рівень)

Самостійність 4 (середній рівень)

Загальний рівень саморегуляції 20 (низький рівень)

Данило 14 років

Планування 8 (середній рівень)

Моделювання 5 (середній рівень)

Програмування 8(високий рівень)

Оцінювання результатів 4 (низький рівень)

Гнучкість 8 (високий рівень)

Самостійність 8 (високий рівень)

Загальний рівень саморегуляції 33 (високий рівень)

Денис 15 років

Планування 6 (середній рівень)

Моделювання 2 (низький рівень)

Програмування 5 (середній рівень)

Оцінювання результатів 4 (середній рівень)

Гнучкість 8 (високий рівень)

Самостійність 10 (високий рівень)

Загальний рівень саморегуляції 20 (низький рівень)

Олександра 15 років

Планування 6 (середній рівень)

Моделювання 3 (низький рівень)

Програмування 5 (середній рівень)

Оцінювання результатів 5 (середній рівень)

Гнучкість 4 (середній рівень)

Самостійність 4 (середній рівень)

Загальний рівень саморегуляції 26 (середній рівень)

Олег 15 років

Планування 8 (високий рівень)

Моделювання 8 (високий рівень)

Програмування 8 (високий рівень)

Оцінювання результатів 8 (високий рівень)

Гнучкість 7 (середній рівень)

Самостійність 5 (середній рівень)

Загальний рівень саморегуляції 40 (високий рівень)

Кароліна 14 років

Планування 4 (середній рівень)

Моделювання 4 (середній рівень)

Програмування 7 (середній рівень)

Оцінювання результатів 4 (середній рівень)

Гнучкість 6 (середній рівень)

Самостійність 8 (високий рівень)

Загальний рівень саморегуляції 28 (середній рівень)

Наталія 14 років

Планування 6 (середній рівень)

Моделювання 3 (низький рівень)

Програмування 6 (середній рівень)

Оцінювання результатів 6 (середній рівень)

Гнучкість 6 (середній рівень)

Самостійність 7 (високий рівень)

Загальний рівень саморегуляції 30 (середній рівень)