

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

**КОРЕКЦІЯ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В ОСІБ З ОЗНАКАМИ  
ОСОБИСТІСНОГО НАРЦИСИЗМУ**

**кваліфікаційна робота**

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

**Емілії ЮСИН**

4 курсу денної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

**Науковий керівник:**

кандидат психологічних наук, доцент

**Олександра КУЗЬО**

**Рецензент:**

кандидат психологічних наук, доцент

**Оксана ХРИСТУК**

*Кваліфікаційна робота допущена до захисту*

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 р., протокол № \_\_\_\_

Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології

доктор психологічних наук, доцент

\_\_\_\_\_ **Євген КАРПЕНКО**

Львів

2023

## АНОТАЦІЯ

**ЮСИН Емілія Іванівна. Корекція емоційної саморегуляції в осіб з ознаками особистісного нарцисизму.**

У роботі представлено теоретико-емпіричне дослідження корекції емоційної саморегуляції в осіб з ознаками особистісного нарцисизму. Робота присвячена зв'язкам та детермінантам емоційної регуляції та корекції у процесі медитації з клієнтами з вираженими сенситивно-нарцисичними особистісними рисами.

У результаті проведеного емпіричного дослідження з'ясували особливості саморегуляції досліджуваних, яким властиві різні стилі копінг-стратегій. Здійснено порівняльний аналіз зміни рівня нарцисизму після проведення психокорекційних занять з досліджуваними. Запропоновано методи для зниження особистісних нарцисичних рис.

**Ключові слова:** нарцисизм, емоційна саморегуляція, корекція, медитація, майндфулнес, копінг-стратегія.

## **ABSTRACT**

**YUSYN Emilia Ivanivna. Correction of emotional self-regulation in persons with signs of personal narcissism.**

The paper presents a theoretical and empirical study of the correction of emotional self-regulation in persons with signs of personal narcissism. The work is devoted to connections and determinants of emotional regulation and correction in the process of meditation with clients with pronounced sensitive-narcissistic personality traits.

As a result of the conducted empirical research, the peculiarities of self-regulation of the subjects, which are characterized by different styles of coping strategies, were investigated. A comparative analysis of changes in the level of narcissism after conducting psycho-corrective classes with the subjects was carried out. Methods for reducing personal narcissistic traits are proposed.

**Key words:** narcissism, emotional self-regulation, correction, meditation, mindfulness, coping strategy.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП.....</b>	<b>5</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ.....</b>	<b>8</b>
1.1. Структура та функціональні можливості системи засобів емоційної саморегуляції.....	8
1.2. Рівні саморегуляції функціонального стану.....	14
1.3. Стратегії та моделі копінг-поведінки, засобами емоційної саморегуляції в осіб з ознаками особистісного нарцисизму.....	18
Висновок до розділу 1.....	24
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ОСОБИСТІСНОГО НАРЦИСИЗМУ.....</b>	<b>26</b>
2.1. Організація і методи дослідження.....	26
2.2. Особливості осіб із нарцисичними рисами: якісний аналіз результатів дослідження.....	31
2.3. Корекційна програма для осіб з ознаками особистісного нарцисизму.....	36
2.4. Практичні поради для осіб з ознаками особистісного нарцисизму....	38
Висновок до розділу 2.....	41
<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>43</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....</b>	<b>48</b>
<b>ДОДАТКИ.....</b>	<b>52</b>

## ВСТУП

Упродовж життя людина постійно шукає рішення із таких ситуацій, коли потрібно зробити вибір у який спосіб буде реалізована активність. Цей вибір залежатиме від умов навколишнього середовища, від поставлених цілей, а також індивідуальних особливостей та особливостей взаємодіючих із нею людей. У ситуації стресу, невизначеності або вибору зменшити вплив емоцій на людину, на її поведінку та прийняття рішень, а також мінімізувати почуття невизначеності можливе лише засобами регуляції.

В разі психологічного регулювання це можливо за допомогою саморегуляції. У тому сенсі можна говорити про те, що людина сама програмує свою активність, досліджує ситуацію, контролює та коригує результати. Тому варто зазначити, що саморегуляція – процес управління людиною власними психологічними та фізіологічними станами, а також вчинками.

Саморегуляція присутня у всіх психічних явищах, властивих людині. Наприклад, саморегуляція окремих психічних процесів: відчуття, сприйняття, мислення; саморегуляція власного стану, або вміння керувати собою, що стало властивістю людини, рисою її характеру в результаті виховання та самовиховання, включаючи саморегуляцію соціальної поведінки суб'єкта.

Зараз ми бачимо, що зростає кількість досліджень, присвячених самоконтролю особистості. Тим не менш, по відношенню до процесів саморегулювання – свідомого впливу людини на власну сферу психічних явищ (процеси, стани, властивості) з метою підтримки чи зміни характеру їхнього протікання – самоконтроль, як правило, розглядається як один із компонентів.

Емоційна саморегуляція – це один із процесів саморегуляції, що відповідає за виявлення та усвідомлення емоційних реакцій, своїх та інших; прийняття та розуміння своїх емоцій, особливо негативних; опрацювання та контроль відповіді на емоції; вибір та реалізацію спонтанних стратегій

реалізації своїх потреб ідентифікованих через емоційні сигнали та із врахуванням емоційних реакції інших людей.

Формування уявлення про особистість багато в чому зумовлене і пов'язане з таким поняттям як нарцисизм. Нарцисизм є властивістю характеру, що полягає в надмірній самозакоханості і високій самооцінці. В даний час в науці приділяється серйозна увага до психологічної природи та сутності нарцисизму, а також проводиться низка досліджень щодо ефективності корегування даного стану.

**Об'єктом дослідження** є емоційна саморегуляція.

**Предмет дослідження** – ефективність корекції емоційної саморегуляції методами медитації в осіб з ознаками особистісного вразливого нарцисизму.

**Метою роботи** є встановлення зв'язків та детермінантів емоційної регуляції та визначення можливості корекції емоційної регуляції у процесі медитації з клієнтами з вираженими сенситивно-нарцисичними особистісними рисами.

**Завдання дослідження:**

1. Провести теоретичний аналіз концепту «емоційна саморегуляція».
2. В рамках емпіричного дослідження провести збір даних з використанням батареї психодіагностичних методик та провести ряд занять з клієнтами з ознаками особистісного нарцисизму.
3. Проаналізувати зв'язки особистісного нарцисизму, показників емоційної саморегуляції, емоційного інтелекту у респондентів.
4. Перевірити потенційну ефективність методу медитації у роботі з корекції емоційної саморегуляції в осіб з ознаками особистісного нарцисизму.

**Гіпотеза дослідження** полягає у тому, що ефективне застосування програми корекції емоційної саморегуляції в осіб з ознаками особистісного нарцисизму призведе до зменшення негативних виявів нарцисичних рис особистості та поліпшення їх емоційної саморегуляції.

**Теоретико-методологічною базою дослідження** є праці про проблему нарцисичної саморегуляції К. Кембела, О. Кернберга [24], Ю. Свинаренко [12], М. Клименко [4], С. Занюк [3], О. Конопкіна [7] та інші.

**Наукова новизна** полягає у розширенні та поглибленні уявлення про нарцисичну саморегуляцію та презентацію засобів та умов її корекції.

**Практична значущість дослідження** полягає в тому, що систематизовано теоретичний матеріал на тему дослідження; розроблено та реалізовано методи корекції, спрямованих на профілактику емоційної саморегуляції в осіб з ознаками особистісного нарцисизму.

**Надійність та вірогідність результатів дослідження** забезпечуються теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних положень про нарцисизм, комплексним використанням діагностичних методик, якісним аналізом емпіричних даних, використанням методів математичної статистики для доведення достовірності результатів емпіричного дослідження.

Нами було використано такі **методи**:

- аналіз та узагальнення теоретичних даних;
- спостереження, метод експертних оцінок, опитування «Стиль саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової, опитування WCQ З. Лазарус, С. Фолюмана, опитування NPI-14 Роберта Раскіна, Ховарда Террі.
- якісні та кількісні методи обробки даних.

**Структура роботи.** Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

## РОЗДІЛ 1. ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ

### 1.1. Структура та функціональні можливості системи засобів емоційної саморегуляції.

Саморегуляція вважається фундаментальною характеристикою людини, що забезпечує її взаємодію з навколишнім середовищем, пристосування, збереження та розвиток. Саморегуляція довільної активності розглядається як системно організований психічний процес з ініціації, побудови, підтримки та управління всіма видами та формами зовнішньої та внутрішньої активності, які спрямовані на досягнення прийнятих суб'єктом цілей [1]. У цьому довільна активність спрямовано на досягнення результату, а саморегуляція – забезпечення цього процесу психічними засобами.

Види саморегуляції також можна класифікувати на підставі різних критеріїв бажаного, які лежать в основі оцінки поточного стану. Так було в 1980-ті рр. – була дискусія М. Чіксентміхайі та Дж. Накамури з Ч. Карвером та М. Шейєром. Ч. Карвер і М. Шейєр у своїй узагальненій моделі саморегуляції поведінки розглядали її як критерій бажаної мети, яку переслідує індивід [34]; М. Чіксентміхайі та Дж. Накамура не погоджувалися з прийняттям цілей як такий вищий критерій та обґрунтовували велику адекватність іншого критерію – позитивних переживань [20]. Видається цілком очевидним, що жодна з цих відповідей не підходить як універсальна, навпаки, обидві вони можуть бути вірними в конкретних випадках.

Першим різновидом саморегуляції з цієї підстави вважають функціональну саморегуляцію. Сюди ми відносимо і поточну саморегуляцію функціональних станів, і розгорнуту в часі саморегуляцію функціонування організму загалом, включаючи питання здорового життя.



Бажаним критерієм успішного функціонування та успішності функціональної саморегуляції виступає збалансованість тілесних і психічних процесів і підсистем організму, що проявляється в ряді ознак, як об'єктивних (антропометричні показники, захворюваність), так і суб'єктивних (самопочуття).

Другим, так само добре вивченим, різновидом саморегуляції виступає цільова саморегуляція. Критерієм бажаного виступає мета, а регульованим процесом – діяльність із її досягненням.

Крім згаданої концепції Ч. Карвера і М. Шейера, до концепцій цільової саморегуляції належить і концепція усвідомленої саморегуляції О. А. Конопкіна та В.І. Моросанової [7; 9]. Водночас співвідношення досягнення цілей та психологічного благополуччя, як показують дослідження останнього часу, є неоднозначними, що свідчить про обмеженість моделей цільової саморегуляції. Багато залежить від специфіки цілей, їх якості та зв'язків із мотивацією. Так, наприклад, успішне досягнення зовні мотивованих цілей, не пов'язаних із власним Я суб'єкта, не призводить до підвищення благополуччя, на відміну від внутрішньо мотивованих цілей. Тому цільова саморегуляція неминуче має розглядатися у загальніших життєвих контекстах.

Окремим різновидом цікавих для нас процесів виступає емоційна саморегуляція, під якою розуміється регулювання емоційних станів. Критерієм у такому разі є саме суб'єктивне переживання.

Мотиваційна саморегуляція особистості спрямована на забезпечення процесів вибору та здійснення суб'єктом своїх мотивів [3]. Не завжди цей процес може бути редукований до досягнення мети, а саморегуляція – до цільової. Це критерій вищого рангу, стосовно якого функціональні, цільові та емоційні критерії є допоміжними, більш приватними.

Найбільш загальним контуром саморегуляції буде саморегуляція життєдіяльності загалом, чи особистісна саморегуляція. Стосовно саморегуляції життєдіяльності критерієм бажаного виступатиме «внутрішня

потреба життя особистості», а цієї внутрішньої необхідністю, своєю чергою, є «реалізація свого шляху, свого життєвого задуму» [9].

У зарубіжних публікаціях найближчими поняттями до феномену «емоційна саморегуляція» є «emotional regulation» (емоційне регулювання) і «emotion regulation» (регуляція емоцій), «self-regulation» (саморегуляція). Основна відмінність полягає в тому, що якщо перші два поняття близькі за змістом, то «self-regulation» – ширший термін, що включає не тільки емоційну, а й когнітивну регуляцію, яку необхідно розглядати як окремі феномени [30]. Так, наприклад, психолог Копп С. визначає саморегуляцію як «здатність виконувати вимогу, ініціювати та припиняти діяльність, відповідно до вимог ситуації, змінювати інтенсивність, частоту та тривалість словесних та моторних дій у різних умовах (соціальних, виховних), відкласти дію по відношенню до бажаного об'єкту або мети, і створити соціально схвальну поведінку без зовнішнього спостереження» [30].

Американський психолог Гросс Дж. у більш ранніх своїх працях писав про регулювання емоцій як про дію, яку людина може взяти під контроль:

- які емоції переживаються;
  - як і коли вони відчуваються індивідом;
  - способи їх вираження і як вони можуть бути спостерігаються іншими
- [27].

Томпсон Р. у 1994 визначає регулювання емоцій як «зовнішні та внутрішні процеси, відповідальні за моніторинг, оцінку та зміну емоційних реакцій, особливо їх інтенсивність та часові характеристики, для досягнення своїх цілей» [35]. У дискусії щодо регулювання емоцій Р. Томпсона обговорювалися нейрофізіологічні реакції, процеси уваги, тлумачення емоційно збуджуючих подій, кодування сигналів внутрішніх емоцій, доступ до копінг-ресурсів, регулювання вимог близького оточення та вибір альтернатив адаптивних реакцій. Узагальнюючи, можна сказати, що регуляція емоцій включає усвідомлення емоційного досвіду, здатність оцінювати контекст,

навколишній емоційний досвід, і зміна вираження емоцій відповідно до вимог соціального контексту.

Зарубіжні психологи Бріджес Л. та Зафф Ф. вважають, що регулювання емоцій є групою процесів, які людина може використовувати, щоб викликати позитивну чи негативну емоцію, утримувати емоцію, контролювати чи змінювати її, і вони розрізняють переживання емоцій і те, як емоції можуть демонструватися [18].

Коле П., Мартін С. і співавтори звертають увагу також на усвідомленість і навмисність: саморегуляція включає широкий набір само-ініційованих поведінок, які спрямовані на регуляцію та зміну емоційного, пізнавального та поведінкового збудження за допомогою свідомих, навмисних, гнучких і посиленних посилюючих або гальмують дій [21]. Вони підкреслюють, що емоційне регулювання – це не лише емоційне придушення. Це динамічний і складний процес, який включає механізми контролю, такі як перебільшення, заміщення і нейтралізація на додаток до гальмування.

Cicchetti D. та співавтори звертають увагу на роль регуляції в адаптації індивідуума: емоційне регулювання – це «внутрішні і зовнішні фактори, за допомогою яких емоційне збудження перенаправляється, контролюється, змінюється і модифікується, щоб індивід міг адаптуватися емоційно». Вони підкреслюють роль регуляції емоцій у підтримці внутрішнього збудження «в межах керованого діапазону, що оптимізує діяльність» [20].

Про це пишуть Eisenberg N., Spinrad T. L., які розглядають емоційну регуляцію як здатність людини реагувати на вимоги навколишнього середовища за допомогою низки емоцій (як позитивних, так і негативних) контрольованим чином [24].

Таким чином, авторами підкреслюється не обмеження емоційної регуляції лише контролем чи придушенням емоцій, а додавання усвідомлення та оцінки свого емоційного досвіду, його зміни, цілеспрямованості, навмисності та спрямованості на адаптацію.

Емоційна саморегуляція належить до широкого класу процесів регуляції емоцій, що включають як контроль над власними почуттями, так і вплив на почуття інших людей в процесі міжособистісного спілкування. Оскільки емоції розгортаються в часі, емоційна регуляція може зупинити емоцію на самому початку, змінити її силу, час наростання, призупинення або запуску певних поведінкових реакцій.

Функціональна система емоційної регуляції має певну внутрішню структуру, включаючи такі компоненти:

- когнітивно-пізнавальний – компонент забезпечує сприйняття, категоризацію, інтерпретацію та визначення значення ситуації (події). Чим вище навантаження на функції цього компонента, тим більш виражена емоціогенність ситуації, стресовий характер події;

- регулятивні можливості цього компонента визначаються можливостями суб'єкта в плані інтерпретації і переінтерпретації того, що відбувається, багатством системи значень і смислів, вмінням «в поганому побачити гарне» у вигляді психофізіологічних змін та виразних рухів. Регулятивна роль цього компонента особливо важлива в неоднозначних комунікативних ситуаціях, коли партнери зі спілкування намагаються реконструювати смислові системи один одного з метою більш глибокого взаєморозуміння. Регулюючи свою емоційну експресію, суб'єкт може суттєво полегшити для партнера розуміння сенсу своїх висловлювань;

- організаційно-контролюючий компонент функціональної системи регуляції емоцій забезпечує необхідну зміну наявного емоційного стану за допомогою перемикання, трансформації переживання і навіть придушення за рахунок вольового [24].

Виділяють такі структурні процеси емоційної саморегуляції (рис. 1.1):

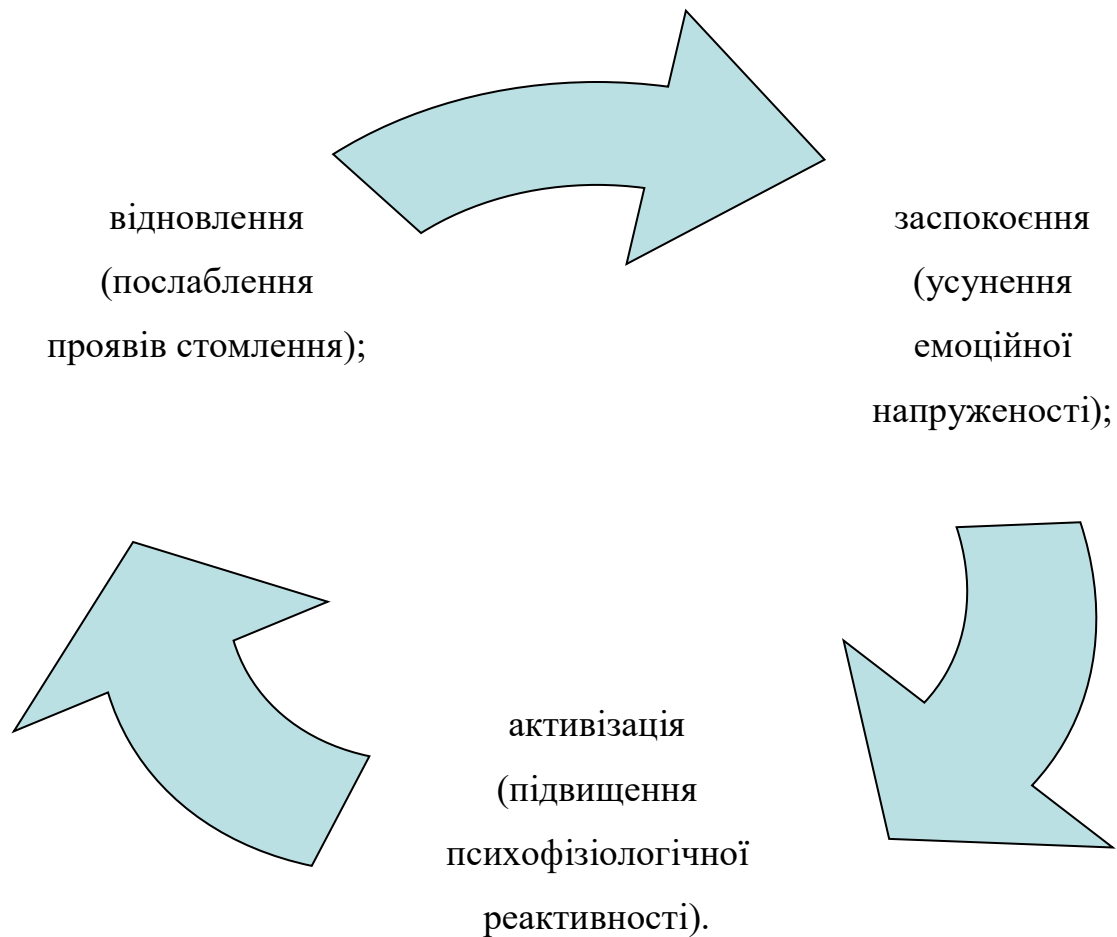


Рис. 1.1. Процеси емоційної саморегуляції [18]

Отже, структурно-функціональний аналіз емоційної саморегуляції відображає основні аспекти регуляторної самодостатності. Будь-який дефект однієї зі складових процесу психічної саморегуляції не може компенсуватися досконалістю іншої складової, він є дефектом всього процесу загалом і позначається його ефективності. Лише повна сформованість функціональної структури усвідомленої саморегуляції, що реалізується адекватними психічними засобами, забезпечує досягнення суб'єктом мети його довільної активності. З погляду психофізіології емоційна саморегуляція виконує роль універсального механізму, з допомогою якого індивід може протистояти стресу.

## 1.2. Рівні саморегуляції функціонального стану.

Гриньова М. В. зазначає, що саморегуляція забезпечує стійкий стан системи та надає значний вплив на перебіг психічних процесів, діяльності, поведінки, успішність, продуктивність та кінцевий результат будь-якого акту довільної активності [1]. Емоційна саморегуляція розглядається як доцільна активність щодо організації та управління поведінкою, діяльністю, психічним станом та процесами.

Усвідомлена саморегуляція грає ключову роль прийняття рішень. Розвиток системи усвідомленої саморегуляції опосередковує вплив когнітивних та особистісних характеристик людини на прийняття рішень та підвищує рівень їхньої раціональності. Регуляторна сфера забезпечує включеність індивідуально-особистісних властивостей до процесу прийняття рішень, що дозволяє підвищити їх успішність. Характеристиками ефективної системи саморегуляції є адекватність, пластичність та надійність, стійкість [28].

У нашому столітті психологія все більше повертається від вивчення механізмів самототожності та лінійного детермінізму стосовно психіки, особистості та життєдіяльності, що представляють життєві процеси за аналогією з передбачуваними рухами, до розуміння їх як процесів, які продовжують змінюватись. У широкому значенні саморегуляція – це універсальний принцип активності живих і квазіживих систем, що спрямовуються цілями чи іншими вищими критеріями бажаного [10]. Це механізм доцільної корекції активності в русі від менш сприятливих до сприятливіших результатів.

Особливого значення ми надаємо універсальним ресурсам людської саморегуляції. Вони значною мірою компенсують дефіцит ресурсів стійкості навіть у найбільш екстремальних життєвих обставин. Ця група ресурсів заснована багато в чому на переструктуруванні системних зав'язків у взаємодіях зі світом і завдяки цьому здатна перетворювати на переваги навіть

те, що на перший погляд виглядає очевидним мінусом (наприклад, відчай, що змушує відмовитися від відтворення безуспішних спроб спертися на минулий досвід, песимізм та недовіра, що підвищують ретельність певних видів діяльності та уважність до помилок, травма та інші життєві обставини, що різко обмежують можливості суб'єкта) [3]. Все це мобілізує людину на зміну структури та компенсаторне підвищення якості саморегуляції своєї життєдіяльності; так, у певній категорії осіб з обмеженими можливостями здоров'я травма парадоксально виявляється ресурсом зростання; відомо, що ситуації клінічної смерті та інших навколо смертних переживань, які стикають людину з усвідомленням реальності власної смерті, призводять до підвищення почуття відповідальності за своє життя і, як наслідок, підвищення її якості.

Саме стосовно саморегуляції у низці досліджень Клименко М. Р. показано, що вона зливається в єдиний фактор інтегральних ресурсів особистості нарцисизму [4]. Цей фактор безпосередньо не передбачає благополуччя, але опосередковує вплив на нього інших ресурсів, а також сприятливих та несприятливих умов. Зокрема показано, що особисті ресурси виконують кілька важливих функцій, і всі вони пов'язані не з прямим впливом на благополуччя, а з системним. Особистісні ресурси виконують буферну функцію, зменшуючи залежність психологічного благополуччя від чинників середовища проживання і ситуації: люди з високими особистісними ресурсами схильні не помічати негативного впливу довкілля, а й у людей із низькими існує прямий зв'язок із динамікою негативного впливу психологічний благополуччя.

Варто зазначити, що у концепціях виснаження людського еґо стверджується, що саморегуляція є енерговитратний процес, запас енергії витрачається і фізичною, і психологічною активністю. Міґай Чиксентміґаї показує, що ми по-різному можемо керувати цією енергією. Увагу він розглядає як головний компонент психологічного капіталу, який дозволяє нам перенаправляти енергетичні потоки на різні види діяльності, не просто

механічно витратити енергію на вирішення завдань, а й самим керувати цим процесом [23]. Ідея саморегуляції історично виникла як альтернатива ідеї лінійної причинності, яка передбачала, що будь-яка наша дія десь починається і десь закінчується.

У центрі парадигми саморегуляції є ідея безперервних доцільних змін. Саморегуляція – це те, що спрацьовує, коли не вдається уникнути необхідності змін у діяльності та особистості. Ключовий момент механізмів саморегуляції – негативний зворотний зв'язок, тобто сигнали про відхилення дійсного від бажаного, що допомагає нам не приймати бажане за дійсне. Позитивний зворотний зв'язок – це ототожнення бажаного і дійсного, сигнал про те, що все гаразд, нічого не треба міняти [11]. У порівнянні з реакцією на успіх, реакція на невдачу, на відхилення від мети виявляє набагато більший діапазон і має набагато більше наслідків. Це основа будь-якого розвитку, навчання, доцільної активності всього живого.

Варто зазначити, що погана саморегуляція призводить до саморуйнування системи при достатніх фізіологічних ресурсах, коли система починає діяти собі на шкоду, марнувати ресурси. Ми виявляємо такі ознаки системи, як залежність, комфортність, вразливість, віктимність, непродуктивність [31].

Таким чином, варто виділити такі рівні саморегуляції (рис. 1.2):



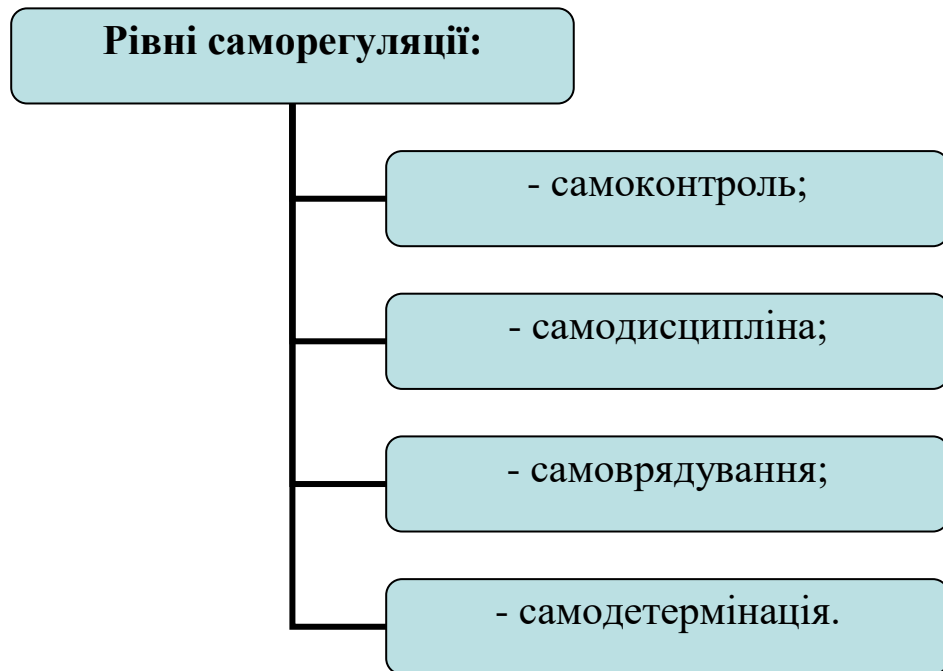


Рис. 1.2. Рівні саморегуляції [10]

- самоконтроль, гальмування, блокування безпосередніх імпульсивних реакцій на зовнішні і внутрішні подразники. Доросла людина має здатність, хоч і обмежену, сказати «ні» своїм потребам;

- самодисципліна: відстрочка і, у загальному вигляді, планування процесів у часі. Для того щоб здійснити перехід від здатності до самоконтролю та самодисципліни, потрібна тимчасова перспектива, здатність до антиципації майбутніх подій, що формується поступово у процесі розвитку;

- самоврядування. Щоб перейти від самодисципліни до самоврядування та до регуляції поставлених цілей, потрібна толерантність до невизначеності, тобто готовність реагувати на непередбачувані зовнішні зміни за рамками прийнятих заздалегідь планів та поставлених цілей, змінювати цілі та наміри, іншими словами, готовність діяти в умовах, які заздалегідь не визначено;

- самодетермінація, здатність самому ставити собі цілі та визначати напрямок своєї діяльності [10]. Зрештою, на найвищому рівні ми говоримо про самоорганізацію. Це якісні зміни системи загалом, які пов'язані з підвищенням рівня її складності та організованості.

Отже, отримуємо розуміння саморегуляції як ієрархічної системи, яка утворюється різними взаємопов'язаними контурами; по відношенню до більшості з них суб'єкт може займати активну позицію, довільно обираючи та змінюючи критерії бажаного та перемикаючись з однієї системи на іншу. Не відноситься, мабуть, лише найбільш загальна система саморегуляції життєдіяльності, якій підпорядковуються інші системи: мотиваційна і цільова саморегуляції, з одного боку, емоційна і функціональна – з іншого.

### **1.3. Стратегії та моделі копінг-поведінки, засобами емоційної саморегуляції в осіб з ознаками особистісного нарцисизму.**

Коли йдеться про поведінку людини у важких, стресових ситуаціях прийнято вживати терміни «владання», «копінг», «копінг-стратегії». В результаті теоретичного аналізу наукової літератури з'ясовано, що копінг-поведінка регулюється за допомогою реалізації копінг-стратегій, які, у свою чергу, будуються на основі особистісних копінг-ресурсів. Дослідники виділяють цілу низку психологічних характеристик особистості та різних характеристик середовища, розглядаючи їх як відповідні копінг-ресурсів [22]. Копінг-стратегії розглядаються як актуальні відповіді особистості на загрозу, що сприймається, як спосіб управління стресором. У разі реалізації особистістю продуктивних копінг-стратегій, що сприяють вирішенню проблемних ситуацій, говорять про адаптивну копінг-поведінку, а у разі використання непродуктивних поведінкових стратегій, що ведуть до посилення стресової напруги, — про дезадаптивний копінг.

Р. Лазарус та С. Фолкман визначають копінг як когнітивні, поведінкові та емоційні зусилля, націлені на подолання зовнішніх чи внутрішніх протиріч [25]. Шебанова В. І. визначає копінг як спосіб взаємодії особистості зі стресовою ситуацією, який передбачає врахування важливості цієї ситуації та реалізацію

психологічних можливостей людини. Копінг-поведінка дає можливість особистості оптимально пристосуватися до вимог ситуації: контролювати, уникати, звикати [14]. Копінг-поведінка, на її думку, – це цілеспрямована поведінка, яка допомагає людині впоратися зі стресом або важкою життєвою ситуацією за допомогою усвідомлених стратегій, адекватних особистісним особливостям та ситуації [15].

Копінг-поведінка реалізується через копінг-стратегії. S. Folkman, R. S. Lazarus розуміють копінг-стратегії як усвідомлені або неусвідомлені реакції особистості на загрозу, що сприймається, як спосіб управління стресом [26].

Кузнецова М. М. виявила, що для більшості студентів важкими є такі ситуації: страх втратити місце проживання, інвалідність, втрата близької людини, страх втрати друга, смерть, страх втрати майна, участь у військових діях, розлучення, алкоголізм близької людини [8]. Емпіричним шляхом виявила, що молоді люди використовують стратегію уникнення у разі незворотних подій міжособистісної сфери (розрив відносин із коханою людиною, розрив відносин з другом). У ситуації із оборотними негативними подіями з ділової сфери вони частіше вдаються до тактик, орієнтованих на вирішення проблеми.

У психологічній літературі виділяють копінг-стратегії, які людина використовує під час вирішення важких ситуацій:

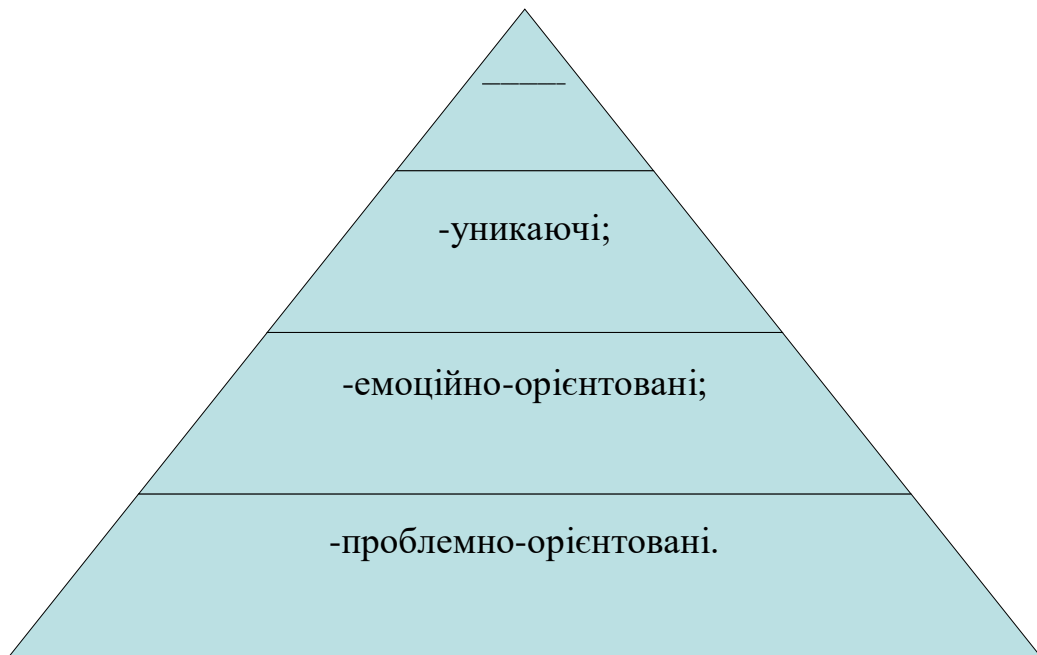


Рис. 1.3. Типи копінг-стратегій [22]

- 1) проблемно-орієнтовані (пошук соціальної підтримки, пошук інформації, контроль над ситуацією) (Р. Лазарус та С. Фолкман, Дж. Вайсс);
- 2) емоційно-орієнтовані (покора, самоконтроль, прийняття відповідальності) (Р. Лазарус та С. Фолкман);
- 3) уникаючі (бажання втекти від ситуації, емоційно відсторонитися та ізолюватися) (А. Еба-та та Р. Мус, Дж. Вайсс) [22].

Ramos F. P., Epitio S. R. описали мотиваційну теорію подолання, згідно з якою організація співволодіння передбачає 12 стратегій відповідно до їх ймовірного результату адаптації:

- а) позитивним: впевненість у собі, пошук підтримки, вирішення проблем, пошук інформації, пристосування та переговори;
- б) негативним: делегування, ізоляція, безнадійність, втеча, підпорядкування та опозиція [33].

Р. Лазарус та С. Фолкман вважають, що адаптивна копінг-поведінка складається зі стратегій, які мають ефект зниження стресу як щодо мети, так і

щодо функції. Цей вимір охоплює як проблемно-орієнтовані, так і емоційно-орієнтовані стратегії, такі як позитивний рефреймінг, гумор і використання емоційної підтримки [31]. Вважають, що неадаптивне подолання складається із стратегій, які не в змозі зменшити стрес. Вони вказують, що стратегії роз'єднання, пов'язані з відходом, бажаним мисленням та уникненням, розглядаються як форми уникнення інших аспектів стресового середовища та дистанціювання від них. У цих стратегіях поєднуються емоційно-орієнтовані та пасивні форми подолання, і вважається, що вони неефективні в управлінні стресом у довгостроковій перспективі.

Психологи вважають, що наслідки використання неадаптивної поведінки, пов'язаної з подоланням труднощів, негативно впливають на наш психологічний добробут, навіть коли вони використовуються у поєднанні з механізмами стійкого психічного функціонування. Такі результати підтверджують важливість навчання та реалізації адаптивних та проактивних стратегій виживання як засіб для заохочення та підтримки позитивного психічного здоров'я та психологічного благополуччя [13].

На думку С. Фолкмана, предикторами життєздатності виступає усвідомлена саморегуляція поведінки та діяльності. З цього випливає припущення, що саморегуляція взаємопов'язана з копінг-стратегіями як показниками життєздатності [26].

У більшості теоретичних концепцій саморегуляція розглядаються як системно організований процес внутрішньої активності людини по ініціації, підтримці та управлінню різними формами довільної активності, спрямованої на досягнення цілей [7; 10].

Серед різноманіття авторських концепцій найбільш виражені можливості особистості щодо соціальної адаптації представляються у моделі З. Хобфолла. Модель передбачає систематизацію копінг-поведінки за положенням щодо наступних осей:

- двох основних (просоціальної – асоціальної, пасивної – активної);

- однієї додаткової (прямої – непрямої).

Виділення осі «просоціальна – асоціальна» пов'язане з тим, що більшість життєвих стресорів містить міжособистісний компонент, а дії подолання найчастіше вимагають взаємодії з іншими людьми та мають потенційні соціальні наслідки. Вісь «пасивна – активна» дозволяє диференціювати копінг-поведінку за наявності активних зусиль особистості. Введення додаткової осі дозволяє диференціювати копінг-поведінку крізь призму проблемно-орієнтованих зусиль (прямих чи маніпулятивних) [15].

Згідно з цією концепцією, моделі копінг-поведінки «вступ до соціального контакту» та «пошук соціальної підтримки» є конструктивними, ставлячись до групи пасивних. Моделі «імпульсивні дії», «агресивні дії» та «асоціальні дії» відносяться до активних, але є деструктивними. До активних конструктивних стратегій подолання належить модель «асертивні дії». Протилежними моделі «асертивні дії» за змістом є моделі «обережні дії» та «уникнення». Залежно від того, наскільки негативними є техніки маніпулювання, маніпулятивні дії можна віднести і до конструктивних і деструктивних стратегій. Таким чином, у рамках даної авторської концепції про успішне подолання важкої ситуації та ефективної адаптації можна говорити у разі використання особистістю активної просоціальної стратегії подолання, оскільки тільки при цьому вона накопичує індивідуальний досвід адаптації до умов середовища, що змінюються.

Вибір активної стратегії свідчить про зрілість особистості. В узагальненому вигляді її можна визначити як такий рівень розвитку особистості, коли людина орієнтується на власні цінності та принципи, що мають загальнолюдську широту та універсальність [26]. Соціально зріла особистість здатна не лише успішно адаптуватися у своєму середовищі, але й активно впливати на неї, перебудовуючи своє оточення відповідно до своїх переконань, принципів та ціннісних орієнтацій. Дослідниками називається широкий спектр різноманітних рис та проявів особистісної незрілості. Особливе місце, на погляд Ю. Свинаренко, у цьому списку займає феномен

нарцисизму, який проявляється властивістю характеру, що полягає у надмірній самозакоханості та самооцінці – грандіозності, в більшості випадків не відповідної дійсності [12].

На наш погляд, очевидно, що при постійному зростанні вимог до мобільності, адаптивності, необхідності максимально швидкої орієнтації в обставинах сучасного життя, неухильному наростанні його темпів, розширенні спектра комунікації та взаємодії для сучасної людини нарцисизм є істотною перешкодою для її адаптації та досягнення значних цілей. При цьому дослідниками відзначається зростання поширеності нарцисизму серед молоді, пов'язане з наявністю цілого ряду умов сучасного суспільства [6].

Вирішення проблеми ефективності копінг-стратегій вимагає обліку наступних факторів:

1) мета копінгу (психологічне і фізичне благополуччя суб'єкта, вирішення проблеми та/або зміна ставлення до проблеми);

2) тип і контекст діяльності, проблемної ситуації (наприклад, контрольована вона суб'єктом);

3) інтенсивність випробовуваних негативних емоцій або стресу [22].

Крім того, ефективність копінгу може залежати від актуального етапу боротьби зі стресом та нарцисизмом (чи застосовується стратегія до, під час або після дії стресора), а також відсторонення конкретної копінг-стратегії серед інших копінгів (проблема послідовності реалізації різних копінг-стратегій) [29].

Таким чином, труднощі можуть перевищувати ресурси індивіда і наводити до стресу, закритості, замкненості, або ж навпаки, при певних успіхах людини себе переоцінює, стаючи нарцисом, що супроводжується зменшенням психологічного і фізичного благополуччя і погіршення в успішності виконання діяльності; за даними ряду авторів, незважаючи на значне поліпшення якості та тривалості життя, поширеність явища нарцисизму в сучасних суспільствах продовжує зростати.

## Висновки до розділу 1

Теоретичний аналіз літератури із даного питання дає підстави стверджувати, що процес саморегуляції вважається фундаментальною характеристикою людини, що забезпечує її взаємодію з навколишнім середовищем, пристосування, збереження та розвиток. Окремим різновидом цікавих для нас процесів виступає емоційна саморегуляція, під якою розуміється регулювання емоційних станів. Критерієм у такому разі є саме суб'єктивне переживання. Емоційна саморегуляція належить до широкого класу процесів регуляції емоцій, що включають як контроль над власними почуттями, так і вплив на почуття інших людей в процесі міжособистісного спілкування. Оскільки емоції розгортаються в часі, емоційна регуляція може зупинити емоцію на самому початку, змінити її силу, час наростання, призупинення або запуску певних поведінкових реакцій.

Функціональна система емоційної регуляції має певну внутрішню структуру, включаючи такі компоненти:

- когнітивно-пізнавальний;
- регулятивний;
- організаційно-контролюючий.

Таким чином, саморегуляція забезпечує стійкий стан системи та надає значний вплив на перебіг психічних процесів, діяльності, поведінки, успішність, продуктивність та кінцевий результат будь-якого акту довільної активності. Емоційна саморегуляція розглядається як доцільна активність щодо організації та управління поведінкою, діяльністю, психічним станом та процесами.

Виділяють такі рівні саморегуляції:

- самоконтроль;
- самодисципліна;
- самоврядування;



- самодетермінація.

Варто зазначити, що коли йдеться про поведінку людини у важких, стресових ситуаціях прийнято вживати терміни «владання», «копінг», «копінг-стратегії». Копінг-поведінка – це цілеспрямована поведінка, яка допомагає людині впоратися зі стресом або важкою життєвою ситуацією за допомогою усвідомлених стратегій, адекватних особистісним особливостям та ситуації.

У психологічній літературі виділяють копінг-стратегії, які людина використовує для корекції нарцисизму:

1) проблемно-орієнтовані (пошук соціальної підтримки, пошук інформації, контроль над ситуацією);

2) емоційно-орієнтовані (покора, самоконтроль, прийняття відповідальності);

3) уникаючі (бажання втекти від ситуації, емоційно відсторонитися та ізолюватися).

Таким чином, можемо стверджувати, що труднощі можуть перевищувати ресурси індивіда, провокуючи його стати нарцисом, проте емоційна саморегуляція та копінг-стратегії сприяють вдалій корекції та профілактиці такого стану.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ОСОБИСТІСНОГО НАРЦИСИЗМУ

### 2.1. Організація і методи дослідження.

Нарцисичні стани – це, головним чином, ті захисно-компенсаторні стани особистості, за яких чітко виражені проблеми настрою, самоповаги та регуляції внутрішньої напруги. По-перше, вони відображають нездатність людини підтримувати рівень адекватної самооцінки і, по-друге, можуть свідчити про невдалі спроби формування стабільного уявлення особистості про себе. Це передбачає стійкі нарцисичні прояви особистості, яка має дескриптивні характеристики, що входять до структури нарцисичного розладу, але не досягають рівня, необхідного для діагностики патологічного нарцисизму [29]. Друге більшою мірою співвідноситься з її нездатністю встановлювати глибокі міжособистісні стосунки та отримувати задоволення від спілкування з людьми.

У процесі дослідження ми обрали 50 студентів для опитування.

У процесі емпіричного дослідження використовуємо такі методики:

1) опитувальник копінг-стратегій, який розробили Р. Лазарус та С. Фолкман, для визначення оптимальних копінг-стратегій (WCQ) (додаток А);

2) опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. М. Моросанової (ССП-98) (додаток Б);

3. опитувальник для визначення рівня нарцисизму NPI-14 (додаток В).

Опитувальник копінг-стратегій (WCQ) Р. Лазаруса та С. Фолкмана складається із 50 тверджень, які відображають різні типи поведінки у кризові чи проблемні ситуації. Подолати ці труднощі можна за допомогою 8-ми копінг-стратегій. За допомогою копінг-тесту можна визначити, як часто опитувач використовує певну стратегію і чи є ефективним їх застосування. Оцінити результати можна за допомогою суб-шкал:

- конфронтація;

- дистанціювання;
- самоконтроль;
- пошук соціальної підтримки;
- прийняття відповідальності;
- уникнення;
- планування вирішення проблеми;
- позитивна переоцінка [25].

Копінг-стратегії, які ми досліджуємо, поділяються на декілька типів подолання:

- проблемно-сфокусоване – відбувається при взаємному зв'язку людини та середовища;
- емоційно-сфокусоване – відбувається при зміні способів інтерпретації процесів, що відбуваються;
- уникнення – проста форма подолання.

Для визначення стратегії потрібно підраховувати усі бали, підсумувавши по кожній шкалі. Обчислити потрібно за формулою:  $X = \text{сума балів} / \text{max бал} * 100$  (додаток А).

Дана методика пропонує декілька варіантів визначення:

1. Конфронтаційний копінг. Описує агресію респондента через зміну ситуації, виникає ворожість.
2. Дистанціювання. Зникають когнітивні намагання відійти від ситуації.
3. Самоконтроль. Респондент регулює свої почуття, дії та поведінку.

Пункти:

1. Шукають соціальну, емоційну підтримку.
2. Приймають відповідальність за свою роль у певній проблемі.
3. Утікають чи уникають проблеми.
4. Планують вирішити проблеми.
5. Позитивно переоцінюють ситуацію [26].

Також вважаємо за потрібне дослідити особливості саморегуляції студентів, яким властиві різні стилі копінг-стратегій. Для цього використовуємо опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки», до складу якого входять 46 тверджень. За допомогою даної методики діагностуємо розвиток індивідуальної саморегуляції, яка виражається показниками планування (Пл), моделювання (М), програмування (Пр), оцінкою результатів (ОР); визначимо показники розвитку регуляторно-особистісних властивостей – гнучкості (Г) та самостійності (С), а також загальний рівень саморегуляції (ЗР) [5].

Суть методики полягає у тому, щоб респонденти могли вибрати висловлювання про специфіку їхньої поведінки. Їм необхідно вибрати один з чотирьох запропонованих відповідей до кожного твердження: «Правильно», «Мабуть, вірно», «Мабуть, невірно», «Неправильно». Слід зазначити, що це не перевірка людських здібностей, а просто визначення індивідуальних особливостей поведінки. 46 тверджень можна переглянути у додатку Б.

Кожна шкала даного опитування символізує певні характеристики. Шкала «Планування» описує індивідуальні специфіки людини щодо створення та реалізації цілей, готовність до діяльності [9]. Вищі показники за даною шкалою означають високий рівень сформованості людини про її потреби у певній діяльності, вона розуміє реальність і планує усе в деталях. Якщо показники є низькими, то необхідність у плануванні є слабкою, мета невизначена та може змінюватись. Такі респонденти не задумуються про власне майбутнє.

Шкала «Моделювання» сприяє діагностуванню індивідуального розвитку уявлень про зовнішні та внутрішні чинники, умови певної діяльності; ці уявлення повинні бути деталізовані, усвідомлені та адекватні. Якщо у респондентів виявлено високі показники за цією шкалою, це означає, що вони можуть визначати основні вимоги для досягнення мети, навіть у перспективі. Низькі показники за цією шкалою означають слабку сформованість процесів моделювання, що спричиняє неадекватну оцінку умов усіх обставин. Такі

респонденти можуть часто фантазувати, змінювати ставлення до розвитку подій, наслідків своїх вчинків. Таким індивідам часто буває важко визначити мету дій, спланувати дії відносно актуальної ситуації, вони не реагують на зміни ситуації довкола, тобто не орієнтуються у реальності.

Шкала «Програмування» перевіряє розвиток індивідуального усвідомленого програмування своїх дій [10]. Високі показники означають достатній рівень сформованості у людини необхідності продумувати свої дії та поведінку для того, щоб досягнути головної мети за розробленою самостійно програмою. Низькі показники означають неможливість людини запрограмувати свої дії. Такі люди часто діють імпульсивно.

За шкалою «Оцінювання результатів» можна визначити індивідуальну розвиненість і адекватну оцінку та результати власних дій та поведінки. Високі показники означають розвиненість респондентів і адекватну самооцінку, стійкість оцінювати результати. Людина свідомо оцінює отримані результати для того, щоб адаптуватись і внести зміни. Низькі показники за цією шкалою характеризують респондента, який не хоче усвідомлювати свої помилки.

Шкала «Гнучкість» описує рівень регуляторної гнучкості, тобто здатність робити зміни, корегувати систему саморегуляції [10]. Високі показники означають пластичність регуляторних процесів. Таким люди неважко змінити плани і програму дій, вони швидко і адекватно оцінюють зміну умов. Респонденти із низькими показниками за шкалою гнучкості є невпевненими, їм важко звикнути до життєвих змін, обставин. Вони неадекватно реагують на ситуацію, не можуть миттєво спланувати свою діяльність та поведінку, розробити план дій, вносити корективи.

Шкала «Самостійність» описує регуляторну автономність. Високі показники означають здатність респондента самостійно планувати свою діяльність і визначати власну поведінку, планувати роботу, контролювати свої дії, аналізувати їх. Індивіди із низькими показниками залежать від думок і оцінок оточуючих людей. Вони нездатні самостійно планувати.

Отже, даний опитувальник «Загальний рівень саморегуляції» визначає рівень сформованості людської усвідомленої саморегуляції [11]. Високі показники загального рівня саморегуляції означають адекватну реакцію респондентів на зміну планів, мета завжди є усвідомленою. Чим вищим є загальний рівень усвідомленої регуляції, тим краще у людини виходить опанувати нову активність, вона впевнено почуває себе у своїх вчинках. Низькі показники за даною шкалою характеризують потребу у свідомому плануванні та програмуванні своєї поведінки, такі люди є залежними від ситуацій і думок інших.

Також вважаємо за доцільне визначити рівень нарцисизму у респондентів за допомогою адаптованого українською мовою опитувальника NPI-14 (14-item Narcissistic Personality Inventory), який вважається короткою версією опитувальника грандіозного нарцисизму. NPI-16 є короткою формою опитувальника NPI-40, який вважається скороченим варіантом оригінального опитувальника NPI, до складу якого входило 80 питань [16; 32]. У 2020 році українські учені адаптували тест і кількість питань зменшилась до 14. Тому у дослідженні ми використовуємо останню версію опитувальника, яка спростує чи підтвердить грандіозний нарцисизм. За кожну відповідь людина отримує 1 чи 0 балів. Тоді ці бали додаються і загальна сума визначає рівень нарцисизму. Чим більша кількість балів, тим вираженою є форма грандіозного нарцисизму, і навпаки. Результатом вимірювання є число від 0 до 14 – чим вищий показник, тим вищий рівень нарцисизму (Додаток В).

Отже, використання даних методик повинне забезпечити ефективну діагностику нарцисизму та емоційної саморегуляції.

## 2.2. Особливості осіб із нарцисичними рисами: якісний аналіз результатів дослідження.

Першим етапом дослідження було проведено діагностику копінг-стратегій (WCQ), яку розробили З. Лазурус та С. Фолюман (додаток А). Респондентами стали 50 студентів. Вік опитаних осіб становить від 17 до 24 років. Опрацювавши відповіді респондентів за методикою WCQ (додаток А), отримали результати із 50 тверджень для кожного опитаного індивіда, які графічно зобразили на рис. 2.1.

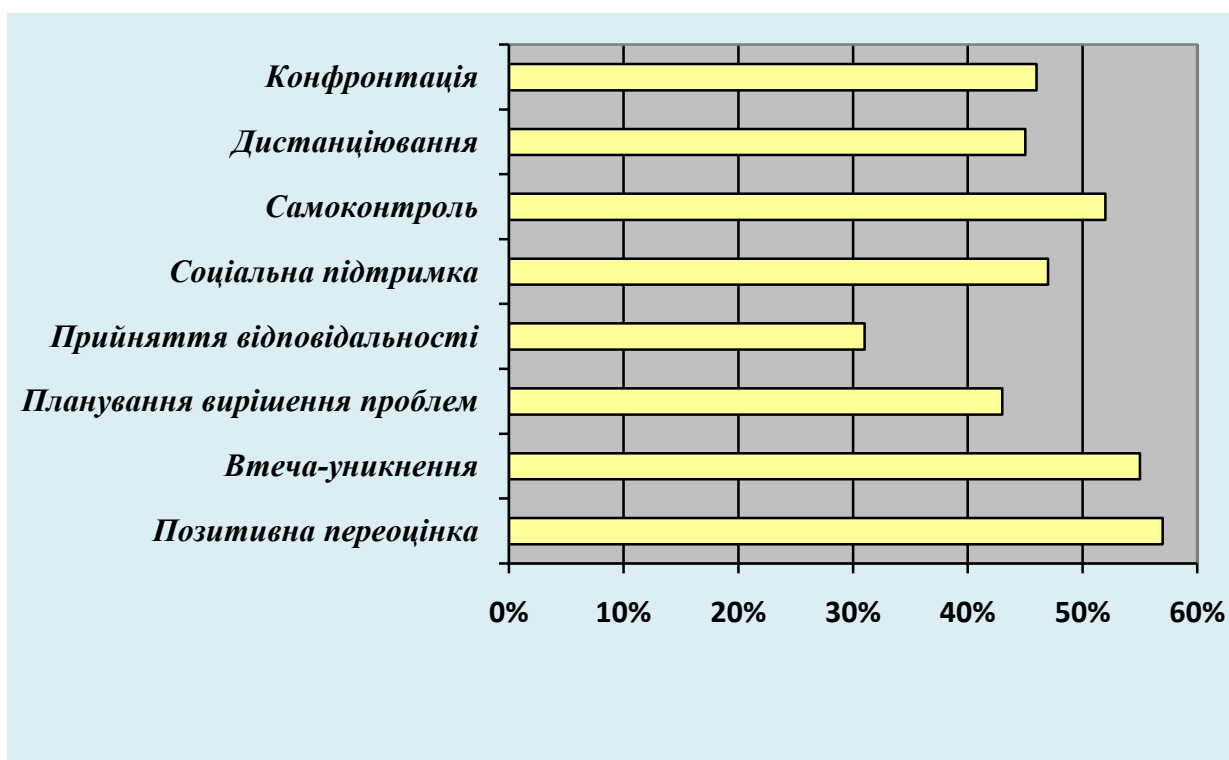


Рис. 2.1. Копінг-стратегії поведінки студентів

Як бачимо, типи, що мають найбільшу кількість балів означають високий рівень напруження копінга. Коли напруженість копінга переважає 60 %, це означає, що рівень дезадаптації тільки зростає. Якщо результати охоплюють до 30-40 %, то це є занижений рівень, який позначає адаптивний стан копінг-стратегії. Аналізуючи результати опитування та дані у рисунку 2.1, можемо стверджувати, що доволі напруженою серед студентів вважається копінг-

стратегія «позитивна переоцінка», що виражена у 57 % опитаних. Такі дані змушують до позитивного переосмислення кризових ситуацій студентами-психологами, які повинні знайти в таких моментах позитивні аспекти та стимули для особистісного росту. Також можемо стверджувати про психологічну підготовку респондентів до самореалізації та самоактуалізації. Крім цього, вважаємо, що високе значення вираженості даної стратегії створює труднощі для адаптації, а тому може не виходити за межі мисленневих процесів та міркувань. Тобто, не відбувається практична реалізація.

Дослідили, що серед опитаних студентів 55 % мають рівень напруженості стратегії «уникнення». Це означає, що студенти у складніших ситуаціях можуть реагувати за допомогою ігнорування проблем, фантазуючи, відволікаючись від стресової ситуації. Коли студенти не намагаються вирішити проблеми та не визнають факт її існування, то це лише погіршує проблемну ситуацію, можуть виникати додаткові проблеми. Варто зазначити, що це може спричинити дистрес, дезадаптацію, формувати комплекси негативних психічних станів.

Також встановили, що стратегія «самоконтроль» активна у 52 % респондентів. Студенти не мають наміру накопичувати негативні хвилювання, а намагаються цілеспрямовано їх придушити, стримати емоції для того, щоб мінімізувати їх вплив на усю ситуацію. Вважаємо, що вищий рівень контролю поведінки не дозволить миттєво реагувати на зміни у певний момент та знаходити оптимальні варіанти вирішення проблеми. Це обмежує використання особистісних ресурсів опитувачів.

У процесі дослідження встановили, стратегія «пошук соціальної підтримки» активна серед 47 % студентів. Ці респонденти постійно шукають нові ресурси, необхідну інформацію, поради, допомогу. Такі індивіди взаємодіють із оточуючими, чекають підтримки та допомоги від інших людей.

Дослідили, що 46 % респондентів віддають перевагу стратегії «конфронтація з проблемою» для забезпечення здатності індивіда до



протистояння труднощам, накопичення енергії для вирішення проблем, відстоювання особистих інтересів.

Результати визначення схильності до стратегії «планування вирішення проблеми», що складають 43 %, вказують на вирішення проблем за допомогою цілеспрямованого аналізу ситуації і варіантів поведінки, складання плану, накопичення досвіду і ресурсів для успішного подолання труднощів.

Зауважили, що на середньому рівні напруження перебуває стратегія «дистанціювання» серед 45 % опитаних. Для того, щоб зменшити негативні переживання та рівень емоційної залученості до них, студенти намагаються знижувати суб'єктивну значущість проблемного моменту. Для цього вони використовують інтелектуальні прийоми раціоналізації, перемикають свою увагу, відсторонюються від труднощів, використовують гумор тощо.

Також ми визначили, що найменш напруженими стратегіями поведінки у опитаних студентів є «прийняття відповідальності» – 31 %. Це означає, що студенти на низькому рівні розуміють свою роль у виникненні проблеми, її вирішення та не здатні думати про наслідки власних рішень. Вони не мають наміру об'єктивно бачити ситуацію, проводити самокритику, відчувати почуття провини, незадоволення.

Наступним етапом є визначення стилю саморегуляції поведінки респондентів за допомогою методики ССП-98, яка розроблена В. М. Морсановою. Використовуючи опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки», який складається із 46 тверджень (додаток Б), та підрахувавши бали, вирішили представити показники індивідуально-стильових особливостей саморегуляції опитаних студентів у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Стиль копінг- стратегій	Процеси і властивості регуляції						
	ПЛ	М	ПР	ОР	Г	С	ЗР
<b>Проблемно-орієнтований</b>	2,71	3,01	2,89	2,78	3,43	2,94	16,87
	0,60	0,55	0,52	0,77	0,98	1,01	2,56
<b>Емоційно-орієнтований</b>	2,60	2,13	2,004	2,55	2,73	2,70	12,43
	0,58	1,15	1,05	0,77	1,08	0,85	2,83
<b>Уникнення</b>	2,43	1,80	2,56	2,16	2,66	2,78	12,85
	0,53	0,81	0,74	0,88	0,67	0,99	2,58

Аналізуючи кількісні показники у таблиці 2.2, можемо стверджувати, що рівень саморегуляції студентів з проблемно-орієнтованим стилем копінг-стратегій показує рівномірні дані, тобто у респондентів сформовано рівні особистісних регуляторних процесів планування дій, мети, виконуються умови для вдалого моделювання певних вимог, адекватно програмуються дії, оцінюються і корегуються результати та особистісно-регуляторні властивості гнучкості та самостійності. Проаналізувавши показники емоційно-орієнтованого стилю, можемо стверджувати, що у таких респондентів присутній низький рівень розвитку процесів моделювання та програмування певної активності, показники вказують на нерівномірну саморегуляцію, яка може спричинити труднощі у поведінці індивідів при емоційному реагуванні у складних моментах. Студенти, які віддають перевагу униканням, слабку формують процеси моделювання та не можуть адекватно оцінити отримані результати, вони неадекватно відображають своє емоційне реагування на ситуації та події. Середній рівень розвитку решти стилів системи саморегуляції та низький загальний рівень саморегуляції означає неготовність усвідомлено

планувати свою поведінку, вони залежать від зовнішніх причин, від думки суспільства, є невпевненими, пасивними.

Наступним етапом є визначення у респондентів рівня нарцисизму за допомогою методики NPI-14 (додаток В). Провівши опитування та підсумувавши результати слід зобразити їх схематично у вигляді діаграми (рис.2.3).

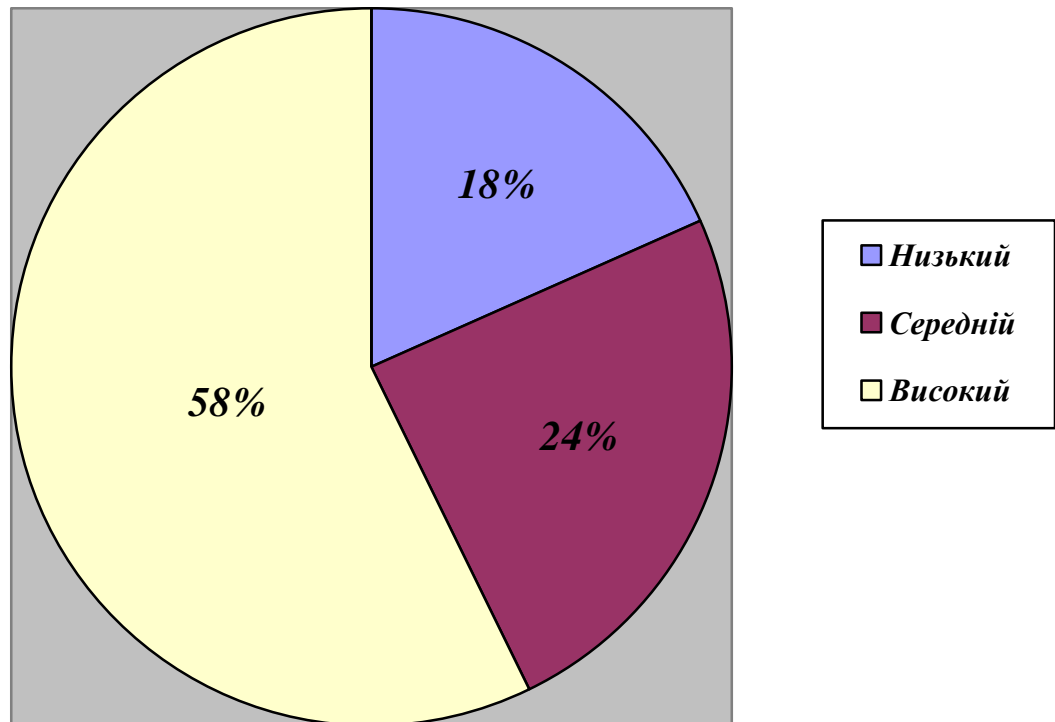


Рис. 2.3. Рівень нарцисизму

Як бачимо із діаграми, у більшості частини респондентів наявні характеристики нарцисизму, а саме – 29 осіб; середній рівень спостерігається у 12 студентів; низький – лише у 9 осіб. Їхні відповіді вказують, що їхня поведінка не обґрунтовано буває замкненою, або ж доволі показовою. Тобто, вони вміють показувати надмірну гордість, пихатість, або нещирість та грубість.

Таким чином, проведена діагностика свідчить, що перевірена нами група молодих людей справді має схильність до нарцисизму та мають певні труднощі із емоційною саморегуляцією.

### **2.3. Корекційна програма для осіб з ознаками особистісного нарцисизму.**

Було проведені групові заняття з особами, у яких виявлено прояви нарцисизму. У дослідженні взяли 29 респондентів з попереднього дослідження. Заняття були спрямовані на зниження нарцисичних рис, поліпшенню емоційної саморегуляції та покращенню якості їх міжособистісних взаємин за допомогою занять з медитації та майндфулнесу. Кожне заняття проводилося у форматі онлайн. Тривалістю 20 хв, та 4 рази на тиждень.

Програма майндфулнес включає в себе наступні формальні медитативні практики:

1) Майндфулнес родзинки (усвідомлено з`їсти родзинку, використовувати при цьому наші органи чуття дотик, нюх, смак)

2) Сканування тіла

3) Дихання

4) Тіло і біль

5) Прийняти важкі почуття (Я дам собі раду, я можу з цим жити)

6) Я бажаю собі та іншим добра

7) Виснажливі та невиснажливі активності (подбати про себе)

8) Регулярне використання практик майндфулнес

Неформальна практика:

1) Робити щось одне в один момент часу

2) Бути повністю на цьому зосередженим

3) Коли розум почне блукати, повертати його

4) Повторювати третій крок багато разів

5) Спостерігати за цим на що саме ми відволікаємося найчастіше, це допоможе краще пізнати себе і свої труднощі.

Заохочується використовувати ці навички кожного дня, таким чином наш мозок звикає до здатності зосереджуватися та жити уважно.

Програма емоційно-корекційної саморегуляції є набором методик і вправ, спрямованих на розвиток навичок управління власними емоціями та корекцію негативних емоційних станів. Ці програми зазвичай використовуються для поліпшення психологічного благополуччя та психологічного здоров'я.

Основні складові програми емоційно - корекційної саморегуляції включають наступне:

1. Свідоме спостереження за власними емоціями: учасники навчаються розрізняти різні типи емоцій та визначати їх вплив на своє самопочуття.

2. Техніки релаксації: включають в себе дихальні вправи, прогресивну м'язову релаксацію, медитацію або йогу для зниження загального рівня напруження та стресу.

3. Техніки управління стресом: розвиток навичок ефективного управління стресом, таких як планування часу, пріоритети, делегування завдань, установлення меж.

4. Соціальна підтримка: пошук підтримки від близьких людей або групова підтримка, щоб поділитися своїми емоціями та отримати поради та підтримку.

5. Інші техніки: такі як використання музики, творчості, візуалізації або письмове висловлення своїх емоцій.

Після проведення корекційної програми, було проведено для порівняння методику NPI-14 (додаток В). Провівши опитування та підсумувавши результати слід зобразити їх схематично у вигляді діаграми (рис.2.4).

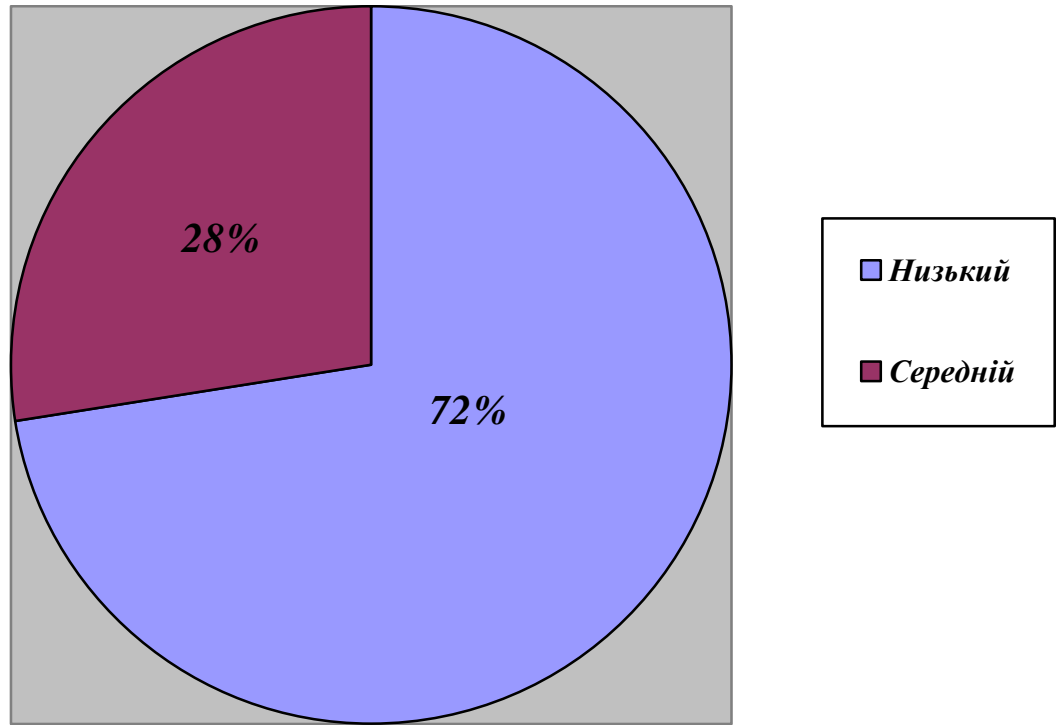


Рис.2.4 Рівень нарцисизму

Отже, дослідження підтвердили, що з 29 респондентів, у 21 значно покращилась емоційна саморегуляція та зменшились негативні вияви нарцисичних рис, поліпшилась емоційна саморегуляція в осіб з ознаками особистісного нарцисизму. У 8 респондентів знизився рівень нарцисичних рис, але недостатньо для того, щоб повністю саморегулювати особистісний нарцисизм.

#### **2.4. Практичні поради для профілактики та корекції особистісного нарцисизму.**

Медикаментозні засоби лікування нарцисичного розладу особистості, зазвичай, не використовуються, оскільки користь від нього сумнівна. Тільки в деяких випадках, за інших супутніх станів, для послаблення симптомів може бути призначена лікарська терапія нарцисизму. Єдиних клінічних рекомендацій при нарцисизмі не існує.

Тому першим кроком на шляху до лікування буде звернення до фахівця: психолога або ж психотерапевта. Адже основний метод корекції нарцисизму

сьогодні – це психотерапія [17]. Вона може бути індивідуальною, груповою та сімейною. Під час сеансів психотерапії нарцисизму терапевт використовує різні техніки корекції самооцінки людини, а також виявляє психологічні травми та усуває їх наслідки, допомагає людині налагодити соціальні контакти та стосунки з близькими людьми.

Однак, варто зазначити, що складність тут полягає в тому, що більшість людей, які страждають на цю недугу, не хочуть починати сеанси психотерапії, будучи впевненими, що у них все гаразд. Вони скептично ставляться до когнітивно-поведінкової терапії та психоаналізу. Тому встановлення довірчих відносин із психотерапевтом є найважливішим і найважчим.

У більшості випадків нарцисичний розлад особистості бере свій початок у дитячому віці. Оскільки найбільш важливим періодом для формування особистості є вік до трьох років, то нарцисизм може почати формуватися в цьому періоді. У разі недоотримання батьківського кохання, підтримки та ласки в дитинстві, у дорослому віці людина «компенсуватиме» її самостійно. Нестача уваги з боку матері, яка ставить під загрозу виживання немовляти, яскраво запам'ятовується дитиною. Пізніше такий дорослий вимагатиме постійної підвищеної уваги оточуючих та особливого ставлення до себе. Інша поведінка батьків із надмірною опікою та задоволенням усіх бажань та примх також призводить до розвитку нарцисичного характеру [5].

Тому вважаємо, що головним заходом профілактики нарцисизму є вибудовування нормальних моделей поведінки батьків у сім'ї, і навіть встановлення довірчих, теплих відносин між членами сім'ї та дітьми (без зневаги, а й без надмірної опіки).

Якщо людина зауважує, що вона буває схильною до нарцисичних проявів характеру (зайва самовпевненість, зацикленість на успіху та досягненнях, заклопотаність власною значимістю), то в цьому випадку їй не завадить звернутися до психотерапевта [14]. Фахівець допоможе розібратися, чим викликані ці прояви, чи заважають вони особистому життю та кар'єрі, а також

ступінь їхньої виразності. Вчасно розпочата психотерапія нарцисизму не дасть розвинути патологічному нарцисичному розладу особистості.

Також рекомендовано таким людям слухати більше і говорити менше із іншими людьми. Слід знайти когось, хто не засліплений егоцентризмом та нестачею емпатії, з ким можна співпрацювати, щоб ця людина була своєрідним моральним провідником назад до людяності. Можна навчитись отримувати користь із вивчення людяності, співчуття і співпереживання. Одним із способів досягнення цього є волонтерство та перехід від самообслуговування до служіння іншим [2].

Нарцисам, які є сучасними, самостверджуючись онлайн, може знадобитися обмеження кількості постів, селфі та активності онлайн загалом. Так можна зменшити швидкість поширення та загострення розладу. Також пропонуємо таким людям переглядати новини та робити публікації у соціальних мережах протягом однієї години на день. Можна спробувати постити щось, де героями будуть інші люди, а не сам нарцис. Саме собою це вимагатиме від нарциса припинення використання соціальних мереж для звеличення власної персони. Замість образи на затишлий Інстаграм, можна перемістити свою увагу на інших, і дізнатися у когось із друзів чи членів сім'ї про їхнє самопочуття.

Також вважаємо доцільно використати методи корекції розвитку. Так сьогодні прийнято називати вплив на фізично здорового індивіда з відхиленнями у поведінці. Ці методи спрямовані на те, щоб виправити недоліки людини, навчити її розуміти оточуючих, бачити в навколишньому середовищі позитивне та спиратися на нього. Соціальний педагог може допомагати підлітку навчитися керувати своїм станом, спілкуватися з людьми, розкріпачитися, виробити прийнятні у суспільстві норми.

Крім цього дієвим методом психотерапії нарцисизму є гештальттерапія, яка вважається гуманістично-експериментальним методом, який розроблений



Фредеріком та Лорою Перлз у ХХ ст.. Даний метод фокусується на емоціях людини, її потребах та розумінню їх [19].

Як зазначають більшість фахівців-психоаналітиків, найпершою умовою роботи з нарцисичною патологією є терпіння: нікому з тих, хто намагався змінити психологію нарцисичного клієнта, не вдалося зробити це дуже швидко. Хоча модифікація будь-якого типу структури характеру є довгостроковим підприємством, з нарцисичним клієнтом необхідність у терпінні відчувається більш гостро, ніж з іншими типами клієнтів. Терпіння в ході терапії нарцисичного клієнта передбачає прийняття людської недосконалості, що робить терапевтичне просування стомлюючим та важким заняттям.

Отже, спроби допомогти їм також потребують постійної уваги до латентного стану селф-пацієнта, який парадоксально затоплює маніфестний стан. Кожен нарцис відчуває сильний сором, зіткнувшись з тим, як він сприймає критику. Альянс із ними завжди є тендітним, оскільки вони не виносять ситуації, коли знижується їх і без того неміцна самоповага.

## **Висновки до розділу 2**

Отже, отримані результати дозволяють зробити висновки, що дані методики є досить надійними і валідними. Як ми встановили, копінг-стратегії пов'язані із суб'єктивним благополуччям (як негативними симптомами – тривожністю, депресивністю, так і позитивними індексами – задоволеністю життя, вітальністю), особливостями різних етапів саморегуляції (плануванням, моделюванням, оцінкою результату), особистісними ресурсами саморегуляції (оптимізмом, осмисленістю життя, життєстійкістю, самоефективністю). При виявленні ролі копінг-стратегій у забезпеченні саморегуляції слід враховувати різні особистісні і ситуативні фактори. Зокрема, різні ситуації можуть

призводити до актуалізації різних копінг-стратегій і обумовлюють їх ефективність. Результати наших досліджень підтверджують, що ефективність копінг-стратегій залежить від пережитої події та контрольованості ситуації.

Дослідження саморегуляції серед проблемно-орієнтованих стилів копінг-стратегій демонструє помірно однаково сформовані особистісні регуляторні процеси планування мети, моделювання, програмування, оцінювання і корегування нарцисичних властивостей людини.

Якщо людина зауважує ознаки нарцисичних проявів характеру (зайва самовпевненість, зацикленість на успіху та досягненнях, заклопотаність власною значимістю), то в цьому випадку їй слід звернутися до психотерапевта. Фахівець допоможе розібратися, чим викликані ці прояви, чи заважають вони особистому життю та кар'єрі, а також ступінь їхньої виразності. Вчасно розпочата психотерапія нарцисизму не дасть розвинутися патологічному нарцисичному розладу особистості.

Отже, при роботі з нарцисичними клієнтами важливо пам'ятати про силу сорому в переживаннях нарцисичних особистостей і обставини, як важливо психологу відрізнити цей афект від почуття провини. Люди з нестійкою самоповагою зазвичай довго уникають визнання своєї ролі у будь-яких життєвих невдачах. На відміну від людей, які легко відчують провину і справляються зі своєю провинною, прикладаючи зусилля до її виправлення, нарцисично мотивовані люди тікають від своїх помилок і ховаються від тих, хто може їх виявити.

## ВИСНОВКИ

Таким чином, теоретичний аналіз літератури дає можливість стверджувати, що саморегуляція – фундаментальна характеристика людини, що забезпечує її взаємодію з навколишнім середовищем, пристосування, збереження та розвиток, а загалом – і успішність її взаємодії зі світом.

Саморегуляція довільної активності розглядається як системно організований психічний процес з ініціації, побудови, підтримки та управління всіма видами та формами зовнішньої та внутрішньої активності, які спрямовані на досягнення прийнятих суб'єктом цілей. У цьому довільна активність спрямована на досягнення результату, а саморегуляція – забезпечення цього процесу психічними засобами. Характеристиками ефективною системи саморегуляції є адекватність, пластичність та надійність, стійкість. Учені виділяють декілька видів даного процесу. Психічна саморегуляція розглядається як доцільна активність щодо організації та управління поведінкою, діяльністю, психічним станом та процесами. Усвідомлена саморегуляція грає ключову роль прийняття рішень. Розвиток системи усвідомленої саморегуляції опосередковує вплив когнітивних та особистісних характеристик людини на прийняття рішень та підвищує рівень їхньої раціональності. Регуляторна сфера забезпечує включеність індивідуально-особистісних властивостей до процесу прийняття рішень, що дозволяє підвищити їх успішність.

Варто зазначити, що важливу роль у поведінці людини відіграє емоційна саморегуляція, яка забезпечує стійкий стан системи та надає значний вплив на перебіг психічних процесів, діяльності, поведінки, успішність, продуктивність та кінцевий результат будь-якого акту довільної активності. Вона може виникати, запобігаючи появі емоцій, так само, як і створюючи обставини, які сприяють іншому (часто, але не завжди більш позитивному) емоційному

досвіду. Під терміном емоційна саморегуляція переважно психологи розглядають:

- механізм адаптації індивіда до зовнішніх (передусім стресових) впливів;
- механізм динамічної організації емоційного досвіду;
- параметр самосвідомості та досягнутого рівня особистісного розвитку;
- цілеспрямований, усвідомлений і опосередкований процес.

- процес ініціювання, гальмування та/або зміни емоційного стану людини для досягнення біологічної або соціальної адаптації (пов'язаної із впливом) або досягнення індивідуальних цілей. Цей процес не обмежується контролем емоцій, найчастіше довільний, цілеспрямований, і може здійснюватися до прояву емоції, під час її прояву та після. Це переважно усвідомлений та навмисний процес.

Встановили, що функціональна система емоційної регуляції діяльності включає в себе три компоненти:

- когнітивно-пізнавальний;
- експресивний;
- організаційно-контролюючий.

Тісно пов'язаний з емоційною регуляцією емоційний інтелект дає можливість суб'єкту здійснювати інтелектуальні операції над певними емоціями і емоційними змістами досвіду.

Визначили такі рівні саморегуляції:

- самоконтроль, гальмування, блокування безпосередніх імпульсивних реакцій на зовнішні і внутрішні подразники. Доросла людина має здатність, хоч і обмежену, сказати «ні» своїм потребам;

- самодисципліна: відстрочка і, у загальному вигляді, планування процесів у часі. Для того щоб здійснити перехід від здатності до самоконтролю та самодисципліни, потрібна тимчасова перспектива, здатність до антиципації майбутніх подій, що формується поступово у процесі розвитку;

- самоврядування. Щоб перейти від самодисципліни до самоврядування та до регуляції поставлених цілей, потрібна толерантність до невизначеності, тобто готовність реагувати на непередбачувані зовнішні зміни за рамками прийнятих заздалегідь планів та поставлених цілей, змінювати цілі та наміри, іншими словами, готовність діяти в умовах, які заздалегідь не визначено;

- самодетермінація, здатність самому ставити собі цілі та визначати напрямок своєї діяльності. Зрештою, на найвищому рівні ми говоримо про самоорганізацію. Це якісні зміни системи загалом, які пов'язані з підвищенням рівня її складності та організованості.

Дослідили, що оптимальним варіантом допомоги саморегуляція вважається для нарцисів, у яких спрямовано лібідо до свого Я, а чи не до інших осіб, які б стали об'єктом потягу. Нарцисична стурбованість собою та своїм благополуччям є основною проблемою у людей, чия життєдіяльність організована навколо ненаситної потреби отримувати підтримку та похвалу з боку оточуючих. Власна досконалість, реальна чи уявна, не приносить задоволення, якщо нарцисичний суб'єкт не отримує підтвердження цієї досконалості в будь-якій формі та на першу вимогу. Коли йдеться про поведінку людини у важких, стресових ситуаціях прийнято вживати терміни «владання», «копінг», «копінг-стратегії». В результаті теоретичного аналізу наукової літератури з'ясовано, що копінг-поведінка регулюється за допомогою реалізації копінг-стратегій, які, у свою чергу, будуються на основі особистісних копінг-ресурсів. Копінг-поведінка – це цілеспрямована поведінка, яка допомагає людині впоратися зі стресом або важкою життєвою ситуацією за допомогою усвідомлених стратегій, адекватних особистісним особливостям та ситуації.

Проаналізували такі копінг-стратегії, які людина використовує для корекції нарцисизму:

1) проблемно-орієнтовані, які відповідають за пошук соціальної підтримки, пошук інформації, контроль над ситуацією;

2) емоційно-орієнтовані, які регулюють покору, самоконтроль, прийняття відповідальності;

3) уникаючі, які відображають бажання втекти від ситуації, емоційно відсторонитися та ізолюватися.

У процесі емпіричного дослідження ми використали опитувальник копінг-стратегій, опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» та опитувальник для визначення рівня нарцисизму NPI-14. Проведена діагностика свідчить, що перевірена нами група молодих людей справді має схильність до нарцисизму та має певні труднощі із емоційною саморегуляцією. Їхні відповіді вказують, що їхня поведінка не обґрунтовано буває замкненою, або ж доволі показовою. Тобто, нарциси вміють показувати надмірну гордість, пихатість, або нещирість та грубість.

Дослідження показали, що рівень саморегуляції респондентів є середнім, тобто у них сформовано рівні особистісних регуляторних процесів планування дій, мети, виконуються умови для вдалого моделювання певних вимог, адекватно програмуються дії, оцінюються і корегуються результати та особистісно-регуляторні властивості гнучкості та самостійності. Проаналізувавши показники емоційно-орієнтованого стилю, можемо стверджувати, що у таких респондентів присутній низький рівень розвитку процесів моделювання та програмування певної активності, показники вказують на нерівномірну саморегуляцію, яка може спричинити труднощі у поведінці індивідів при емоційному реагуванні у складних моментах. Студенти, які віддають перевагу униканням, слабку формують процеси моделювання та не можуть адекватно оцінити отримані результати, вони неадекватно відображають своє емоційне реагування на ситуації та події. Середній рівень розвитку решти стилів системи саморегуляції та низький загальний рівень саморегуляції означає неготовність усвідомлено планувати свою поведінку, вони залежать від зовнішніх причин, від думки суспільства, є невпевненими, пасивними.

Також вважаємо доцільно використати методи корекції розвитку. Так сьогодні прийнято називати вплив на фізично здорового індивіда з відхиленнями у поведінці. Ці методи спрямовані на те, щоб виправити недоліки людини, навчити її розуміти оточуючих, бачити в навколишньому середовищі позитивне та спиратися на нього.

Крім цього дієвим методом психотерапії нарцисизму є гештальттерапія, яка вважається гуманістично-експериментальним методом. Дана методика фокусується на емоціях людини, її потребах та розумінню їх.

Отже, можемо підсумувати, що гіпотеза дослідження підтверджує, якщо застосувати програми корекції емоційної саморегуляції в осіб з ознаками особистісного нарцисизму, то це призведе до зменшення негативних виявів нарцисичних рис особистості та поліпшення їх емоційної саморегуляції.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Гриньова М. В. Саморегуляція : навч.-метод. посіб. Полтава : АСМІ, 2008. 268 с.
2. Журавльова Л. П. Психологія емпатії : Монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2007. 328 с.
3. Занюк С. С. Мотивація та саморегуляція учня : учбов. посібник. Київ : Главник, 2004. 96 с.
4. Клименко М. Р. Особливості саморегуляції «здорового» нарцисизму. Проблеми сучасної психології, № 37. 2017. С. 142-155.
5. Колчигіна А. В. Прояв різних профілів копінг-стратегій в емоційних станах студентів в ситуації оцінювання знань. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія.* 2015. Вип. 51. С. 91-99.
6. Колчигіна А. В. Прояв різних профілів копінг-стратегій в емоційних станах студентів. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія.* 2015. Вип. 51. С. 91-99.
7. Конопкін О. А. Загальна здатність до саморегуляції як фактор суб'єктного розвитку. *Питання психології.* 2004. № 2. С. 128-135.
8. Кузнецова М. М. Особливості емоційно-вольової саморегуляції навчальної діяльності у студентів з різними рівнями диспозиційного оптимізму. *Матеріали Міжнародної наукової конференції «Сучасні проблеми та перспективи розвитку психології і педагогіки».* Київ, 2017. С. 183-186.
9. Моросанова В. І. Саморегуляція та індивідуальність людини. 2012. 519 с.
10. Моросанова В. І. Стильова саморегуляція поведінки людини. В. І. Моросанова, Є. М. Коноз. *Запитання психології.* 2000. № 2. С. 118-127.
11. Моросанова В. І. Індивідуальний стиль саморегуляції : феномен, структура та функції у довільній активності людини. 2001. 192 с.



12. Свинаренко Ю. «Поняття нарцисизму та його характеристика». *Psychologi Counseling and Psychotherapy, No 1/2*. 2014. С. 265-271.
13. Чіксентміхайї М. У пошуках потоку : психологія включеності до повсякденності. 2011. 194 с.
14. Шебанова В. І. Механізми психологічного захисту та копінгу особистості : навч.-метод. посіб. Херсон : ХДУ, 2012. 224 с.
15. Шебанова В. І. Теоретичний аналіз копінг-поведінки у сучасних наукових дослідженнях. *Актуальні проблеми державного управління, педагогіки та психології : Зб. наукових праць ХНТУ, ред. кол. В. Г. Бутенко, І. П. Лопушинський*. Херсон : ХНТУ, 2010. Вип. 2 (3). С. 262-68.
16. Ames D. R., Rose P., Anderson C. P. The NPI-16 as a short measure of narcissism. *Journal of Research in Personality, 40(4)*. 2006. P. 440-450.
17. Berking M., Poppe C., Luhmann M., Wupperman P., Jaggi V., Seifritz E.. Emotion-regulation skills and psychopathology : Is the ability to modify emotions the pathway by which other emotion-regulation skills affect mental health? *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 43*. 2011. P. 931-937.
18. Bridges L. J., Margie N. G., Zaff F. J. Background for community-level work on emotional well-being in adolescence : Reviewing the literature on contributing factors. Washington, DC : John S. and James L. Knight Foundation, 2001. 1654 p.
19. Brownell P. Gestalt Therapy : a guide to contemporary practice. *Springer Publishing Company*. New York, 2010. 162 p.
20. Cicchetti D., Ganiban J., Barnett D. Contributions from the study of high-risk populations to understanding the development of emotion regulation. *The Development of Emotion Regulation and Dysregulation*. New York : Cambridge University Press, 1991. 373 p.
21. Cole P. M., Martin S. E., Dennis T. A. Emotion regulation as a scientific construct : Methodological challenges and directions for development research. *Child Development*. 2004. P. 317-333.

22. Coping : a review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*. 2003. P. 216-269.
23. Csikszentmihalyi M., Nakamura J. The role of emotions in the development of wisdom. *A Handbook of Wisdom : Psychological Perspectives*. Cambridge : Cambridge University Press, 2005. P. 220-242.
24. Eisenberg N., Spinrad T. L. Emotion-related regulation : Sharpening the definition. *Child Development*. 2004. P. 334-339.
25. Folkman S., Lazarus R. S. Coping and emotion. *Stress and Coping*. N. Y., 1991. P. 207-227.
26. Folkman S., Lazarus R. S., Gruen R. J., DeLongis, A. Appraisal, coping, health status, and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (3). 1986. P. 571-579.
27. Gross J. J. The Emerging Field of Emotion Regulation : An Integrative Review. *Review of General Psychology*. 1998. P. 271-299.
28. Gross J. J., Thompson R. A. Emotion regulation : Conceptual foundations. *Handbook of Emotion Regulation*. New York : Guilford Press, 2007. P. 3-26.
29. Kernberg O. Pathological narcissism and narcissistic personality disorder : Theoretical background and diagnostic classification. *Disorders of narcissism : Diagnostic, clinical, and empirical implications*. American Psychiatric Association, 1998. P. 29-51.
30. Kopp C. B. Antecedents of self-regulation : A developmental perspective. *Developmental Psychology*. 1982, 18(2). P. 199-214.
31. Lazarus R. S. From psychological stress to the emotions : A history of changing outlooks. *Annual Review of Psychology*. 1993. Vol. 44. P. 1-21.
32. Pylat N., Senyk O., Kryvenko I. Adaptation of the NPI-16 questionnaire into the Ukrainian language : psychometric indicators analysis. (Україномовна адаптація короткої версії опитувальника грандіозного нарцисизму (NPI-16) : аналіз психометричних показників). 2020. 149 с.

33. Ramos F. P. Motivational Theory of Coping : A developmental proposal for the analysis of coping with stress. Campinas, vol. 32, № 2. 2015. P. 46-47.
34. Scheier M. F., Carver C. S., Bridges M. W. Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem) : A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67. 1994. 184 p.
35. Thompson R. A. Emotion regulation : A theme in search of definition. Monographs of the Society for Research in Child Development. 1994. P. 25-52.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### Опитувальник для визначення копінг-стратегій

Ніколи – 0 балів; рідко – 1 бал; інколи – 2 бали; часто – 3 бали.

0-6 – низький рівень напруженості, говорить про адаптивний варіант копінгу;

7-12 – середній, адаптаційний потенціал особистості;

13-18 – висока напруженість копінгу, свідчить про виражену дезадаптацію.

#### Ключ

Конфронтаційний копінг – пункти: 2,3,13,21,26,37.

Дистанціювання – пункти: 8,9,11,16,32,35.

Самоконтроль – пункти: 6,10,27,34,44,49,50.

Пошук соціальної підтримки – пункти: 4,14,17,24,33,36.

Прийняття відповідальності – пункти: 5,19,22,42.

Втеча-уникнення – пункти: 7,12,25,31,38,41,46,47.

Планування вирішення проблеми – пункти: 1,20,30,39,40,43.

Позитивна переоцінка – пункти: 15,18,23,28,29,45,48.

ОПИНИВШИСЬ У СКРУТНІЙ СИТУАЦІЇ, Я...	ніколи	Рідко	іноді	часто
1. Зосереджувався на тому, що мені потрібно було робити далі — на наступному кроці.	0	1	2	3
2. Починав щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати: головне – робити хоч що-небудь.	0	1	2	3
3. Намагався схилити усіх до того, щоб вони змінили свою думку.	0	1	2	3
4. Говорив з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.	0	1	2	3

5. Критикував і картав себе.	0	1	2	3
6. Намагався не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є.	0	1	2	3
7. Сподівався на диво.	0	1	2	3
8. Миритися з долею: буває, що мені не щастить.	0	1	2	3
9. Вів себе, як ніби нічого не сталося.	0	1	2	3
10. Намагався не показувати своїх почуттів.	0	1	2	3
11. Намагався побачити в ситуації і щось позитивне.	0	1	2	3
12. Спав більше звичайного.	0	1	2	3
13. Зганяв свою досаду на тих, хто спричинив на мене проблеми.	0	1	2	3
14. Шукав співчуття і розуміння у кого-небудь.	0	1	2	3
15. У мене виникла потреба виразити себе творчо.	0	1	2	3
16. Намагався забути все це.	0	1	2	3
17. Звертався за допомогою до фахівців.	0	1	2	3
18. Змінювався або ріс як особистість в позитивну сторону.	0	1	2	3
19. Вибачався або намагався все залагодити.	0	1	2	3
20. Складав план дій.	0	1	2	3
21. Намагався дати якийсь вихід своїм почуттям.	0	1	2	3
22. Розумів, що я сам викликав цю проблему.	0	1	2	3
23. Набирався досвіду в цій ситуації.	0	1	2	3
24. Говорив з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.	0	1	2	3
25. Намагався поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, курінням або ліками.	0	1	2	3
26. Ризикував відчайдушно.	0	1	2	3

27. Намагався діяти не занадто поспішно, — довіряючись першого пориву.	0	1	2	3
28. Знаходив нову віру в щось.	0	1	2	3
29. Знову відкривав для себе щось важливе.	0	1	2	3
30. Щось міняв так, що все складалось.	0	1	2	3
31. В цілому уникав спілкування з людьми.	0	1	2	3
32. Не допускав до себе, намагаючись про це особливо не замислюватися.	0	1	2	3
33. Питав поради у родича або друга, якого поважав.	0	1	2	3
34. Старався, щоб інші не знали, як погано йдуть справи.	0	1	2	3
35. Відмовлявся сприймати це дуже серйозно.	0	1	2	3
36. Говорив з кимось про те, що я відчуваю.	0	1	2	3
37. Стояв на своєму і боровся за те, що хотів.	0	1	2	3
38. Зганяв це на інших людях.	0	1	2	3
39. Користувався минулим досвідом — мені доводилося вже потрапляти в такі ситуації.	0	1	2	3
40. Знав, що треба робити, і подвоював свої зусилля, щоб все налагодити.	0	1	2	3
41. Відмовлявся вірити, що це справді сталося.	0	1	2	3
42. Я давав собі обіцянку, що наступного разу все буде по-іншому.	0	1	2	3
43. Знаходив пару інших способів вирішення проблеми.	0	1	2	3
44. Старався, щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.	0	1	2	3
45. Щось змінював у собі.	0	1	2	3

46. Хотів, щоб все це швидше як-то утворилося або скінчилося.	0	1	2	3
47. Уявляв собі, фантазував, як все це могло б обернутися.	0	1	2	3
48. Молився.	0	1	2	3
49. Прокручував в голові, що мені сказати або зробити.	0	1	2	3
50. Думав про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся, і намагався наслідувати йому.	0	1	2	3

**Твердження опитувальника «Стиль саморегуляції поведінки»**

1. Свої плани на майбутнє люблю розробляти в найменших деталях.
2. Люблю всякі пригоди, можу йти на ризик.
3. Намагаюся завжди приходити вчасно, але тим не менш часто запізнююся.
4. Дотримуюся девізу: «Вислухай пораду, але зроби по-своєму».
5. Часто покладаюся на свої здібності орієнтуватися по ходу справи і не прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій.
6. Оточуючі відзначають, що я недостатньо критичний до себе і своїх дій, але сам я це не завжди помічаю.
7. Напередодні контрольних або іспитів у мене зазвичай з'являлося відчуття, що мені не вистачило 1-2 днів для підготовки.
8. Щоб відчувати себе впевнено, необхідно знати, що чекає на тебе завтра.
9. Мені важко себе змусити щось переробляти, навіть якщо якість зробленого мене не влаштовує.
10. Не завжди помічаю свої помилки, частіше це роблять оточуючі мене люди.
11. Перехід на нову систему роботи не завдає мені особливих незручностей.
12. Мені важко відмовитися від прийнятого рішення навіть під впливом близьких мені людей.
13. Я не відношу себе до людей, життєвим принципом яких є «Сім разів відміряй, один раз відріж».
14. Ненавиджу, коли мене опікують і за мене щось вирішують.
15. Не люблю багато роздумувати про своє майбутнє.
16. У новому одязі часто відчуваю себе ніяково.



17. Завжди заздалегідь планую свої витрати, не люблю робити незапланованих покупок.
18. Уникаю ризику, погано справляюся з несподіваними ситуаціями.
19. Моє ставлення до майбутнього часто змінюється: то будую «райдужні» плани, то майбутнє здається мені «похмурим».
20. Завжди намагаюся продумати способи досягнення мети, перш ніж почну діяти.
21. Віддаю перевагу зберігати незалежність навіть від близьких мені людей.
22. Мої плани на майбутнє зазвичай реалістичні, і я не люблю їх змінювати.
23. У перші дні відпустки (канікул) при зміні способу життя завжди з'являється почуття дискомфорту.
24. При великому обсязі роботи неминуче страждає якість результатів.
25. Люблю зміни в житті, зміну обстановки і способу життя.
26. Не завжди вчасно помічаю зміни обставин і через це терплю невдачі.
27. Буває, що наполягаю на своєму, навіть коли не впевнений у своїй правоті.
28. Люблю дотримуватися заздалегідь наміченого на день плану.
29. Перш ніж з'ясовувати стосунки, намагаюся уявити собі різні способи подолання конфлікту.
30. У разі невдачі завжди шукаю, що ж було зроблено неправильно.
31. Не люблю посвячувати кого-небудь в свої плани, рідко дотримуюся чужих порад.
32. Вважаю розумним принцип: спочатку треба вплутатися в бій, а потім шукати кошти для перемоги.
33. Люблю помріяти про майбутнє, але це скоріше фантазії, ніж реальність.

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

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

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

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

38. Рідко відступаю від розпочатої справи.

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

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

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

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

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

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

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

46. Зазвичай різко реагую на заперечення, намагаюся думати і робити все по-своєму.

## Ключ до шкал

Регуляторні шкали	Відповіді, що збігаються з ключем (1 бал)	
	Вірно; мабуть, вірно	Не вірно; мабуть, не вірно
Планування	1, 8, 17, 22, 28, 31, 36	15, 42
Моделювання	11, 37	2, 7, 19, 23, 26, 33, 41
Програмування	12, 20, 25, 29, 38, 43	5, 9, 32
Оцінювання результатів	30, 44	6, 10, 13, 16, 24, 34, 39
Гнучкість	2, 11, 25, 35, 36, 45	16, 18, 43
Самостійсність	4, 12, 14, 21, 27, 31, 40, 46	34
Загальний рівень саморегуляції	1, 2, 4, 8, 11, 12, 14, 17, 20, 21, 22, 25, 27, 28, 29, 30, 31, 35, 36, 37, 38, 40, 43, 44, 45, 46	3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 15, 16, 18, 19, 23, 24, 26, 32, 33, 34, 39, 41, 42

## Кількість балів

Регуляторні шкали	Кількість балів		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Планування	<3	4-6	>7
Моделювання	<3	4-6	>7
Програмування	<4	5-7	>8
Оцінювання результатів	<3	4-6	>7
Гнучкість	<4	5-7	>8
Самостійсність	<3	4-6	>7
Загальний рівень саморегуляції	<23	24-32	33

## Коротка версія опитувальника нарцисизму українською мовою (NPI-14)

<b>Інструкція:</b> З кожної пари тверджень оберіть одне, що найбільше підходить Вам. Якщо жодне із тверджень Ви не можете співвіднести із собою, оберіть одне, яке менш неприйнятне.		
<b>1.</b>	Люди, схоже, завжди визнають мій авторитет.	<b>1</b>
	Для мене не так важливо бути авторитетом.	<b>0</b>
<b>2.</b>	Мені справді подобається бути в центрі уваги.	<b>1</b>
	Мені дискомфортно бути в центрі уваги.	<b>0</b>
<b>3.</b>	Я думаю, що я особлива людина.	<b>1</b>
	Я не кращий(-а) і не гірший(-а), ніж більшість людей.	<b>0</b>
<b>4.</b>	Мені легко маніпулювати людьми.	<b>0</b>
	Мені не подобається, коли я зауважую, що маніпулюю людьми.	<b>1</b>
<b>5.</b>	Я сподіваюся, що стану успішним.	<b>1</b>
	Я збираюся стати великою людиною.	<b>0</b>
<b>6.</b>	Я здібніший(-а) від інших.	<b>0</b>
	Є багато речей, яких я можу навчитися від інших.	<b>1</b>
<b>7.</b>	Іноді я розповідаю непогані історії.	<b>0</b>
	Усім подобається слухати мої розповіді.	<b>1</b>
<b>8.</b>	Я не проти виконувати розпорядження.	<b>0</b>
	Мені подобається мати владу над людьми.	<b>1</b>
<b>9.</b>	Іноді я не впевнений(-а) у тому, що роблю.	<b>0</b>
	Я завжди знаю, що роблю.	<b>1</b>
<b>10.</b>	Іноді люди вірять у те, що я їм говорю.	<b>0</b>
	Я можу змусити будь-кого повірити в те, що хочу.	<b>1</b>
<b>11.</b>	Я намагаюся не хизуватися і не випендрюватися.	<b>0</b>
	Я можу й повипендрюватися, коли є нагода.	<b>1</b>
<b>12.</b>	Я знаю, що я хороший(-а), бо всі мені це повторюють.	<b>0</b>

	Коли мені роблять компліменти, я іноді можу засоромитися.	<b>1</b>
<b>13.</b>	Я виняткова людина. Я в цілому такий(-а), як усі інші.	<b>1</b> <b>0</b>
<b>14.</b>	Я волію розчинятися в натовпі. Я люблю бути в центрі уваги.	<b>1</b> <b>0</b>