

Міністерство освіти і науки України
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи

РОМАНЮК Анна Олегівна

**СТРАТЕГІЇ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В УМОВАХ
ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ І СИТУАЦІЙНОГО ДИСТРЕСУ ОСОБИ**

Спеціальність 053 «Психологія»
освітньо-професійна програма «Психологія»

Кваліфікаційна робота за здобуття рівня вищої освіти «Бакалавр»

Науковий керівник
Кандидат психологічних наук
доцент Мудрак Марія Афанасіївна

підпис

Випускню кваліфікаційну роботу
допущено до захисту

« ____ » _____ 2026 р.

Завідувач кафедри

підпис

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИ.....	6
1.1. Поняття і психологічна природа хронічного стресу та ситуаційного дистресу.....	6
1.2. Характеристика та класифікація стратегій емоційної саморегуляції..	11
Висновки до розділу.....	16
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ ТА СИТУАЦІЙНОГО ДИСТРЕСУ.....	18
2.1. Вплив хронічного стресу на емоційний стан особистості.....	18
2.2. Особливості емоційної саморегуляції в ситуаціях гострого дистресу	20
2.3. Індивідуально-психологічні чинники вибору стратегій саморегуляції	22
Висновки до розділу.....	27
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ.....	28
3.1. Організація та методика емпіричного дослідження.....	28
3.2. Аналіз і інтерпретація результатів дослідження.....	32
Висновки до розділу.....	41
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45
ДОДАТКИ.....	49

ВСТУП

Сучасний етап розвитку суспільства характеризується високою динамікою соціально-економічних змін, зростанням інформаційного навантаження, невизначеністю майбутнього та підвищеним рівнем психоемоційного напруження. У цих умовах проблема хронічного стресу та ситуаційного дистресу набуває особливої актуальності, оскільки вони істотно впливають на психічне здоров'я, професійну ефективність і якість життя особистості. Згідно з транзакційною моделлю стресу Річарда Лазаруса, стрес виникає як результат суб'єктивної оцінки людиною вимог ситуації та власних ресурсів для її подолання. У цьому контексті емоційна саморегуляція постає як ключовий механізм адаптації до складних життєвих обставин.

Поняття «емоційна саморегуляція» активно розробляється в межах сучасної психології емоцій [3,6,11]. Саморегуляція емоцій стосується здатності людини керувати своїми емоційними реакціями таким чином, щоб це відповідало її цінностям та цілям, особливо в різних ситуаціях, незалежно від того, чи є вони позитивними, чи стресовими. Ця навичка охоплює здатність заспокоювати себе, піднімати настрій та продуктивно виражати емоції. Це важлива галузь психологічних досліджень, яка має значення для розуміння того, як мозок обробляє емоції та як методи саморегуляції можуть допомогти в лікуванні проблем психічного здоров'я як у дітей, так і у дорослих.

Значний внесок у теоретичне осмислення цього феномену зробив Джеймс Гросс [38], який запропонував процесуальну модель регуляції емоцій, що включає стратегії, спрямовані як на попередження виникнення емоційної реакції, так і на модифікацію її перебігу та вираження. Умови хронічного стресу, що характеризуються тривалим впливом стресогенних чинників, та ситуаційного дистресу, пов'язаного з гострими критичними подіями,

вимагають від особистості гнучкого використання різних стратегій емоційної саморегуляції — когнітивних, поведінкових і тілесно-орієнтованих.

Хронічний стрес спричиняє виснаження адаптаційних ресурсів організму, що описано в концепції загального адаптаційного синдрому Ганс Сельє. Тривале перебування в стані напруження підвищує ризик розвитку психосоматичних розладів, емоційного вигорання, тривожних і депресивних станів. Водночас ситуаційний дистрес, зумовлений раптовими подіями (втрата, загроза, кризові обставини), активує інтенсивні афективні реакції, які потребують швидкої та ефективної регуляції для запобігання дезадаптивним наслідкам.

У сучасних умовах, зокрема в контексті тривалих соціальних криз, воєнних дій та економічної нестабільності, проблема розвитку конструктивних стратегій емоційної саморегуляції набуває не лише теоретичного, а й практичного значення [28]. Ефективні стратегії, такі як когнітивна переоцінка, прийняття, усвідомленість, навички тілесної релаксації, сприяють підвищенню психологічної стійкості (resilience) та зниженню рівня дистресу. Натомість дезадаптивні способи регуляції (уникання, придушення емоцій, румінація) можуть поглиблювати негативні переживання та посилювати симптоматику стресових розладів [15].

Актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю системного аналізу стратегій емоційної саморегуляції в умовах різних типів стресового навантаження, а також визначенням їхньої ролі у підтриманні психічного здоров'я особистості. Незважаючи на значну кількість наукових праць, присвячених проблемі стресу та емоцій, питання специфіки вибору та ефективності стратегій саморегуляції залежно від характеру стресового впливу потребує подальшого емпіричного вивчення.

Об'єкт дослідження — емоційна саморегуляція особистості в умовах стресу.

Предмет дослідження — стратегії емоційної саморегуляції в умовах хронічного стресу та ситуаційного дистресу особистості.

Мета роботи — теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження особливостей застосування стратегій емоційної саморегуляції в умовах хронічного стресу і ситуаційного дистресу.

Для досягнення поставленої мети передбачено виконання таких завдань:

1. Проаналізувати основні теоретичні підходи до розуміння стресу та дистресу.
2. Розкрити психологічний зміст і класифікації стратегій емоційної саморегуляції.
3. Визначити особливості прояву хронічного стресу та ситуаційного дистресу в особистості.
4. Провести емпіричне дослідження зв'язку між типом стресу та переважаючими стратегіями емоційної саморегуляції.

Теоретична значущість роботи полягає в узагальненні сучасних наукових підходів до проблеми емоційної саморегуляції в умовах різного типу стресового навантаження. Практична значущість дослідження визначається можливістю використання отриманих результатів у психологічному консультуванні, психопрофілактиці та розробленні програм розвитку стресостійкості. Вивчення саморегуляції емоцій швидко розвивається, а психологи та дослідники продовжують робити нові відкриття як з теоретичним, так і з практичним застосуванням [13].

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття і психологічна природа хронічного стресу та ситуаційного дистресу

Проблема стресу є однією з центральних у сучасній психології, психофізіології та медицині, оскільки вона безпосередньо пов'язана з адаптаційними можливостями особистості та її психічним здоров'ям. У науковий обіг термін «стрес» увів Ганс Сельє [26], який визначав його як неспецифічну реакцію організму на будь-яку пред'явлену вимогу. Як засновник теорії, про стрес він писав так: «Кожна людина відчувала його, всі говорять про нього, але майже ніхто не бере на себе клопіт з'ясувати, що ж таке стрес». У межах його концепції загального адаптаційного синдрому виділено три стадії стресової реакції: стадію тривоги, резистентності та виснаження. Саме фаза виснаження є психологічним і фізіологічним підґрунтям хронічного стресу.

У подальших дослідженнях стрес почали розглядати не лише як біологічну реакцію, а як складний психосоціальний феномен. Згідно з транзакційною теорією Річарда Лазаруса [40], стрес виникає внаслідок когнітивної оцінки ситуації як такої, що перевищує ресурси особистості або загрожує її благополуччю. Таким чином, стрес є результатом взаємодії між індивідом і середовищем, а не лише реакцією на зовнішній стимул. Важливими є процеси первинної (оцінка значущості події) та вторинної (оцінка власних ресурсів) когнітивної оцінки [27].

У сучасній науковій літературі [11,12,20,25] термін «стрес» використовується принаймні в трьох значеннях. По-перше, поняття стрес може визначатися як будь-які зовнішні стимули чи події, які викликають у людини напругу або збудження [32]. У теперішній час в цьому значенні частіше

вживаються терміни «стресор», «стрес-фактор». По-друге, стрес може належати до суб'єктивної реакції і в цьому значенні він відображає внутрішній психічний стан напруги та збудження; цей стан інтерпретується як емоції, оборонні реакції та процеси подолання, що відбуваються в самій людині. Такі процеси можуть сприяти розвитку і вдосконаленню функціональних систем, а також викликати психічну напругу. По-третє, стрес може бути фізичною реакцією організму на вимогу або шкідливий вплив. Саме в цьому сенсі В. Кеннон і Г. Сельє вживали цей термін. Функцією цих фізичних (фізіологічних) реакцій, є підтримка поведінкових дій і психічних процесів із подолання цього стану [17].

Є чимало видів стресу, зокрема можна відокремити [2]:

- фізіологічний (зумовлений такими стрес-чинниками, як біль, холод, спека, голод, спрага, фізичні переживання тощо);
- гострий (зумовлений проблемами чи подіями, які потребують негайного вирішення);
- хронічний (зумовлений довготривалим вирішенням проблемних ситуацій);
- груповий (зумовлений тим, що велика кількість людей переживає стрес у відповідь на подію);
- професійний (зумовлений тим, що професійна діяльність не приносить задоволення, не сприяє кар'єрному зростанню та професійному саморозвитку);
- навчальний (зумовлений великими навчальними навантаженнями, неорганізованим режимом дня, нерегулярним харчуванням тощо);
- травматичний (зумовлений травматичною подією, війною або екологічною катастрофою);
- фінансовий (зумовлений тим, що витрати переважають над доходами);
- екологічний (зумовлений забрудненим навколишнім середовищем, погано очищеною питною водою, неякісними продуктами тощо);

- психологічний (зумовлений пошуком адекватної відповіді на небезпеку, погрозу, образу, інформаційне перенавантаження тощо).

Незважаючи на різноманітність класифікацій стресу, у межах даного дослідження особлива увага приділяється хронічному стресу та ситуаційному дистресу як формам, що мають найбільший вплив на емоційну саморегуляцію особистості.

У цьому розділі здійснено теоретико-методологічний аналіз хронічного стресу та ситуаційного дистресу.

Хронічний стрес — це стан тривалого психоемоційного напруження, що виникає внаслідок систематичного впливу стресогенних чинників і супроводжується поступовим виснаженням адаптаційних ресурсів. Його психологічна природа полягає в стійкому відчутті перевантаження, втрати контролю, постійної тривоги або фрустрації. На відміну від гострої стресової реакції, яка має мобілізаційний характер, хронічний стрес характеризується пролонгованістю та кумулятивним ефектом. Психологічними маркерами хронічного стресу є такі чинники, як підвищена тривожність і дратівливість, емоційне виснаження, зниження концентрації уваги та продуктивності, ригідність мислення та соматизація емоційних переживань. Тривале функціонування в умовах хронічного стресу спричиняє зміни в когнітивній, емоційній та мотиваційній сферах. Формується негативний стиль атрибуції, посилюється румінація, знижується рівень суб'єктивного благополуччя. Відбувається поступова дезадаптація, що може проявлятися в емоційному вигоранні, депресивних і тривожних розладах [1].

На відміну від хронічного стресу, ситуаційний дистрес є реакцією на конкретну кризову або травматичну подію, що має високу суб'єктивну значущість та інтенсивність. Поняття «дистрес» також введене Ганс Сельє для позначення негативної форми стресу, яка порушує адаптацію та функціонування особистості. Ситуаційний дистрес має гострий характер і супроводжується різким підвищенням емоційного напруження — страху, гніву,

безпорадності або шоку. Психологічна природа ситуаційного дистресу пов'язана з раптовістю події, її неконтрольованістю та загрозою базовим потребам безпеки й стабільності. У структурі переживання дистресу домінують афективні реакції, звуження свідомості, імпульсивність або, навпаки, психоемоційне «завмирання». Можливі прояви дистресу: гостра тривожна реакція, панічні симптоми, дисоціативні прояви, порушення сну та соматовегетативні реакції тощо [5]. Важливо підкреслити, що ситуаційний дистрес може трансформуватися в хронічний стрес у разі відсутності ефективних механізмів психологічної переробки пережитого досвіду. Якщо гостра реакція не інтегрується в систему особистісного досвіду, вона здатна закріпитися у вигляді стійкого стану напруження або посттравматичних симптомів.

Отже, хронічний стрес і ситуаційний дистрес є взаємопов'язаними, але якісно різними феноменами. Перший характеризується тривалістю та поступовим виснаженням ресурсів, другий — інтенсивністю та гостротою переживання. Їх психологічна природа визначається когнітивною оцінкою ситуації, рівнем суб'єктивного контролю, індивідуальними особливостями емоційної регуляції та наявністю соціальної підтримки. Відповідно до потреб людини наведемо основні стресові фактори (табл. 1.1) [2].

Таблиця 1.1

Стресові фактори

Стресові фактори	Потреби
	Приклади стресових факторів
Фізіологічні	Голод, спрага, нестача сну, сильний холод або сильна спека, розумова і фізична втома тощо
У безпеці, захисті, порядку, стабільності	Страх не скласти іспит чи залік, страх смерті, страх втратити житло, страх за власне здоров'я та близьких
У любові та	Моральна або фізична самотність, втрата близьких людей

належності до групи	або їхні хвороби, проблеми з друзями, нерозділене кохання
У повазі і самоповазі	Несправедливе ставлення до людини або її близьких, крах кар'єри, незмога реалізувати свої амбіції
Естетичні	Відсутність гармонії і краси у житті
Когнітивні	Незадоволена потреба у знаннях, відсутність доступу до інформації
У самореалізації	Незмога реалізувати своє покликання, займатися улюбленою справою

Однією з головних причин схильності дорослих до стресових станів є постійне перевантаження когнітивних та емоційних ресурсів. Людина одночасно поєднує робочі, сімейні та соціальні обов'язки, що підвищує рівень тривожності та емоційної напруги. Наявність високих вимог до себе, страх невдачі та перфекціоністські тенденції також можуть сприяти розвитку дистресу. У психологічному аспекті дорослий вік характеризується зміною провідної діяльності: на перший план виходять професійна реалізація та виконання різних соціальних ролей, що збільшує значущість результатів діяльності та відповідальність за їх досягнення. Недостатній рівень навичок емоційної саморегуляції, низька стресостійкість та труднощі у контролі власних емоцій під час складних життєвих ситуацій посилюють психологічне навантаження та можуть спричиняти емоційне виснаження.

Важливим чинником є також індивідуально-психологічні особливості особистості, які впливають на сприйняття стресових ситуацій та вибір стратегій поведінки. Дорослі особи часто можуть проявляти [8]:

- схильність до емоційної реактивності — швидке виникнення сильних негативних емоцій у відповідь на труднощі;
- перфекціоністські установки — високі вимоги до себе та оточуючих, що підсилюють тривожність у складних ситуаціях;
- низьку толерантність до невизначеності — труднощі у прийнятті непередбачуваних обставин та змін;

- обмежені адаптаційні ресурси — недостатній досвід використання ефективних стратегій подолання стресу.

Соціальне та професійне оточення дорослої людини також може створювати додаткові стресові фактори: високі вимоги на роботі, конфлікти у сім'ї, нестача часу для відпочинку та відновлення. У таких умовах людина може використовувати неадаптивні стратегії поведінки, які дають тимчасове емоційне полегшення, але в довготривалій перспективі посилюють стан напруження та виснаження [4].

Розуміння цих феноменів є теоретичною основою для подальшого аналізу стратегій емоційної саморегуляції, оскільки саме характер стресового впливу визначає вибір і ефективність відповідних регулятивних механізмів.

1.2. Характеристика та класифікація стратегій емоційної саморегуляції

Саморегуляція емоцій – це здатність людини реагувати належним чином у будь-якій ситуації, позитивній чи стресовій, і поводитися так, щоб це відповідало її цінностям, цілям та постійним найкращим інтересам. Це також стосується здатності людини, в межах розумного, керувати та модулювати емоційні реакції, наприклад, заспокоювати себе після (або навіть до) засмучення чи гніву, піднімати поганий настрій та виражати емоції здоровим і продуктивним способом. Ця тема є одним із сучасних напрямків психологічних досліджень, включаючи вивчення фізичних структур мозку, які сприяють здатності людини до саморегуляції, та застосування саморегуляції в лікуванні психологічних проблем і психічних захворювань у дітей та дорослих [19].

Вивчення саморегуляції емоцій базується на теорії, що емоції виникають у людському мозку та тілі як постійні процеси, що змінюються та адаптуються до ситуацій навколишнього середовища. Ця теорія вийшла на перший план і була прийнята в науковій спільноті в 1980-х роках. До цього емоції розглядалися як руйнівні порушення розуму, який вважався

вищим розумовим процесом. Зараз вчені визнають, що емоції як адаптація допомагають у процесах прийняття рішень, забезпечують здатність швидко реагувати на сприйняту загрозу, допомагають у навчанні та виявляють, коли цінності чи цілі людей не відповідають їхній поведінці. Крім того, емоції є невід'ємною частиною того, щоб люди могли успішно взаємодіяти з іншими, починаючи з немовлячого віку.

З 1940-х років до кінця XX століття дослідники вивчали тему емоційної саморегуляції та заклали основу для сучасних поглядів. Так, теорія оцінки Магди Арнольд, яка розпочала свої дослідження в 1940-х роках, ґрунтується на ідеї, що спочатку необхідно оцінити поточну ситуацію, що потім призводить до емоції, а потім до дії. Річард Лазарус, який продовжив це дослідження, стверджує, що думка повинна передувати емоції або фізіологічній реакції в організмі. Він також висунув теорію, що емоційна реакція - це двоетапний процес. Перша стадія - первинна емоційна реакція - пропонує людині негайну реакцію, тоді як вторинна реакція надає можливість для саморегуляції. Також вчений стверджував, що перехід між першою та другою стадіями може відбуватися так швидко, що багато людей навіть не усвідомлюють, що це сталося. Первинна реакція зазвичай ґрунтується на поєднанні внутрішніх та зовнішніх факторів. Наприклад, людина з високою чутливістю може реагувати на ситуацію швидше та більшою мірою, ніж той, хто менш чутливий. Однак, тип подразників, що викликають емоцію, та середовище, в якому знаходиться людина, також є важливими факторами первинної реакції [8].

Більшість людей постійно регулюють свої емоції протягом дня, незалежно від того, чи усвідомлюють вони це чи ні. Психологи здебільшого погоджуються, що в основі всіх складних емоцій, які може відчувати людина, лежить одна з трьох конкретних мотивацій: наближення, уникнення або напад. Мотивація наближення часто є позитивною — людина, яка переживає емоцію, буквально хоче йти до того, що викликає цю емоцію, щоб отримати більше її або дізнатися більше. Коли мотивацією є уникнення, типовою поведінкою є

спроба втекти, або ігноруючи, або фізично відсторонюючись. При мотивації нападу результуюча поведінка часто є спробою домінувати або завдати шкоди.

Психологи часто визначають саморегуляцію емоцій як процес, який починається з визначення людиною того, що її поточний емоційний стан відрізняється від того, в якому вона хоче бути, а потім вжиття заходів для вирішення цієї різниці. Модель процесу емоційної регуляції визначає чотири етапи, на які можна зосередитися під час саморегуляції. Дослідники також висунули теорію, що регулювання емоцій стає складнішим у міру просування чотирьох етапів, і що раннє втручання є найефективнішим у регулюванні емоцій. Перший етап починається, коли люди усвідомлюють, що вони знаходяться в ситуації, яка може спричинити небажані емоції. Потім вони можуть спробувати фізично переміститися в іншу ситуацію (це називається вибором ситуації). Якщо це неможливо, люди можуть спробувати змінити ситуацію в позитивний бік на другому етапі (це називається модифікацією ситуації). На третьому етапі люди можуть спробувати переключити свою увагу на щось інше, ніж ситуація, яка викликає емоційний стрес. Якщо все це не вдається, люди можуть спробувати змінити своє тлумачення ситуації з негативного на позитивне на четвертому етапі та спробувати відновити контроль над своєю поведінкою та фізіологічною реакцією (за необхідності) за допомогою таких дій, як глибоке дихання або поступове розслаблення м'язів тіла [18].

Емоційна саморегуляція є складним багаторівневим процесом, що забезпечує управління інтенсивністю, тривалістю та способом вираження емоційних реакцій відповідно до вимог ситуації та особистісних цілей [10]. У сучасній психології вона розглядається як ключовий механізм адаптації до стресогенних впливів, що інтегрує когнітивні, афективні, поведінкові та фізіологічні компоненти.

Теоретичне підґрунтя дослідження стратегій емоційної регуляції значною мірою сформовано в межах процесуальної моделі Джеймса Гросса, який

запропонував розрізняти стратегії залежно від етапу виникнення емоційної реакції. Згідно з цією моделлю, регуляція може здійснюватися на ранніх стадіях емоційного процесу (до повного розгортання емоції) або на пізніх (після її актуалізації).

1. Класифікація стратегій за етапом емоційного процесу

1.1. Стратегії, орієнтовані на ситуацію (antecedent-focused strategies). Ці стратегії застосовуються до того, як емоційна реакція набуде повної інтенсивності. До них належать:

- Вибір ситуації — свідоме уникнення або, навпаки, пошук певних умов з метою мінімізації небажаних емоцій.
- Модифікація ситуації — активне втручання в обставини для зменшення стресогенності.
- Спрямування уваги — концентрація або переключення уваги (дистракція, фокусування).
- Когнітивна переоцінка — зміна інтерпретації події з метою трансформації її емоційного значення.

Когнітивна переоцінка вважається однією з найбільш адаптивних стратегій, оскільки дозволяє зменшити інтенсивність негативних переживань без пригнічення їх зовнішнього вираження.

1.2. Стратегії, орієнтовані на реакцію (response-focused strategies). Ці стратегії застосовуються після виникнення емоції та спрямовані на контроль її зовнішнього прояву або фізіологічного компонента:

- Емоційне пригнічення (suppression) — стримування експресії переживань.
- Регуляція фізіологічної активації — дихальні техніки, релаксація, тілесні практики.
- Імпульсний контроль — свідоме гальмування поведінкових реакцій.

Емпіричні дослідження свідчать, що пригнічення емоцій часто пов'язане з підвищенням внутрішнього напруження та соматизацією, що знижує його адаптивність у довгостроковій перспективі [7].

2. Класифікація за рівнем усвідомленості. Залежно від ступеня контролю, стратегії поділяються на:

- Свідомі (довільні) — цілеспрямовані дії, спрямовані на зміну емоційного стану (самонавіювання, рефлексія, раціоналізація).
- Автоматизовані (недовільні) — сформовані внаслідок досвіду способи реагування (уникання, румінація, витіснення).

Автоматизовані стратегії можуть бути як адаптивними, так і дезадаптивними залежно від їх змісту та частоти застосування.

3. Класифікація за функціональною спрямованістю. У контексті подолання стресу доцільно розглядати стратегії емоційної саморегуляції в межах ширшої типології копінг-поведінки, запропонованої Річард Лазарус та Сьюзен Фолкман. Вони виокремили:

- Проблемно-орієнтовані стратегії — спрямовані на зміну джерела стресу.
- Емоційно-орієнтовані стратегії — спрямовані на зменшення емоційного напруження.
- Унікальні (avoidant) стратегії — ухилення від переживання або розв'язання проблеми.

У межах цієї класифікації емоційна саморегуляція може виконувати як конструктивну (адаптивну), так і дезадаптивну функцію.

4. Адаптивні та дезадаптивні стратегії. Характеризуються гнучкістю, відповідністю ситуації та сприяють довгостроковому психологічному благополуччю. До них належать:

- когнітивна переоцінка;
- прийняття;
- усвідомленість (mindfulness);

- пошук соціальної підтримки;
- тілесна саморегуляція.

Деадаптивні стратегії тимчасово знижують напруження, але поглиблюють стрес у перспективі:

- румінація;
- катастрофізація;
- хронічне уникання;
- емоційне придушення;
- адиктивна поведінка.

Важливо підкреслити, що ефективність стратегії визначається не лише її типом, а й контекстом застосування, індивідуальними особливостями особистості та характером стресового впливу (хронічного чи ситуаційного).

5. Інтегративний підхід до розуміння емоційної саморегуляції. Сучасні дослідження розглядають емоційну саморегуляцію як динамічну систему, що включає когнітивні процеси (оцінка, інтерпретація), афективні реакції, тілесні механізми (регуляція вегетативної нервової системи) та соціальний контекст. Гнучкість регулятивних стратегій виступає показником психологічної зрілості та стресостійкості особистості.

Висновки до розділу

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз проблеми хронічного стресу, ситуаційного дистресу та стратегій емоційної саморегуляції особистості. Встановлено, що хронічний стрес є наслідком тривалого впливу стресогенних чинників і характеризується поступовим виснаженням адаптаційних ресурсів, стійким емоційним напруженням та ризиком деадаптації. Його концептуальні основи закладені в теорії загального адаптаційного синдрому Ганса Сельє та розвинені в когнітивній моделі стресу Річарда Лазаруса, яка підкреслює роль суб'єктивної оцінки ситуації.

Ситуаційний дистрес визначено як гостру реакцію на кризову або травматичну подію, що супроводжується інтенсивними афективними переживаннями та мобілізацією захисних механізмів. На відміну від хронічного стресу, він має виражену інтенсивність та обмежену в часі динаміку, однак за відсутності ефективної переробки досвіду може трансформуватися у стійкі форми напруження.

Проаналізовано основні підходи до класифікації стратегій емоційної саморегуляції. Відповідно до процесуальної моделі Джеймса Гросса, виокремлено стратегії, орієнтовані на передумови виникнення емоції, та стратегії, спрямовані на її модифікацію після виникнення. Також розглянуто поділ на проблемно-орієнтовані, емоційно-орієнтовані та унікальні стратегії в межах копінг-підходу. Класифікація стратегій емоційної саморегуляції ґрунтується на різних критеріях: етапі виникнення, рівні усвідомленості, функціональній спрямованості та адаптивності. Розуміння їх психологічних характеристик створює методологічну основу для подальшого аналізу особливостей застосування цих стратегій в умовах хронічного стресу та ситуаційного дистресу.

Узагальнення теоретичних положень дозволяє зробити висновок, що ефективність емоційної саморегуляції визначається гнучкістю застосування стратегій, їх відповідністю характеру стресового впливу та рівнем усвідомленості особистості. Тож хронічний стрес і ситуаційний дистрес формуються під впливом поєднання зовнішніх вимог, особистісних характеристик та недостатнього рівня розвитку навичок емоційної саморегуляції, а характер цих станів безпосередньо впливає на вибір регулятивних механізмів, що обґрунтовує необхідність їх подальшого емпіричного дослідження.

РОЗДІЛ 2

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В УМОВАХ ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ ТА СИТУАЦІЙНОГО ДИСТРЕСУ

2.1. Вплив хронічного стресу на емоційний стан особистості

Хронічний стрес є одним із найбільш значущих факторів, що впливають на емоційний стан людини та загальне психічне благополуччя. На відміну від короткочасних стресових реакцій, які можуть виконувати мобілізаційну та адаптаційну функцію, тривалий вплив стресогенних чинників призводить до поступового виснаження психологічних і фізіологічних ресурсів особистості. Унаслідок цього змінюється характер емоційного реагування, знижується здатність до ефективної саморегуляції та зростає ризик розвитку емоційних розладів.

Основи наукового розуміння впливу тривалого стресу на організм були закладені в дослідженнях Ганса Сельє, який описав механізм загального адаптаційного синдрому. Згідно з цією концепцією, тривале перебування в умовах стресу призводить до стадії виснаження, коли адаптаційні можливості організму значно знижуються [26]. У психологічному вимірі це проявляється в емоційній нестабільності, зростанні тривожності та зниженні здатності до контролю власних переживань. З позиції когнітивної теорії стресу Річарда Лазаруса, емоційний стан людини в умовах тривалого стресу визначається не лише об'єктивними обставинами, а й суб'єктивною оцінкою ситуації. Якщо людина сприймає події як такі, що перевищують її ресурси або загрожують її благополуччю, виникає стійке емоційне напруження, яке поступово трансформується у хронічний стресовий стан.

Хронічний стрес суттєво впливає на емоційну сферу особистості, що спричиняє низку характерних змін. Передусім спостерігається підвищення рівня негативних емоцій, таких як тривога, страх, роздратування, гнів або відчуття безпорадності. Ці переживання можуть набувати стабільного характеру та поступово формувати стійкий емоційний фон. Одним із типових

наслідків тривалого стресу є емоційне виснаження. Воно проявляється відчуттям постійної втоми, зниженням енергії, втратою інтересу до діяльності та зменшенням емоційної залученості. Людина може відчувати апатію, байдужість або емоційну «порожнечу». Подібний стан часто є передумовою розвитку синдрому емоційного вигорання. Крім того, хронічний стрес сприяє підвищенню рівня тривожності. Людина починає частіше переживати відчуття небезпеки, напруження або очікування негативних подій. Тривога може проявлятися як на психологічному рівні (нав'язливі думки, занепокоєння), так і на фізіологічному (порушення сну, прискорене серцебиття, м'язове напруження) [16].

Ще одним важливим проявом є порушення емоційної стабільності. У стані хронічного стресу людина стає більш чутливою до незначних подразників, швидше реагує на фрустрацію та може проявляти підвищену дратівливість або агресивність. Емоційні реакції стають менш контрольованими, а здатність до конструктивної регуляції переживань знижується.

Тривале перебування в умовах стресу також впливає на когнітивно-емоційні процеси. Зокрема, може спостерігатися схильність до румінації — постійного повернення до негативних думок і переживань. Це посилює негативний емоційний стан і підтримує стан психологічного напруження. Важливим аспектом є і психосоматичний вплив хронічного стресу. Підвищене емоційне напруження може проявлятися через фізичні симптоми: головний біль, порушення сну, втому, зниження імунітету. Таким чином, емоційний стан людини безпосередньо пов'язаний із фізіологічними процесами в організмі [21].

Водночас, реакція на хронічний стрес значною мірою залежить від індивідуальних особливостей особистості: рівня психологічної стійкості, досвіду подолання складних ситуацій, системи цінностей та наявності соціальної підтримки. Люди з розвиненими навичками емоційної саморегуляції,

як правило, краще адаптуються до тривалого стресового навантаження та демонструють вищий рівень психологічного благополуччя.

Хронічний стрес має далекосяжні наслідки як для фізичного, так і для психічного здоров'я. Довгострокові наслідки хронічного стресу для здоров'я є глибокими. Стійкий високий рівень кортизолу може призвести до серцево-судинних проблем, пригнічення імунної системи, проблем з травленням та м'язової напруги. Сукупний ефект цих проблем зі здоров'ям у поєднанні з психологічним та поведінковим впливом значно знижує загальну якість життя та збільшує ризик хронічних захворювань. З огляду на значний вплив хронічного стресу на звикання та загальний стан здоров'я, ефективні стратегії управління стресом є надзвичайно важливими. Такі методи, як регулярна фізична активність, медитація усвідомленості, когнітивно-поведінкова терапія та звернення за професійною допомогою, можуть пом'якшити негативні наслідки хронічного стресу. Крім того, створення сприятливого середовища та сприяння здоровим механізмам подолання стресу можуть допомогти людям ефективніше справлятися зі стресом та запобігати шкідливим наслідкам хронічного стресу [31].

2.2. Особливості емоційної саморегуляції в ситуаціях гострого дистресу

Гострий дистрес є інтенсивною психоемоційною реакцією особистості на раптові, кризові або травматичні події, що супроводжуються відчуттям загрози, втрати контролю та високого рівня емоційного напруження. У таких ситуаціях здатність людини до емоційної саморегуляції відіграє ключову роль у підтриманні психологічної рівноваги та запобіганні дезадаптивним наслідкам.

Поняття дистресу також було введено Гансом Сельє для позначення негативної форми стресу, що виникає в умовах надмірного або тривалого впливу стресових чинників. На відміну від еустресу, який може стимулювати активність і мобілізацію ресурсів, дистрес супроводжується переживанням

безпорадності, страху, тривоги та інших інтенсивних негативних емоцій. У ситуаціях гострого дистресу емоційні реакції часто виникають швидко та мають високу інтенсивність. Це зумовлено активацією біологічних механізмів реагування на загрозу, що проявляються через реакції «боротьби», «втечі» або «завмирання». У таких умовах регуляція емоцій ускладнюється, оскільки домінують автоматичні захисні механізми психіки [34].

З позиції когнітивної теорії стресу Річарда Лазаруса, характер емоційної реакції залежить від того, як людина оцінює ситуацію та власні можливості її подолання. Якщо подія сприймається як неконтрольована або загрозлива для життєвих цінностей, виникає інтенсивний дистрес. У таких умовах важливу роль відіграють механізми емоційної саморегуляції, які дозволяють зменшити рівень напруження та відновити психологічну рівновагу. Особливості емоційної саморегуляції в ситуаціях гострого дистресу полягають у тому, що вона часто відбувається в умовах обмеженого часу для усвідомлення та аналізу переживань. Тому значну роль відіграють автоматизовані або раніше сформовані способи реагування.

До найбільш поширених стратегій емоційної саморегуляції в умовах гострого дистресу належать [22]:

1. Когнітивні стратегії, які спрямовані на зміну інтерпретації ситуації або переоцінку її значення. Однією з найбільш ефективних стратегій є когнітивна переоцінка, яка дозволяє зменшити інтенсивність негативних переживань шляхом зміни способу сприйняття події. Теоретичне обґрунтування цієї стратегії представлено в дослідженнях Джеймса Гросса, який підкреслював її адаптивний характер.

2. До поведінкових стратегій належать активні дії, спрямовані на подолання або зменшення впливу стресової ситуації. Це може бути пошук допомоги, звернення до соціальної підтримки, зміна діяльності або використання відволікальних дій.

3. Тілесно-орієнтовані стратегії. В умовах гострого емоційного напруження важливу роль відіграє регуляція фізіологічного стану організму. До таких методів належать контрольоване дихання, м'язова релаксація, фізичні вправи, які сприяють зниженню рівня фізіологічної активації та стабілізації емоційного стану.

4. Значну роль у подоланні дистресу відіграє підтримка з боку інших людей, тобто соціально-психологічні стратегії. Спілкування, емоційне розвантаження та отримання підтримки сприяють зниженню інтенсивності негативних переживань і відновленню почуття безпеки.

Водночас у ситуаціях гострого дистресу можуть проявлятися й дезадаптивні способи регуляції, такі як уникання, емоційне пригнічення, імпульсивна поведінка або румінація. Хоча ці стратегії можуть тимчасово знижувати напруження, у довгостроковій перспективі вони здатні поглиблювати психологічні труднощі та перешкоджати ефективній адаптації. Ефективність емоційної саморегуляції в умовах гострого дистресу значною мірою залежить від індивідуально-психологічних характеристик особистості: рівня емоційної компетентності, попереднього досвіду подолання кризових ситуацій, рівня психологічної стійкості та наявності соціальної підтримки [35].

2.3. Індивідуально-психологічні чинники вибору стратегій саморегуляції

Серед сучасних зарубіжних концепцій значне місце займають соціально-когнітивні підходи, представлені Альбертом Бандурою. Він розглядає саморегуляцію як складний процес, який дозволяє людині свідомо впливати на свої емоції, поведінку та прийняття рішень. Згідно з цією концепцією [1], ефективна емоційна саморегуляція формується через три основні механізми:

1. Самоспостереження – здатність індивіда відстежувати власні емоційні стани, реакції на різні ситуації та вплив емоцій на поведінку. Це дозволяє

усвідомлювати, які стратегії регуляції працюють ефективно, а які потребують корекції.

2. Самооцінка – процес зіставлення власних дій та емоцій з внутрішніми стандартами та соціальними нормами. Через самооцінку людина визначає, наскільки її реакції адаптивні або дезадаптивні, і модифікує власну поведінку відповідно до цілей та соціальних вимог.

3. Самопідкріплення – здатність мотивувати себе шляхом винагороди або самообмеження за конкретні дії та досягнення емоційного контролю. Цей механізм підсилює стійкі адаптивні стратегії регуляції та сприяє формуванню емоційної гнучкості.

Психологічну стійкість (стресостійкість) підтримують внутрішні (особистісні) і зовнішні (міжособистісні) ресурси (табл. 2.3).

Таблиця 2.3

Психологічна стійкість особистості

Внутрішні ресурси	Зовнішні ресурси
Добре фізичне здоров'я, витривалість; свідомість діяльності й поведінки; самоповага, впевненість у собі; віра в досяжність поставлених цілей; активність і рішучість у реалізації життєвих планів; здатність самостійно обирати бажаний вид діяльності і свій життєвий шлях; здатність впливати на перебіг свого життя; високий рівень психологічної культури; уміння використовувати ефективні способи подолання стресу (розслаблення, позитивне мислення); відчуття сенсу життя тощо	Психологічна підтримка; соціальна підтримка (близькі, друзі, одногрупники, співробітники тощо); родина; держава; соціальна залученість; умови праці; правила взаємодії в освітньому середовищі; умови освітньої і навчальної діяльності

Усі внутрішні та зовнішні ресурси є важливими і забезпечують формування стресостійкості як інтегративної особистісної характеристики.

Стресостійкість, як якість особистості, становить єдність таких компонентів:

- фізіологічний (запас сил організму);
- особистісний (самооцінка, саморегуляція);
- комунікативний (готовність допомогти або прийняти допомогу);
- ціннісний (сенс життя та покликання);
- мотиваційний (готовність діяти);
- емоційний (відсутність страхів та побоювань);
- вольовий (свідома саморегуляція дій відповідно до ситуації);
- інтелектуальний (оцінювання і визначення умов ситуації,

прогнозування її можливих змін, ухвалення рішень про способи дій) [2].

Вибір стратегій емоційної саморегуляції значною мірою залежить не лише від характеру стресової ситуації, але й від індивідуально-психологічних особливостей особистості. Всі люди по-різному реагують на однакові стресові події, що пояснюється відмінностями у темпераменті, рівні емоційної зрілості, когнітивних установках, життєвому досвіді та рівні психологічної стійкості. Саме ці фактори визначають, які способи регуляції емоцій людина використовує в складних або кризових ситуаціях.

Одним із важливих чинників є тип темпераменту, який визначає динамічні особливості психічної діяльності. Люди з більш емоційно реактивним темпераментом можуть переживати сильніші емоційні реакції на стресові події, що впливає на характер їхньої саморегуляції. Наприклад, особи з високою емоційною збудливістю можуть частіше використовувати імпульсивні або уникаючі стратегії, тоді як люди з більш врівноваженим темпераментом здатні ефективніше застосовувати раціональні способи регуляції емоцій [42].

Важливу роль відіграє рівень емоційної компетентності, тобто здатність людини усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції. Особи з розвиненими навичками емоційної компетентності, як правило, краще розпізнають свої переживання, можуть більш адекватно оцінювати ситуацію та

обирати конструктивні стратегії саморегуляції. Дослідження процесів регуляції емоцій, проведені ще Джеймсом Гроссом [37], показують, що люди з високим рівнем емоційної усвідомленості частіше використовують адаптивні стратегії, зокрема когнітивну переоцінку.

Ще одним значущим чинником є когнітивні установки та стиль мислення. Сприйняття життєвих подій як контрольованих або неконтрольованих впливає на те, які способи подолання стресу використовує людина. У межах когнітивної теорії стресу Річард Лазарус підкреслював, що вибір копінг-стратегій залежить від первинної та вторинної оцінки ситуації. Якщо людина вважає, що здатна вплинути на обставини, вона частіше використовує активні та проблемно-орієнтовані стратегії. У випадку відчуття безпорадності переважають уникаючі або емоційно-орієнтовані способи регуляції.

Суттєве значення має також рівень психологічної стійкості (резильєнтності). Психологічно стійкі люди здатні ефективніше адаптуватися до стресових умов, швидше відновлювати емоційну рівновагу після негативних подій та використовувати більш гнучкі стратегії саморегуляції. Вони схильні до пошуку конструктивних рішень, підтримання оптимістичного світогляду та активного подолання труднощів.

Не менш важливим чинником є життєвий досвід та попередній досвід подолання стресових ситуацій. Люди, які вже стикалися з подібними труднощами, мають сформовані моделі реагування та можуть більш ефективно застосовувати перевірені стратегії саморегуляції. У процесі життєвого розвитку формується індивідуальний репертуар способів подолання стресу, який визначає поведінку особистості у складних ситуаціях.

Важливу роль у виборі стратегій саморегуляції відіграє і соціальне середовище. Наявність підтримки з боку родини, друзів або колег сприяє формуванню більш адаптивних способів регуляції емоцій. Соціальна підтримка допомагає знизити інтенсивність негативних переживань, сприяє усвідомленню власних емоцій та формуванню конструктивних моделей подолання стресу.

За Р. Лазарусом та С. Фолкманом виділено вісім основних копінг-стратегій:

- планування вирішення проблеми, докладання зусиль по зміні ситуації, які включають в себе дослідження для вирішення проблеми, формування плану дій;
- конфронтуючий копінг, а саме активні зусилля для зміни ситуації, певна ступінь агресії та готовність до ризику;
- прийняття відповідальності, а саме визнання своєї ролі в виникненні проблеми та прийняття певних рішень, що впливають на проблему;
- самоконтроль, який характеризується у вольовій регуляції своїх переживань та дій, осмислення впливу, який ситуація завдає людині;
- позитивна переоцінка, згідно з якою людина шукає переваги в стресовій ситуації, провокується позитивним світоглядом;
- пошук соціальної підтримки, звернення за допомогою до оточуючих, пошук порад;
- дистанціювання, яке проявляється в когнітивних зусиллях зменшення значущості ситуації, перенесення її на другий план, зміна фокусу на інші речі;
- уникнення та втеча від проблеми, які притаманні ескапізму, спонукають до адиктивних звичок [30]

Крім того, на вибір стратегій саморегуляції впливають особистісні якості, зокрема рівень самоконтролю, відповідальності, здатність до рефлексії та самосвідомості. Особи з високим рівнем саморегуляції зазвичай краще контролюють свої емоційні реакції, здатні аналізувати власний внутрішній стан та обирати більш ефективні способи подолання емоційного напруження.

Висновки до розділу

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу, можна зробити висновок, що проблема емоційної саморегуляції в умовах хронічного стресу та ситуаційного дистресу є багатовимірною і потребує комплексного підходу до її вивчення. Встановлено, що хронічний стрес чинить системний та комплексний вплив на емоційний стан особистості, проявляючись у підвищенні рівня негативних емоцій, зростанні тривожності, виснаженні та порушенні емоційної рівноваги. У свою чергу, ситуаційний дистрес характеризується інтенсивністю та раптовістю емоційних реакцій, що обмежує можливості їх усвідомлення та регуляції у момент виникнення.

У цьому контексті особливого значення набувають стратегії емоційної саморегуляції, які виступають важливим механізмом адаптації особистості до стресових умов. Використання адаптивних стратегій, зокрема когнітивної переоцінки, сприяє зниженню емоційного напруження, підвищенню психологічної стійкості та ефективнішому подоланню стресових ситуацій, тоді як неадаптивні стратегії, такі як емоційне пригнічення або уникання, можуть посилювати дезадаптивні стани.

Встановлено, що вибір стратегій емоційної саморегуляції обумовлюється сукупністю індивідуально-психологічних чинників, серед яких провідну роль відіграють темперамент, рівень емоційної компетентності, когнітивні установки, психологічна стійкість, життєвий досвід та наявність соціальної підтримки. Саме взаємодія цих факторів визначає ефективність регуляції емоцій у складних життєвих обставинах.

Таким чином, результати теоретичного розділу підтверджують, що розвиток навичок емоційної саморегуляції є необхідною умовою зниження негативного впливу стресу та підтримання психологічного благополуччя особистості, що обґрунтовує доцільність подальшого емпіричного дослідження та розробки практичних програм психологічної допомоги.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАТЕГІЙ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

3.1. Організація та методика емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проводилося з метою виявлення особливостей використання стратегій емоційної саморегуляції особистістю в умовах хронічного стресу та ситуаційного дистресу, а також визначення взаємозв'язку між рівнем стресового навантаження та домінуючими способами емоційної регуляції. Дослідження було організоване відповідно до основних принципів наукової обґрунтованості, системності, об'єктивності та етичності. Учасники дослідження були поінформовані про мету та умови проведення опитування, а отримані результати використовувалися виключно в наукових цілях із дотриманням конфіденційності. Емпіричне дослідження проводилося у кілька послідовних етапів. Підготовчий етап – визначення мети, завдань дослідження, добір психодіагностичних методик та формування вибірки респондентів. Діагностичний етап – проведення опитування респондентів із використанням обраних психодіагностичних методик. Аналітичний етап – обробка отриманих результатів, їх статистичний та змістовний аналіз. Інтерпретаційний етап – узагальнення результатів дослідження та формулювання висновків щодо особливостей стратегій емоційної саморегуляції в умовах хронічного стресу та ситуаційного дистресу [9].

Для забезпечення надійності дослідження та отриманих результатів під час вивчення стратегій емоційної саморегуляції особистості передбачалися такі ключові організаційні та процедурні аспекти як: планування дослідження (аналіз та вибір відповідних методологій); розробка стратегії залучення учасників з різних вікових груп, культурного походження та соціально-економічного статусу, отримання інформованої згоди від учасників із наданням їм чіткої інформації про мету, процедури, ризики та переваги дослідження, а також забезпечивши добровільну участь, дотримання стандартизованих

процедур для забезпечення узгодженості та надійності (використання валідних заходів, виконання завдань у контрольованому середовищі та мінімізацію сторонніх змінних, які можуть вплинути на результати); використання психометричних інструментів з визнаною надійністю та валідністю для оцінки результатів дослідження, а також застосування надійних методів аналізу даних [23].

Розробка та проведення опитувань для збору інформації та оцінки психологічних особливостей, пов'язаних з вибором стратегій саморегуляції, передбачає опрацювання та аналіз таких даних: соціально-демографічних характеристик респондентів, рівня переживання стресу, особливостей емоційного реагування та переважаючих стратегій емоційної саморегуляції. Зібрана інформація дозволяє комплексно оцінити психологічні чинники, що впливають на вибір особистістю певних способів регуляції емоцій у стресових ситуаціях.

Дослідження проводилося в рамках проходження психолого-педагогічної практики, яка здійснювалося в ТОВ «Астра Міа» у місті Тернопіль в період з 02.02.2026 по 13.03.2026 року. Центр спеціалізується на наданні психологічних консультацій дорослим клієнтам, серед яких частина осіб демонструє підвищений рівень психоемоційного стресу та труднощі у саморегуляції. База практики дозволяла застосовувати сучасні психодіагностичні методики, проводити консультації та розробляти практичні рекомендації, що сприяють адаптації клієнтів до стресових ситуацій. Організаційна структура ТОВ «Астра Міа» включає адміністративний відділ, діагностичний блок, консультативне відділення та кабінет психологічної допомоги. Діяльність центру ліцензована і здійснюється на основі принципів конфіденційності, гуманізму та індивідуального підходу до клієнта. Основними принципами роботи є підтримка психологічної стабільності, розвиток адаптивних механізмів подолання стресу та формування ресурсних стратегій поведінки. Робота

психолога в умовах ТОВ «Астра Міа» інтегрована у загальну систему психологічної підтримки та корекції.

Основні напрями діяльності ТОВ «Астра Міа» включають:

- діагностика психоемоційного стану клієнтів, зокрема оцінка рівня стресу та стратегій емоційної саморегуляції;
- психологічне консультування дорослих клієнтів, які перебувають у стані хронічного стресу або емоційного дистресу;
- розробка та проведення психотерапевтичних і тренінгових програм, спрямованих на розвиток ефективних стратегій саморегуляції;
- профілактична робота та психоедукація, що включає навчання клієнтів методам зниження стресу та підвищення психологічної стійкості;
- соціальна адаптація та підтримка ресурсності особистості, зокрема відновлення балансу між особистим та професійним життям.

У дослідженні взяли участь 10 респондентів — дорослі особи віком від 25 до 45 років, які зверталися до психологічного центру ТОВ «Астра Міа» у зв'язку з високим рівнем стресових станів, труднощами управління емоціями та періодами емоційного перевантаження. До вибірки увійшли чоловіки та жінки різних професій, які на момент дослідження перебували в умовах підвищеного психоемоційного навантаження, пов'язаного з професійною діяльністю та соціальними обставинами. Вибір саме цієї категорії респондентів зумовлений тим, що дорослі люди працездатного віку часто стикаються з тривалим стресовим впливом, що створює передумови для формування хронічного стресу та потребує ефективних механізмів емоційної саморегуляції. Опитування проводилося в індивідуальній формі. Учасникам пропонувалося уважно ознайомитися з інструкціями до кожної методики та дати відповіді на запропоновані запитання відповідно до власних переживань і досвіду. Для забезпечення достовірності результатів респондентам наголошувалося на важливості щирості відповідей.

Отримані дані були систематизовані та піддані подальшій кількісній і якісній обробці. На основі результатів опитування було здійснено аналіз рівня переживання хронічного стресу та ситуативного дистресу, визначено домінуючі стратегії емоційної саморегуляції та виявлено можливі взаємозв'язки між рівнем стресового навантаження та способами регуляції емоцій.

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс взаємодоповнюючих методів психологічного дослідження [36], тобто аналіз наукової літератури, узагальнення та систематизація теоретичних підходів до проблеми стресу і емоційної саморегуляції, порівняльний аналіз наукових концепцій (теоретичні методи) та емпіричні методи. В ході дослідження були використані наступні психодіагностичні методики:

- шкала сприйняття стресу (Perceived Stress Scale), розроблена Шелдоном Коеном, яка дозволяє визначити рівень суб'єктивного переживання стресу протягом певного періоду часу, а також оцінити загальний рівень емоційного та психофізіологічного навантаження, виявити прояви хронічного та ситуативного стресу. Шкала сприйняття стресу (PSS) – популярний інструмент для вимірювання психологічного стресу. Це простий, ефективний, визнаний у світі опитувальник для оцінки рівня сприйняття стресу і його потенційних наслідків. Розроблений у формі самозвіту для вимірювання ступеня, до якого ситуації в житті оцінюються як стресові. PSS визначає, наскільки непередбачуваним, неконтрольованим і перевантаженим респонденти вважають своє життя. Пункти оцінки мають загальний характер, а не фокусуються на конкретних подіях чи переживаннях, і тому не прив'язані до конкретного змісту, специфічного для будь-якої підгрупи населення. Враховуючи просту мову, яка використовується в опитувальнику, PSS можна проводити для осіб віком від 14 років і старше [Додаток 1];

- опитувальник регуляції емоцій (Emotion Regulation Questionnaire, або його коротка форма (ERQ-S; Preece, Petrova, Mehta, & Gross, 2023) – це офіційна скорочена форма Опитувальника регуляції емоцій (Gross & John,

2003), найпоширенішого засобу вимірювання регуляції емоцій. ERQ-S – це 6-пунктний самооцінювальний тест двох поширених стратегій регуляції емоцій: когнітивна переоцінка (тобто зміна способу мислення про ситуацію, щоб змінити її емоційний вплив) та експресивне придушення (тобто пригнічення поведінкового вираження емоцій). (Авторське право - Лабораторія психофізіології Стенфорда [41]). Респондентам було запропоновано пройти опитування онлайн на інтернет-платформі <https://freudly.ai/tests/emotional-regulation-questionnaire-erq/>;

- методика дослідження копінг-стратегій, розроблена Річардом Лазарусом та Сьюзен Фолкман, яка дозволяє визначити провідні способи подолання стресових ситуацій [39].

Для аналізу отриманих даних використовувалися методи кількісної та якісної обробки даних, обчислення середніх значень показників; порівняльний аналіз результатів; графічне представлення отриманих даних; інтерпретація результатів у контексті теоретичних положень дослідження.

3.2. Аналіз і інтерпретація результатів дослідження

Після проведення емпіричного дослідження наступним важливим етапом є аналіз та інтерпретація отриманих результатів, тобто узагальнення даних, отриманих у процесі психодіагностичного обстеження респондентів, а також виявлення закономірностей між рівнем переживання стресу та особливостями використання стратегій емоційної саморегуляції [36]. Аналіз результатів здійснювався на основі даних, отриманих за допомогою психодіагностичних методик, зокрема шкали сприйняття стресу (PSS) та опитувальника регуляції емоцій (ERQ). Інтерпретація отриманих показників дозволяє визначити рівень психоемоційного напруження респондентів, особливості використання адаптивних і неадаптивних стратегій регуляції емоцій, а також простежити можливі взаємозв'язки між цими показниками, а самі результати є підґрунтям для формулювання висновків щодо особливостей емоційної саморегуляції

особистості в умовах хронічного стресу та ситуаційного дистресу, а також для розробки практичних рекомендацій і тренінгових програм, спрямованих на підвищення психологічної стійкості та ефективності подолання стресових ситуацій.

Результати проведеного тестування респондентів за Шкалою сприйняття стресу (PSS) представлені в узагальненій таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

Результати дослідження рівня сприйняття стресу за шкалою PSS

№ респондента	Загальний бал PSS	Рівень сприйняття стресу
1	14	середній
2	18	середній
3	21	середній
4	29	високий
5	15	середній
6	24	середній
7	31	високий
8	14	середній
9	27	високий
10	19	середній

Інтерпретація рівнів стресу (PSS-10):

- 0–13 — низький рівень стресу;
- 14–26 — середній рівень стресу;
- 27–40 — високий рівень стресу.

За результатами дослідження встановлено, що більшість респондентів демонструють середній рівень сприйняття стресу. Високий рівень стресу виявлено у трьох учасників дослідження, що може свідчити про наявність значного психоемоційного навантаження.

Також, емпіричні результати тестування за опитувальником регуляції емоцій (Emotion Regulation Questionnaire, ERQ) представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Середні показники стратегій емоційної регуляції

№ респондента	Когнітивна переоцінка	Емоційне пригнічення
1	5,5	2,75
2	4,5	3,75
3	5,5	2,75
4	3,5	5,5
5	4,5	3,5
6	4,5	3,75
7	3,25	5,75
8	6,0	2,0
9	4,5	4,5
10	4,5	3,0

Оцінювання здійснюється за 7-бальною шкалою:

1 — повністю не згоден

7 — повністю згоден.

Аналіз результатів опитувальника регуляції емоцій показав, що більшість респондентів використовують когнітивну переоцінку як основну стратегію регуляції емоцій. Це свідчить про здатність учасників змінювати інтерпретацію стресових подій та адаптивно реагувати на складні життєві ситуації. Найвищі показники когнітивної переоцінки спостерігаються у респондентів №1, №3 та №8, що може свідчити про високий рівень емоційної гнучкості та розвинені навички саморегуляції. Такі учасники здатні ефективніше контролювати власний емоційний стан та зменшувати інтенсивність негативних переживань. Водночас у респондентів №4 та №7 зафіксовано високий рівень емоційного

пригнічення, що може свідчити про тенденцію до стримування або приховування емоційних реакцій. Подібна стратегія інколи допомагає підтримувати соціальну поведінку, однак її надмірне використання може призводити до внутрішнього напруження та підвищення рівня стресу.

Таблиця 3.4

Результати дослідження копінг-стратегій респондентів

№ респондента	Проблемно-орієнтований копінг	Емоційно-орієнтований копінг	Уникаючий копінг	Домінуюча стратегія
1	28	20	16	проблемно-орієнтований
2	24	22	18	проблемно-орієнтований
3	26	23	17	проблемно-орієнтований
4	18	27	25	емоційно-орієнтований
5	25	21	19	проблемно-орієнтований
6	23	24	20	емоційно-орієнтований
7	17	26	28	уникаючий
8	30	18	15	проблемно-орієнтований
9	22	25	23	емоційно-орієнтований
10	24	20	19	проблемно-орієнтований

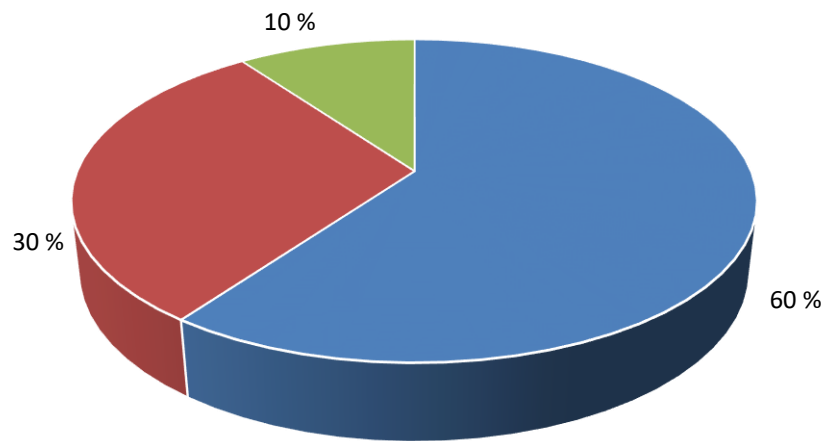


Рисунок 3.1 Розподіл копінг-стратегій

Аналіз результатів дослідження копінг-стратегій показав, що у більшості респондентів переважає проблемно-орієнтований копінг (60 %), який спрямований на активне вирішення стресових ситуацій та зміну обставин. Така стратегія вважається найбільш адаптивною, оскільки передбачає свідомий контроль над ситуацією та пошук ефективних рішень.

У частини респондентів домінує емоційно-орієнтований копінг (30 %), що проявляється у зосередженості на власних переживаннях та емоційному реагуванні на стрес. Дана стратегія може бути ефективною у випадках, коли ситуація не піддається контролю, однак її надмірне використання може призводити до підвищення емоційного напруження.

Окрему групу становлять респонденти з переважанням уникаючого копінгу (10 %), який характеризується прагненням уникати проблемної ситуації або ігнорувати її. Така стратегія є найменш адаптивною, оскільки не сприяє вирішенню проблеми та може призводити до накопичення стресу.

Загалом отримані результати свідчать про різноманітність стратегій подолання стресу серед респондентів, що обумовлено індивідуально-психологічними особливостями особистості. Водночас переважання

проблемно-орієнтованого копінгу у більшості учасників можна розглядати як позитивний показник сформованості адаптивних механізмів саморегуляції.

У цілому результати дослідження свідчать про те, що учасники дослідження використовують різні стратегії регуляції емоцій, проте більш адаптивною стратегією виявляється когнітивна переоцінка. Саме розвиток цієї навички був одним із ключових завдань розробленого тренінгу емоційної саморегуляції. Отримані результати підтверджують, що формування навичок усвідомленого управління емоціями сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню психологічної стійкості особистості.

З метою поглибленого розуміння особливостей емоційної саморегуляції особистості в умовах стресу було здійснено комплексний аналіз результатів, отриманих за вищенаведеними трьома психодіагностичними методиками, для виявлення взаємозв'язків між рівнем переживання стресу, особливостями емоційної регуляції та домінуючими способами подолання стресових ситуацій [29]. На основі отриманих даних встановлено такі закономірності:

1. Взаємозв'язок між рівнем стресу (PSS) та стратегіями емоційної регуляції (ERQ). Респонденти з високим рівнем стресу (№4, №7, №9) демонструють:

- нижчі показники когнітивної переоцінки;
- вищі показники емоційного пригнічення.

Це свідчить про те, що при зростанні рівня стресового навантаження знижується здатність особистості до адаптивного переосмислення ситуації та зростає тенденція до стримування емоцій, що може призводити до внутрішнього напруження.

Натомість респонденти з низьким рівнем стресу (№1, №8) характеризуються:

- високим рівнем когнітивної переоцінки;
- низьким рівнем емоційного пригнічення.

Це підтверджує, що використання адаптивних стратегій регуляції емоцій сприяє зниженню суб'єктивного переживання стресу.

2. Взаємозв'язок між рівнем стресу (PSS) та копінг-стратегіями. Аналіз показав, що:

- респонденти з високим рівнем стресу частіше використовують емоційно-орієнтований та унікальний копінг (№4, №7, №9);
- респонденти з середнім і низьким рівнем стресу переважно застосовують проблемно-орієнтований копінг (№1, №2, №3, №5, №8, №10).

Це свідчить про те, що активні стратегії подолання стресу пов'язані з нижчим рівнем його переживання, тоді як уникання та емоційна фіксація сприяють його посиленню.

3. Взаємозв'язок між ERQ та копінг-стратегіями. Встановлено, що:

- когнітивна переоцінка позитивно пов'язана з проблемно-орієнтованим копінгом;
- емоційне пригнічення корелює з уникаючим копінгом та частково з емоційно-орієнтованими стратегіями.

Це означає, що особи, які здатні переосмислювати ситуацію, частіше обирають активні способи її вирішення, тоді як схильність до пригнічення емоцій пов'язана з униканням проблеми або фіксацією на переживаннях.

Таблиця 3.5

Узагальнення отриманих результатів

Група респондентів	Рівень стресу	ERQ (домінуюча стратегія)	Копінг-стратегія
№1, 8	низький	когнітивна переоцінка	проблемно-орієнтований
№2, 3, 5, 6, 10	середній	змішані	переважно проблемно-орієнтований
№4, 7, 9	високий	пригнічення	емоційний / унікальний

Отримані результати вказують на наявність чітких взаємозв'язків між рівнем переживання стресу, стратегіями емоційної регуляції та способами подолання стресових ситуацій. Встановлено, що більш адаптивні стратегії (когнітивна переоцінка та проблемно-орієнтований копінг) пов'язані зі зниженим рівнем стресу, тоді як менш адаптивні (емоційне пригнічення та уникання) — з його підвищенням.

Результати узгоджуються з теоретичними положеннями про те, що ефективна емоційна саморегуляція є важливим чинником психологічної стійкості особистості та її здатності долати стресові ситуації.

На основі результатів емпіричного дослідження, було встановлено, що значна частина респондентів демонструє середній та підвищений рівень переживання стресу. Це свідчить про потребу у розвитку навичок емоційної саморегуляції, які допомагають ефективно знижувати психоемоційне напруження та адаптуватися до складних життєвих обставин. Нижче наведено ілюстрація циклу саморегуляції.



Рисунок 3.2. Цикл саморегуляції.

З метою формування у респондентів ефективних способів регуляції емоційного стану автором було розроблено психологічний тренінг [Додаток 2] розвитку стратегій емоційної саморегуляції в умовах хронічного стресу та ситуаційного дистресу. Теоретичною основою тренінгу є положення про регуляцію емоцій, розроблені Джеймсом Гроссом, а також когнітивна модель подолання стресу Річарда Лазаруса. Метою тренінгу став розвиток у учасників навичок емоційної саморегуляції, підвищення стресостійкості та формування адаптивних стратегій подолання хронічного стресу і ситуаційного дистресу. Завданнями тренінгу було підвищити рівень усвідомлення власних емоцій, навчити учасників розпізнавати ознаки стресу, сформувати навички когнітивної переоцінки стресових ситуацій, опанувати техніки швидкої емоційної стабілізації та розвинути навички конструктивного подолання складних життєвих ситуацій [24].

Після проведення тренінгу було зроблено аналіз його ефективності на основі порівняння результатів психодіагностичного обстеження респондентів. Для оцінки змін були використані також показники за шкалою сприйняття стресу (PSS), опитувальник регуляції емоцій (ERQ) та методика дослідження копінг-стратегій.

Порівняльний аналіз результатів показав, що після проходження тренінгу у всіх респондентів спостерігається зниження рівня сприйняття стресу. Середній показник зменшився з 20,6 бала до 16,5 бала, що свідчить про зниження інтенсивності переживання стресових ситуацій. Найбільш виражені позитивні зміни спостерігаються у респондентів із початково високим рівнем стресу, що підтверджує ефективність тренінгу саме для осіб із підвищеним психоемоційним навантаженням.

Аналіз результатів за опитувальником регуляції емоцій показав суттєві зміни у використанні стратегій саморегуляції:

- показники когнітивної переоцінки зросли (з 4,63 до 5,30), що свідчить про розвиток більш адаптивних способів регуляції емоцій;

- рівень емоційного пригнічення знизився (з 3,73 до 3,00), що вказує на зменшення тенденції до стримування емоцій.

Такі зміни свідчать про формування більш гнучкого та усвідомленого підходу до управління емоційними переживаннями.

Після проходження тренінгу відзначено позитивні зміни у виборі стратегій подолання стресу:

- зросла частка респондентів, які використовують проблемно-орієнтований копінг;
- зменшилася тенденція до використання унікального копіngu;
- знизилася залежність від емоційно-орієнтованих стратегій, що пов'язані з фіксацією на переживаннях.

Тобто, учасники почали частіше застосовувати активні та конструктивні способи вирішення проблем.

Тренінг мав позитивний вплив на всі досліджувані показники: зниження рівня стресу; розвиток адаптивних стратегій емоційної регуляції; формування ефективних копінг-стратегій. Отримані результати підтверджують взаємозв'язок між рівнем емоційної саморегуляції та здатністю особистості ефективно долати стресові ситуації.

Висновки до розділу

Організація емпіричного дослідження передбачала використання комплексу теоретичних і психодіагностичних методів, що дозволило всебічно дослідити особливості переживання стресу та застосування стратегій емоційної саморегуляції особистістю. Отримані результати стали основою для подальшого аналізу та інтерпретації емпіричних даних.

Таким чином, комплексний аналіз результатів дослідження підтвердив, що рівень переживання стресу безпосередньо пов'язаний із вибором стратегій емоційної саморегуляції та копінг-поведінки. Отримані дані свідчать про необхідність розвитку в особистості навичок когнітивної переоцінки та

формування активних способів подолання стресу, що було враховано при розробці тренінгової програми. Проведений аналіз ефективності тренінгу дозволяє стверджувати, що запропонована програма тренінгу є дієвим засобом психологічної допомоги особистості в умовах хронічного стресу та ситуаційного дистресу. Вона сприяє не лише зниженню рівня психоемоційного напруження, але й розвитку більш адаптивних моделей поведінки, підвищенню психологічної стійкості та покращенню загального емоційного стану респондентів. Отримані результати підтверджують доцільність використання подібних тренінгових програм у практиці психологічного консультування та психопрофілактики.

ВИСНОВКИ

Під час виконання даної роботи на тему «Стратегії емоційної саморегуляції в умовах хронічного стресу і ситуаційного дистресу особистості» було досягнуто поставленої мети та реалізовано основні завдання дослідження, що полягали у теоретичному обґрунтуванні проблеми, проведенні емпіричного дослідження та розробці практичних рекомендацій щодо підвищення ефективності емоційної саморегуляції.

У ході теоретичного аналізу наукової літератури встановлено, що хронічний стрес є тривалим психоемоційним станом, який чинить системний вплив на особистість, спричиняючи емоційне виснаження, підвищення рівня тривожності, зниження адаптаційних можливостей та порушення емоційної стабільності. Ситуаційний дистрес, на відміну від хронічного стресу, має гострий характер, супроводжується інтенсивними емоційними переживаннями та обмежує можливості усвідомленого контролю емоцій у моменті.

Визначено, що емоційна саморегуляція виступає ключовим механізмом психологічної адаптації особистості до стресових умов. Основними стратегіями емоційної регуляції є когнітивна переоцінка та емоційне пригнічення, які мають різну ефективність залежно від ситуації та індивідуально-психологічних особливостей особистості. Доведено, що когнітивна переоцінка є більш адаптивною стратегією, оскільки сприяє зниженню інтенсивності негативних емоцій та підвищенню психологічної стійкості, тоді як надмірне використання емоційного пригнічення може призводити до накопичення внутрішнього напруження.

Установлено, що вибір стратегій емоційної саморегуляції визначається комплексом індивідуально-психологічних чинників, серед яких провідну роль відіграють темперамент, рівень емоційної компетентності, когнітивні установки, життєвий досвід, психологічна стійкість та соціальна підтримка.

Взаємодія цих чинників обумовлює індивідуальний стиль реагування особистості на стресові ситуації.

Емпіричне дослідження, проведене на базі центру психологічної допомоги ТОВ «Астра Міа», дозволило виявити особливості переживання стресу та використання стратегій емоційної саморегуляції у дорослих клієнтів. За результатами дослідження встановлено, що більшість респондентів характеризуються середнім рівнем сприйняття стресу, проте у частини учасників зафіксовано високі показники, що свідчить про наявність значного психоемоційного навантаження.

Аналіз результатів за опитувальником регуляції емоцій показав, що у респондентів переважає когнітивна переоцінка, однак у частини осіб спостерігається тенденція до емоційного пригнічення, що може ускладнювати процес адаптації до стресових умов. Дослідження копінг-стратегій засвідчило, що домінуючим є проблемно-орієнтований копінг, однак у респондентів із високим рівнем стресу частіше спостерігається використання емоційно-орієнтованих та унікальних стратегій.

Комплексний аналіз результатів (PSS, ERQ та копінг-стратегії) дозволив встановити, що високий рівень стресу пов'язаний із використанням менш адаптивних стратегій регуляції (емоційне пригнічення, уникання), тоді як низький рівень стресу корелює з використанням когнітивної переоцінки та проблемно-орієнтованого копіngu. Це підтверджує взаємозалежність між рівнем психоемоційного напруження та способами регуляції емоцій.

На основі отриманих результатів було розроблено та апробовано тренінг розвитку стратегій емоційної саморегуляції. Аналіз ефективності тренінгу показав позитивну динаміку: зниження рівня сприйняття стресу, зростання використання когнітивної переоцінки, зменшення емоційного пригнічення та підвищення частоти застосування проблемно-орієнтованих копінг-стратегій. Таким чином, результати дослідження підтверджують, що запропонований тренінг доцільно використовувати у практиці психологічного консультування.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бандура А. Соціальні основи мислення і дії: соціально-когнітивна теорія. Київ: Основи, 2008. 560 с.
2. Бекіньова Л. Б. Теоретичні підходи до проблеми емоційної саморегуляції особистості. Київ, 2015. <http://distance.dsu.dp.ua/ukr/conference>
3. Всесвітня організація охорони здоров'я. URL: <https://geneva.mfa.gov.ua/posolstvo/2612-who>
4. Гаврилькевич В.К. Психодіагностичний інструментарій комплексного дослідження емоційної саморегуляції особистості. Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. / за ред. С.Д. Максименка ; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ., 2018. Т. X, ч. 5. С. 104-113.
5. Галян І.М. Особливості індивідуальної саморегуляції особистості. Науковий вісник, 1'2010 Львівського державного університету внутрішніх справ, 3-14 с.
6. Галян І. М. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. 2015. Вип. 20 (1). с. 154-161.
7. Гуляс І. А. Емпіричне дослідження саморегуляції особистості. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. Кам'янець-Подільський, 2015. Випуск 2. С. 196–205.
8. Кириченко Т.В. Психологічний зміст саморегуляції особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2017. Вип. 3(1). С.35–37
9. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. Наукові студії із соціальної та політичної психології. 2011. Вип. 26. С. 183–192.

10. Кочергіна І. А. Емоційна саморегуляція: структура, чинники та механізми: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологічні детермінанти розвитку особистості в умовах соціально-психологічної трансформації українського суспільства» (Львів, 11-12 листопада 2016 року). Львів, 2016. С. 91–95.

11. Клейнман Пол. Психологія 101. Факти, теорія, статистика, тести й таке інше, Харків : КСД, 2023. 240 с

12. Левус Н. І. Креативність осіб із різним рівнем саморегуляції. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2020. Вип. 2.

13. Льошенко О. А. Проблеми розвитку емоційної компетентності. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. Київ: Логос, 2012. Вип. 14. С.119– 126.

14. Ляшин Я. Є. Копінг у подоланні життєвих труднощів. Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України за ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. 2017. Вип. 35. С. 293–309.

15. Малхазов О. Р. Технологія формування емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій. Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2018. Вип. 2. С. 132–147

16. Назаренко К. Стрес і стресостійка поведінка // Психолог. 2012. № 6.

17. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

18. Неудачина Т.І. Психосоціальний стрес: прояви та техніки його подолання: /уклад. Т.І. Неудачина, відп. ред. О.Г. Коробкіна. Харків: ХНПУ, 2020. 49 с.

19. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / П86 — К. : Університет «Україна», 2023.

20. Олександрова Н.П., Є.М.Богданов. Емоційна саморегуляція та особистісні фактори стресостійкості. URL: Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського <http://www.nbuv.gov.ua>
21. Панасенко Н. М., Войтович М. В. Психологічні особливості подолання особистістю життєвих криз. Актуальні проблеми психології. 2016. Том 5. Вип. 16.
22. Панок В. Г. Психологія стресу: теорія і практика подолання. Київ: Ніка-Центр, 2018. 256 с.
23. Поліщук С.А. Методичний довідник з психодіагностики/навчально-методичний посібник. Суми : ВТД «Університетська книга», 2009. 269 с.
24. Пов'якель Н. І. Психологія професійної діяльності: регулятивні механізми та емоційно-вольова саморегуляція. Київ: Каравела, 2014. 312 с.
25. Савенішева С. С. Емоційна саморегуляція: підходи до визначень у зарубіжній психології. Світ науки. Педагогіка та психологія. 2019. №1. Т. 7
26. Сельє Г. Стрес життя. 1956.
27. Стресові перевантаження та способи їх подолання: практичний посібник / В. Ю. Кузнєцова, І. М. Владимірова, Л. В. Пляка, О. О. Герасимова ; за ред. А. А. Котвіцької. Харків: НФаУ, 2024. 112 с.
28. Тацій В. Я., Тютюгін В. І., Пономаренко Ю. А. Виклики сучасності і кримінальне право // Голос України. 2016. № 16. С. 6–7.
29. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
30. Тютюнник Л. Саморегуляція як психологічний феномен. <https://orcid.org/0000-0001-8480-0475>
31. Чабан О. С., Скрипник І. В. Хронічний стрес як фактор ризику для психічного здоров'я // Український журнал психоневрології. 2018. Т. 26, № 3 (96). С. 22–27.

32. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2007. 640 с.
33. Штифурак В.С. Психологія професійного становлення психолога-консультанта : навч. посіб. Вінниця : Едельвейс і К [друк], 2021. 225 с.
34. Цілинко І. О. Теоретичний аналіз емоційної саморегуляції особистості // Молодий вчений. 2015. № 8 (23). С. 161–164.
35. Цимбалюк І. М. Психологія. К. : Професіонал, 2004. 214 с.
36. Яцюк М.В. Психологія саморегуляції особистості. Психологічний практикум / Укладач: Марія Яцюк. КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти». Вінниця. 2023. 81 с.
37. Gross J. J., Thompson R. A. Emotion regulation: conceptual foundations // Handbook of emotion regulation. 2007.
38. Johnson L. K. Bombs, bugs, drugs and thugs: intelligence and America's quest for security. New York; London: New York University Press, 2000. 326 p.
39. Lazarus R. S. Cognitive and coping processes in emotion // Stress and coping. New York: Columbia University Press, 1977.
40. Lazarus R. Stress, appraisal, and coping. New York: Columbia University Press, 1984. 445 p.
41. Montgomery R. M., Gouvea M. A. V. M. Impact of chronic stress on physical and mental health: a detailed analysis. URL: <https://www.preprints.org/manuscript/202408.1287> (дата звернення: 23.04.2026)
42. Preece D. A. Emotion Regulation Questionnaire-Short Form (ERQ-S). Curtin University, 2023. URL: <https://www.researchgate.net/publication/373292091>

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика “Шкала сприйнятого стресу (PSS-10)” (Ш. Кoen, 1983)

Шкала сприйнятого стресу (Perceived Stress Scale, PSS-10) розроблена Шелдоном Коеном (Sheldon Cohen) у 1983 році та призначена для оцінки рівня сприйнятого стресу особистістю протягом останнього місяця.

<https://weigh-calculator.neocities.org/tests/test-stress>

Інструкція: Уважно прочитайте кожне твердження та вкажіть, як часто Ви відчували зазначені стани протягом останнього місяця.

Варіанти відповідей:

- 0 — ніколи
- 1 — майже ніколи
- 2 — іноді
- 3 — досить часто
- 4 — дуже часто

Питання опитувальника:

1. Як часто Ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у своєму житті?
2. Як часто Ви відчували, що не здатні впоратися з усім, що потрібно зробити?
3. Як часто Ви відчували нервозність і стрес?
4. Як часто Ви були впевнені у своїй здатності справлятися з особистими проблемами?
5. Як часто Ви відчували, що все йде так, як Ви хочете?
6. Як часто Ви відчували, що не можете впоратися з усіма справами?
7. Як часто Ви були здатні контролювати роздратування у житті?
8. Як часто Ви відчували, що все йде не так, як Ви хочете?

9. Як часто Ви виявляли, що не можете впоратися з усім?
10. Як часто Ви відчували, що здатні контролювати труднощі?

Структура тренінгу розвитку стратегій емоційної саморегуляції в умовах стресу

1. Вступна частина. Мета: створення безпечної атмосфери та знайомство учасників.

Вправа “Знайомство через емоцію”. Учасники представляються та відповідають на запитання: яка емоція найчастіше супроводжує вас останнім часом; що допомагає вам справлятися зі стресом. Міні-лекція передбачає коротке пояснення понять стресу та дистресу, впливу емоцій на поведінку людини, а також ролі емоційної саморегуляції у подоланні стресових станів.

2. Усвідомлення емоцій

Вправа “Мапа емоцій”. Учасникам пропонується перелік емоцій. Завдання полягає у визначенні емоцій, які вони переживають найчастіше, аналізі ситуацій, що їх викликають, та описі типових реакцій на ці емоції. Після виконання вправи проводиться групове обговорення. Мета вправи: розвиток емоційної усвідомленості та формування навички розпізнавання власних емоційних станів.

3. Робота зі стресом.

Вправа “Тригери стресу”. Учасники визначають основні джерела стресу, типові реакції на них та наслідки цих реакцій. Далі відбувається розмежування ситуацій, які можна змінити, та ситуацій, які необхідно прийняти.

4. Розвиток навичок саморегуляції

Техніка 1. Дихальна регуляція “4–6”. Вдих виконується протягом 4 секунд, видих протягом 6 секунд. Техніка виконується протягом 3–5 хвилин. Ефектом є зниження фізіологічного напруження та стабілізація емоційного стану.

Техніка 2. Когнітивна переоцінка. Учасники працюють зі стресовими ситуаціями за алгоритмом: що сталося; яку думку це викликало; яка емоція виникла; чи існує інший спосіб інтерпретації ситуації. Метою є формування навички зміни інтерпретації подій.

Техніка 3. “Стоп-емоція”. Метод швидкої емоційної стабілізації, що включає зупинку дії, виконання кількох глибоких вдихів, усвідомлення та називання емоції, а також вибір подальшої реакції.

5. Завершальна частина.

Вправа “Ресурсний стан”. Учасники пригадують ситуацію, в якій вони успішно впоралися зі стресом, та визначають ресурси, які їм у цьому допомогли, а також ефективні стратегії поведінки.

Вправа “План саморегуляції”. Кожен учасник формує індивідуальний план, який включає основні стресори, типові реакції та нові стратегії емоційної саморегуляції.