

**ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

**ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ ТА БЕЗПЕКИ**

Кафедра практичної психології

**Активність та саморегуляція як стрижневі характеристики  
діяльності і поведінки особистості**

кваліфікаційна робота  
здобувача вищої освіти  
освітнього ступеня «бакалавр»  
**ВОВК Христини Миколаївни**  
4 курсу денної форми навчання  
спеціальність 053 «Психологія»  
ОПП «Психологія»

**Науковий керівник:**

Кандидат психологічних наук, доцент  
кафедри практичної психології  
**Петро КОЗИРА**

**Рецензент:**

Кандидат психологічних наук,

кафедри теоретичної психології  
**Ольга УГРИН**

доцент

**Кваліфікаційна робота допущена до захисту**

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р., протокол № \_\_\_\_

Т.в.о. завідувача кафедри практичної психології

доктор психологічних наук, доцент

\_\_\_\_\_ **Євген КАРПЕНКО**

**Львів  
2024**

***Вовк Христина Миколаївна. Кваліфікаційна робота. Активність та саморегуляція як стрижневі характеристики діяльності і поведінки особистості.***

У кваліфікаційній роботі розглядається проблема активності та саморегуляції як стрижневих характеристики діяльності і поведінки особистості. Здійснено теоретичний аналіз проблеми активності і саморегуляції особистості, проаналізовано специфіку впливу активності та саморегуляції особистості на успішність її професійної діяльності, а також активність та саморегуляцію як показники психологічного здоров'я особистості. Емпірично досліджено психологічні особливості активності та саморегуляції особистості. Розроблено рекомендації з метою підвищення особистісної активності, саморегуляції та поліпшення психологічного здоров'я особистості.

***Ключові слова:*** активність, саморегуляція, поведінка, емоційна стійкість, професійна діяльність, емоційні стани, суб'єктність, особистість.

***Vovk Khrystyna. Qualification work. Activity and self-regulation as key characteristics of the individual's activity and behavior***

The qualification work examines the problem of activity and self-regulation as key characteristics of the individual's activity and behavior. A theoretical analysis of the problem of activity and self-regulation of the individual was carried out, the specifics of the influence of the activity and self-regulation of the individual on the success of his professional activity, as well as activity and self-regulation as indicators of the psychological health of the individual were analyzed. Empirically researched psychological features of activity and self-regulation of personality. Recommendations have been developed with the aim of increasing personal activity, self-regulation and improving the psychological health of the individual.

***Key words:*** activity, self-regulation, behavior, emotional stability, professional activity, emotional states, subjectivity, personality.



## ЗМІСТ

Вступ.....	4
Розділ 1. Теоретичні основи дослідження проблеми активності та саморегуляції як стрижневі характеристики діяльності і поведінки особистості.....	7
1.1. Поняття «активність особистості» у наукових дослідженнях.....	7
1.2. Вплив активності та саморегуляція особистості на успішність професійної діяльності.....	14
1.3. Активність та саморегуляція як показники психологічного здоров'я особистості .....	19
Висновки до першого розділу .....	24
Розділ 2. Емпіричне дослідження психологічних особливостей активності та саморегуляції особистості.....	27
2.1. Методи та процедура дослідження.....	27
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	32
Висновки до другого розділу .....	40
ВИСНОВКИ.....	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	45
ДОДАТКИ.....	50

## ВСТУП

Проблема людського фактора в умовах гуманізації суспільства й пошуку шляхів вдосконалення людини стає особливо актуальною, зокрема у контексті особистісної активності. Людська активність полягає у тому, що особистість сама знаходиться в русі, адаптується до різних динамічних проявів й виявляє свою власну динаміку в різноманітних сферах діяльності.

Загалом, активність є особливою характеристикою людини, яка відображає її внутрішній світ, моральні цінності й індивідуальні особливості. Важливою ознакою активності є здатність людини до оволодіння цілісними методами діяльності й усією сукупністю умов її реалізації. Це дозволяє визнавати особистість окремим суб'єктом. Такий суб'єкт інтегрує зовнішні й внутрішні умови діяльності індивідуальними й цілісними способами, що є оптимальним соціально і психологічно.

Сьогодні спостерігаються різні складні форми проявів особистісної активності, що визначаються історичною та соціально-політичною ситуацією, культурно-етнічними та індивідуальними характеристиками. Позаяк, ставлення людини до світу визначається через її почуття та емоції, тобто особистісна активність базується на емоційній структурі, що підтримує людину в різних сферах діяльності, то важливим аспектом проблеми є саморегуляція емоційної сфери.

Наукові дослідження проблемати активності особистості та її саморегуляції завжди були та залишаються одними із актуальних в психології.

Активність особистості та її саморегуляція є фундаментальним і водночас складним аспектом психологічних, філософських, соціологічних та педагогічних досліджень. Велику увагу до питань активності особистості приділяли такі вчені, як Г. Балл, А. Бандура, А. Маслоу, Є. Головаха, С. Гончаренко, О. Коберник, Т. Титаренко, О. Киричук, В. Лозова та ін. Феномен саморегуляції аналізується у дослідженнях особистості таких вчених як Л. Гримак, Ю. Куль, Ж. Дьєфендорф, О. Саннікової та ін. Особливу увагу вчені приділяють активності та саморегуляції особистості в процесі її професійного

становлення, а також розглядають ці феномени крізь призму психологічного здоров'я, що є особливо актуально зважаючи на глобальні зміни в нашому суспільстві, військовий стан в країні.

*Об'єктом дослідження* – активність і саморегуляція особистості.

*Предмет дослідження* – психологічні особливості активності та саморегуляції як стрижневі характеристики діяльності та поведінки особистості.

*Мета дослідження* – теоретично проаналізувати й емпірично дослідити психологічні особливості активності та саморегуляції як стрижневі характеристики діяльності та поведінки особистості; розробити рекомендації з метою з метою підвищення особистісної активності, саморегуляції та поліпшення психологічного здоров'я особистості.

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми активності і саморегуляції особистості.

2. Проаналізувати специфіку впливу активності та саморегуляції особистості на успішність її професійної діяльності.

3. Розглянути активність та саморегуляцію як показники психологічного здоров'я особистості .

4. Емпірично дослідити психологічні особливості активності та саморегуляції особистості.

5. Розробити рекомендації з метою підвищення особистісної активності, саморегуляції та поліпшення психологічного здоров'я особистості.

*Теоретико-методологічною базою дослідження* стали теоретичні положення питань активності особистості (Г. Балл, А. Бандура, А. Маслоу, К. Роджерс, Є. Головаха, С. Гончаренко, О. Коберник, Т. Титаренко, О. Киричук, В. Лозова та ін.) та феномену саморегуляції (Ю. Куль, Ж. Дьєфендорф та ін). Наукові дослідження активності та саморегуляції особистості в процесі її професійного становлення. (Л. Гримак, М. Гринців, О. Саннікова).

*Методи дослідження:* теоретичний аналіз синтез та узагальнення наукових праць із проблеми дослідження; тестування, бесіда, анкетування; методи статистичної обробки даних.

*Теоретичне значення роботи* полягає в тому, що поглиблено наукові уявлення про активність і саморегуляцію особистості як наукові феномени, а також про специфіку впливу активності та саморегуляції особистості на успішність її професійної діяльності.

*Практична значущість дослідження* полягає в тому, що його результати можуть бути успішно використані при написанні наукових праць, а також практичними психологами з метою підвищення особистісної активності, саморегуляції та поліпшення психологічного здоров'я особистості

*Структура роботи* складається із вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків й списку використаних джерел та додатків. Робота вміщує одну таблицю та вісім рисунків.

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ АКТИВНОСТІ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЯК СТРИЖНЕВІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ДІЯЛЬНОСТІ І ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ

### 1.1 Поняття «активність особистості» у наукових дослідженнях

Діяльність особистості, її активність є фундаментальним і водночас складним аспектом філософських, соціологічних, психологічних та педагогічних досліджень. Велику увагу до цього питання приділяли такі вчені, як Г. Балл, А. Бандура, А. Маслоу, К. Роджерс, Є. Головаха, О. Коберник, Т. Титаренко, О. Киричук, В. Лозова.

Особистісна активність визначається більшістю вчених як спосіб організації життя людини на основі задоволення її потреб [3]. Згідно з О. Коберником, вона також може розглядатися як здатність людини до самостійного вибору в майбутньому [18, с. 53].

Дослідник О. Киричук намагався пов'язати активність із життєвими планами, ідеалами й спрямуваннями. Сучасні дослідження активності як наукової категорії охоплюють різні аспекти, зокрема біологічний, психологічний та соціологічний [15].

У біологічному ракурсі активність розглядається в контексті пристосування організму до зовнішнього середовища, як певна реакція на подразники із зовнішнього середовища [5]. Розкриттю суті активності сприяє її логіко-семантичний аналіз на основі розгляду словників, статей, енциклопедій.

Слово «активність» має латинське походження - «activus» та трактується як активна участь людини у будь-чому, енергійна діяльність [13, с. 15]. У деяких словниках відсутнє безпосереднє трактування слова «активність», однак



знаходимо визначення «активний», яке переважно описує особу, її поведінку й ставлення до зовнішнього середовища та подій [19, с. 4].

«Активний» характеризується як діяльний, енергійний, ініціативний, навпаки до «пасивного», що вказує на особу, яка не проявляє активності чи ініціативи. «Активність - енергійна діяльність, певна діяльна участь у чомусь» [23, с. 45].

Поняття «активність», згідно з Словником іншомовних слів, означає посилену діяльність або активний стан [23].

Вчений Г. Костюк виділяє два аспекти активності: загально-біологічний і людський [24, с. 122]. Активність особистості розглядається як важлива риса, яка полягає у здатності змінювати оточуючу діяльність відповідно до своїх потреб, поглядів й цілей. Як характеристика особистості, активність проявляється у енергійній та ініціативній діяльності у навчанні, праці, громадському житті й різних формах творчості [24, с. 122].

С. Гончаренко, визначає активність особистості як здатність до діяльності, що полягає у здатності перетворювати навколишнє середовище й саму себе на основі матеріальної і духовної культури. Активність особистості проявляється у різноманітній діяльності, спрямованій на зміну й трансформацію навколишнього світу, а також на певне самовдосконалення [8, с. 125].

Жоден із рівнів впливу - макрочинники, мезочинники чи мікрочинники – не може успішно працювати на розвиток особистості без її центрального чинника - активності [34]. Внутрішньо та зовнішньо, цей чинник керує та регулює всі інші. Його можна узагальнити в одну формулу, яка нам уже відома - «Я САМ», яка знаходить своє вираження у концепції творчого особистісного саморозвитку [26]. Саме активність сприяє людині у вирішенні різноманітних питань, надає впевненості дій у будь-яких ситуаціях, беручи на себе відповідальність [24].

Активність виявляється на особистісному рівні і є способом задоволення потреб, особистістю, яка змінює та перетворює потреби відповідно до власних поглядів. Важливо відзначити, що існують два підходи до співвідношення понять «активність» і «діяльність» [15].

Деякі дослідники розглядають активність як якісну характеристику діяльності. За цим підходом активність розглядається як показник рівня діяльності. Такий погляд підтримує І. Харламов, дослідник вважає, що активність може виявлятися у різній мірі і є показником активності у діяльності [35]. Подібну точку зору ділить В. Коган, який стверджує, що саме поняття «діяльність» не повинно вважатися синонімом поняття «активність» на основі аналізу особистості як діяльності [21, с. 40].

Існує інший підхід, який вважає поняття «активність» і «діяльність» тотожними. Представники цього напрямку, такі як П. Кряжев й О. Киричук, стверджують, що активність є діяльністю, у якій гармонійно поєднуються і мотив і мета, що поняття «активність» і «діяльність» можуть бути синонімами, оскільки вони є рівними за обсягом [22, с. 176].

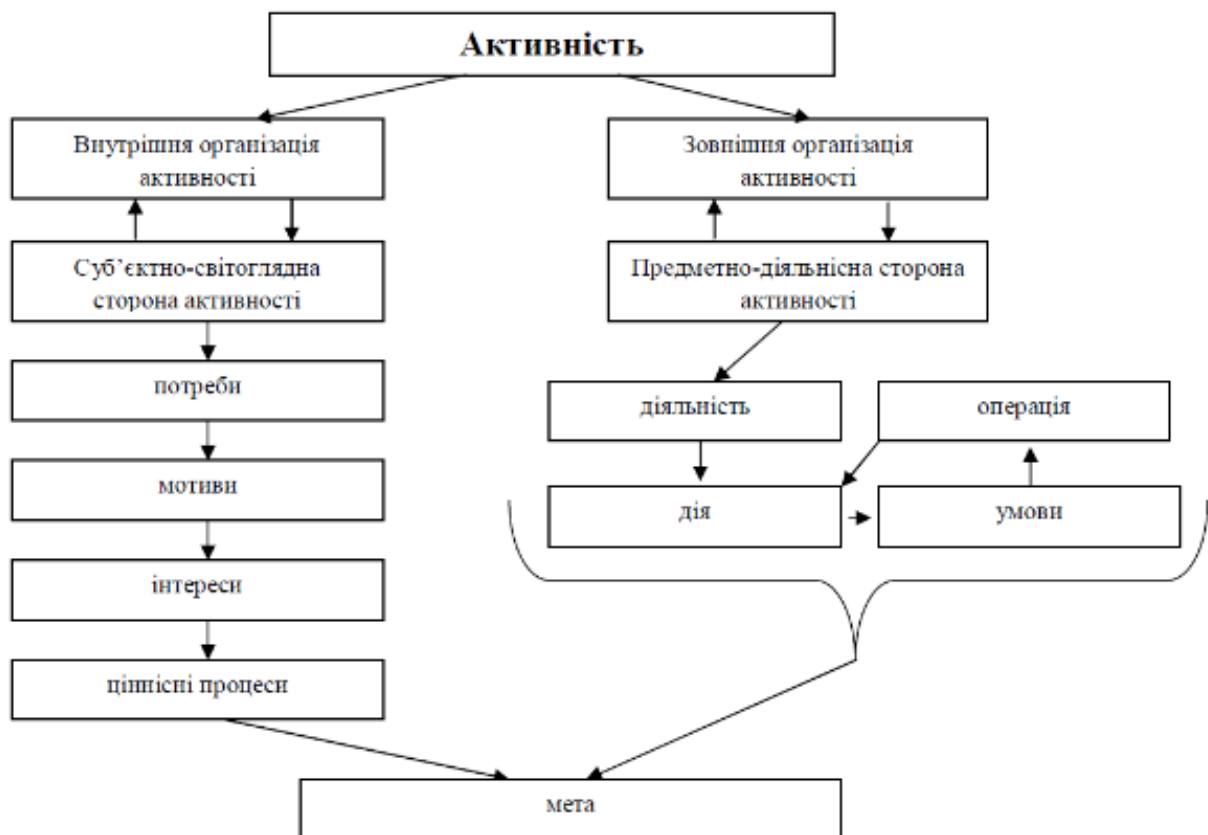
Активність особистості і її діяльності має важливе значення, адже у діяльності людина справді виявляє рівень своєї активності. Характеристики особистісної активності, такі як відповідальність, ініціативність та стійкість, підкреслюють, що активність має особистісну основу і відображає не лише потреби, а й відповіді на них [26].

У літературі виокремлюються різні підходи до розуміння активності, як вітчизняних, так і зарубіжних психологів. Зокрема, З. Фройд пояснює активність особистості інстинктивними природними особливостями організму [31].

Однак, таке пояснення не враховує гуманістичний аспект активності, що дозволяє особистості виявити свій людський потенціал [18]. Ці контрастні підходи показують багатогранність розуміння активності і стимулюють подальше обговорення та дослідження цієї проблеми

Аналізуючи активність як певний стан діяльності суб'єкта, вчені роблять акцент на внутрішній організації активності, яка визначається відношенням людини до світу, і зовнішній організації активності, яка включає в себе процеси поведінки [20]. Такий підхід дозволяє краще розуміти та аналізувати рівень та характер активності суб'єкта, враховуючи як його внутрішні стимули та

мотивацію, так і зовнішні обставини та взаємодію з оточуючим середовищем (рис. 1.1.).



*Рис. 1.1 Зовнішні й внутрішні складові активності [20]*

Зазначені вище складові зовнішньої й внутрішньої організації активності дійсно взаємодіють та доповнюють одна одну. З цього можна виокремити найсуттєвіші ознаки «активності»:

- Кількісні й якісні характеристики міри інтенсивності процесів чи будь-якої взаємодії.
- Кількісну й якісну особливості потенційних можливостей особистості до певних взаємодій.
- Уявлення про джерела будь-якого процесу чи взаємодії, яке витікає з внутрішніх протиріч особистості, опосередкованих певним впливом зовнішніх обставин [20].

Підсумовуючи, слід зазначити, що особистісна активність є окремою самостійною категорією, яка набувається, а не вродженою якістю людини [20].

Тому активність може бути сформована й розвиватися, проявляючи бажання розширювати сферу своєї діяльності та нести в собі потенціал енергії, сили і творчості. Особистісна активність як особлива риса постійно змінюється на різних етапах життєдіяльності, тому можна виділити різні види активності особистості (табл.1.1.).

**Таблиця 1.1**

**Види активності [10]**

№ з/п	Види активності	Визначення
1.	Психічна активність	співставляється у психофізіологічних дослідженнях з активованістю (індивідуальним рівнем активації).
2.	Когнітивна активність	особлива роль пов'язується з отриманням когнітивного результату, який переживається людиною як почуття задоволення від отриманої інформації.
3.	Розумова активність	центральне ядро якої складають когнітивні функції та процеси, у тому числі прагнення до різноманітності, допитливості.
4.	Інтелектуальна активність	розумова діяльність, яка розгортається у своєрідних умовах, компонентами якої інтелектуальні та мотиваційні фактори.
5.	Творча активність	здатність суб'єкта до внутрішнього "довільного" цілепокладання.
6.	Пізнавальна активність	стан готовності до позитивної діяльності, близький до рівня потреб у ній, допитливості.
7.	Поведінкова активність	проявляється в різних виявах поведінки людини.
8.	Комунікативна активність	проявляється в ситуації спілкування, визначається соціальними функціями людей.
9.	Трудова активність	взаємопов'язана з інтелектуальними та розумовими процесами.
10.	Соціальна активність	ступінь прояву сил, можливостей і здібностей людини як члена соціуму
11.	Надситуативна активність	активність суб'єкта, який виходить за рамки ситуації.

З аналізу таблиці 1.1. випливає, що деякі типи активності (пізнавальна, психологічна, розумова, інтелектуальна) мають певні відмінності й дублюються.

Вчені виділяють види активності й за сферами розвитку: фізичну, інтелектуальну, соціальну і духовну [10]. Фізична активність визначає рівень рухових навиків та фізичних здібностей кожного індивіда; інтелектуальна

активність описує здатність людини мислити та її бажання до розумової діяльності; соціальна активність полягає у розкритті індивідуальності кожної підростаючої особистості та її підготовці до вибору місця у соціальному середовищі; духовна активність відображає сутність морально-духовних цінностей кожної людини та її самооцінювання, що відображає відношення до родичів, близьких та інших оточуючих [10].

*Ставлення людини до світу визначається через почуття та емоції, тому важливо відзначити, що особистісна активність базується на емоційній структурі, що підтримує людину в різних сферах діяльності [29].*

Таким чином, такий підхід дозволяє виділити кілька ключових компонентів у структурі особистісної активності:

- Чуттєве середовище: оцінка оточуючого середовища.
- Ставлення до предмету та процесу діяльності: Сприйняття та оцінка предметів та процесів, а також вибір поведінки у зв'язку з цим.
- Орієнтація на цінності задля задоволення потреб: Спрямованість на досягнення цілей та задоволення потреб.

Цим же способом відбувається розподіл на:

- Внутрішню структуру: Особисті прагнення та внутрішні норми.

Зовнішню структуру: Реалізація особистості у вчинках в різних життєвих ситуаціях [10, с. 62].

Подібно до цього, можна виділити такі компоненти:

- Когнітивний: Розуміння соціально-моральних норм та становлення узагальненої етичної свідомості.
- Практико-діяльнісний: Здатність до постійного розширення знань, умінь та навичок через особисту творчість.

Важливо відзначити, що ці компоненти взаємно взаємодіють між собою [10, с. 62].

Це дозволяє глибше зрозуміти суть особистісної активності. Отже, можемо констатувати, що особистісна активність характеризується позитивними досягненнями результату із метою задоволення потреби. До прикладу: завдяки

особистісній активності уможлиблюється підлітками знаходження предметів та ситуацій для задоволення своїх потреб [10, с. 67].

Загалом, активність є особливою характеристикою людини, яка відображає її внутрішній світ, моральні цінності й індивідуальні особливості. Важливою ознакою активності є здатність людини до оволодіння цілісними методами діяльності й усією сукупністю умов її реалізації [10, с. 67].

Це дозволяє визнавати особистість окремим суб'єктом. Такий суб'єкт переважно узагальнює зовнішні й внутрішні умови своєї діяльності власними індивідуальними й цілісними способами, що є оптимальним як соціально так і психологічно [10, с. 69].

На підставі аналізу психолого-педагогічних праць варто зазначити, що сьогодні спостерігаються різні складні форми проявів особистісної активності, що визначаються історичною та соціально-політичною ситуацією, культурно-етнічними та індивідуальними характеристиками [1; 4; 19].

Проблема людського фактора в умовах гуманізації суспільства стає особливо актуальною, зокрема у контексті особистісної активності. Зміст людської активності полягає у тому, що особистість сама знаходиться в постійному русі, адаптується до різних динамічних проявів й виявляє динаміку у різноманітних сферах діяльності [10, с. 69].

Позаяк, ставлення людини до світу визначається через її почуття та емоції, тобто особистісна активність базується на емоційній структурі, що підтримує людину в різних сферах діяльності, то важливим аспектом проблеми є саморегуляція емоційної сфери [29]. Тому далі детальніше розглянемо особливості саморегуляції особистості.

## **1.2 Вплив активності та саморегуляція особистості на успішність професійної діяльності**

Професія для людини не лише джерело доходу, а й шлях до особистісного самовдосконалення. У сучасному суспільстві велике значення має питання професійної підготовки особистості. Це передбачає формування її як активного учасника діяльності, що потребує не лише відповідного рівня знань, а й високої відповідальності за результати своєї роботи [5].

Аналіз досліджень показує, що для успішної професійної діяльності необхідні три основні складові. Перш за все, це знання професійні знання, а також усвідомлення власних установок і цінностей. Друга група складових - емоційні аспекти, які включають вміння аналізувати та відображати ситуації із професійного боку. Нарешті, діяльнісні аспекти відображають функціональну сторону професійного розвитку особистості [28, с. 195].

Згідно із О. Санніковою, успіх у будь-якій діяльності визначається переважно такими трьома основними факторами як: якістю спеціальних знань і вмінь, силою й стійкістю професійної мотивації й організацією психофізіологічної структури діяльності [28, с. 195].

Загалом, вчені, що вивчають процеси професійного розвитку особистості, базують свої наукові положення на принципі єдності свідомості й особистості в діяльності, розглядаючи професійне становлення як частину загального розвитку особистості [14]. Професійна підготовка спеціаліста передбачає розвиток саморегуляції як певного психологічного механізму, який дозволяє забезпечувати його професійну діяльність [14].

Серед психологічних чинників професійного становлення особистості, вчені наголошують на спрямованості, професійному самовизначенні, мотивах вибору професії та впливі соціуму на формування зрілої особистості [2]. Важливим чинником є також й адекватна саморегуляція особистості, що визначає ефективність її професійної діяльності [2].

Особливості саморегуляції аналізуються у дослідженнях розвитку особистості таких вчених як Л. Гримак, Ю. Куль, Ж. Дьєфендорф [16]. Зокрема, зарубіжні психологи розглядають саморегуляцію як «процеси, що дозволяють суб'єктові управляти особистою поведінкою у сучасних мінливих умовах» (П. Каролі та Ж. Дьєфендорф та інші) [16].

Сьогодні дослідження, які вивчають особистісні аспекти саморегуляції переважно базуються на концепціях стилів саморегуляції особистості [17]. Особистісні особливості людини можуть впливати на її діяльність певними індивідуальними засобами саморегуляції активності [27].

Дослідники розглядають саморегуляцію усвідомленим процесом внутрішньої психічної активності, що спрямований на побудову, підтримку й управління різноманітними формами довільної активності із метою досягнення поставлених цілей [13]. Із її точки зору, індивідуальні особливості саморегуляції відображають, як людина планує й програмує свої дії для досягнення мети, враховуючи умови навколишнього середовища та оцінюючи свою активність з метою отримання прийнятних результатів [13].

Таким чином, на сьогоднішній день проблеми регуляції психічної діяльності є найповніше представлено у системно-організаційній концепції [13; 24; 32], де саморегуляцію розглядається у ракурсі системно-організаційного процесу внутрішньої людської психічної активності. А також у дослідженнях, що висвітлюють особливості індивідуально-типової специфіки саморегуляції й реалізації довільної активності людини [14].

Отже, усвідомлену саморегуляцію можна визначити як внутрішній системно-організований процес психічної активності людини, підтримки, ініціації, побудова й керування різними видами довільної активності, які безпосередньо дозволяють реалізувати досягнення людиною її цілей [14, с. 5]. Створення узагальненої концептуальної моделі саморегуляції стала значно ускладнена через різноманіття видів й форм довільної активності, що відрізняються як зовнішніми, так і змістовними характеристиками.



Особливо всені наголошують на важливості розвитку професійної саморегуляції на етапі становлення особистості, формування цінностей й моральних переконань, що стають основою для усвідомленого керування власною поведінкою [8, с. 30]. Крім того, саме в цей період особистість найкраще сприймає програми розвитку й формування навичок саморегуляції, тому важливо планувати їх розвиток вже на початкових етапах навчання студентів [8, с. 33].

Саморегуляцію діяльності вчені загалом розглядають в декількох аспектах:

- Соціальний аспект передбачає здатність людини знайти місце у суспільстві, яке відповідає її здібностям, можливостям та вподобанням.
- Психологічний аспект дозволяє розкривати само регулятивні механізми через тісну взаємодію свідомості й підсвідомості, рефлексії та мислення.
- Педагогічний аспект передбачає створення методик й дидактичних умов, що сприяють формуванню системи та окремих складових саморегуляції [3, с. 253].

Виділені вченими компоненти професійної саморегуляції також заслуговують на увагу. Серед них:

- Мотиваційний компонент відображає усвідомлені людиною моральні поняття, професійні та загальнокультурні цінності, що спрямовані на оволодіння певним видом професії.
- Рефлексивний компонент включає порівняння досвіду людини із досвідом інших.
- Емоційно-вольовий компонент передбачає уміння виявляти витримку, усвідомлювати свої почуття, емоційну стійкість, регулювати міжособистісні стосунки й спілкування.
- Діяльнісний компонент включає здатність до самоконтролю, самокорекції поведінки, усвідомлення мети дій [4, с. 240].

Професійна саморегуляція передбачає різноманітні функції, серед яких можна виділити й домінуючі. Наприклад, аксіологічна функція контролює та

оцінює власну поведінку щодо відповідності певним моральним принципам міжособистісних взаємин й реалізації гуманістичних цінностей [4].

Функція планування й прогнозування передбачає певні дії щодо реалізації мотивів, потреб та інтересів [4].

Функція «самосуб'єктивного впливу» передбачає впливи людини на свої психічні процеси та стани із метою оптимізації, й відповідає за витримку і емпатію [4].

Корегувальна функція включає здатності до перебудови власної поведінки для подолання дисонансу між наявними й передбачуваними наслідками певних дій і реальною моральною ситуацією [4].

Селективна функція передбачає вибір певних завдань, засобів і методів їх вирішення відповідно до особистісно-значущих принципів, норм та інших цінностей [4].

Функція забезпечення самотворення, самовиховання та самореалізації визначає основну змістовно-інструментальну роль саморегуляції, розглядану як вищу форму самоврядування особистості [4].

Незважаючи на різноманітність проявів, саморегуляція має досить чітку структуру, що об'єднує наступні елементи:

- Участь особистості як суб'єкта праці в процесі навчання чи виробничої діяльності, де вимоги до певних дій і результатів праці є досить конкретними.
- Програма виконавчих дій, згідно із умовами діяльності.
- Постійний контроль ходу реалізації програми.
- Оцінка досягнутих результатів.
- Прийняття рішень щодо необхідності корекції та характеру корекційної діяльності [5, с. 34].

Професійна саморегуляція має всі характеристики загального психологічного явища, проте її особливість полягає у тісній взаємодії та взаємовпливі з особистісним і професійним розвитком. Із одного боку, - професійний розвиток сприяє формуванню зрілої й цілісної особистості. З

іншого, - психічні властивості, характеристики й інші індивідуальні особливості особистості визначають, як саме буде протікати її професійна траєкторія [5, с. 34].

Саморегуляція спрямовує професійний розвиток, надаючи йому цілеспрямованість та допомагаючи сконцентрувати зусилля на досягненні поставлених цілей.

Відтак, у процесі професіогенезу особистість не лише накопичує певні знання, але й опрацьовує їх, пристосовує під власний стиль діяльності й міжособистісної взаємодії. Це дозволяє розвивати професійні компетенції й вдосконалювати особистісно-ділові якості [28].

Науковий підґрунт для цього забезпечується роботами вчених (А. Бандура, А. Маслоу, Е. Еріксон) які засновані на ідеї цілісності й єдності особистісно-професійного розвитку людини [17, с. 80].

Саморегуляція не обмежується лише вибором вчинків а включає в себе процес формування індивіда як особистості [18]. Особистості притаманна багаторівнева система внутрішніх механізмів чи процесів, що відбуваються у свідомості й забезпечують стійкі зв'язки між зовнішніми вимогами, вираженими у нормах професійної діяльності, та поведінкою [18, с. 98].

Професійна саморегуляція сприяє умінню стриманно відноситися до інших людей, а також терпимо сприймати їх недоліки та помилки [18, с. 99].

Спрямоване формування саморегуляції у молоді вимагає знання її сутності та закономірностей навчання.

Отже, саморегуляцію розуміють більшість дослідників як вищий рівень розумової активності людини, що виявляється в її умінні керувати особистим фізичним станом, поведінкою, діяльністю, взаємодією із іншими людьми. Це означає й ефективне використання своїх психофізичних особливостей здатностей до саморегуляції задля збереження психологічного здоров'я.

### 1.3 Активність та саморегуляції як показники психологічного здоров'я особистості

Вивчення психологічного здоров'я залишається актуальним і набуває все більшого значення у сучасному світі. Однак досі не існує єдиного визначення психологічного здоров'я, оскільки цей термін має багатоаспектний характер і зачіпає різні наукові галузі, що перетинаються й змінюються за часом [27, с. 45].

Психологічне здоров'я вважається невід'ємною складовою загального здоров'я та є ключовою умовою для соціальної стабільності і передбачуваності у суспільстві. Проте деякі люди можуть сприймати здоров'я лише через призму звичайного здорового глузду, ігноруючи потребу у детальному вивченні психологічного здоров'я як об'єкта дослідження. Без цього розуміння неможливо повністю розкрити його сутність і розвинути наукові підходи до цього питання [27, с. 88].

У сучасній науці часто розглядаються два поняття, які можуть трактуватися як окремі або взаємопов'язані: психічне та психологічне здоров'я. Це викликає дискусії щодо їх взаємозв'язку та можливості розглядати їх як єдине ціле. Ця проблема частково розкривається через різні підходи психологічних шкіл, які мають власні уявлення про норму та патологію [40, с. 10].

Багато авторів вбачають тісний зв'язок між психічним компонентом та здоров'ям загалом, відзначаючи важливість розуміння індивідуальних характеристик людини для збереження здорового життя. [11; 40]

Саме лікарі-психотерапевти, які досліджували причини психічних порушень, розробили перші теорії для наукового пояснення психічних явищ. Вчення З. Фрейда, А. Адлера та Д. Юнга народилися внаслідок психотерапевтичної практики [38; 40].

А. Маслоу визначав здорову особистість як ту, яка максимально розвиває свій потенціал через самоактуалізацію. Для нього показниками здоров'я були активність, прагнення до гуманістичних цінностей, таких як прийняття інших,

чутливість до прекрасного, автономія, спонтанність, почуття гумору, альтруїзм та схильність до творчості [28].

В українській психологічній літературі також можна знайти цілісну картину нормальної психічної діяльності. Усього існує 15 критеріїв здоров'я особистості, що враховують соціальні, фізичні та психологічні аспекти. Серед них — детермінованість психічних явищ та їх упорядкованість, саморегуляція, відповідність реакцій на зовнішні подразники, активність, відповідність рівня домагань реальним можливостям, здатність планувати своє життя та інші [28].

Однак, співвідношення всіх цих характеристик із узагальненим розумінням психічного здоров'я, яке пропонується медициною, не завжди було можливим [6].

Проблему здоров'я на індивідуально-особистісному рівні неправильно зводити лише до нормального функціонування окремих підсистем психіки. Психічне здоров'я визначають більшість дослідників як одну із інтегральних характеристик особистості, що пов'язана із її внутрішнім світом та взаємодіє із усім різноманіттям відносин у соціумі [6; 12; 23].

Основними ознаками психічного здоров'я у людини є її внутрішня цілісність й гармонійність структурних компонентів, саморегуляція, включеність до соціуму та активність, прагнення до самореалізації [6].

Соціальна поведінка, успішна професійна діяльність, міжособистісні відносини, світогляд, творчість, особистісні цінності та можливості реалізації духовного й інтелектуального потенціалу є важливими компонентами психічного здоров'я людини [2].

Особливо важливими критеріями психічного здоров'я особистості є ступінь інтегрованості, саморегуляції, гармонійності й врівноваженості, духовність (доброта, справедливість і т. д.), активність, орієнтація саморозвитку і збагачення особистості [2].

Так, перераховані вище характеристики виокремлюються в межах психологічного підходу й описують здорову особистість. Саме тому вони включені до області психічного здоров'я. В таких умовах використання

загальнолюдських принципів й понять стало більш поширеним, ніж використання психіатричної термінології [16].

Найчастіше відзначаються такі риси здорової особистості, як активний інтерес до зовнішнього світу, наявність певної життєвої філософії, яка систематизує досвід, здатність до гумору, здатність до встановлення душевних контактів із оточуючими, здатність до психічної саморегуляції, цілісність особистості та ряд інших рис [6].

Психічна саморегуляція представляє собою набір прийомів й методів корекції психофізіологічного стану, які спрямовані на оптимізацію психічних та соматичних функцій. Цей процес допомагає людині успішно адаптуватися до змін у навколишньому середовищі та внутрішні процеси підтримувати у нормальному стані [22].

Саморегуляція є властивістю біологічної системи автоматично регулювати й підтримувати фізіологічні показники на певному, відносно постійному рівні. Керуючі фактори цього процесу знаходяться всередині організму [1]. Організм людини має адаптивну систему саморегуляції, яка є сукупністю особливостей, що дозволяють організму існувати в змінних умовах зовнішнього середовища. Крім того, організм людини -- автономна саморегулююча система, що здатна підтримувати функціонування [1].

Емоційна саморегуляція є важливою складовою, що спрямована на оптимізацію емоційного стану та управління власними емоціями й почуттями [19]. Здатність управляти своїм настроєм допомагає людині переживати складні життєві ситуації, сприяє контролю власної поведінки.

Цілеспрямована саморегуляція особистості передбачає системний моніторинг емоційного стану й прагнення наблизити його до більш бажаного. Якщо виявляється відхилення від бажаного стану, то вживаються заходи для максимального наближення до нього. Крім того, саморегуляція може здійснюватися через задоволення різних потреб, оскільки організм прагне досягти задоволення й уникати негативних відчуттів [22].

Саморегуляція вважається важливим психічним механізмом оптимізації людини, який дозволяє їй проявляти активність, керувати собою на основі сприймання власних психологічних станів. Цей процес реалізується через самоконтроль, компонентами якого є самоаналіз й самопізнання. Саморегуляція є основною функцією психіки, яка спрямована на збереження її цілісності. Вона завжди має свідомий та цілеспрямований характер і є системним процесом, що забезпечує здатність суб'єкта адаптуватися до змін та виявляти пластичність у різних сферах життєдіяльності [4].

Саморегуляція існує у двох формах: мимовільній та довільній [4]. Мимовільна форма підтримується завдяки гомеостатичним механізмам та здійснюється безсвідомлено. Гомеостаз регулює фізіологічні процеси, забезпечуючи сталість при змінах зовнішніх умов, таких як температура тіла, рівень гормонів у крові, ЧСС, артеріальний тиск [4].

Довільна форма саморегуляції є свідомою й розуміється як системно-організований процес внутрішньої психічної активності людини. Ця форма надає можливість керувати своїм психоемоційним станом й включає у себе усвідомлені дії та стратегії, спрямовані на досягнення певних психічних цілей [18].

При відсутності значної фізичної та емоційної напруги, коли внутрішній гомеостаз зберігається, потреба в активності саморегуляції відсутня [18]. У такому випадку саморегуляція активує несвідомі процеси, які відбуваються без свідомого зусилля. В організмі людини постійно відбувається налаштування механізмів активації та релаксації залежно від навколишнього середовища, що сприяє адаптації та нормальній поведінці. Ці механізми працюють автоматично, їхня мета полягає в забезпеченні психологічного комфорту та стабільності внутрішнього світу людини [4].

Психічна саморегуляція підтримує та мобілізує психічну активність людини, що стає суб'єктивною умовою для успішної реалізації фахової діяльності у фахівців, які займаються екстремальними видами діяльності [20].

Саморегуляція може відбуватися тільки й на рівні рефлекторних зв'язків, поза свідомістю. Основна мета саморегуляції -- зниження психофізіологічної напруги, котра виникає унаслідок стресових ситуацій та їхніх негативних наслідків. За допомогою саморегуляції людина може самостійно перейти у стан релаксації, що допомагає їй заспокоїти ментальні та фізичні процеси [20].

Людина не завжди може свідомо переключатись із однієї діяльності на іншу, враховуючи соціальне становище, важливість дій та можливі наслідки своїх вчинків. Виокремлюють три типи механізмів саморегуляції [27].

Перший тип --- полягає у взаємодії між активністю, що циркулює у мозку, й активністю, яка виходить за межі мозку. Якщо переважають імпульси, то психічна напруга зростає, і навпаки, коли імпульси зменшуються, напруженість зменшується, що й допомагає подолати дисбаланс [27].

Другий тип саморегуляції ґрунтується на зміні кількості певних нервових імпульсів задля уникнення психічного перенапруження, що допомагає збалансувати інтенсивність нервових імпульсів й запобігти психічному напруженню [27].

Третій тип саморегуляції психічної активності пов'язаний зі зв'язком між психічним станом й реакцією психіки на зовнішнє середовище [27]. Це означає, що зміни у зовнішньому середовищі можуть вплинути на психологічний стан людини.

Організм має адаптивну систему саморегуляції. Процес адаптації дозволяє організму людини, забезпечувати можливості його існування у мінливих умовах зовнішнього середовища [13].

Саморегуляція має основні три ефекти:

- Ефект заспокоєння, який полягає в усуненні емоційної напруженості.
- Ефект відновлення, який проявляється в ослабленні проявів стомлення.
- Ефект активізації, який виявляється у підвищенні психофізіологічної реактивності [8].



Саморегуляція особистості забезпечує її стійкість та вміння відновлюватися після невдач, а також залишатися спокійною у складних ситуаціях.

Саморегуляція вимагає свідомого й цілеспрямованого підходу. Для досягнення оптимального психологічного стану важливо впливати на зовнішні умови, які можуть зумовлювати негативні емоції. В умовах сьогодення людина зіштовхується із різноманітними труднощами, що часто є непередбачуваним. Відтак оптимізувати психічний стан людини лише шляхом усунення стресових ситуацій досить складно. Важливо активно впливати на власний емоційний стан, це сприяє покращенню психологічного самопочуття [11].

Завдяки технікам саморегуляції можливе досягнення заспокоєння, відновлення сил й активізації ресурсів. У кризових ситуаціях вони запобігають перенапруженню, відновлюють енергію й нормалізують емоційний стан [13].

Отже, саморегуляція грає ключову роль у керуванні психоемоційним станом. Вона дозволяє людині адаптуватись до різноманітних ситуацій і може здійснюватись як усвідомлено, так і неусвідомлено, за допомогою різних технік, тобто регулювати її емоційний стан в процесі активності професійної та навчальної діяльності.

### **Висновки до першого розділу**

Людська активність полягає у тому, що особистість сама знаходиться в русі, адаптується до різних динамічних проявів й виявляє свою власну динаміку в різноманітних сферах діяльності.

Особистісна активність є окремою самостійною категорією, яка набувається, а не вродженою якістю людини. Тому активність може бути сформована й розвиватися, проявляючи бажання розширювати сферу своєї діяльності та нести в собі потенціал енергії, сили і творчості. Особистісна

активність як особлива риса постійно змінюється на різних етапах життєдіяльності, тому можна виділити різні види активності.

Позаяк, ставлення людини до світу визначається через її почуття та емоції, тобто особистісна активність базується на емоційній структурі, що підтримує людину в різних сферах діяльності, то важливим аспектом проблеми є саморегуляція.

Саморегуляція не обмежується лише вибором вчинків а включає в себе процес формування індивіда як особистості. Саморегуляцію розуміють більшість дослідників як вищий рівень розумової активності людини, що виявляється в її умінні керувати особистим фізичним станом, поведінкою, діяльністю, взаємодією із іншими людьми. Це означає й ефективне використання своїх психофізичних особливостей здатностей до саморегуляції задля збереження психологічного здоров'я.

Саморегуляція спрямовує професійний розвиток, надаючи йому цілеспрямованість та допомагаючи сконцентрувати зусилля на досягненні поставлених цілей. Професійна саморегуляція забезпечує уміння стриманно відноситись до інших людей, а також терпимо сприймати їх недоліки та помилки.

Саморегуляція вимагає свідомого й цілеспрямованого підходу. Для досягнення оптимального психологічного стану важливо впливати на зовнішні умови, які можуть зумовлювати негативні емоції. В умовах сьогодення людина зіштовхується із різноманітними труднощами, що часто є непередбачуваним. Відтак оптимізувати психічний стан людини лише шляхом усунення стресових ситуацій досить складно. Важливо активно впливати на власний емоційний стан, це сприяє покращенню психологічного самопочуття.

Завдяки технікам саморегуляції можливе досягнення заспокоєння, відновлення сил й активізації ресурсів. У кризових ситуаціях вони запобігають перенапруженню, відновлюють енергію й нормалізують емоційні стани.

Отже, саморегуляція грає ключову роль у керуванні психоемоційним станом. Вона дозволяє людині адаптуватись до різноманітних ситуацій і може здійснюватись як усвідомлено, так і неусвідомлено, за допомогою різних технік,

тобто регулювати її емоційний стан в процесі активності, комунікативної, професійної та навчальної діяльності.

## РОЗДІЛ 2

# ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ АКТИВНОСТІ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

### 2.1 Методи дослідження

Задля виконання завдань нашої роботи нами було проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей активності та саморегуляції особистості. Зокрема ми порівняли дві вибірки, осіб, які займаються професійною діяльністю та непрацюючих осіб.

*Гіпотеза:* існують відмінності між вибіркою фахівців, працюючих осіб та особистостей, які не працюють за критеріями активності, саморегуляції та показників психологічного здоров'я.

Наше дослідження включало 104 учасників. Оскільки ми бажали порівняти групу фахівців (які виконують професійну діяльність) із представниками загальної популяції, які не є фахівцями (тобто ми відібрали другу групу, до якої увійшли особи, що не працюють), для якісного контрбалансування, порівняння впливу професійної діяльності на властивості групи порівняння.

У групі осіб-фахівців, які здійснюють професійну діяльність було 21 жінка і 31 чоловік (працівники ІТ-компанії м. Львів). До групи порівняння входили 22 жінок й 30 чоловіків відповідно.

У дослідженні також враховувався показник стажу і використовувався під час аналізу результатів. Цей методологічний підхід дозволяє отримати інформацію, яку складніше визначити при індивідуальному аналізі кожного випадку.

Нами підібрано відповідний психодіагностичний інструментарій:

- 1) Методика для визначення емоційної стійкості .
- 2) Методика визначення типу особистості «А» та «В».
- 3) Методика «Душевна рівновага» (С. Степанов).

#### 4) Методика «Загроза депресії».

Розглянемо детальніше обрані нами методики.

*Методика «Душевна рівновага»* (С. Степанов), застосовується для самооцінки стану здоров'я, особливостей саморегуляції. Учасникам пропонується оцінити рівень свого психоемоційного стану, особливостей своєї саморегуляції, врівноваженості, спокою й душевної гармонії, відповідаючи на питання вказівкою. Позаяк, ставлення людини до світу визначається через її почуття й емоції, тобто особистісна активність базується на емоційній структурі, що підтримує людину в різних сферах діяльності.

Інструкція: Вам представлено 7 питань, і вам потрібно обрати варіант відповіді, що найбільше відповідає вашим почуттям й поведінці.

0 - 17 б: Ви є дуже спокійна й врівноважена людина, яка має внутрішню гармонію, вмієте рідко якої прагнуть інші. Продовжуйте приділяти увагу своєму доброму душевному та фізичному стану.

18 - 35 балів: Ваше психологічне благополуччя не зовсім оптимальне. Хоча й зберігаєте ви психічний баланс, спробуйте з'ясувати, що саме впливає на ваш психологічний стан. Тільки так ви зможете знову знайти внутрішню гармонію.

36 - 50 балів: У Вас проблеми з психічною саморегуляцією, Ви схожі на вогнедишний вулкан, готовий вибухнути в будь-який момент. Для вас важлива ретельно продумана програма саморегуляції для покращення стану вашого організму, як фізичного, так і психічного. Ви реагуєте на дрібниці і вдаючись до серця навіть незначні стресові ситуації. Не забувайте про можливість застосування методів саморегуляції з метою нормалізації вашої нервової системи, оскільки згодом може бути вже пізно.

*Методика для визначення емоційної стійкості* дозволяє оцінити емоційні характеристики людини, такі як стійкість, тривожність, нейротизм, саморегуляція, що визначає індивідуальність особистості і часто розглядаються разом із екстраверсією й інтроверсією, щоб доповнити показники поведінки.

Інструкція: Вам пропонується швидко оцінити твердження, позначивши «+» ті, які відображають ваші характеристики емоційної стійкості. За кожною

відповідь «дуже» отримуєте - 3 бали, за «не особливо» - 1 бал, за «ні в якому разі» - 0 балів.

Обробка результатів передбачає підрахунок балів:

Понад 50 балів: Ви не відноситеся до стриманих і терплячих людей. Навіть дрібниці легко вас роздратовують, і ви швидко виходите із себе. Це може свідчити про проблеми із саморегуляцією, розбалансованість нервової системи, що часто впливає не лише на вас, але й на навколишніх.

Від 13 до 49 балів: Ви представник досить поширеної групи людей. Лише дуже неприємні ситуації можуть вас роздратовувати, але звичайні життєві негаразди ви сприймаєте без драми та вмієте регулювати свою діяльність. У вас сформований стійкий імунітет до неприємностей, і ви легко забуваєте їх.

12 балів і менше: ваша «залізна спокій» дозволяє вам реалістично оцінювати життя, у вас високий рівень саморегуляції.

*Методика визначення типу особистості «А» та «В»* є однією із основних у галузі дослідження особистості, психології організації, соціальної психології. Наукові дослідження, спрямовані на вивчення особистості дозволили досить повно розібратися у моделі типу «А» як важливій психологічній конструкції, яка дозволяє оцінити особливості активності. Люди, чия поведінка характерна для типу «А», зазвичай демонструються риси відповідно до теоретичних передбачень для цього типу.

Поведінкова модель типу А характеризується певною специфікою діяльності, більшою нетерплячістю та агресивністю в суспільстві, більшим часом, відведеним роботі, і меншим часом для відпочинку. Люди із цим типом реагують більш гостро, коли вони зазнають розчарування. Зазначимо, що спочатку поведінкова модель типу А була описана на основі структурованого опитування, яке використовувалося під час проведення вибіркового досліджень.

Якщо Ваш результат якщо становить 75 б або менше, то ви відноситеся до типу В. Ви намагаєтеся приймати життя таким, як і воно є, та зазвичай не дозволяєте проблемам й турботам ускладнювати його.

Якщо набрали 76 - 99 б, то ви відноситеся до переважної більшості й вам притаманні риси двох типів. Переважно ви вмієте регулювати свій стан, розслабитися й не є дуже агресивні чи азартні, але до певних речей ставитеся серйозно і в певних ситуаціях любите бути активними, цілеспрямованими та швидко досягати результатів.

Якщо набрали 100 б та більше, то ви є типом А. Вам варто переглянути власні звички й пріоритети.

Розгляньте, які саме риси типу А притаманні вам, і вирішіть, як це впливає на вашу професійну діяльність, здоров'я і стиль життя.

*Методика «Загроза депресії»* допомагає визначити, чи загрожує людині депресія – сумний та пригнічений настрій, занепад сил, песимізм й відчуття нікчемності.

Респондентам пропонується 12 висловлювань та визначити, як часто можна сказати ці слова саме про себе:

- а) майже завжди;
- б) часто;
- в) рідко;
- г) майже ніколи.

Якщо результат виявиться негативним, це не обов'язково означає повну відсутність депресії, оскільки можливо ви не зовсім правильно відповіли на питання. Однак позитивний результат тестування вказує на важливість звернення до спеціаліста.

Результати оцінюються 0 - 12 балів. Якщо ви набрали менше 12 б, це може означати, що Ви відносно стійка й гнучка людина. В будь-якій ситуації ви відчуваєте себе комфортно і знаєте, як адаптуватися до змін, використати методи саморегуляції. Ви не залишаєтеся зацикленим на негативних моментах і не дозволяєте їм впливати на вашу психіку. Загалом, ви володієте внутрішнім балансом та маєте високу активність, достатньо ресурсів, щоб впоратися із труднощами, які зустрічаються в житті.

За результатами 13 - 24 балів можна відзначити наявність симптомів, які можуть свідчити про наближення депресії. Важливо взяти паузу для саморефлексії, проаналізувати своє становище, зайнятись саморегуляцією свого стану. Наскільки ви відверті із близькими? Коли ви останній раз справді відпочивали? Можливо, Ви відчуваєте надмірні очікування від життя й тому звинувачуєте себе за невдачі у професійній діяльності.

Рекомендується звернутися до спеціальної літератури й дізнатися більше про депресію, а також зробити висновки щодо власного стану.

Набір балів від 25 і більше може свідчити про те, що ви перебуваєте в депресивному стані. У такій ситуації найкращим виходом буде звернутися до кваліфікованого фахівця для отримання допомоги, опанувати методи саморегуляції.

Для проведення статистичного аналізу ми використовували метод критерію відмінностей Манна-Уїтні й коефіцієнта рангової кореляції Спірмена [23].

U-критерій Манна-Уїтні використовують для оцінки різниць між двома невеликими вибірками ( $n_1, n_2 \geq 3$  або  $n_1 = 2, n_2 \geq 5$ ) за рівнем кількісно вимірюваної досліджуваної ознаки. Першою вибіркою вважають ту, у якій значення ознаки значно вище [23].

Нульова гіпотеза  $H_0$ : рівень ознаки у II вибірці не нижче, ніж рівень ознаки у I; альтернативна гіпотеза –  $H_1$ : рівень ознаки у II вибірці нижче, ніж рівень ознаки у I вибірці [23].

Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена є непараметричним методом, що застосовується для статистичного вивчення зв'язку між явищами [23].

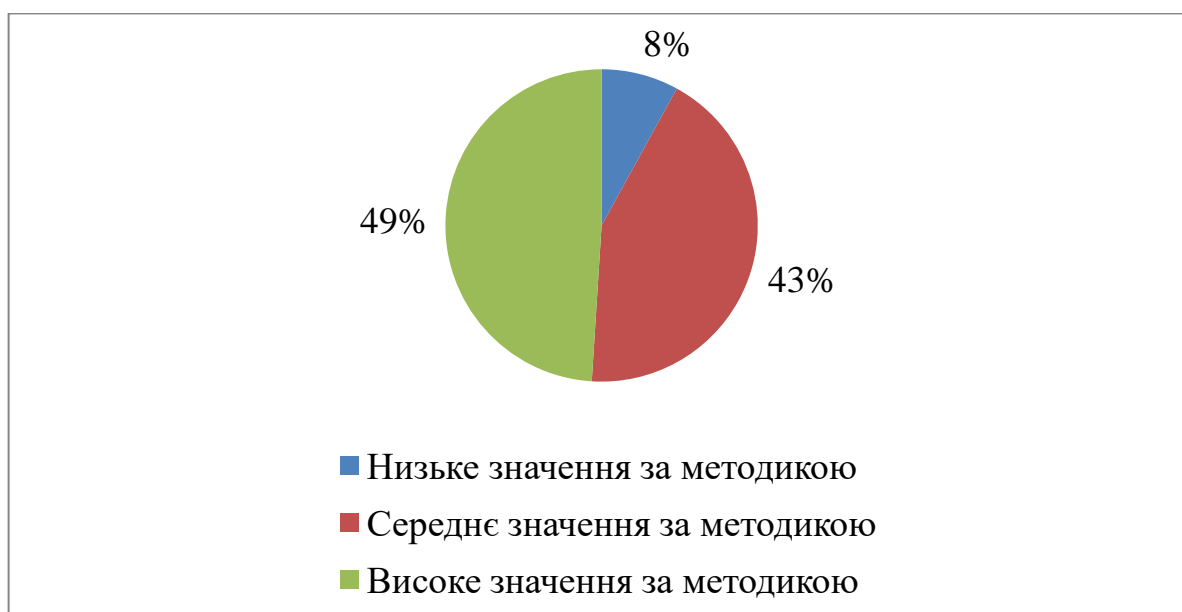
Випробувані були надіслані методички у електронному вигляді через онлайн сервіс Google Forms.



## 2.2 Аналіз результатів дослідження

Спершу розглянемо результати описової статистики, отримані для всієї розглянутої вибірки. За методикою «Душевна рівновага»:

- Низький рівень спостерігалось у 8% випробуваних.
- Середній рівень було зафіксоване у 43%.
- Високий рівень значення було нами виявлене у 49%.



**Рис. 2.2. Розподіл результатів респондентів за діапазонами значень у групі фахівців**

Розподіл отриманих результатів респондентів за діапазонами значень у групі осіб, які не працюють, представлено на рис. 2.3.



***Рис. 2.3. Розподіл результатів респондентів за діапазонами значень у групі непрацюючих осіб***

Відсоткове співвідношення діапазонів отриманих результатів за цією методикою майже однакове, проте варто відзначити, що низькі показники у групі осіб, які непрацюють значно перевищують той самий діапазон у вибірці фахівців. Це, мабуть, відображає специфіку групи, оскільки професійна діяльність має свої особливості, пов'язані із постійністю робочого середовища, що може менше проявлятися серед інших. Ця різниця може стати предметом подальшого дослідження для виявлення можливих статистичних відмінностей між групами, на які ми будемо звертати увагу під час подальшого аналізу.

Щодо методики «Емоційна стійкість», то її результати у групі фахівців нами представлено на рис. 2.4.



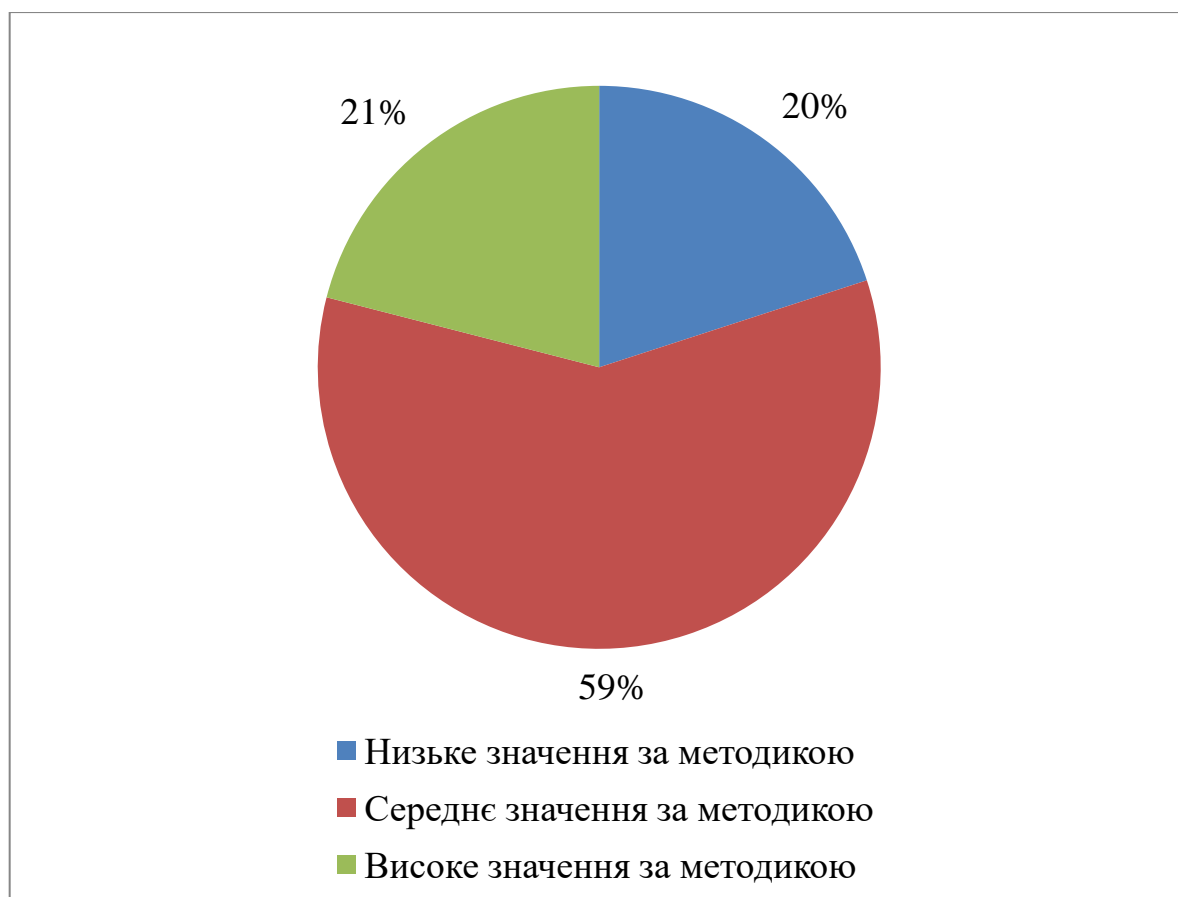
***Рис. 2.4. Результати дослідження емоційної стійкості у групі фахівців***

Низьке значення – 24%.

Середнє значення – 51%.

Високе значення -25%.

Розподіл результатів респондентів із групи непрацюючих осіб за діапазонами значень представлено на рис. 2.5.



***Рис. 2.5. Розподіл результатів респондентів емоційної стійкості з групи непрацюючих осіб***

- Низький рівень: 20%.
- Середній рівень: 59%.
- Високий рівень: 21% .

За методикою «Емоційна стійкість» більший рівень відсоткового співвідношення показників з високим діапазоном результатів спостерігався у групі фахівців. Це відхилення також може виступати як бути передумова для прояву відмінностей між двома вибірками усередині досліджуваної вибірки при статистичному аналізі критерія відмінностей. Це також може вказувати на різні тактики саморегуляції у процесі подолання професійно важливих ситуацій та відображення професійної деформації серед фахівців.

Виразимо відсоткове співвідношення результатів за методикою «Тип особистості А та В» для фахівців:

Як бачимо, статистичний розподіл діапазонів результатів не показав нам значного різноманіття (див. рис. 2.6.).



**Рис. 2.6. Розподіл результатів групи фахівців**

Низьке значення спостерігалось у 11% досліджуваних, середнє значення складає 53%, а високе значення зафіксоване у 36% респондентів.

У групі, не працюючих осіб, відсоткове співвідношення показників наступне:

низьке значення - 20% ,

середнє значення - 62%,

високе значення - 18% .

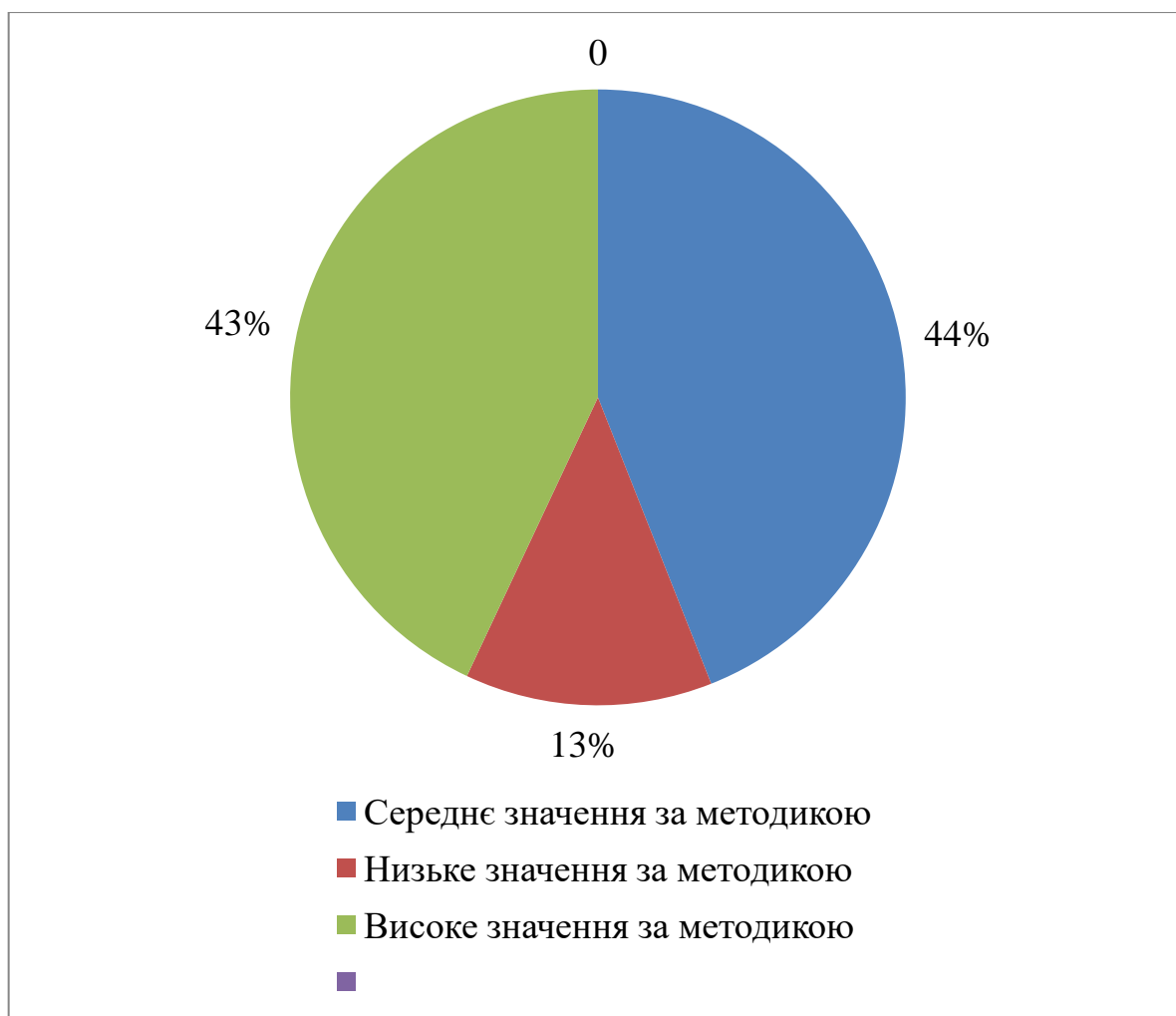
За методикою «Загроза депресії» ми отримали наступний розподіл результатів респондентів із групи фахівців (див рис. 2.7.).



*Рис. 2.7. Розподіл результатів респондентів із групи фахівців*

- низьке значення - у 13% досліджуваних,
- середнє значення - у 44% респондентів,
- високе значення - у 43% випробуваних.

Розподіл результатів групи непрацюючих осіб див. рис. 2.8.



***Рис. 2.8. Розподіл результатів групи осіб, які не працюють***

Як бачимо, відзначається явне переважання високого діапазону показників методики у групі фахівців. Це може вказувати на підвищений ризик виникнення негативних емоційних станів серед спеціалістів в генеральній сукупності. Припускається, що подальший аналіз може виявити статистичні відмінності за результатами цієї методики між групами, і цей ризик слід врахувати.

Щодо пошуку відмінностей між групами за результатами проведених методик, за допомогою критерію Манна-Уїтні ми не виявили статистично значущих відмінностей між групами фахівців та групою порівняння за методикою «душевна рівновага» ( $p > 0,05$ ).

Згідно результатів методик «Емоційна стійкість» та «тип А та В» не було виявлено статистично значущих відмінностей між групою фахівців й групою порівняння ( $p > 0,05$ ). Це означає, що учасники із обох груп мали схожі показники емоційної стійкості та типи особистості.

Проте за результатами проведеної методики «Загроза депресії» було виявлено статистично значущі відмінності між групою фахівців й групою порівняння ( $p < 0,05$ ). Це свідчить про те, що обидві групи відрізняються за рівнем загрози депресії, причому фахівці мають вищий рівень загрози депресії порівняно із групою порівняння. Що може вказувати й на відмінності у способах саморегуляції осіб цих двох груп.

Ці результати можуть вказувати на специфічні особливості психічного стану та ризику розвитку депресії серед фахівців, що вимагає уваги і подальшого дослідження для розробки відповідних психологічних стратегій та інтервенцій, рекомендацій щодо саморегуляції психічного стану.

Ми вважаємо, що різниця між групами, переважно, обумовлена характером професійної діяльності фахівців, що є головним критерієм порівняння. Оскільки ми досліджували обидві групи в повному обсязі, без урахування таких факторів, як вік, стаж роботи, стать та інші, і відсутні дані щодо зв'язку між результатами методик та цими факторами, ми не можемо зробити висновків про причини цих різниць. Тому ми розпочали збір необхідних даних і використали критерій зв'язку Спірмена для подальшого аналізу.

Після аналізу зв'язку між результатами проведених методик і віком піддослідних ми не виявили статистично значущих зв'язків. Це означає, що вік не має значущого впливу на результати методик, таких як душевна рівновага, емоційна стійкість, тип особистості А та В, і загроза депресії.

Це дозволяє зробити висновок, що вік не впливає на співвідношення результатів цих методик із стажем професійної діяльності. Оскільки вік і стаж мають спільну підставу через необхідність працевлаштування після досягнення певного віку, подальший аналіз даних щодо цих факторів є важливим для розуміння змін, що відбуваються в процесі виконання роботи.

Загальний висновок проведеного нами дослідження полягає у тому, що були виявлені значні відмінності у специфіці професійної діяльності фахівців щодо аспекту їх активності, саморегуляції й психологічного здоров'я.



З урахуванням отриманих раніше даних про відмінності між порівнюваними групами, а також результатів кореляційного аналізу, нами констатовано, що група фахівців має підвищений ризик депресії, проблеми у саморегуляції емоційних станів, які пов'язані зі збільшенням стажу роботи у сфері спеціалізації. Це може бути пов'язано із конкурентним середовищем, процесом старіння та втратою раніше отриманих навичок, необхідністю переосмислення робочих методів та зростанням обсягу та складності завдань.

Група не працюючих осіб проявляє стійкість до таких станів, що може бути результатом відсутності активності по відношенню до конкурентного середовища через відсутність необхідності в конкуренції.

### **Висновки до другого розділу**

Нами було проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей активності та саморегуляції особистості. Зокрема ми порівняли дві вибірки, осіб, які займаються професійною діяльністю та непрацюючих осіб (дослідження включало 104 учасників). Тобто ми порівняли групу фахівців (які виконують професійну діяльність) із представниками загальної популяції, які не є фахівцями (тобто ми відібрали другу групу, до якої увійшли особи, що не працюють), для якісного контрбалансування, порівняння впливу професійної діяльності на властивості групи порівняння.

Ми припустили, що існують відмінності між вибіркою фахівців, працюючих осіб та особистостей, які не працюють за критеріями активності, саморегуляції та показників психологічного здоров'я.

У групі осіб-фахівців, які здійснюють професійну діяльність було 21 жінка і 31 чоловік (працівники ІТ-компанії м. Львів). До групи порівняння входили 22 жінок й 30 чоловіків відповідно.

У дослідженні також враховувався показник стажу і використовувався під час аналізу результатів. Нами було підібрано відповідний психодіагностичний інструментарій: методика для визначення емоційної стійкості, методика

визначення типу особистості «А» та «В»; методики «Душевна рівновага» та «Загроза депресії». Для проведення статистичного аналізу нами використано метод критерію відмінностей Манна-Уїтні й коефіцієнт кореляції Спірмена.

Отримані нами результати емпіричного дослідження дозволяють констатувати значні відмінності у специфіці професійної сфери фахівців щодо аспекту саморегуляції й психологічного здоров'я.

Разом із отриманими даними що до відмінностей у порівнюваних групах, а також результатів кореляційного аналізу, можемо констатувати, що у групі фахівців, працюючих осіб, може спостерігатися зниження рівня саморегуляції, посилення ризику депресій при збільшенні стажу роботи за відповідною спеціальністю. Пов'язуємо означене із факторами конкуренції, необхідності перенавчання, старіння раніше набутих навичок, збільшення обсягу й важливості завдань. У той же час, група осіб, які не працюють, показали стійкість до негативних емоційних станів, що може бути результатом відсутності активності по відношенню до конкурентного середовища через відсутність необхідності в конкуренції.

Нами підібрано рекомендації із метою розвитку саморегуляції та поліпшення психологічного здоров'я особистості (див. додаток А).

## ВИСНОВКИ

Людська активність полягає у тому, що особистість сама знаходиться в русі, адаптується до різних динамічних проявів й виявляє свою власну динаміку в різноманітних сферах діяльності.

Особистісна активність є окремою самостійною категорією, яка набувається, а не вродженою якістю людини. Тому активність може бути сформована й розвиватися, проявляючи бажання розширювати сферу своєї діяльності та нести в собі потенціал енергії, сили і творчості. Особистісна активність як особлива риса постійно змінюється на різних етапах життєдіяльності, тому можна виділити різні види активності. Особистісні особливості впливають на діяльність через певні індивідуальні засоби саморегуляції активності, що виникають у кожної особистості.

Позаяк, ставлення людини до світу визначається через її почуття та емоції, тобто особистісна активність базується на емоційній структурі, що підтримує людину в різних сферах діяльності, то важливим аспектом проблеми є саморегуляція.

Саморегуляція не обмежується лише вибором вчинків а включає в себе процес формування індивіда як особистості. Особистості притаманна багаторівнева система внутрішніх механізмів чи процесів, що відбуваються у свідомості й забезпечують стійкі зв'язки між зовнішніми вимогами, вираженими у нормах професійної діяльності, та поведінкою.

Саморегуляцію розуміють більшість дослідників як вищий рівень розумової активності людини, що виявляється в її умінні керувати особистим фізичним станом, поведінкою, діяльністю, взаємодією із іншими людьми. Це означає й ефективне використання своїх психофізичних особливостей здатностей до саморегуляції задля збереження психологічного здоров'я.

Саморегуляція спрямовує професійний розвиток, надаючи йому цілеспрямованість та допомагаючи сконцентрувати зусилля на досягненні

поставлених цілей. Професійна саморегуляція передбачає уміння стриманно ставитися до інших людей та терпимо сприймати їхні недоліки й помилки.

Саморегуляція вимагає свідомого й цілеспрямованого підходу. Для досягнення оптимального психологічного стану важливо впливати на зовнішні умови, які можуть зумовлювати негативні емоції. В умовах сьогодення людина зіштовхується із різноманітними труднощами, що часто є непередбачуваним. Відтак оптимізувати психічний стан людини лише шляхом усунення стресових ситуацій досить складно. Важливо активно впливати на власний емоційний стан, це сприяє покращенню психологічного самопочуття.

Завдяки технікам саморегуляції можливе досягнення заспокоєння, відновлення сил й активізації ресурсів. У кризових ситуаціях вони запобігають перенапруженню, відновлюють енергію й нормалізують емоційні стани.

Отже, саморегуляція грає ключову роль у керуванні психоемоційним станом. Вона дозволяє людині адаптуватись до різноманітних ситуацій і може здійснюватись як усвідомлено, так і неусвідомлено, за допомогою різних технік, тобто регулювати її емоційний стан в процесі активності, комунікативної, професійної та навчальної діяльності.

Нами було проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей активності та саморегуляції особистості. Зокрема ми порівняли дві вибірки, осіб, які займаються професійною діяльністю та непрацюючих осіб (дослідження включало 104 учасників). Тобто ми порівняли групу фахівців (які виконують професійну діяльність) із представниками загальної популяції, які не є фахівцями (тобто ми відібрали другу групу, до якої увійшли особи, що не працюють), для якісного контрбалансування, порівняння впливу професійної діяльності на властивості групи порівняння.

Ми припустили, що існують відмінності між вибіркою фахівців, працюючих осіб та особистостей, які не працюють за критеріями активності, саморегуляції та показників психологічного здоров'я.

У групі осіб-фахівців, які здійснюють професійну діяльність було 21 жінка і 31 чоловік (працівники ІТ-компанії м. Львів). До групи порівняння входили 22 жінок й 30 чоловіків відповідно.

У дослідженні також враховувався показник стажу і використовувався під час аналізу результатів. Нами було підібрано відповідний психодіагностичний інструментарій: методика для визначення емоційної стійкості, методика визначення типу особистості «А» та «В»; методики «Душевна рівновага» та «Загроза депресії». Для проведення статистичного аналізу нами використано метод критерію відмінностей Манна-Уїтні й коефіцієнт кореляції Спірмена.

Отримані нами результати емпіричного дослідження дозволяють констатувати значні відмінності у специфіці професійної сфери фахівців щодо аспекту саморегуляції й психологічного здоров'я.

Разом із отриманими даними що до відмінностей у порівнюваних групах, а також результатів кореляційного аналізу, можемо констатувати, що у групі фахівців, працюючих осіб, може спостерігатися зниження рівня саморегуляції, посилення ризику депресій при збільшенні стажу роботи за відповідною спеціальністю. Пов'язуємо означене із факторами конкуренції, необхідності перенавчання, старіння раніше набутих навичок, збільшення обсягу й важливості завдань. У той же час, група осіб, які не працюють, показали стійкість до негативних емоційних станів, що може бути результатом відсутності активності по відношенню до конкурентного середовища через відсутність необхідності в конкуренції.

Нами підібрано рекомендації із метою розвитку саморегуляції та поліпшення психологічного здоров'я особистості.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балл Г.О. Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах). Житомир: Вид-во «Волинь». 2008С. 121-125
2. Боришевський М.Й. (2010). Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності. К.: Академвидав. Боришевський М.Й. (2010). Дорога до себе: Від основ суб'єктності до вершин духовності. К.: Академвидав.
3. Великий тлумачний словник сучасної української мови [уклад. В. Бусел]. К.: Ірпінь ВТФ «Перун», 2002. 1440 с.
4. Головка Н. І. Соціальна профілактика правопорушень: навч. посіб. Київ : ДП «Видавничий дім «Персонал», 2017. 174 с.
5. Гриньова М. В. Саморегуляція : навч.-метод. посіб. Полтава : ТОВ «АСМІ»,2012. 294 с.
6. Гриньова М. В. Наукова школа «Саморегуляція як основа успішної про-фесійної діяльності». Імідж сучасного педагога. 2017. № 4/2 (173). С. 5–10.
7. Гриньова М. В., Кононець Н. В. Саморегуляція як основа ресурсно-орієнто-ваного навчання студентів у вищій школі. Ресурсно-орієнтоване навчання в «3D»: доступність, діалог, динаміка : матеріали II Всеукр. наук.-практ.Інтернет-конф. / уклад.: Н. В. Кононець, В. О. Балюк. Полтава : КУЕП ПДАА,2018. URL: <https://rbl3d.forumotion.me/t194-topic> Детальніше тут: <https://grinyovamv.webnode.com.ua/tovari/>
8. Гринців М. Саморегуляція як компонент професійної підготовки майбут-нього фахівця. Актуальні питання гуманітарних наук. 2013. Вип. 4. С. 238–245. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd\\_2013\\_4\\_31](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apgnd_2013_4_31).
9. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г. 2017. 488 с.
10. Зязюн І.А. Педагогіка добра: ідеали і реалії: науково-методичний посібник. Київ : МАУП, 2000. 312 с.

11. Кошова І. В., Кресан О. Д. Психологія девіантної поведінки : навчально-методичний посібник. Ніжин : Видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2021. 226 с.
12. Кузікова С.Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці. Суми: МакДен. 2012. 356 с.
13. Мадзігон В. М., Волощук І. С. Технології дослідження освітніх проблем : по-сіб. Київ : Ін-т обдарованої дитини НАПН України, 2018. 370 с.
14. Максименко С.Д. Психологічні засади пропагування психогігієнічноговиховання і здорового способу життя молоді. *Практична психологія та соціальна робота*. 2008. № 6 (111).С. 72-76.
15. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. К.: Видавництво ТОВ КММ. С. 221-227
16. Савченко С. В. Трансформація глобального інформаційного суспільства в«суспільство знань» як фактор формування інтелектуального капіталу на-ції. Гуманітарний вісник Запорізької державної інженерної академії : зб. наук. пр. Запоріжжя, 2017. Вип. 70. С. 84–93.
17. Чепелева Н.В. Соціально-психологічні чинники розуміння та інтерпретації особистого досвіду : монографія. Київ : Педагогічна думка. 2008. 255 с.
18. Чемодурова Ю. М. Професійний розвиток особистості : психологічні фактори та бар'єри. *Психологічні науки: проблеми і здобутки: зб. наук. праць*. 2012. № 1. С. 198-203.
19. Титаренко Т.М. Сучасна психологія особистості : навчальний посібник. Київ : Марич, 2009. 232 с.
20. Maslow A. A Theory of Human Motivation. *GoogleBooks* : офіційний вебсайт. URL: <https://books.google.com.ua> (дата звернення: 02.06.2022).
21. Negative effects of technology : What to know. *Medical News Today* : офіційний вебсайт. URL: <https://www.medicalnewstoday.com> (дата звернення: 02.06.2022).

22. Lagana L., García J. The Mental Health Impact of Computer and Internet Training on a Multi-ethnic Sample of Community-Dwelling Older Adults : Results of a Pilot Randomised Controlled Trial. *National Library of Medicine* : офіційний вебсайт. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov> (дата звернення: 02.06.2022).

23. Ruiz M. E. Familismo and filial piety among Latino and Asian elders: Reevaluating family and social support. *Hispanic Health Care International*. 2007. № 5(2). Pp. 81-89.

24. Durndell A, Haag Z. Computer self-efficacy, computer anxiety, attitudes towards the Internet and reported experience with the Internet, by gender, in an East European sample. *Computers in Human Behavior*. 2002. № 18. Pp. 521-535.

25. Hawthorn D. D. Interface design and engagement with older people. *Behaviour & Information Technology*. 2007. № 26. Pp. 333-341.

26. Cable G. Income, race, and preventable hospitalizations: a small area analysis in New Jersey. *Journal of Health Care for the Poor and Underserved*. 2002. № 13(1). Pp. 66-80.

27. Faul F, Erdfelder E, Buchner A, Lang AG. Statistical power analyses using G\*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*. 2009. № 41(4). Pp. 1149-1160.

28. Методика «Душевна рівновага». *Національна бібліотека ім. В. І. Вернадського* : офіційний вебсайт. URL: <http://www.nbuv.gov.ua> (дата звернення: 02.06.2022).

29. Методика емоційної стійкості. *Національна бібліотека ім. В. І. Вернадського* : офіційний вебсайт. URL: <http://www.nbuv.gov.ua> (дата звернення: 02.06.2022).

30. Методика визначення типу особистості «А» та «В». *Національна бібліотека ім. В. І. Вернадського* : офіційний вебсайт. URL: <http://www.nbuv.gov.ua> (дата звернення: 02.06.2022).

31. Методика «Загроза депресії». *Національна бібліотека ім. В. І. Вернадського* : офіційний вебсайт. URL: <http://www.nbuv.gov.ua> (дата звернення: 02.06.2022).



32. Бахрушин В.Є. Методи аналізу даних : навчальний посібник для студентів. Запоріжжя : КПУ, 2011. 268 с.
33. Мазуренко В. П. Статистика : навчально-методичний посібник. Київ : ВПЦ «Київський університет», 2006. 315 с.
34. Maslow A. A Theory of Human Motivation. *GoogleBooks* : офіційний вебсайт. URL: <https://books.google.com.ua> (дата звернення: 02.06.2022).
35. Negative effects of technology : What to know. *Medical News Today* : офіційний вебсайт. URL: <https://www.medicalnewstoday.com> (дата звернення: 02.06.2022).
36. Lagana L., García J. The Mental Health Impact of Computer and Internet Training on a Multi-ethnic Sample of Community-Dwelling Older Adults : Results of a Pilot Randomised Controlled Trial. *National Library of Medicine* : офіційний вебсайт. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov> (дата звернення: 02.06.2022).
37. Ruiz M. E. Familismo and filial piety among Latino and Asian elders: Reevaluating family and social support. *Hispanic Health Care International*. 2007. № 5(2). Pp. 81-89.
38. Durndell A, Haag Z. Computer self-efficacy, computer anxiety, attitudes towards the Internet and reported experience with the Internet, by gender, in an East European sample. *Computers in Human Behavior*. 2002. № 18. Pp. 521-535.
39. Hawthorn D. D. Interface design and engagement with older people. *Behaviour & Information Technology*. 2007. № 26. Pp. 333-341.
40. Cable G. Income, race, and preventable hospitalizations: a small area analysis in New Jersey. *Journal of Health Care for the Poor and Underserved*. 2002. № 13(1). Pp. 66-80.
41. Faul F, Erdfelder E, Buchner A, Lang AG. Statistical power analysis using G\*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*. 2009. № 41(4). Pp. 1149-1160.
42. Steer RA, Rissmiller DJ, Beck AT. Use of the Beck Depression Inventory-II with depressed geriatric inpatients. *Behaviour Research and Therapy*. 2000;38(3):311–318.

## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### **Рекомендації з метою підвищення особистісної активності та поліпшення психологічного здоров'я особистості**

Ваше психічне здоров'я впливає на те, як ви думаєте, відчуваєте і поведетеся в повсякденному житті. Це також впливає на вашу здатність справлятися зі стресом, долати труднощі, будувати стосунки та відновлюватися після життєвих невдач і труднощів.

Міцне психічне здоров'я – це не лише відсутність проблем із психічним здоров'ям. Бути психічно чи емоційно здоровим – це набагато більше, ніж бути вільним від депресії, тривоги чи інших психологічних проблем. Замість відсутності психічних захворювань, психічне здоров'я означає наявність позитивних характеристик.

Наявність міцного психічного здоров'я не означає, що ви ніколи не переживаєте погані часи або не відчуваєте емоційних проблем. Ми всі переживаємо розчарування, втрати та зміни. І хоча це нормальні частини життя, вони все одно можуть викликати смуток, тривогу та стрес.

Але так само, як фізично здорові люди краще відновлюються після хвороби або травми, люди з міцним психічним здоров'ям краще відновлюються після негараздів, травм і стресів. Ця здатність називається стійкістю.

Люди, які емоційно та психічно стійкі, мають інструменти, щоб справлятися зі складними ситуаціями та підтримувати позитивний світогляд. Вони залишаються цілеспрямованими, гнучкими та продуктивними як у погані, так і в хороші часи.

Їхня стійкість також змушує їх менше боятися нового досвіду або невизначеного майбутнього. Навіть коли вони відразу не знають, як проблема буде вирішена, вони сподіваються, що рішення буде знайдено.

Незалежно від того, чи хочете ви впоратися з конкретною проблемою психічного здоров'я, краще впоратися зі своїми емоціями чи просто почуватися більш позитивно та енергійно, існує багато способів взяти під контроль своє психічне здоров'я - починаючи від сьогодні.

Будь-яка людина може страждати від психічних або емоційних проблем зі здоров'ям - і протягом життя більшість із нас буде страждати. Тільки в цьому році приблизно кожен п'ятий з нас буде страждати від психічного розладу, який можна діагностувати.

Проте, незважаючи на поширені проблеми з психічним здоров'ям, багато з нас не докладають жодних зусиль, щоб покращити своє становище.

Ми ігноруємо емоційні повідомлення, які говорять нам, що щось не так, і намагаємося виправити це, відволікаючись або займаючись самолікуванням алкоголем, наркотиками або саморуйнівною поведінкою. Ми закриваємо свої проблеми в надії, що інші не помітять.

Сподіваємося, що наша ситуація з часом покращиться сама собою. Або ми просто здаємось, кажучи собі, що це «просто такі, які ми є».

Хороша новина: вам не потрібно відчувати себе погано. Є методи, які ви можете застосувати, щоб підняти свій настрій, стати більш витривалим і більше насолоджуватися життям.

Але так само, як це вимагає зусиль для побудови та підтримки фізичного здоров'я, так само і з психічним здоров'ям. Сьогодні нам доводиться більше працювати, щоб забезпечити міцне психічне здоров'я, просто тому, що існує багато способів, через які життя впливає на наше емоційне благополуччя.

1. Зробіть соціальний зв'язок пріоритетом, особливо віч-на-віч.

Незалежно від того, скільки часу ви присвячуєте покращенню свого психічного та емоційного здоров'я, вам все одно знадобиться компанія інших, щоб почувати себе та функціонувати якнайкраще.

Люди - соціальні істоти з емоційними потребами у стосунках і позитивних зв'язках з іншими. Нам не призначено виживати, не кажучи вже про процвітання,

в ізоляції. Наш соціальний мозок жадає товариства, навіть якщо досвід змушує нас соромитися й недовіряти іншим.

Телефонні дзвінки та соціальні мережі мають своє місце, але ніщо не може зрівнятися з силою якісного спілкування віч-на-віч з іншими людьми, щоб зняти стрес і підняти настрій.

Головне - спілкуватися з кимось, хто «гарно слухає» - з кимось, з ким ви можете регулярно спілкуватися особисто, хто буде слухати вас без власних уявлень про те, як ви повинні думати або відчувати. Хороший слухач вислухає почуття, які стоять за вашими словами, і не перебиватиме, не засуджуватиме і не критикуватиме вас.

Якщо ви не відчуваєте, що вам є до кого звернутися, є гарні способи побудувати нові дружні стосунки та покращити мережу підтримки. Тим часом, все ще є велика користь від спілкування віч-на-віч зі знайомими або людьми, з якими ви зустрічаєтеся протягом дня, наприклад, сусідами, людьми на касі чи в автобусі, або людиною, яка подає вам вашу ранкову каву. Установіть зоровий контакт і обміняйтеся посмішкою, дружнім привітанням або невеликою розмовою.

Поради щодо підключення до інших:

- Зателефонуйте другу чи коханій людині зараз і домовтеся про зустріч. Якщо ви обидва ведете насичене життя, запропонуйте разом виконувати доручення або займатися спортом. Постарайтеся зробити це регулярними посиденьками.

- Якщо ви не відчуваєте, що вам є кому подзвонити, зверніться до знайомих. Багатьом іншим людям так само незручно, як і вам, знайти нових друзів, тому будьте тим, хто зламає лід. Відновіть спілкування зі старим другом, запросіть колегу на обід або попросіть сусіда приєднатися до вас на каву.

- Вийдіть з-за екрану телевізора або комп'ютера. Спілкування – це переважно невербальний досвід, який вимагає від вас безпосереднього контакту з іншими людьми, тому не нехуйте своїми реальними стосунками на користь віртуальної взаємодії.

- Бути активним. Приєднуйтеся до мережевих, соціальних груп або груп за особливими інтересами, які зустрічаються на регулярній основі. Ці групи пропонують чудові можливості для зустрічі людей зі спільними інтересами.

- Не бійтеся посміхатися і вітатися з незнайомими людьми, з якими ви перетинаєтеся . Встановлення зв'язку корисно для вас обом - і ви ніколи не знаєте, до чого це може привести!

2. Залишатися активним так само корисно як для мозку, так і для тіла.

Розум і тіло внутрішньо пов'язані. Коли ви покращуєте своє фізичне здоров'я, ви автоматично відчуєте більше розумового та емоційного благополуччя.

Фізична активність також вивільняє ендорфіни, потужні хімічні речовини, які піднімають настрій і забезпечують додаткову енергію. Регулярні фізичні вправи або активність можуть суттєво вплинути на проблеми з психічним та емоційним здоров'ям, зняти стрес, покращити пам'ять і допомогти вам краще спати.

Але що робити, якщо я ненавиджу займатися спортом? Ну, ти не один. Скачати ваги в тренажерному залі або бігати на біговій доріжці не всі вважають за краще провести час. Але не обов'язково бути фанатиком фітнесу, щоб скористатися перевагами більшої активності.

Прогуляйтеся в обідній час парком, прогуляйтеся кругами в торговому центрі з кондиціонером під час покупок у вітринах, киньте фрісбі з собакою, потанцюйте під улюблену музику, пограйте у відеоігри з дітьми, їздіть на велосипеді або пішки на зустріч а не їздити.

Вам не потрібно займатися спортом, поки ви не промокнете в поті або не болітиме кожен м'яз. Навіть невелика фізична активність може істотно змінити ваше психічне та емоційне здоров'я - і це те, чим ви можете зайнятися прямо зараз , щоб підвищити свою енергію та світогляд і допомогти вам відновити відчуття контролю.

Поради щодо початку тренування:

- Прагніть до 30 хвилин активності в більшість днів. Якщо це простіше, три 10-хвилинних сеансу можуть бути настільки ж ефективними. Почніть зараз з прогулянки або танцю під улюблену пісню.

- Спробуйте ритмічні вправи, які задіюють як руки, так і ноги, наприклад ходьбу, біг, плавання, тренування з обтяженнями, бойові мистецтва або танці.

- Додайте елемент уважності до своїх тренувань. Замість того, щоб зосередитися на своїх думках, зосередьтеся на тому, що відчуває ваше тіло, коли ви рухаєтеся — як ваші ноги вдаряються об землю, наприклад, на ритмі вашого дихання або на відчуття вітру на вашій шкірі.

### 3. Дізнайтеся, як контролювати рівень стресу.

Стрес сильно впливає на психічне та емоційне здоров'я, тому важливо тримати його під контролем. Хоча не всіх стресових факторів можна уникнути, стратегії управління стресом можуть допомогти вам повернути все в рівновагу.

Поговоріть з дружнім обличчям. Соціальна взаємодія віч-на-віч з людиною, яка піклується про вас, є найефективнішим способом заспокоїти вашу нервову систему та зняти стрес.

Взаємодія з іншою людиною може швидко загальмувати шкідливі реакції на стрес, такі як «бийся або біжи». Він також виділяє гормони, що знищують стрес, тому ви почуватиметеся краще, навіть якщо не зможете змінити саму стресову ситуацію.

### 4. Звертайтеся до своїх почуттів.

Слухання пісні, що піднімає настрій, заспокоює вас? Або запах меленої кави чи улюбленого аромату? Або, можливо, стискання стресового м'яча швидко спрацьовує, щоб ви відчули себе зосередженим? Кожен реагує на сенсорні дії трохи по-різному, тому почніть експериментувати зараз, щоб знайти те, що найкраще підходить саме вам. Як тільки ви дізнаєтеся, як ваша нервова система реагує на сенсорні дії, ви зможете швидко заспокоїтися незалежно від того, де і коли вдарить стрес.

### 5. Зробіть дозвілля пріоритетом.

Займайтеся улюбленими справами без жодної причини, крім того, що вони змушують вас почувати себе добре. Сходіть в веселий фільм, прогуляйтеся по пляжу, послухайте музику, почитайте хорошу книгу або поговоріть з другом. Робити речі тільки тому, що вони приносять задоволення, не є потуранням. Гра є необхідністю для емоційного та психічного здоров'я.

6. Знайдіть час для роздумів і оцінки.

Подумайте про те, за що ви вдячні. Поміжуйте, моліться, насолоджуйтеся заходом сонця або просто знайдіть хвилинку, щоб звернути увагу на те, що є хорошим, позитивним і красивим під час свого дня.

7. Займіться практикою розслаблення.

У той час як сенсорний вхід може зняти стрес у даний момент, методи релаксації можуть допомогти знизити загальний рівень стресу, хоча для ефективного навчання знадобиться більше часу. Йога, медитація уважності, глибоке дихання або прогресивне розслаблення м'язів можуть загальмувати стрес і повернути ваш розум і тіло в стан рівноваги.

8. Керуйте своїми емоціями, щоб зняти стрес.

Розуміння та прийняття своїх емоцій, особливо тих неприємних, які багато хто з нас намагається ігнорувати, може значно змінити вашу здатність керувати стресом і збалансувати свій настрій.

9. Дотримуйтеся дієти, яка корисна для мозку, щоб підтримувати міцне психічне здоров'я.

Якщо ви не намагалися змінити своє харчування в минулому, ви, можливо, не усвідомлюєте, як багато того, що ви їсте - і не їсте, - впливає на ваш спосіб мислення і відчуття.

Нездорова дієта може вплинути на ваш мозок і настрій, порушити сон, втратити енергію і послабити імунну систему. І навпаки, перехід на здорове харчування з низьким вмістом цукру і багатим корисними жирами може дати вам більше енергії, покращити сон і настрій, а також допомогти вам виглядати і почувати себе найкращим чином.

Люди дещо по-різному реагують на певні продукти, залежно від генетики та інших факторів здоров'я, тому експериментуйте з тим, як їжа, яку ви включаєте у свій раціон або виключаєте з нього, змінює ваше самопочуття.

Найкраще для початку виключити «погані жири», які можуть зіпсувати ваш настрій і світогляд, і замінити їх «хорошими жирами», які підтримують здоров'я мозку.

Продукти, які негативно впливають на настрій:

- Кофеїн.
- Алкоголь.
- Трансжири або що-небудь із «частково гідрогенізованою» олією.
- Їжа з високим вмістом хімічних консервантів або гормонів.
- Цукрові закуски.
- Рафіновані вуглеводи (наприклад, білий рис або біле борошно).
- Смажена їжа.

Продукти, які підвищують настрій:

✓ Жирна риба, багата Омега-3, наприклад, лосось, оселедець, скумбрія, анчоуси, сардини, тунець.

✓ Горіхи, такі як волоські горіхи, мигдаль, кешью, арахіс.

✓ Авокадо.

✓ Насіння льону.

✓ Квасоля.

✓ Листова зелень, така як шпинат, капуста, брюссельська капуста.

✓ Свіжі фрукти, такі як чорниця.

10. Не економте на сні - це важливіше, ніж ви думаєте.

Якщо ви ведете насичений спосіб життя, скорочення сну може здатися розумним кроком. Але коли справа доходить до вашого психічного здоров'я, висипання – це необхідність, а не розкіш. Пропускання навіть кількох годин тут і там може вплинути на ваш настрій, енергію, розумову гостроту та здатність справлятися зі стресом. І в довгостроковій перспективі хронічна втрата сну може завдати шкоди вашому здоров'ю та здоров'ю.



Хоча дорослі повинні прагнути до семи-дев'яти годин якісного сну щоночі, часто нереально очікувати, що сон настане в той момент, коли ви ляжете і закриєте очі. Вашому мозку потрібен час, щоб розслабитися в кінці дня. Це означає, що за дві години перед сном відпочити від стимуляції екранів — телевізора, телефону, планшета, комп'ютера — відкласти роботу й відкласти суперечки, хвилювання чи мозковий штурм на наступний день.

Поради щодо покращення сну:

✓ Якщо тривога або хронічне занепокоєння домінують у ваших думках вночі, ви можете зробити кроки, щоб навчитися перестати хвилюватися.

✓ Щоб розслабитися, заспокоїти розум і підготуватися до сну, спробуйте прийняти теплу ванну, читати при м'якому світлі, слухати заспокійливу музику або практикувати техніку розслаблення перед сном.

✓ Щоб допомогти налаштувати внутрішній годинник вашого організму та оптимізувати якість вашого сну, дотримуйтеся регулярного графіка сну і неспання навіть у вихідні дні.

✓ Переконайтеся, що у вашій спальні темно, прохолодно і тихо. У цьому можуть допомогти штори, машини з білим шумом і вентилятори.

11. Знайдіть мету і сенс життя.

Кожен отримує сенс і мету по-різному, що передбачає користь іншим, а також собі. Ви можете думати про це як про спосіб відчувати себе потрібним, почувати себе добре, ціль, яка спонукає вас до досягнення, або просто привід вставати з ліжка вранці.

З біологічної точки зору, пошук сенсу та мети є важливим для здоров'я мозку, оскільки це може допомогти генерувати нові клітини та створювати нові нейронні шляхи в мозку. Це також може зміцнити вашу імунну систему, полегшити біль, зняти стрес і зберегти мотивацію для виконання інших кроків для покращення психічного та емоційного здоров'я. Як би ви не знаходили сенс і мету життя, важливо робити це щодня.

Що дає вам сенс і мету?

Захоплююча робота, яка надає значення собі та іншим. Візьміть участь у заходах, які кидають виклик вашій творчості та змушують вас почувати себе продуктивними, незалежно від того, платять вам за них чи ні. Деякі ідеї: садівництво, малювання, письмо, гра на інструменті або будівництво чогось у вашій майстерні.

Відносини. Проводячи якісно час, де ви приділяєте себе людям, які для вас важливі, будь то друзі, онуки чи літні родичі, може підтримати як ваше, так і їхнє здоров'я, а також дати відчуттяцілі.

Догляд за домашнім улюбленцем. Так, домашні тварини – це відповідальність, але турбота про них змушує вас відчувати себе потрібними та коханими. Немає такої беззастережної любові, як любов, яку може подарувати домашня тварина. Тварини також можуть вигнати вас з дому для фізичних вправ і познайомитися з новими людьми і місцями.

Волонтерство. Так само, як ми влаштовані бути соціальними, ми також влаштовані давати іншим. Сенс і мета допомоги іншим або спільноті можуть збагатити і розширити ваше життя — і зробити вас щасливішим. Немає обмежень для індивідуальних і групових можливостей волонтерства, які ви можете досліджувати. Школи, церкви, некомерційні та благодійні організації всіх видів залежать від волонтерів для свого виживання.

Догляд. Турбота про старіючих батьків, подружжя-інваліда чи дитини з фізичними чи психічними захворюваннями — це прояв доброти, любові та вірності — і може бути як винагородою та значущим, так і складним.

Якщо ви докладали постійних зусиль для покращення свого психічного та емоційного здоров'я і все ще не функціонуєте оптимально, можливо, настав час звернутися за професійною допомогою. Однак виконання цих кроків із самопомоги все одно принесе вам користь.

## Додаток Б

### Методи саморегуляції

Методи саморегуляції використовують для того щоб регулювати емоційний стан. Вони базуються на уявленні біології про саморегуляцію біологічних систем і в тому числі людського організму. Методи психічної саморегуляції ґрунтуються на процесі їх природного відновлення, тобто на механізмі гомеостазу. Фактично методи саморегуляції лише допомагають скасувати ті психічні та тілесні перешкоди, які заважають нормальному функціонуванню організму.

Методи саморегуляції дозволяють нормалізувати та покращити емоційний стан, допомагають закріпити позитивний психологічний стан. Будь-яка кризова подія викликає нервово-психічне і м'язове напруження. Серед різних психологічних методик найбільш використовують:

- 1) методи прямого регулювання психічного стану;
- 2) методи опосередкованої регуляції психічного стану;
- 3) методи психічного саморегулювання;
- 4) самонавіювання і самонаказ (афірмації);
- 5) методи вербалізації (розмова, обговорення снів, писання думок і переживань на папері;
- 6) дихальні вправи;
- 7) техніки заземлення;
- 8) техніки активізації ресурсів;
- 9) майндфулнес;
- 10) арт-терапія.

До методів прямого регулювання можна віднести різні фармакологічні засоби, що мають заспокійливий ефект. Також до цього можна віднести не фармакологічні засоби такі як, слухання музики, читання книг, перегляд фільмів, малювання.

Методи опосередкованої регуляції психічного стану, часто застосовується метод рольових ігор. При високому рівні напруги або при складній ситуації можна розігравати різні ролі та ситуації. Після чого напруга знижується та усвідомлюється можливість виходу із складних подій тим самим можна підготувати себе до можливих сценаріїв. Також до цієї групи можна віднести фізичні навантаження та трудотерапію.

Аутогенне тренування – це метод психічного розвантаження, в основі якого є самостійне входження в аутогенний стан, та самостійний вихід з нього що складається з комплексу вправ, які викликають відчуття теплоти у всьому тілі і тяжкості в кінцівках, також візуалізації, яка допомагає розслабити свідомість. Цей метод запровадив В. Р. Шульц (1932 р.) Аутогенне тренування використовується при неврозах та функціональних порушень в організмі. Також цей метод допомагає керувати станом людини в екстремальних умовах. На першій стадії аутотренінгу відбувається розслаблення. Розслаблення допомагає зняти негативний емоційний фон, усунути негативні переживання на основі самонавіювання. Зняття м'язової напруги знімає негативний емоційний фон, оскільки негативна напруга накопичується в м'язах. Аутогенне тренування вчить людину розслаблятися, так як переключає на парасимпатичний відділ нервової системи. Це дозволяє знизити ритм дихання, частоту серцебиття і розслабити м'язи. Аутогенне тренування має два етапи: перший початковий (АТ1), другий вищий (АТ2). Перший ступінь дозволяє зняти емоційну напругу, розслабляє, заспокоює, покращує сон та нормалізує функції організму. Другий ступінь на основі медитації та застосовується з метою викликання складних переживань.

Ще один з методів саморегуляції є релаксація за Джейкобсоном. Існує зв'язок між психоемоційним станом та зміни м'язового тону. Чим вище м'язове напруження тим вище відчувається людиною нервово-психічна напруженість. І навпаки, якщо розслабити м'язи то це заспокоїть людину. М'язова релаксація Джейкобсона, заснована на закономірному розслабленні

м'язових тканин після попереднього напруги. Таким чином, згідно з даною технікою, необхідно сильно напружувати протягом 5-10 секунд одну або кілька груп м'язів, після чого концентруватися на відчутті розслаблення 15-20 секунд. Даний метод підходить для щоденного застосування. Завдяки м'язовій пам'яті, яка допоможе запам'ятати вправи, і при наступних заняттях стан розслаблення буде наступати у рази швидше ніж раніше. До четвертої групи методів належать самонавіювання і самонаказ.

Методи словесного впливу такі як:

1. Афірмації – короткі позитивні установки, які через багаторазове повторення закріплюються у підсвідомості, та відбувається самонавіювання. Завдяки частому повторені утворюються нові нейронні зв'язки. Це у свою чергу виробляє позитивний стиль мислення.

2. Самонавіювання або сугестія – це процес навіювання, адресований собі з метою управління своїм психологічним станом. Завдяки чому йде безпосередній вплив на психофізіологічні функції організму.

3. Самонаказ – це коротке розпорядження адресоване собі. Що допомагає переконати себе певним чином [19]. .

Методи вербалізації емоцій шляхом розмови, обговорення снів, писання думок і переживань на папері. Вербалізація допомагає зрозуміти свої потреби та послаблювати інтенсивність емоцій. Техніка вербалізації емоцій і почуттів полягає в прямому інформуванні про власний емоційний стан («Мене хвилює...», «Мене тривожить ...», « Мене лякає ...») напружений психоемоційний фон завдяки цьому знижується. Техніка перетворення думок і почуттів в слова за допомогою записування.

Метод керування диханням – ефективно впливає на тонус м'язів і емоційні центри мозку. Дихальні вправи – це один зі способів взаємодії на організм. При стресових ситуаціях дихання пришвидшується, оскільки організм мобілізується для втечі або боротьби. Тому важливо переключити себе у стан спокою. Існують різні дихальні техніки. Вправа «4-2-6», де потрібно 4 робити вдих, на 1-2 затримувати повітря і робити довший видих.

Техніка «10/10», рекомендується зробити цикл з 10 коротких вдихів та довгих видихів. Завдяки цій техніці психіка виводиться у режим «заспокойся та розслабся».

Техніки заземлення допомагають знизити інтенсивних емоціях. Ці техніки допомагають відволіктись від переживань. Ці техніки спрямовані не на уникнення, а для стабілізації та накопичення ресурсів. Техніка 5-4-3-2-1 полягає у тому щоб назвати 5 предметів, які можна побачити; 4 речі, які можна відчутти; 3 звуки, які можна почути; 2 речі, які можна відчутти на запах і 1 річ, яку можна скуштувати.

*Техніка усвідомлення тіла.* Мета якої скерувати увагу на відчуття тіла, щоб відчутти себе у теперішньому часі. Потрібно зробити 5 глибоких видихів носом та вдих ротом. Покласти дві ступні на підлогу та порухати пальцями ніг. Декілька разів згорнути та розгорнути пальці ніг. Після чого слід помітити відчуття в ногах. Згодом стиснути руки в кулаку та розслабити що необхідно повторити декілька разів. Притиснути долоню одна до одної та звернути увагу на напругу в руках. Після чого потерти руки та звернути увагу на тепло. Підняти руки вгору та розтягуватись декілька хвилин. Після чого зробити 5 глибоких видихів.

Техніки активізації ресурсів. Дані техніки спрямовані для пошуку і надання ресурсу у вирішені складних ситуацій. У кризових ситуаціях важливо віднайти та активізувати ресурси. Це можуть бути домашні заняття, на відкритому просторі, громадські заняття, відновлюючі заняття.

Техніка управління реакціями на тригери. Потрібно передбачити стресові ситуації та підготуватися до них, скласти план управління стресовими ситуаціями та тригерами, дати собі час відновитися від тригера[5].

Техніка безпечне місце. Потрібно заплющити очі та уявити картинку місця, де почуваетесь безпечно та спокійно. Подивитися навколо та розглянути предмети. Слід уважно розглядати кольори, предмети, форми. У процесі виконання техніки необхідно слідкувати за своїми відчуттями.

Може бути, що це місце недалеко, а може бути, що це місце десь далеко у космосі. Це не має бути реальне місце. Під час даної методики людина відчуває себе у безпеці тим самим набирається ресурсу.

Техніка Дерево. Людині дається аркуш паперу на якому зображено корені потрібно написати імена трьох близьких осіб, які найбільше підтримують та допомагають. Зелені листки – три риси характеру, які допомагають подолати стрес. Сухі листки – три риси, які, заважають у стресових ситуаціях. Хмарка – три види занять чи хобі, завдяки яким, можете розслабитись та почуватись комфортно.

Практики майндфулнес – це техніка медитації, усвідомлення своїх тілесних відчуттів, емоцій та думок без занурювання в них. Усвідомленість означає приділяти увагу думкам та емоціям, не засуджуючи їх. Майндфулнес допомагає регулювати стрес та тривожність. Для використання майндфулнес важливо щоб було тихо та спокійно. Достатньо 10-20 хвилин вдень. Бажано робити цю техніку в одному місці щоб виник рефлекс. Важливо сконцентруватись на органах чуття: слухати звуки, нюхати запахи, дивитись на предмети. Також можна включити цю техніку в буденні справи. Наприклад усвідомлювати прийняття їжі в обідню перерву. Важливо у цей момент не думати, а усвідомлювати.

Арт-терапія – це напрям психотерапії, який заснований на мистецтві та творчості. Завдяки арт-терапії можна впливати на психоемоційний стан людини. Під час малювання переноситься внутрішні емоції та стан людини.

Таким чином, техніки саморегуляції здатні впливати на психіку людини. Завдяки технікам можна навчитися впливати на себе, знімати емоційну напругу, відновлювати власні ресурси, боротися зі стресом та тривожністю.