

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО “ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ
ЗАКЛАД МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ
ПЕРСОНАЛОМ**

Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

КУРСОВА РОБОТА

з дисципліни «Психологія особистості»

на тему:

**«Психологічні особливості емоційної саморегуляції особистості
студентів в умовах війни»**

Виконала: студентка групи
освітньо-професійної програми “Психологія
Шостак Олена Артемівна

Керівник: к. психол.н.,
доцент кафедри психології,
Раєвська Яна Миколаївна

Результат _____; дата _____.
Перевірила _____.
(Підпис) ПІБ викладача

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....	5
1.1. Поняття емоційної саморегуляції у психологічній науці.....	5
1.2. Вікові та професійні особливості емоційної саморегуляції студентської молоді.....	8
1.3. Вплив війни на психоемоційний стан особистості.....	8
Висновки до розділу 1.....	14
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	17
2.1. Організація та методи дослідження.....	17
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	20
2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційної саморегуляції.....	29
Висновки до розділу 2.....	30
ВИСНОВКИ.....	33
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	35
ДОДАТКИ.....	41

ВСТУП

Сучасні умови життя в Україні сьогодні дуже напружені. Це пов'язано з воєнними подіями, постійною небезпекою, нестабільністю та змінами у звичному ритмі життя. Такі фактори впливають майже на всіх людей. Але особливо це відчуває студентська молодь. Студенти перебувають у періоді становлення особистості. Вони одночасно навчаються, планують майбутнє і намагаються адаптуватися до складних умов. Через це рівень емоційного навантаження у них досить високий. У таких умовах важливо вміти контролювати власні емоції. Також важливо знижувати рівень тривоги і зберігати хоча б відносну внутрішню рівновагу. Саме тому тема емоційної саморегуляції зараз є дуже актуальною.

Емоційна саморегуляція розглядається як важлива частина психічного здоров'я людини. Вона допомагає краще розуміти власні переживання. Також дає можливість керувати емоційними реакціями у складних ситуаціях. Якщо таких навичок недостатньо, то може зростати тривожність. Іноді з'являється емоційне виснаження або байдужість до навчання. В умовах війни ці прояви можуть посилюватися. Особливо це стосується студентів педагогічних спеціальностей. Їхня майбутня професія пов'язана з постійним спілкуванням. Вони мають вміти підтримувати інших людей. Але для цього спочатку потрібно навчитися підтримувати себе.

Проблема емоційної саморегуляції досліджується у психології досить активно. Багато науковців звертали увагу на різні її аспекти. Наприклад, В. В. Зарицька розглядала структуру емоційної саморегуляції та її значення для стабільності особистості. І. М. Візнюк досліджувала емоційну стійкість і адаптацію до стресу. Л. Г. Кайдалова приділяла увагу професійному розвитку та подоланню емоційного напруження. Серед зарубіжних учених варто згадати Р. Лазаруса і С. Фолкман. Вони пояснювали, як людина оцінює стресову ситуацію і як обирає способи її подолання. Ці підходи є важливими для розуміння поведінки студентів у складних умовах. Особливо зараз, коли війна впливає на повсякденне життя.

Актуальність цього дослідження пов'язана з тим, що емоційний стан студентів зараз часто нестабільний. Це впливає і на навчання, і на особистий розвиток. Тому важливо розуміти, як саме формується саморегуляція у таких умовах. Також важливо визначити, які фактори допомагають або заважають її розвитку.

Об'єктом дослідження є емоційна сфера студентів. Предметом є особливості емоційної саморегуляції студентів педагогічних спеціальностей в умовах війни в Україні.

Мета роботи полягає у вивченні цих особливостей та аналізі того, як студенти справляються з емоційними навантаженнями у воєнний період.

Для досягнення мети були поставлені такі завдання.

- проаналізувати наукову літературу з цієї теми;
- розглянути особливості студентського віку і їх емоційної сфери;
- дослідити вплив війни на психоемоційний стан;
- провести емпіричне дослідження серед студентів;
- сформулювати практичні рекомендації.

У роботі використовувалися різні методи дослідження. Це теоретичний аналіз літератури, узагальнення і систематизація матеріалу. Також застосовувалися анкетування та психодіагностичні методики. Отримані дані були проаналізовані та інтерпретовані.

Практичне значення роботи полягає в тому, що результати можна використовувати у роботі зі студентами. Зокрема для підтримки їхнього емоційного стану. Також для розвитку навичок саморегуляції та підвищення стресостійкості в умовах війни.

Структура курсової роботи побудована логічно. Робота складається з вступу, 2-ох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи складає 47 сторінок, з них основного тексту – 35 сторінок. Робота містить 5 таблиць та 4 рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття емоційної саморегуляції у психологічній науці

Емоційний розвиток людини безпосередньо пов'язаний із тим, як вона вміє розуміти свої переживання та керувати ними. У сучасній психології все частіше звертають увагу на емоційну саморегуляцію. Це пояснюється тим, що вміння контролювати емоції впливає не тільки на поведінку, а й на якість життя загалом. Особливо це помітно у періоди нестабільності та стресових подій. У таких умовах людині важче зберігати внутрішню рівновагу, тому значення саморегуляції зростає [2].

Емоційну саморегуляцію зазвичай розуміють як здатність людини впливати на свої емоційні стани. Це включає регулювання сили емоцій, їх тривалості та способу прояву [13]. Людина не тільки переживає емоції, але й може їх усвідомлювати. Іноді вона змінює реакцію залежно від ситуації. У цьому процесі важливу роль відіграє як внутрішнє переживання, так і зовнішня поведінка. Тобто емоції проявляються не ізольовано, а в контексті дій людини.

У психології саморегуляцію часто розглядають як ширше поняття, ніж просто контроль емоцій. Вона допомагає людині підтримувати баланс у поведінці, знижувати імпульсивність і діяти більш усвідомлено. Це важливо для навчання і для соціальної взаємодії. Людина краще організовує свою діяльність, коли може контролювати власні емоції. Також вона легше адаптується до змінних умов.

Багато дослідників підкреслюють, що саморегуляція є важливою для розвитку особистості. Вона пов'язана з відповідальністю, самоконтролем і вмінням приймати рішення. Також її пов'язують із когнітивними процесами, які допомагають аналізувати ситуацію [22]. Хоча ці поняття схожі, вони не повністю тотожні. Саморегуляція є більш комплексним явищем і включає різні психічні механізми.

У наукових підходах саморегуляцію часто пояснюють через взаємодію різних систем. Наприклад, у моделі темпераменту М. Ротбарт і Д. Дерріберрі

виділяються реактивність і саморегуляція [9]. Реактивність означає швидкість і силу емоційних реакцій. Вона є більш автоматичною і менш контрольованою. Людина може емоційно реагувати на події досить швидко і без свідомого контролю.

Саморегуляція, навпаки, пов'язана зі свідомим управлінням цими реакціями. Людина може стримувати емоції або змінювати їх прояв. Вона також здатна контролювати увагу і поведінку. Це дозволяє діяти більш обдуманно. Таким чином, поведінка формується як результат взаємодії емоційних реакцій і свідомого контролю.

У цілому емоційна саморегуляція розглядається як поєднання автоматичних і свідомих процесів. Це допомагає краще зрозуміти, як людина реагує на події. Також це пояснює, чому в різних ситуаціях поведінка може змінюватися. Усе залежить від здатності контролювати внутрішній стан.

Важливо, що саморегуляція впливає на здатність людини діяти у складних умовах. Вона дозволяє робити паузу між емоцією і дією. Це дає можливість оцінити ситуацію більш об'єктивно. Людина не завжди діє імпульсивно, а може вибирати реакцію. Саме це є ознакою більш зрілої поведінки.

Якщо рівень саморегуляції низький, це може призводити до труднощів у поведінці. У дітей це проявляється імпульсивністю або агресією. У дорослих частіше з'являється тривожність або труднощі в спілкуванні [38]. Такі прояви можуть впливати на навчання і соціальні стосунки. Тому розвиток саморегуляції є важливим на всіх етапах життя.

Емоційні реакції можуть бути досить сильними. У таких станах змінюються фізіологічні процеси. Наприклад, прискорюється серцебиття або підвищується напруга в тілі. У цей момент людині складніше мислити раціонально. Тому контроль емоцій стає необхідним для прийняття рішень.

У психології саморегуляцію визначають як внутрішній механізм управління поведінкою [36]. Вона включає планування, аналіз ситуації і корекцію дій. Це дозволяє людині досягати поставлених цілей. Також це

допомагає краще адаптуватися до умов середовища. Особливо це важливо у навчальній діяльності.

Розвиток саморегуляції починається ще в дитинстві. Дитина поступово вчиться контролювати свої емоції. З віком ці навички мають удосконалюватися. Це сприяє формуванню більш стабільної поведінки. У дорослому віці це вже впливає на професійну діяльність.

Саморегуляцію часто порівнюють із самоконтролем, але це не одне і те ж. Самоконтроль більше пов'язаний із стримуванням конкретних дій. Саморегуляція охоплює ширший спектр процесів. Вона включає і планування, і аналіз, і контроль поведінки [9]. Тому її можна вважати більш складною системою.

Однією з моделей саморегуляції є підхід Баррі Циммермана [14]. Він виділяє три етапи: планування, виконання і рефлексію. Спочатку людина визначає мету і продумує дії. Потім виконує заплановане. Після цього аналізує результат і робить висновки.

Важливими компонентами саморегуляції є самопізнання і метапізнання. Вони допомагають краще розуміти власні думки і емоції. Також важливими є самоконтроль і самоспостереження. Вони дозволяють відстежувати поведінку. Це робить її більш усвідомленою.

Окремо слід згадати самоефективність. Вона пов'язана з вірою у власні можливості. Якщо людина впевнена у собі, їй легше діяти. Також важливою є самомотивація. Вона допомагає продовжувати діяльність навіть у складних умовах.

Саморегуляція також пов'язана з адаптацією до змін. Не всі ситуації є комфортними або передбачуваними. Тому людині потрібно змінювати свою поведінку. Це допомагає уникати емоційних перевантажень. Також це сприяє збереженню внутрішньої рівноваги.

Поведінкове гальмування є ще одним важливим елементом. Воно дозволяє стримувати імпульсивні реакції. Людина може зупинити небажану дію. Це важливо для соціальної взаємодії. Воно допомагає уникати конфліктів.

Саморефлексія також відіграє важливу роль. Вона дозволяє аналізувати власні дії. Людина може бачити свої помилки. Також вона робить висновки на майбутнє. Це сприяє розвитку особистості.

Самоінструкції допомагають організувати поведінку. Людина ніби дає собі внутрішні підказки. Це особливо корисно у складних ситуаціях. Також це знижує рівень напруження [11]. Такі механізми підтримують контроль над діями.

Узагальнюючи, емоційна саморегуляція є складним процесом. Вона включає контроль емоцій, думок і поведінки. Також вона пов'язана з умінням адаптуватися до умов. Це важлива складова емоційного інтелекту. Вона впливає на загальне функціонування людини.

Будь-які зміни в житті можуть впливати на емоційний стан. У таких ситуаціях з'являється напруження або втома. Тому саморегуляція допомагає підтримувати рівновагу. Вона є необхідною для психологічної стабільності. Це особливо важливо у сучасних умовах.

Також важливо враховувати, що не лише подія впливає на людину. Важливе значення має її сприйняття. Саме інтерпретація ситуації формує емоційну реакцію. Тому внутрішнє ставлення є ключовим фактором поведінки.

1.2. Вікові та професійні особливості емоційної саморегуляції студентської молоді

Студентський вік розглядається як важливий етап становлення особистості. У цей період відбувається активний розвиток психічних процесів і формування індивідуальних рис. Молоді люди поступово переходять до більш усвідомленого сприйняття себе та навколишнього світу. Навчання у закладі вищої освіти вимагає від них не лише знань, а й здатності організовувати власну діяльність. Саме тому емоційна саморегуляція стає важливою складовою їх розвитку. Вона допомагає краще справлятися з навчальними навантаженнями та соціальними ситуаціями. Особливо це актуально для

студентів педагогічних спеціальностей, оскільки їхня майбутня робота пов'язана з постійною взаємодією з людьми.

У цей віковий період активно формується здатність до самоконтролю і свідомого регулювання поведінки. Студенти поступово вчаться керувати своїми емоційними реакціями. Вони також починають більш відповідально ставитися до навчальних завдань і власних рішень. Проте цей процес не є повністю стабільним. Часто спостерігаються коливання у мотивації, інтересах і життєвих планах. Це пов'язано з тим, що особистість ще перебуває у стадії формування. У результаті рівень саморегуляції може змінюватися залежно від ситуації та зовнішніх умов.

Важливим етапом розвитку студентів є формування життєвих і професійних планів. У цей час молоді люди починають серйозно замислюватися про майбутню діяльність. Вони пробують визначити власні цілі та напрямки розвитку. Однак ці плани не завжди є чіткими і стабільними. Іноді вони змінюються під впливом зовнішніх обставин або нового досвіду. Це є природним процесом для даного віку. Разом з тим саме планування є важливою складовою саморегуляції, оскільки воно визначає подальші дії людини [1].

У студентів також активно розвивається рефлексія. Вони починають більше аналізувати власні дії, емоції та поведінку. З'являється прагнення зрозуміти себе і свої можливості. Це сприяє формуванню більш усвідомленого ставлення до навчання і життя загалом. Проте критерії самооцінки ще не завжди є стабільними. Іноді оцінка власних досягнень може бути завищеною або заниженою. Це впливає на процес саморегуляції і може ускладнювати прийняття рішень.

Особливістю студентського віку є також поступовий перехід від зовнішнього контролю до внутрішнього. Якщо раніше поведінка значною мірою регулювалася викладачами або батьками, то тепер більша відповідальність переходить до самої особистості. Це важливий етап розвитку самостійності. Студент починає сам оцінювати свої результати і коригувати

поведінку. Однак цей процес потребує часу і досвіду. Саме тому підтримка з боку викладачів і освітнього середовища має велике значення.

Процес саморегуляції у студентів педагогічних спеціальностей має свої особливості. Вони часто орієнтуються на загальні цілі, але не завжди деталізують шляхи їх досягнення. Це ускладнює реалізацію навчальних завдань. Також може виникати невідповідність між планами і реальними діями. У таких випадках важливо розвивати навички планування і програмування діяльності. Це допомагає зробити поведінку більш структурованою і послідовною.

Окрему роль відіграє моделювання умов діяльності. Студенти поступово вчаться оцінювати ситуації та прогнозувати результати своїх дій. Проте цей процес ще не завжди є точним. Часто спостерігається розрив між уявленнями і реальністю. Це пов'язано з недостатнім досвідом і ще нестійкими критеріями оцінювання. У майбутній педагогічній діяльності це може впливати на якість прийняття рішень, тому розвиток цього компоненту є важливим [1].

Важливим елементом саморегуляції є також програмування виконавчих дій. У студентів воно часто має загальний характер. Вони можуть визначати цілі, але не завжди продумують конкретні кроки. Через це виникають труднощі під час реалізації завдань. Особливо це помітно у складних або нових ситуаціях. Для майбутнього вчителя це є суттєвим, оскільки професія вимагає чіткого планування навчального процесу.

Оцінювання результатів і їх корекція також формуються поступово. Студенти починають самостійно аналізувати свою діяльність. Вони вчаться визначати успішність виконання завдань. Проте ці оцінки ще можуть бути нестійкими. Це залежить від рівня досвіду та впевненості у власних силах. З часом формується більш реалістичне сприйняття власних можливостей. Це позитивно впливає на розвиток саморегуляції.

Усвідомлена саморегуляція допомагає студентам краще організовувати свою діяльність. Вона сприяє розвитку відповідальності та самостійності. Також вона дозволяє адаптуватися до вимог навчального процесу. У результаті

формується більш стабільна поведінка. Це особливо важливо для майбутніх педагогів, які повинні вміти працювати з різними ситуаціями та людьми.

Індивідуальний стиль саморегуляції формується у кожного студента по-різному. Він залежить від особистісних якостей і попереднього досвіду. У когось він більш організований, у когось менш структурований. Це впливає на ефективність навчальної діяльності. У педагогічній професії це має велике значення, оскільки від цього залежить якість організації освітнього процесу.

Формування саморегуляції не відбувається автоматично. Воно потребує спеціальних умов і цілеспрямованої роботи. Важливу роль відіграє навчальне середовище і педагогічна підтримка. Також ефективними є практичні завдання та рефлексивні вправи. Вони допомагають студентам краще усвідомлювати власні дії і коригувати їх [3]. У результаті формується більш стійка здатність до самоконтролю, що є важливою складовою професійного становлення майбутнього педагога.

1.3. Вплив війни на психоемоційний стан особистості

Емоційна саморегуляція у сучасних умовах життя в Україні набуває особливого значення. Це пов'язано з воєнними подіями, постійним відчуттям небезпеки, нестабільністю та загальним емоційним напруженням у суспільстві. Такі фактори впливають на психічний стан більшості людей, але особливо це відчутно серед студентської молоді. Студенти педагогічних спеціальностей перебувають у періоді активного становлення особистості і професійної підготовки. Вони одночасно навчаються, адаптуються до складних умов і формують майбутню професійну позицію. Усе це підсилює навантаження на емоційну сферу і робить проблему саморегуляції дуже актуальною.

Емоційна саморегуляція в таких умовах проявляється як здатність людини розуміти власні емоції та певною мірою керувати ними. Йдеться не лише про стримування реакцій, а й про усвідомлення того, що саме відбувається у внутрішньому стані. Людина може знижувати інтенсивність емоцій, змінювати реакцію або адаптувати поведінку до ситуації. Це особливо

важливо в умовах стресу, коли емоції можуть бути надто сильними і заважати прийняттю рішень. Для майбутніх педагогів це має практичне значення, оскільки їхня робота передбачає постійну взаємодію з іншими людьми [31].

У межах теоретичного аналізу встановлено, що емоційна саморегуляція є складним багатокомпонентним процесом. Вона пов'язана з когнітивними, емоційними та мотиваційними механізмами. До її структури відносять самопізнання, самоконтроль, рефлексію, самомотивацію та здатність до оцінки власних дій. Ці компоненти не існують окремо, вони взаємодіють між собою і забезпечують більш свідому поведінку. Важливо, що розвиток цих механізмів відбувається поступово і залежить від віку, досвіду та умов життя [4].

Особливу роль у формуванні саморегуляції відіграє студентський вік. У цей період відбувається активне становлення особистості, розвиток рефлексії та поступове формування життєвих планів. Студенти починають більше замислюватися про майбутню професію, оцінювати власні можливості та будувати перспективи. Разом з тим цей процес не завжди є стабільним. Часто спостерігається зміна цілей, невизначеність і недостатній рівень відповідальності. Це ускладнює формування стійких навичок саморегуляції і потребує педагогічної підтримки [6].

Важливо також, що саморегуляція тісно пов'язана з адаптацією до соціального середовища. Людина постійно стикається з ситуаціями, які потребують зміни поведінки або емоційної реакції. У цьому контексті значну роль відіграють механізми самоспостереження, рефлексії та поведінкового контролю. Вони дозволяють оцінювати власні дії, робити висновки та коригувати подальшу поведінку. Для майбутніх педагогів це є важливою умовою професійного розвитку, оскільки їхня діяльність пов'язана з постійним аналізом навчальних ситуацій [10].

Окремо встановлено, що розвиток емоційної саморегуляції не відбувається стихійно. Він потребує цілеспрямованої роботи і певних умов навчання. Важливу роль відіграє психолого-педагогічна підтримка, практичні завдання та розвиток рефлексивних навичок. Це дозволяє студентам краще

усвідомлювати власні емоції та вчитися керувати ними у складних ситуаціях [12].

У результаті можна зазначити, що емоційна саморегуляція є важливою складовою професійної підготовки майбутніх педагогів. Вона допомагає підтримувати внутрішню рівновагу, краще адаптуватися до навчального процесу і більш усвідомлено будувати професійну діяльність. В умовах війни в Україні її значення ще більше зростає, оскільки рівень емоційного навантаження значно підвищується.

Окрему увагу у дослідженні було приділено психологічним механізмам емоційної саморегуляції. Встановлено, що вона включає різні стратегії, які людина використовує у повсякденному житті. Серед них уважність, переключення уваги, когнітивна переоцінка, саморозмова, уникання та інші способи регуляції емоцій. Кожна з цих стратегій має свої особливості і застосовується залежно від ситуації [26].

Зокрема уважність допомагає людині зосереджуватися на теперішньому моменті та краще усвідомлювати власні переживання. Це сприяє зниженню тривожності та емоційного напруження. Когнітивна переоцінка дозволяє по-іншому поглянути на ситуацію і змінити ставлення до неї. Саме це часто допомагає зменшити негативні емоції і покращити психоемоційний стан. Водночас стратегії уникання або пригнічення емоцій можуть давати лише короткочасний ефект і не завжди є ефективними у довгостроковій перспективі [6].

У педагогічній діяльності важливо використовувати різні стратегії гнучко, залежно від ситуації. Вчитель щодня стикається з емоційно насиченими подіями, тому вміння регулювати власні реакції є необхідним. Це дозволяє підтримувати професійну поведінку, зберігати спокій і ефективно взаємодіяти з учнями.

Також встановлено, що емоційна саморегуляція пов'язана з емоційним інтелектом. Він включає здатність розпізнавати емоції, розуміти їх і керувати ними. Для педагогів це є важливим, оскільки їхня професія потребує постійного

емоційного контакту з іншими людьми. Розвинений емоційний інтелект сприяє кращій адаптації, зниженню стресу і підвищенню ефективності роботи [37].

Узагальнюючи результати роботи, можна зробити висновок, що емоційна саморегуляція є складним і багатогранним процесом. Вона формується поступово і залежить від багатьох чинників. Серед них вікові особливості, соціальні умови, рівень самосвідомості та професійна підготовка. У студентів педагогічних спеціальностей цей процес має особливе значення, оскільки пов'язаний із майбутньою професійною діяльністю.

В умовах війни в Україні розвиток емоційної саморегуляції набуває ще більшої актуальності. Вона допомагає студентам зберігати психологічну стійкість, краще адаптуватися до складних обставин і підтримувати ефективність навчальної діяльності. Тому формування цих навичок є важливою складовою підготовки майбутніх педагогів і потребує подальшої уваги у психологічних та педагогічних дослідженнях.

Висновки до розділу 1

У результаті проведеного теоретичного аналізу було розглянуто основні наукові підходи до розуміння емоційної саморегуляції особистості. Можна відзначити, що це не простий і однорідний процес. Він є досить складним і включає в себе одразу кілька рівнів функціонування психіки. До нього відносять когнітивні процеси, емоційні реакції та мотиваційні механізми. Емоційна саморегуляція пов'язана з тим, що людина здатна усвідомлювати власні переживання. Вона також може певною мірою контролювати їх і змінювати свою поведінку залежно від ситуації. У загальній структурі саморегуляції вона розглядається як одна з ключових складових. Саме вона впливає на те, наскільки ефективно людина діє та як будує взаємодію з іншими.

Було встановлено, що структура саморегуляції не є однорідною. Вона складається з окремих психологічних процесів, які взаємопов'язані між собою. Серед них можна виділити самопізнання, метапізнання, самоконтроль, самоспостереження, самомотивацію та самоефективність. Кожен із цих компонентів виконує свою роль, але разом вони забезпечують більш свідоме

регулювання поведінки. Завдяки їм людина краще розуміє свої емоційні реакції та може аналізувати власні дії. Окремо варто згадати розумову гнучкість. Вона дає змогу змінювати способи дій, коли умови ситуації змінюються, і краще пристосовуватися до нових вимог.

Під час аналізу також було з'ясовано, що саморегуляція тісно пов'язана з процесом адаптації людини до соціального середовища. У житті не завжди все відбувається передбачувано або комфортно, тому людині часто доводиться коригувати свою поведінку. Важливо при цьому зберігати внутрішню рівновагу і не діяти імпульсивно. У цьому процесі важливу роль відіграють поведінкове гальмування та саморефлексія. Вони дозволяють людині зупинитися, проаналізувати власні дії і зробити певні висновки для подальшої поведінки.

Окремо було розглянуто значення самоінструкцій. Це внутрішні вказівки, які людина дає сама собі під час діяльності. Вони допомагають організувати поведінку, підтримувати увагу та зменшувати рівень емоційного напруження. Особливо це важливо у процесі навчання, коли потрібно виконувати складні або нові завдання. У таких випадках самоінструкції допомагають діяти більш послідовно і контролювати власні кроки.

Проаналізовано також особливості студентського віку як важливого етапу розвитку особистості. У цей період активно формуються емоційна сфера та професійна спрямованість. Студенти поступово вчаться контролювати свої емоції та планувати власну діяльність більш усвідомлено. Проте цей процес не завжди є стабільним, оскільки навички саморегуляції ще перебувають у стадії формування. Часто можуть виникати труднощі, пов'язані з нестачею досвіду та невпевненістю у власних рішеннях.

Було встановлено, що у студентів ще не повністю сформовані такі якості, як відповідальність і самостійність у прийнятті рішень. Це безпосередньо впливає на рівень їхньої саморегуляції. У зв'язку з цим важливу роль відіграє педагогічна підтримка, яка допомагає поступово розвивати навички самоконтролю та аналізу власної поведінки. Для майбутніх педагогів це має

особливе значення, оскільки їхня професійна діяльність потребує високого рівня емоційної стійкості та вміння взаємодіяти з людьми.

Окремо наголошується, що емоційна саморегуляція є важливою складовою професійної підготовки вчителя. Педагог постійно перебуває у взаємодії з різними людьми, тому має вміти контролювати власні емоційні реакції. Це дозволяє підтримувати спокійну атмосферу та ефективніше організовувати навчальний процес. Також це сприяє розвитку більш стабільної професійної поведінки.

Узагальнюючи, можна сказати, що емоційна саморегуляція є важливим елементом розвитку особистості. Вона формується поступово і залежить від багатьох факторів, серед яких вік, рівень самосвідомості та професійна підготовка. Її розвиток є важливим завданням у сучасній педагогічній освіті, оскільки він безпосередньо впливає як на особистісний розвиток студентів, так і на їхню майбутню професійну діяльність.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація та методи дослідження

У межах проведеного дослідження були розглянуті основні психологічні чинники, що впливають на емоційний стан студентів педагогічних спеціальностей. Основну увагу приділено умовам навчання та тому, як вони відображаються на переживаннях молоді. Аналізувалися навчальне навантаження, соціальні взаємодії, побутові труднощі та фінансові умови. Також враховувався їхній зв'язок зі стресом і тривожністю, що особливо актуально в сучасних умовах в Україні [28].

Метою роботи було визначити, як ці чинники пов'язані з емоційним станом студентів і як формується їхня емоційна стабільність. Передбачалося, що високе навчальне навантаження та соціальні труднощі можуть підвищувати рівень напруження. Водночас підтримка з боку оточення розглядалася як фактор, що може зменшувати стрес і сприяти більш стабільному емоційному стану.

Таблиця 2.1

Етапи проведення дослідження емоційної саморегуляції студентів педагогічних спеціальностей

Етап дослідження	Зміст роботи
Підготовчий етап	Сформульовано гіпотези дослідження. Підбрано методики та інструменти збору даних. Сформовано вибірку студентів педагогічних спеціальностей. Учасників поінформовано про мету дослідження. Отримано добровільну інформовану згоду.
Етап збору даних	Проведено анкетування та психодіагностичні методики. Застосовано інтерв'ю та елементи спостереження. Отримано як кількісні, так і якісні дані. Це дозволило більш повно описати емоційні реакції студентів в умовах навчання та воєнного контексту.
Аналітичний етап	Здійснено обробку результатів. Використано кількісний та якісний аналіз. Перевірено висунуті гіпотези. Виявлено основні тенденції у

	рівнях стресу та тривожності. Проаналізовано зв'язки між емоційним станом і соціальною підтримкою.
Корекційно-розвивальний етап	Проведено обговорення результатів зі студентами. Надано індивідуальний зворотний зв'язок. Розроблено рекомендації щодо емоційної саморегуляції. Окрему увагу приділено зниженню емоційного напруження та підтримці стабільного психоемоційного стану.

У дослідженні використовувалися різні методи та інструменти. Вони допомогли вивчити емоційну саморегуляцію студентів. Основу становив теоретичний аналіз літератури. Також застосовувалося анкетування. Окремо використовувалися психодіагностичні методики. Вони дозволили оцінити емоційний стан студентів. Отримані дані були узагальнені та проаналізовані. Це дало змогу зробити висновки щодо особливостей саморегуляції.

Таблиця 2.2

Методи та інструменти дослідження емоційної саморегуляції студентів

Група методів / інструмент	Характеристика та призначення
Шкала сприйманого стресу (PSS)	Використовувалася для оцінки рівня суб'єктивного стресу у студентів. Дозволила визначити інтенсивність стресових переживань у навчальному процесі (Додаток А).
Шкала тривожності (STAI)	Дала можливість розмежувати ситуативну та особистісну тривожність. Сприяла більш точному аналізу емоційного стану студентів (Додаток Б).
Методика PANAS	Застосовувалася для оцінки емоційного фону. Дозволила визначити співвідношення позитивних і негативних емоційних станів (Додаток В).
Методика емоційного напруження	Дозволила виявити рівень внутрішнього напруження, втоми та дратівливості. Використовувалася для комплексної оцінки психоемоційного стану студентів (Додаток Г).
Інструктаж перед опитуванням	Учасникам надавалися пояснення щодо заповнення анкет. Наголошувалася чесність відповідей та анонімність. Рекомендовано проходити опитування у спокійних умовах.
Спостереження	Дозволило фіксувати поведінкові реакції студентів у навчальних ситуаціях. Аналізувалися прояви емоційної регуляції під час

	взаємодії в групі.
--	--------------------

У дослідженні взяли участь 52 студенти педагогічних спеціальностей. Вибірка формувалася за принципом добровільної участі. Усі респонденти були віком від 18 до 24 років. Це дозволило охопити типову студентську групу. Основний акцент робився на різних рівнях навчання. Також враховувалися індивідуальні відмінності студентів. Окремо аналізувався досвід навчання в умовах воєнного стану в Україні. Це могло впливати на емоційний стан і саморегуляцію.

Таблиця 2.3

Загальна характеристика вибірки

Показник	Характеристика
Кількість учасників	52 студенти
Вік	18–24 роки
Спеціальність	Педагогічні напрями підготовки
Тип участі	Добровільна, анонімна
Умови формування вибірки	Навчання в закладах вищої освіти України

Таблиця 2.4

Розподіл учасників за курсами навчання

Курс навчання	Кількість студентів	Частка вибірки
1–2 курс	26	50%
3–4 курс	26	50%

Таблиця 2.5

Розподіл учасників за освітнім профілем

Напрямок підготовки	Кількість студентів	Частка вибірки
Дошкільна та початкова освіта	18	34,6%
Філологічні спеціальності	17	32,7%
Соціально-педагогічні напрями	17	32,7%

У процесі обробки даних використовувалося статистичні методи. Розраховувалися середні значення та відхилення. Отримані результати показали, що емоційна саморегуляція студентів залежить від багатьох факторів. Серед них навчальне навантаження та соціальна підтримка. Також важливу роль відіграє індивідуальний рівень стресостійкості. У педагогічній підготовці це має практичне значення.

Окремо слід зазначити, що дослідження проводилося в умовах воєнного стану в Україні. Цей фактор не був змінною експерименту, але враховувався при інтерпретації результатів.

Він міг впливати на:

- рівень емоційного напруження;
- підвищення тривожності;
- нестабільність емоційного стану;
- зниження концентрації під час навчання;
- зміну стратегій саморегуляції.

У зв'язку з цим результати слід розглядати як такі, що відображають реальний стан студентів у сучасних соціальних умовах.

Загалом дослідження дозволило краще зрозуміти емоційні особливості студентів педагогічних спеціальностей. Отримані дані можуть бути використані для подальшої роботи. Зокрема для розробки рекомендацій щодо розвитку саморегуляції. Також для покращення психологічного супроводу студентів у закладах вищої освіти.

2.2. Аналіз результатів дослідження

На даному етапі дослідження основна увага була спрямована на аналіз отриманих емпіричних даних. Метою було визначити особливості емоційного стану студентів педагогічних спеціальностей у воєнних умовах. Також розглядалися рівні стресу, тривожності та емоційного напруження. Окремо аналізувалося співвідношення позитивних і негативних емоцій. Сучасна ситуація в Україні супроводжується постійним психологічним навантаженням.

Тому важливо було врахувати вплив зовнішніх умов на стан студентів. Це дозволило краще зрозуміти їхні психологічні особливості під час навчання.

У дослідженні брали участь студенти педагогічних спеціальностей різних курсів. Участь була добровільною. Це дозволило залучити більш різномірну вибірку. Важливо, що саме ця група має підвищені вимоги до емоційної стійкості. Майбутні педагоги повинні вміти контролювати свої емоції. Також вони мають підтримувати інших людей у складних ситуаціях. Тому вивчення їхнього емоційного стану є важливим для професійної підготовки. Особливо це актуально в умовах війни, коли рівень стресу підвищується.

Для збору даних було використано кілька психодіагностичних методик. Вони допомогли оцінити різні аспекти емоційного стану. Це дозволило отримати більш повну картину досліджуваного явища. Перед початком опитування учасникам надали інструкції щодо заповнення анкет. Пояснювався порядок роботи та вимоги до відповідей. Наголошувалося, що важлива щирість і уважність. Також підкреслювалося, що дослідження є анонімним. Це допомогло знизити напруження під час проходження методик.

Студентам рекомендувалося проходити опитування у спокійних умовах. Наскільки це було можливо в реальних обставинах. Враховувалася також наявність зовнішніх факторів, які могли впливати на відповіді. Такий підхід дозволив зменшити випадкові похибки. У результаті дані краще відображали реальний емоційний стан студентів. Особлива увага приділялася рівню суб'єктивного стресу за методикою PSS-10. Вона дозволила оцінити, як часто студенти відчували перевантаження, напруження та труднощі з контролем ситуації протягом останнього місяця.

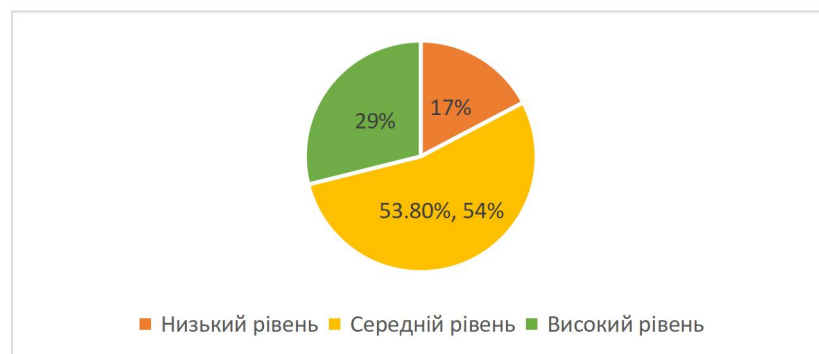


Рис. 2.1. Результати опитування за «методикою PSS-10»

За результатами проведеного дослідження встановлено, що у студентів педагогічних спеціальностей переважає середній та підвищений рівень сприйманого стресу. Низький рівень стресу виявлено у 9 студентів, що становить 17,3% від загальної вибірки. Ці респонденти в основному показували більш стабільний емоційний стан. Вони краще адаптуються до навчальних умов. Також у них частіше проявляються навички саморегуляції. Загалом їхній стан можна описати як відносно рівноважний.

Середній рівень стресу був зафіксований у 28 студентів, що становить 53,8%. Це найбільша група у вибірці. Для цих студентів характерні періодичні прояви емоційного перевантаження. Воно пов'язане з навчальними вимогами, інформаційним навантаженням та загальною ситуацією в країні. Також впливають повітряні тривоги та невизначеність майбутнього. У таких умовах емоційний стан є нестабільним, але контрольованим.

Високий рівень стресу виявлено у 15 студентів, що становить 28,9%. У цій групі частіше спостерігалися ознаки емоційного виснаження. Також відзначалися труднощі з концентрацією уваги. Підвищена тривожність проявлялася більш стабільно. Часто фіксувалося відчуття нестачі внутрішніх ресурсів. Такий стан може впливати на навчальну активність і загальну працездатність.

Середній показник по вибірці становив 21,8 бала. Це відповідає середньому рівню сприйманого стресу з тенденцією до підвищення. Такий результат свідчить про наявність помірного емоційного напруження у більшості студентів. Це можна пояснити поєднанням навчального навантаження та воєнних умов. Також впливає необхідність постійної адаптації до змін у навчальному процесі.

Отримані дані показують, що більше половини студентів перебувають на середньому рівні стресу. Майже третина має високі показники. Це вказує на потребу у додатковій психологічній підтримці. Також важливим є розвиток навичок саморегуляції. Особливо це стосується студентів із високим рівнем

стресу. Вони є більш вразливими до емоційного виснаження та зниження навчальної мотивації.

Для більш детального аналізу емоційного стану студентів була використана методика «Шкала тривожності» Спілбергера (STAI). Вона дозволяє розрізняти ситуативну та особистісну тривожність. Це дає змогу оцінити як поточний емоційний стан, так і стійкі індивідуальні особливості. Завдяки цьому можна краще зрозуміти рівень тривожності у студентів у різних умовах навчання.

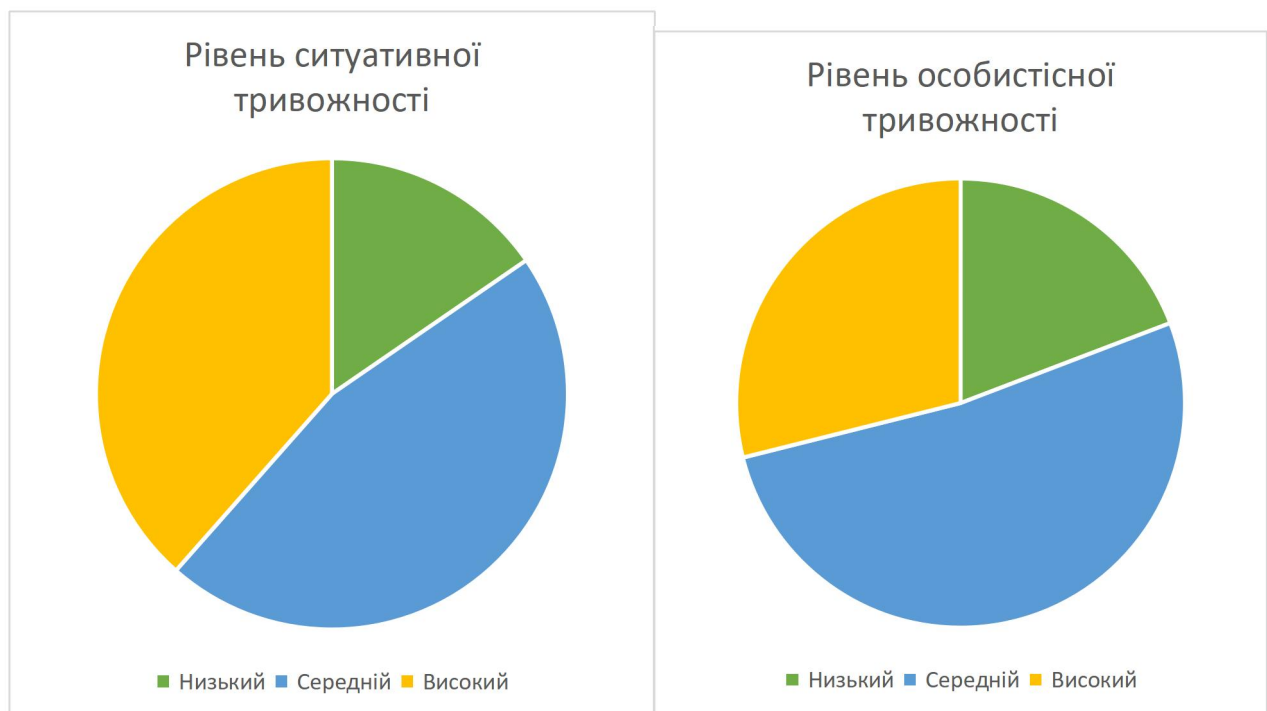


Рис. 2.2. Результати опитування за методикою «Шкала тривожності» Спілбергера (STAI)

Результати дослідження показали, що ситуативна тривожність у студентів переважно перебуває на середньому та високому рівнях. Низький рівень ситуативної тривожності виявлено у 8 студентів, що становить 15,4%. Ці студенти зазвичай спокійніше реагують на навчальні труднощі. Вони краще контролюють емоції у стресових ситуаціях. Також у них спостерігається вища адаптивність до змінних умов навчання.

Середній рівень ситуативної тривожності зафіксовано у 24 студентів, тобто 46,1% вибірки. У цій групі періодично виникає напруження. Воно найчастіше пов'язане з контрольними роботами, навантаженням або загальним

інформаційним фоном. Також впливають воєнні події та невизначеність. У таких студентів емоційний стан є нестабільним, але контрольованим.

Високий рівень ситуативної тривожності спостерігався у 20 студентів, що становить 38,5%. Для цієї групи характерні часті переживання тривоги. Також фіксується внутрішнє напруження та хвилювання. Студентам складніше зберігати емоційну рівновагу в актуальних умовах. Це може впливати на навчальну діяльність і концентрацію уваги.

Щодо особистісної тривожності, результати також показали певну емоційну вразливість частини студентів. Низький рівень зафіксовано у 10 студентів, що становить 19,2%. Вони частіше демонструють впевненість у собі. Також у них кращі показники самоконтролю. Середній рівень виявлено у 27 студентів (51,9%). Це найбільша група у вибірці. Високий рівень особистісної тривожності спостерігався у 15 студентів (28,9%). Для них характерна стійка схильність до тривожних реакцій та підвищена чутливість до стресових ситуацій.

Середній показник ситуативної тривожності становив 45,2 бала. Це відповідає середньому рівню з тенденцією до підвищення. Показник особистісної тривожності склав 43,1 бала. Це також свідчить про наявність вираженого емоційного напруження у частини студентів. Такі результати можна пояснити поєднанням навчального навантаження, воєнних умов і загальної соціальної нестабільності.

Отримані дані показують, що у значної частини студентів є підвищена тривожність як ситуативна, так і особистісна. Особливо помітним є високий рівень ситуативної тривожності. Це свідчить про сильний вплив поточних умов на емоційний стан. У зв'язку з цим є потреба у розвитку навичок саморегуляції та психологічної підтримки студентів. Це є важливим для їхнього професійного становлення.

Для оцінки емоційного фону студентів також була використана методика PANAS (Positive and Negative Affect Schedule). Вона дозволяє визначити співвідношення позитивних і негативних емоцій. Це важливо для розуміння

загального емоційного стану. У дослідженні брали участь студенти очної форми навчання. Вони перебували в умовах підвищеного психоемоційного навантаження. Це було пов'язано як з навчальними вимогами, так і з воєнною ситуацією.

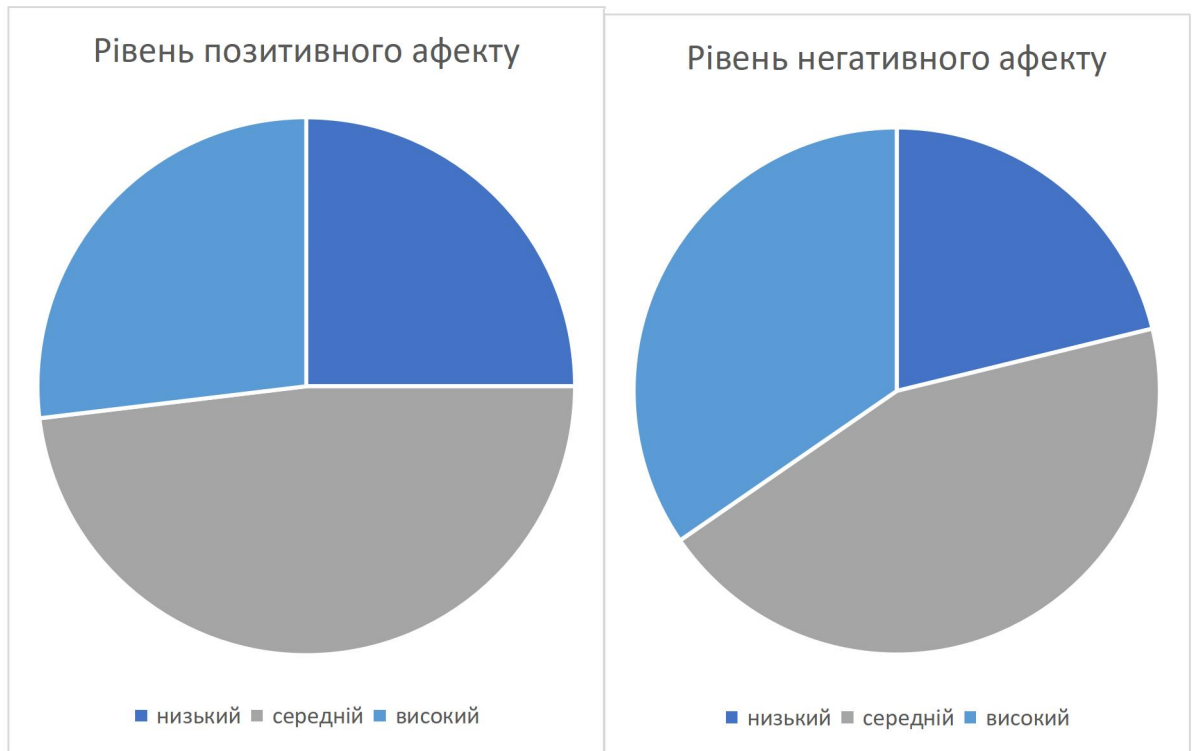


Рис. 2.3. Результати опитування за методикою «PANAS (Positive and Negative Affect Schedule)»

Результати дослідження показали, що емоційний фон студентів є досить неоднорідним. У частини респондентів спостерігається наявність позитивного емоційного ресурсу. Водночас у значної групи переважають негативні переживання. Високий рівень позитивного афекту виявлено у 14 студентів, що становить 26,9%. Для них характерні активність, зацікавленість у навчанні, певний оптимізм і здатність підтримувати мотивацію навіть у складних умовах.

Середній рівень позитивного афекту зафіксовано у 25 студентів (48,1%). У цій групі емоційний стан є нестійким. Він значною мірою залежить від зовнішніх факторів. Впливає навантаження, підтримка оточення та загальна ситуація. Низький рівень позитивного афекту виявлено у 13 студентів (25,0%). У них частіше простежується зниження емоційної активності. Також можливі ознаки втоми та емоційного виснаження.

Аналіз негативного афекту показав іншу картину. Високий рівень виявлено у 18 студентів, що становить 34,6%. У цій групі частіше спостерігаються тривога, дратівливість, напруження та пригніченість. Також присутні ознаки емоційного виснаження. Середній рівень негативного афекту зафіксовано у 23 студентів (44,2%). Це свідчить про періодичні негативні переживання. Вони пов'язані з навчальними труднощами та зовнішніми стресовими факторами. Низький рівень негативного афекту мав 11 студентів (21,2%). Для них характерна краща емоційна стабільність і більш адаптивні реакції.

Середній показник позитивного афекту становив 31,4 бала. Це відповідає середньому рівню. Показник негативного афекту склав 29,8 бала. Він також перебуває у межах середнього рівня, але з тенденцією до підвищення у частини студентів. Загалом це свідчить про поєднання як позитивних, так і виснажливих емоційних станів.

Отримані результати вказують на певне емоційне напруження у студентів педагогічних спеціальностей. Хоча частина з них має достатній позитивний ресурс, значна група демонструє підвищений рівень негативних переживань. Це може бути пов'язано з умовами навчання у воєнний період, нестабільністю та психологічним навантаженням. Водночас наявність позитивного афекту у багатьох студентів свідчить про збереження адаптаційних можливостей. Це важливо для подальшого професійного розвитку.

Для більш комплексного аналізу було застосовано методику діагностики емоційного напруження. Вона дозволила оцінити рівень внутрішньої втоми, дратівливості, зниження працездатності та загального емоційного виснаження. Її використання є особливо актуальним у сучасних умовах. Це пов'язано з війною в Україні, інформаційним тиском, повітряними тривогами та нестабільністю навчального процесу. Усе це впливає на психоемоційний стан студентів і потребує додаткового вивчення.

Отримані результати свідчать, що значна частина респондентів перебуває у стані помірного або підвищеного емоційного напруження. Низький рівень

емоційного напруження був виявлений у 10 студентів (19,2%). Для цієї групи характерним було відносно стабільне самопочуття, краща здатність до адаптації та більш ефективне використання внутрішніх ресурсів саморегуляції. Водночас навіть серед цієї категорії окремі студенти відзначали періодичне виснаження, пов'язане з новинним фоном та змінами у звичному способі життя.



Рис. 2.4. Результати опитування за методикою «Діагностика емоційного напруження»

Середній рівень емоційного напруження був виявлений у 24 студентів, що становить 46,2% вибірки. Це найбільша група серед опитаних. Для цих студентів характерні періодичні прояви втоми. Також часто виникали труднощі з концентрацією уваги. Спостерігалось відчуття емоційної перевтоми та внутрішнього занепокоєння. Частина респондентів зазначала, що напруження посилюється під час повітряних тривог. Також впливали перебої з електропостачанням і нестабільні умови дистанційного навчання. Постійне очікування небезпеки теж посилювало загальний рівень напруження.

Високий рівень емоційного напруження зафіксовано у 18 студентів, що становить 34,6%. У цій групі частіше проявлялася дратівливість. Також спостерігалися порушення сну та емоційне виснаження. Багато студентів відчували постійне внутрішнє напруження. Знижувалася мотивація до навчання.

У деяких випадках фіксувалися ознаки психосоматичного перевантаження. Найчастіше це стосувалося студентів із регіонів підвищеної небезпеки. Також таких, хто мав досвід вимушеного переміщення або постійного стресового середовища.

Середній показник по вибірці становив 23,7 бала. Це відповідає середньому рівню емоційного напруження, але з тенденцією до підвищення. Такий результат можна пояснити впливом воєнних умов. Вони створюють постійне психологічне навантаження. Особливо це відчувається у студентів педагогічних спеціальностей. Тривале напруження може впливати на навчальну успішність. Також воно може ускладнювати формування професійно важливих якостей. Йдеться про емоційну стійкість і здатність до взаємодії.

Отримані результати свідчать, що умови війни суттєво впливають на психоемоційний стан студентів. У значної частини спостерігається середній рівень напруження. Майже третина має високі показники. Це вказує на необхідність психологічної підтримки. Також важливим є розвиток навичок саморегуляції. Особливо це стосується майбутніх педагогів, оскільки їхня професійна діяльність пов'язана з постійною емоційною взаємодією.

Додатково у дослідженні використовувалося педагогічне спостереження. Воно допомогло зафіксувати поведінкові прояви студентів. Аналізувалася їхня взаємодія у групі. Також зверталася увага на реакції під час навчального навантаження. Спостерігалися ознаки тривожності, втоми або дратівливості. Окремо відзначалися прояви самоконтролю та стриманості. Важливим було те, як студенти регулюють емоції у стресових ситуаціях. Це дозволило краще зрозуміти реальну поведінку, а не лише тестові показники.

Таким чином, поєднання анкетування, психодіагностичних методик і спостереження дало більш цілісне уявлення про стан студентів. Це дозволило оцінити не лише рівень стресу і тривожності, а й поведінкові прояви емоційного стану. Отримані результати можуть бути використані для подальшого аналізу та розробки рекомендацій щодо розвитку емоційної саморегуляції у майбутніх педагогів.

2.3. Практичні рекомендації щодо розвитку емоційної саморегуляції

У студентів педагогічних спеціальностей емоційна саморегуляція пов'язана з умінням розуміти власні переживання і керувати ними. Під час навчання це стає помітним майже постійно, оскільки вони часто стикаються зі стресовими ситуаціями. Це можуть бути контрольні роботи, іспити, велике навчальне навантаження. В умовах війни в Україні емоційний стан ще більше ускладнюється. Зростає рівень тривожності, напруження і невизначеності. Усе це впливає на здатність студентів контролювати свої реакції [27].

Важливу роль тут відіграє самосвідомість. Студенти поступово вчаться помічати свої емоції. Вони починають розуміти, що саме викликає втому, тривогу або роздратування. Це може бути перевантаження або зовнішні події. У воєнний час такі стани проявляються частіше. Коли студент усвідомлює свої переживання, йому легше контролювати поведінку. Це допомагає уникати різких або імпульсивних реакцій.

Також важливою є рефлексія. Вона полягає в аналізі власного досвіду після певних ситуацій. Наприклад, після іспиту або складного навчального дня. Студент може подумати, що саме викликало стрес і як він відреагував. Такий аналіз допомагає краще розуміти себе. Для майбутніх педагогів це важливо, оскільки вони мають оцінювати не тільки себе, а й навчальні ситуації. У складних умовах це сприяє кращій адаптації [29].

Емпатія також має значення. У студентському середовищі постійно відбувається взаємодія між людьми. Це спільні завдання, обговорення, робота в групах. У таких умовах важливо розуміти емоції інших. Це зменшує конфлікти і напруження в колективі. Під час війни рівень емоційного стресу підвищується, тому взаємна підтримка стає ще важливішою [32].

Окремо варто відзначити регуляцію негативних емоцій. У студентів часто виникає стрес або перевтома. Це пов'язано як із навчанням, так і з ситуацією в країні. Для зниження напруження використовуються прості техніки, наприклад

дихальні вправи або короткий відпочинок. Також важливо змінювати спосіб мислення і не перебільшувати проблеми. Це допомагає зменшити емоційне навантаження [7].

Позитивне мислення може мати допоміжний ефект. Воно не означає ігнорування труднощів. Йдеться про здатність помічати і позитивні моменти. Наприклад, підтримку друзів або невеликі успіхи в навчанні. У складних умовах це допомагає зберігати внутрішню рівновагу. Повністю проблеми це не вирішує, але знижує рівень стресу [25].

Асертивність також є важливою навичкою. Вона дозволяє людині висловлювати власну думку і потреби. Студенти вчаться говорити про свої межі і відмовляти у разі перевантаження. У майбутній педагогічній діяльності це буде корисно. У воєнних умовах така навичка допомагає зменшувати внутрішнє напруження і краще контролювати емоції [21].

Емоційна стійкість формується поступово. Студенти починають спокійніше реагувати на труднощі. Вони сприймають складні ситуації як тимчасові. Війна ускладнює цей процес, але робить його ще більш необхідним. Важливу роль відіграє підтримка з боку оточення. Спілкування з іншими зменшує відчуття самотності і допомагає адаптуватися [24].

Узагальнюючи, можна сказати, що розвиток емоційної саморегуляції у студентів педагогічних спеціальностей відбувається поступово. На нього впливають як особисті особливості, так і зовнішні умови. Війна в Україні підсилює емоційне навантаження, тому ця проблема стає ще більш актуальною. Формування навичок саморегуляції є важливим як для навчання, так і для майбутньої професійної діяльності педагогів [19].

Висновки до розділу 2

У межах другого розділу було проаналізовано психологічні чинники, які впливають на емоційні переживання студентів педагогічних спеціальностей. Основна увага приділялася тому, як навчальне середовище та різні життєві умови відображаються на емоційному стані молоді. Розглядалися такі фактори,

як академічне навантаження, особливості соціальної взаємодії, побутові труднощі. Окремо враховувалися фінансові аспекти студентського життя. У сучасних умовах навчання в Україні ці питання набувають більшої складності через вплив воєнного стану. Це додатково підсилює емоційне навантаження на студентів і впливає на їх саморегуляцію.

Було встановлено, що емоційний стан студентів не є стабільним і залежить від поєднання різних факторів. Навчальне навантаження часто виступає одним із основних джерел напруження. Особливо це помітно під час контрольних періодів та іспитів. Соціальні взаємодії також мають значний вплив. Підтримка з боку одногрупників і викладачів може зменшувати рівень стресу. Водночас конфліктні ситуації або відсутність підтримки, навпаки, підсилюють емоційне напруження. Умови війни додатково ускладнюють ці процеси, оскільки зростає загальний рівень тривожності та невизначеності.

У дослідженні брали участь 52 студенти педагогічних спеціальностей. Усі вони були віком від 18 до 24 років. Вибірка формувалася на основі добровільної участі. Це дозволило отримати більш щирі відповіді. Учасники представляли різні етапи навчання. Частина була студентами молодших курсів, частина — старших. Також враховувалися індивідуальні особливості та досвід навчання в умовах воєнного стану. Це дало змогу більш комплексно розглянути емоційні реакції студентів.

Важливим результатом є те, що емоційна стабільність студентів формується не одномоментно. Вона залежить від поступового накопичення досвіду. Також важливу роль відіграють навички саморегуляції. Саме вони допомагають контролювати реакції на стресові ситуації. У студентів педагогічних спеціальностей це має особливе значення, оскільки їхня майбутня професія пов'язана з постійною взаємодією з людьми. У воєнних умовах ця потреба стає ще більш вираженою.

Окремо слід відзначити, що розвиток самосвідомості є базовою умовою формування емоційної компетентності. Студенти поступово вчаться розуміти свої емоції. Вони починають краще помічати причини їх виникнення. Також

з'являється розуміння того, як емоції впливають на поведінку і навчальну діяльність. У складних умовах війни це допомагає краще адаптуватися до змін і зменшувати внутрішнє напруження. Усвідомлення власного стану стає одним із важливих ресурсів психологічної стійкості.

Загалом можна зазначити, що розвиток емоційної саморегуляції у студентів педагогічних спеціальностей має поступовий і нестабільний характер. Він залежить від багатьох зовнішніх і внутрішніх факторів. Війна в Україні суттєво впливає на цей процес, підсилюючи рівень емоційного навантаження. У таких умовах формування навичок саморегуляції набуває особливої актуальності. Це важливо як для успішного навчання, так і для подальшої професійної діяльності майбутніх педагогів

ВИСНОВКИ

У ході виконання курсової роботи було розглянуто проблему емоційної саморегуляції студентів педагогічних спеціальностей. Загалом можна сказати, що ця тема є досить актуальною, особливо в умовах сучасної ситуації в Україні. Воєнний стан, нестабільність, постійна тривога та зміни у повсякденному житті суттєво впливають на емоційний стан студентів. Це відображається як на навчальній діяльності, так і на загальному психологічному самопочутті. Особливо вразливою є студентська молодь, яка поєднує навчання з адаптацією до складних життєвих умов.

У процесі теоретичного аналізу було встановлено, що емоційна саморегуляція є складним і багатокомпонентним процесом. Вона включає різні психологічні механізми, такі як самосвідомість, самоконтроль, самоспостереження та здатність до рефлексії. Було помічено, що ці компоненти працюють не ізольовано, а в комплексі. Вони допомагають людині краще розуміти власні емоції та керувати ними. Також важливо, що саморегуляція пов'язана з адаптацією до соціального середовища. Людина поступово вчиться реагувати на стресові ситуації більш усвідомлено.

Окремо було проаналізовано студентський вік. Це період активного становлення особистості. У цей час формується емоційна сфера, розвивається самостійність і професійна спрямованість. Разом з тим, у студентів ще не завжди повністю сформовані навички саморегуляції. Іноді спостерігається емоційна нестабільність або труднощі з прийняттям рішень. Саме тому важливо підтримувати розвиток цих навичок у процесі навчання.

Також встановлено, що для студентів педагогічних спеціальностей емоційна саморегуляція має особливе значення. Їхня майбутня професія пов'язана з постійною взаємодією з людьми. Це потребує емоційної стійкості, витримки та вміння контролювати власні реакції. Тому розвиток цих якостей варто розпочинати ще під час навчання у закладі вищої освіти.

У межах емпіричної частини дослідження було проаналізовано емоційний стан студентів та фактори, які на нього впливають. Було виявлено, що рівень емоційного напруження у студентів є досить високим. Основними причинами виступають навчальне навантаження, соціальні взаємодії та побутові труднощі. Окремо слід відзначити вплив воєнних умов, які значно підсилюють рівень тривожності та невизначеності. Це створює додатковий психологічний тиск і ускладнює процес саморегуляції.

Також було встановлено, що емоційна стабільність студентів не є сталою. Вона змінюється залежно від ситуації та зовнішніх умов. Важливу роль у цьому процесі відіграє соціальна підтримка. Спілкування з одногрупниками, викладачами та близькими людьми може знижувати рівень стресу. Водночас відсутність підтримки або конфліктні ситуації можуть погіршувати емоційний стан.

Окремо звернуто увагу на значення самосвідомості. Було помічено, що студенти, які краще розуміють свої емоції, легше справляються зі стресом. Вони більш усвідомлено реагують на складні ситуації та краще контролюють свою поведінку. Це підтверджує важливість розвитку навичок саморефлексії та саморегуляції.

Узагальнюючи результати дослідження, можна сказати, що емоційна саморегуляція у студентів педагогічних спеціальностей формується поступово і залежить від багатьох чинників. Важливу роль відіграють як внутрішні особливості особистості, так і зовнішні умови навчання та життя. Війна в Україні значно ускладнює цей процес і підвищує рівень емоційного навантаження. У таких умовах розвиток навичок саморегуляції стає особливо необхідним.

Отримані результати підтверджують, що формування емоційної саморегуляції є важливою складовою професійної підготовки майбутніх педагогів. Це не лише сприяє покращенню їхнього психоемоційного стану, але й забезпечує готовність до майбутньої професійної діяльності. Тому розвиток

цих навичок варто розглядати як один із важливих напрямів психологічної та педагогічної роботи у закладах вищої освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бучинська Х. І. Психологічні чинники мотивації учіння студентської молоді в умовах війни, 2024. <https://lib-repo.pnu.edu.ua/bitstream/123456789>
2. Воробйова А. В. Психологічні особливості емпатійності студентів психологів: дис. 2022. URL: <http://dspace.idgu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/1697/>.
3. Гільман А. Н. Емоційно-вольова саморегуляція у формуванні саногенного мислення студентської молоді. Науковий вісник Миколаївського національного університету ім. В. О. Сухомлинського. 2017. С. 51–55. URL: <https://eprints.oa.edu.ua/id/eprint/6854/1/Hilman.pdf>
4. Гірняк Г. С., Городова Ю. Ю. Особливості виникнення емоційної напруженості у студентів ВНЗ, Матеріали V Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів „Актуальні задачі сучасних технологій“, 320-321, 65 2016. https://elartu.tntu.edu.ua/bitstream/123456789/20024/2/ConfATMT_2016vII_Hirnyak_H_S-Peculiarities_of_origin_320-321.pdf
5. Грідасова Я. М., Білоус Р. М. Психологічні аспекти емоційності сучасної молоді, Напрямок: соціальна робота, Секція 1. Стратегічні напрями розвитку теорії та практики соціальної роботи, 461, 2020. https://zp.edu.ua/uploads/dept_s&r/2020/conf/2.1/Zbirka.pdf#page=461
6. Данилевич Л., Дорошевська М. Психологічні аспекти розвитку життєстійкості студентів. Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2025. С. 89. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/43065/1/1.pdf#page=88>

7. Дерев'янка С. П. Психологічні особливості емоційної креативності студентської молоді. 2017.
<https://epub.chnpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/963/1/% pdf>
8. Джеджера О. В. Емоційні переживання як чинник ефективності навчальної діяльності студентів. Психологія: реальність і перспективи. 2017. № 9. С. 41–48. 50. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?...
9. Дубчак М. І. Дезадаптація та емоційні порушення, які виникають в процесі адаптації до ЗВО. Реформування та розвиток гуманітарних наук. – 2020. С. URL: <http://ir.librarynmu.com/bitstream/123456789/4474/1/47may2020 2.pdf#page=50>
10. Жигайло Н., Шолубка Т. Формування психологічної стійкості студентів ЗВО під час війни. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2022. Вип. 14. С. 3–14. URL: http://psy visnyk.lnu.lviv.ua/archive/14_2022/1.pdf
11. Журавської С., Легка А., Христюк О. Особливості емоційної сфери особистості 2024.
<https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/7639/1/Djuravska%20Svitl ana.pdf>
12. Ічанська О. М., Закревська А. І. Емоційний інтелект та емпатія як ресурси професійної підготовки студентів-психологів, Молодий вчений, 9(2), 272-276, 2019. [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&I MAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/molv_2019_9\(2\)__1 4.pdf](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&I MAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/molv_2019_9(2)__1 4.pdf)
13. Калька Н. М. Екзистенційні переживання студентської молоді у час війни, Психологія особистості фахівця в умовах воєнного часу та поствоєнної

реабілітації,

119-122.

<http://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi78/0058146.pdf#page=119>

14. Кідалова М. М. Емоційні бар'єри студентів ВНЗ: психологічні особливості прояву в умовах адаптаційного періоду, Психологія: реальність і перспективи, (8), 105-110, 2017. http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/prp_2017_8_26.pdf
15. Кічук А. В. Деякі особливості змін у психоемоційному здоров'ї студентів та факторів, які їх обумовлюють при карантинних обмеженнях, Теоретичні і прикладні проблеми психології, 3(3), 5-18, 2020. http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Tippp_2020_3%283%29__3.pdf
16. Короцінська Ю. А. Психологічні особливості емоційного простору осіб юнацького віку, Педагогіка і психологія: актуальні проблеми досліджень, (3), 139-145, 2019. https://www.researchgate.net/profile/Olha_Cherepiekhina/publication/390275784_Professionalism_of_a_Future_Psychologist_as_a_Condition_for_Their_Development/links/67e6e31003b8d7280e0c4861/Professionalism-of-a-Future-Psychologist-as-a-Condition-for-Their-Development.pdf#page=139
17. Котлова Л. О., Зінченко М. Психологічні особливості конфліктних форм поведінки студентів з різним рівнем емоційного інтелекту. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологія. 2019. Т. 12, № 8. С. 49–56. URL: [http://eprints.zu.edu.ua/30750/...](http://eprints.zu.edu.ua/30750/)

- 18.Коць Є. М. Психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю, Doctoral dissertation, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки, 2018.
<http://ra.vnu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/07/Kots-YE.M.-dysertatsiya.pdf>
- 19.Крючкова Ю. В. Особливості стресостійкості та використання копінг стратегій студентами внутрішньо переміщеними і виїхавшими за кордон України. Scientific Theories and Practices as an Engine of Modern Development. 2024. С. 257–261. URL:
<http://repositsc.nuczu.edu.ua/...#page=259>
- 20.Кузьминська В. І. Особливості переживання самотності у студентів з різним рівнем емоційного інтелекту, Організатори конференції: Міністерство освіти і науки України, Університет митної справи та фінансів, Рада молодих вчених Університету митної справи та фінансів, 382, 2024.
<http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/24607/1/%D0%95%D0%B A%D0 %BE%D0%BD%D0%BE%D0%BCpdf#page=382>
- 21.Лазорко О. В. Емоційний профіль психологічного благополуччя студентської молоді. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2016. № 5 (1). С. 91–96. URL:
http://www.irbis nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv
- 22.Лисенко І. Психологічні ресурси подолання стресу студентами психологами, 2025.
<https://repository.mu.edu.ua/bitstream/123456789/8692/1/%D0%9B%D0%B8 %D1% 81%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE.pdf>
- 23.Літюк Є. О. Соціально-психологічні фактори переживання стресу у майбутніх психологів. 2024. URL:
http://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/6702/1/%D0%9B%D1 %96% D1%82%D1%8E%D0%BA_%D0%9A%D0%A0.pdf
- 24.Любомський І. О., Каткова Т. А. Особливості розвитку емоційної стійкості студентів у процесі навчання у вищому навчальному закладі.

- Теорія і практика сучасної психології. 2017. № 1. С. 53–57. URL: http://tpspjournal.kpu.zp.ua/archive/1_2017/1_2017.pdf#page=53
25. Лящ О. П. Психологічні особливості емоційного інтелекту студентів педагогічного університету. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки, 2017, 6 (2): 43-48. [http://www.irbis.nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbu/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/nvkhp_2017_6\(2\)_10.pdf](http://www.irbis.nbu.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbu/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/nvkhp_2017_6(2)_10.pdf)
26. Максимов О. Е. Емоційний інтелект як предиктор психологічного благополуччя студентів, Doctoral dissertation, Тернопіль, ЗУНУ, 2024. <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/51267/1/%>
27. Мельник Л. О. Вплив війни на психоемоційний стан студентської молоді: методологія та дослідження, 2023. <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/5411/1/%>
28. Мельник Т. М. Техніки дихальної релаксації для студентів. Київ: Вища школа, 2020. 213 с.
29. Меркулова Г. В. Психологічні особливості копінг-поведінки студентської молоді в умовах війни, 2024. <http://repository.mu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/8681/1/%>
30. Милик І. Р. Психологічні особливості переживання втрати близької людини у юнацькому віці: кваліфікаційна робота бакалавра. Львів: ЛДУБЖД, 2025. URL: <https://sci.ldubgd.edu.ua/bitstream/123456789/16520/>
31. Ничка О. Я. Соціально-психологічні чинники розвитку життєстійкості особистості в умовах війни: дис. д-ра психол. Тернопіль: ЗУНУ, 2024. URL: <http://dspace.wunu.edu.ua/bitstream/316497/53264/1/>
32. Пирог Г. В. Психологічні особливості та проблеми професійного становлення студентів-психологів. 2020. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/30895/>

- 33.Поліщук С. Психологічні особливості самооцінки студентської молоді, Doctoral dissertation, Львівський державний університет внутрішніх справ, 2025.
<https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/8860/1/%D0%9F%D0%B E%D0 %BB%D1%96%D1%89%D1%83%D0%BA.pdf>
- 34.Помиткіна Л., Лабза К. Особливості переживання військових дій в Україні у студентської молоді, Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних, 237, 2024.
<http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/23712/1/%>
- 35.Пухно С. В. Стресостійкість студентів закладів вищої освіти як психологічна проблема, 2023.
<https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/13336/1/STRESOSTIHKIS T%20 STUDENTIV.pdf> 70
36. Савелюк Н. Переживання стресу в умовах війни: досвід українського студентства, Психологія: реальність і перспективи, 18, 141-152, 2022.
<https://www.academia.edu/download/95661831/267.pdf>
- 37.Хоменко Є. Г., Твердоступ А. А. Психологічні властивості емоційного інтелекту як детермінанти стресостійкості студентської молоді, Doctoral dissertation, Національний університет "Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка", 2025.
<http://reposit.nupp.edu.ua/bitstream/PoltNTU/18964/1/zm 2%20221-223.pdf> 71
- 38.Черушева Г. Б., Єлизавета К. Емоційна нестабільність студентів першокурсників в період адаптації до навчання. The 6th International scientific and practical conference "Modern scientific research: achievements, innovations and development prospects". Berlin: MDPC Publishing, 2021. С. 532. URL:
<http://dspace.ksaeu.kherson.ua/bitstream/handle/123456789/7560/...#page=532>

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала сприйманого стресу

(Perceived Stress Scale-10, PSS-10) (Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R., 1983
в адаптації Вельдбрехт О. О., Тавровецької Н. І., 2022)*

Інструкція: Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує ЯК ЧАСТО ви відчували або міркували в певний спосіб: 0 = ніколи, 1 = майже ніколи, 2 = іноді, 3 = досить часто, 4 = дуже часто.

№	питання	варіанти відповідей				
		0	1	2	3	4
1	Як часто за останній місяць ви були засмучені через щось, що трапилося несподівано?	ніколи	майже ніколи	інколи	доволі часто	часто
2.	Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у вашому житті?	ніколи	майже ніколи	інколи	доволі часто	часто
3.	Як часто за останній місяць ви відчували знервованість та стрес?	ніколи	майже ніколи	інколи	доволі часто	часто
4.	Як часто за останній місяць ви не були впевнені, що зможете вирішити свої особисті проблеми?	ніколи	майже ніколи	інколи	доволі часто	часто
5.	Як часто за останній місяць ви не відчували, що все відбувається по-вашому (відповідно до ваших бажань, планів та поглядів)?	ніколи	майже ніколи	інколи	доволі часто	часто
6.	Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете впоратися з тим, що маєте зробити?	ніколи	майже ніколи	інколи	доволі часто	часто
7.	Як часто за останній місяць ви не були здатні контролювати роздратованість з приводу того, що відбувається у вашому житті?	ніколи	майже ніколи	інколи	доволі часто	часто
8.	Як часто за останній місяць ви не почувалися «господарем становища»?	ніколи	майже ніколи	інколи	доволі часто	часто
9.	Як часто за останній місяць ви були розсерджені через події, на які не могли впливати?	ніколи	майже ніколи	інколи	доволі часто	часто
10.	Як часто за останній місяць ви відчували, ніби труднощів накопичилося так багато, що ви не можете їх подолати?	ніколи	майже ніколи	інколи	доволі часто	часто

Інтерпретація результатів:

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

* Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. A global measure of perceived stress. J Health Soc Behav. 1983. Vol. 24(4). P. 385-96. Вельдбрехт О.О., Тавровецька Н.І. Шкала сприйнятого стресу (PSS-10): адаптація та апробація в умовах війни.

Журнал сучасної психології. 2022. № 2. С. 16-27. <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2>

Додаток Б

Методика "Шкала тривожності"
Спілбергера (State-Trait AnxietyInventory - STAI)

Вік _____ Стать _____ Дата _____

Інструкція: прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як ви себе відчуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

Шкала реактивної тривожності (РТ)

	Судження	Ні, це не так	Скоріше так	Вірно	Цілковито вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я знаходжусь у напрузі	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я почуваюся вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочившим	1	2	3	4
9	Я незадоволений собою	1	2	3	4
10	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я упевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я збентежений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Шкала особистісної тривожності (ЛТ)

№	Судження	Ні, це не так	Скоріше так	Вірно	Цілковито вірно
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25	Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26	Зазвичай я почуваюсь бадьорим	1	2	3	4
27	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі зазвичай дуже турбують мене	1	2	3	4
29	Я надто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я приймаю все надто близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості у собі	1	2	3	4
33	Зазвичай я почуваюся в безпеці	1	2	3	4
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій	1	2	3	4
35	У мене буває нудьга	1	2	3	4
36	Я задоволений	1	2	3	4
37	Всякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи	1	2	3	4

Інтерпретація результатів STAI

При аналізі результатів самооцінки треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник по кожній із підшкал може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим вищим є підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної).

При загальній інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

- до 30 балів – низька;
- 31-44 бали – помірна;
- 45 і більше – висока.

Зіставлення результатів за обома підшкалами дає можливість оцінити індивідуальну значимість стресової ситуації для респондента.

Бланк методики PANAS

Інструкція: нижче наведено перелік слів, які описують різні почуття та емоції. Прочитайте кожен пункт, а потім поставте відповідну позначку поруч із цим словом. Вкажіть, як Ви почували себе протягом останніх декількох тижнів.

Для позначення своїх відповідей використовуйте шкалу: 1 – майже або зовсім ні, 2 – трохи, 3- помірно, 4 – значною мірою, 5 – дуже сильно.

- | | |
|--------------------------------|----------------------|
| 1 ___ зацікавлений | 11 ___ роздратований |
| 2 ___ пригнічений зосереджений | 12 ___ зібраний, |
| 3 ___ радісний | 13 ___ зніяковілий |
| 4 ___ засмучений | 14 ___ натхненний |
| 5 ___ сповнений сил | 15 ___ знервований |
| 6 ___ винуватий | 16 ___ рішучий |
| 7 ___ наляканий | 17 ___ уважний |
| 8 ___ злий | 18 ___ неспокійний |
| 9 ___ енергійний | 19 ___ активний |
| 10 ___ впевнений в собі | 20 ___ тривожний |

Позитивний афект (ПА): сума балів за пунктами 1, 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 19.

Негативний афект (НА): сума балів за пунктами 2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 18, 20.

*Можна використовувати наступні вказівки щодо часу:

- Момент (як ви відчуваєте себе саме зараз)
- Сьогодні (як ви почували себе сьогодні)
- Минулі кілька днів (як ви почували себе протягом останніх кількох днів)
- Тиждень (як ви почували себе протягом минулого тижня)
- Минулі кілька тижнів (як ви почували себе протягом останніх кількох тижнів) Переважно (як ви відчуваєте себе переважно).

Методика діагностики емоційного напруження студентів

Інструкція: уважно прочитайте кожне твердження та оцініть, наскільки воно відповідає вашому актуальному стану протягом останніх кількох тижнів. Необхідно обрати один із запропонованих варіантів відповіді.

0 – ніколи; 1 – рідко; 2 – інколи; 3 – часто; 4 – постійно.

Опитувальник

1. Я часто відчуваю внутрішнє напруження без очевидної причини.
2. Мені складно розслабитися навіть у спокійній обстановці.
3. Я швидко втомлююся під час навчання.
4. Останнім часом я став(ла) більш дратівливим(ою).
5. Навіть незначні труднощі викликають у мене сильне емоційне напруження.
6. Я відчуваю емоційне виснаження наприкінці дня.
7. Мені важко зосередитися через хвилювання або тривогу.
8. Я часто реагую надто емоційно на звичайні ситуації.
9. У мене виникає відчуття перевтоми навіть після відпочинку.
10. Я відчуваю труднощі у контролі власних емоцій.

Інтерпретація результатів

Підраховується загальна сума балів за всіма відповідями.

Загальна кількість балів	Рівень емоційного напруження
0–10	Низький
11–20	Помірний
21–30	Підвищений
31–40	Високий