

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

## Кваліфікаційна робота

(тип кваліфікаційної роботи)

Магістр

(освітнійступінь)

на тему «Особливості саморегуляції психологічних станів працівників ІТ-компанії в кризових умовах (на прикладі ІТ-компанії «MeGaDev»)»

ХАІ.704.7-96п1.24О.053.10693544 КР

Виконав: здобувач (ка) б курсу групи №7-96п1

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»

(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та

психотерапія»

(найменування)

Софія ПЛЮГІНА

(ім'я та прізвище)

Керівник: Інна БІДЮК

(ім'я та прізвище)

Рецензент: Дмитро ПРИХОДЬКО

(ім'я та прізвище)

Харків – 2024

Міністерство освіти і науки України  
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»

Факультет Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Рівень вищої освіти другий магістерський

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»  
(код і найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»  
(код і найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія  
(найменування)

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

**Завідувач кафедри**

Юрій ГУЛИЙ

(підпис)

(ініціали та прізвище)

**«10» вересня 2023 р.**

**ЗАВДАННЯ**  
**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Пілюгіної Софії Андріївни

(прізвище, ім'я та по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи «Особливості саморегуляції психологічних станів працівників ІТ-компанії в кризових умовах (на прикладі ІТ-компанії «MeGaDev»)»

керівник кваліфікаційної роботи Бідюк Інна Аркадіївна, к.псих.н.

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом Університету №2043-уч від «27» листопада 2023 року.

2. Термін подання здобувачем кваліфікаційної роботи «10» лютого 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи дослідження особливостей формування саморегуляції психічних станів ІТ-працівників в кризових умовах, та розроблення рекомендацій з метою сприяння формуванню саморегуляції психічних станів працівників ІТ-сфери.

4. Зміст пояснювальної записки (перелік завдань, які потрібно розв'язати)

1. розкрити сутність, причини та дослідити особливості саморегуляції психічних станів ІТ-спеціалістів; 2. визначити психологічні особливості формування саморегуляції психічних станів ІТ-спеціалістів; 3. розробити методичні рекомендації щодо саморегуляції психічних станів працівників ІТ-сфери в кризових умовах.

5. Перелік графічного матеріалу: \_\_\_\_\_

Рис. 4

Табл. 3

## 6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
<b>1</b>	Бідюк І.А., доцент каф. 704	22.09.23-	15.10.23
<b>2</b>	Бідюк І.А., доцент каф. 704	18.10.23	23.10.23
<b>3</b>	Бідюк І.А., доцент каф. 704	14.12. 23	20.12.23

Нормоконтроль \_\_\_\_\_ Світлана КУЗЬМІНОВА «10» січня 2024  
р. (підпис) (ім'я та прізвище)

7. Дата видачі завдання «10» вересня 2023 р.

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів кваліфікаційної роботи	Примітка
1.	Затвердження теми, мети та завдань роботи.	10.09.23-17.09.23	
2.	Складання плану роботи.	18.09.23-21.09.23	
3.	Аналіз літературних джерел. Написання першого розділу роботи.	22.09.23-15.10.23	
4.	Планування дослідження та підбір методик. Написання другого розділу роботи.	18.10.23-23.10.23	
5.	Проведення дослідження.	24.10.23-31.11.23	
6.	Статистична обробка отриманих даних.	01.12.23-13.12.23	
7.	Написання третього розділу роботи.	14.12. 23-20.12.23	
8.	Написання загальних висновків по роботі та оформлення тексту роботи.	21.12. 23–25.12.23	
9.	Передзахист.	26.12.2023	
10.	Внесення коректив до роботи.	27.12.23-30.12.23	
11.	Оформлення та підписання відповідної документації(висновок керівника, висновок кафедри, рецензія та довідка на предмет наявності порушень академічної доброчесності).	02.01.24-06.01.24	
12.	Підготовка електронної презентації та тексту доповіді.	07.01.24-09.01.24	
13.	Строк подання здобувачем роботи на кафедру.	10.01.24	
14.	Захист.	16-19, 22.01.24	

**Здобувач**

\_\_\_\_\_ (підпис )

**Софія ПЛЮГІНА**

\_\_\_\_\_ (ім'я та прізвище)

**Керівник кваліфікаційної роботи**

\_\_\_\_\_ (підпис )

**Інна БІДЮК**

\_\_\_\_\_ (ім'я та прізвище)

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 70 с., 3 табл., 4 рис., 1 дод., 33 джерел.

Ключові слова: ІТ-ПРАЦІВНИКИ, МЕТОДИ РЕГУЛЯЦІЇ, ПСИХІЧНИЙ СТАН, САМОРЕГУЛЯЦІЯ, САМОУПРАВЛІННЯ.

Об'єкт дослідження – саморегуляція психічних станів ІТ-працівників.

Предмет дослідження – особливості саморегуляції психічних станів ІТ-працівників в кризових умовах.

Мета дослідження – дослідження особливостей формування саморегуляції психічних станів ІТ-працівників в кризових умовах, та розроблення рекомендацій з метою сприяння формуванню саморегуляції психічних станів працівників ІТ-сфери.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз наукової літератури;
2. Методика «Здатність до самоуправління» М. Пейсахов;
3. Опитувальник «Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини» С. Поліщук;
4. Тест «САН» В. Доскін, Н. Лаврентева, М. Мірошніков, В. Шарай;
5. Тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Ч. Спілбергер, Ю. Ханін;
6. Методика «Експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації» В. Бойко.
7. Математико статистичний метод – коефіцієнт кореляції рангу Кендала, за допомогою програми SPSS (Statistical Package for Social Science), версія 28.0.0.

Висновки: Саморегуляція включає в себе удосконалення психічного стану та управління власною особистістю, цілями, принципами, життєвим шляхом. Вона охоплює різні види активності, такі як пізнавальна діяльність, поведінка, професійна діяльність та спілкування. Саморегуляція психічних

станів вивчалася як частина загальної саморегуляції, що включає у себе вплив зовнішніх та внутрішніх чинників на організм та особистість.

Під час дослідження в ІТ-працівників виявлено вікові особливості саморегуляції психічних станів, особливо під час кризових ситуацій. Зміни в особистісних механізмах саморегуляції відбуваються з піком у віці від 30 до 39 років, впливаючи на аспекти, такі як аналіз протиріч, прогнозування, постановка цілей та самоконтроль. Результати дослідження показують, що більшість ІТ-працівників мають середні рівні самопочуття, активності та настрою.

Досліджено психологічні особливості саморегуляції та визначено ефективні методи для покращення цього процесу, такі як самомасаж, гімнастика, релаксація, аутотренінг, дихальні вправи, йога, медитація та інші. На основі отриманих даних розроблені рекомендації для сприяння формуванню саморегуляції психічних станів працівників ІТ-компанії, враховуючи вплив кризових ситуацій.

## ABSTRACT

Qualification work: 70 p., 3 tabl., 4 figs., 2 app., 33 sources.

Keywords: IT WORKERS, METHODS OF REGULATION, MENTAL STATE, SELF-REGULATION, SELF-MANAGEMENT.

The object of research is self-regulation of IT workers' mental states.

The subject of research is peculiarities of self-regulation of mental states of IT workers in crisis conditions.

The purpose of the work is studying the peculiarities of the formation of self-regulation of mental states of IT workers in crisis conditions, and developing recommendations to promote the formation of self-regulation of mental states of IT workers.

Research methods:

1. Theoretical analysis of scientific literature;
2. Methodology "Ability to self-management" by M. Peysakhov;
3. Questionnaire "Diagnostics of the formation of human emotional self-regulation" by S. Polishchuk;
4. SAN test by V. Doskin, N. Lavrentieva, M. Miroshnikov, V. Sharay;
5. Test "Scale of Reactive and Personal Anxiety" by C. Spielberger, Y. Khanin;
6. Methodology "Rapid diagnostics of the level of personal frustration" by V. Boyko.
7. Mathematical and statistical method – Kendall's rank correlation coefficient, using the program SPSS (Statistical Package for Social Science), version 28.0.0.

Conclusions: Self-regulation includes improving mental health and managing one's own personality, goals, principles, and life path. It covers various types of activity, such as cognitive activity, behavior, professional activity, and communication. Self-regulation of mental states has been studied as part of general self-regulation, which includes the influence of external and internal factors on the body and personality.

The study revealed age-related peculiarities of self-regulation of mental states in IT workers, especially during crisis situations. Changes in personal mechanisms of self-regulation occur with a peak at the age of 30 to 39, affecting aspects such as contradiction analysis, forecasting, goal setting, and self-control. The results of the study show that most IT workers have average levels of well-being, activity, and mood.

The psychological features of self-regulation are investigated and effective methods for improving this process are identified, such as self-massage, gymnastics, relaxation, auto-training, breathing exercises, yoga, meditation, and others. Based on the data obtained, recommendations have been developed to promote the formation of self-regulation of the mental states of IT company employees, taking into account the impact of crisis situations.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ПРАЦІВНИКІВ ІТ-СФЕРИ В КРИЗОВИХ УМОВАХ .....	5
1.1. Поняття та сутність психічних станів, їх особливості та класифікація.....	5
1.2. Психологічні концепції регуляції психічних станів.....	16
1.3. Особливості та прийоми регуляції психічних станів ІТ-працівників в кризових умовах.....	25
1.4 Висновки до 1 розділу .....	31
Розділ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ПРАЦІВНИКІВ ІТ-СФЕРИ В КРИЗОВИХ УМОВАХ .....	33
2.1 Характеристика вибірки .....	33
2.2 Характеристика методів дослідження.....	35
2.3 Висновки до 2 розділу .....	38
Розділ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ІНТЕРПРЕТАЦІЯ.....	39
3.1 Результати дослідження.....	39
3.2 Пропозиції щодо формування саморегуляції психічних станів ..	51
3.3 Висновки до 3 розділу .....	55
ВИСНОВКИ.....	58
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ .....	61
ДОДАТОК А Методики .....	65



## ВСТУП

Актуальність дослідження: на сучасному етапі військово-політична криза, нестабільні соціально-економічні умови та швидкий ритм життя супроводжуються зростанням тривожності та негативних психічних станів у людей. Це стає наслідком надмірного інформаційного та емоційного навантаження. В зв'язку з цим, постає потреба формувати і вдосконалювати здібності індивіда до регулювання свого емоційного стану та поведінки, збереження рівноваги між зовнішнім впливом, внутрішнім станом та способами поведінки.

Окрім цього, слід зазначити особливу важливість інформаційних технологій (ІТ) у сучасному суспільстві. ІТ відіграють велику роль у різних сферах життя, включаючи особисте, комерційне та некомерційне застосування. ІТ включають в себе використання комп'ютерів та інших електронних пристроїв для отримання, зберігання, передачі та обробки даних. Ці дані перетворюються на інформацію, та їх подають у зрозумілій та корисній формі для спілкування. ІТ стали необхідними і надзвичайно важливими в усіх аспектах життя, включаючи комунікацію, банківські операції, інвестиції, використання соціальних мереж, наукові дослідження та багато іншого. Як для фізичних осіб, так і для підприємств, наявність відповідних інформаційних технологій.

Галузь інформаційних технологій постійно змінюється, і ті, хто прагне бути попереду, повинні адаптувати ці нововведення до своїх особистих та загальних цілей. Саме ці особливості роблять ІТ-сферу емоційно та психологічно вимогливою, особливо, коли діяльність здійснюється в умовах кризи.

Об'єкт дослідження – саморегуляція психічних станів ІТ-працівників.

Предмет дослідження – особливості саморегуляції психічних станів ІТ-працівників в кризових умовах.

Мета дослідження – дослідження особливостей формування саморегуляції психічних станів ІТ-працівників в кризових умовах, та розроблення рекомендацій

з метою сприяння формуванню саморегуляції психічних станів працівників ІТ-сфери.

Відповідно до даної мети були поставлені наступні завдання:

1. Розкрити сутність, причини та дослідити особливості саморегуляції психічних станів ІТ-спеціалістів;
2. Визначити психологічні особливості формування саморегуляції психічних станів ІТ-спеціалістів;
3. Розробити методичні рекомендації щодо саморегуляції психічних станів працівників ІТ-сфери в кризових умовах.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз наукової літератури;
2. Методика «Здатність до самоуправління» М. Пейсахов;
3. Опитувальник «Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини» С. Поліщук;
4. Тест «САН» В. Доскін, Н. Лаврентєва, М. Мірошніков, В. Шарай;
5. Тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Ч. Спілбергер, Ю. Ханін;
6. Методика «Експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації» В. Бойко.
7. Математико статистичний метод – коефіцієнт кореляції рангу Кендала, за допомогою програми SPSS (Statistical Package for Social Science), версія 28.0.0.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження здійснювалось серед працівників ІТ компанії з розробки програмного забезпечення «MeGaDev». Загальна кількість респондентів становила 58 учасників, з них 12 жінок та 46 чоловік. Вік досліджуваних – від 20 до 49 років.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ПРАЦІВНИКІВ ІТ-СФЕРИ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

### 1.1. Поняття та сутність психічних станів, їх особливості та класифікація

Вивчаючи психічні стани, насамперед важливо розкрити саме поняття «стан». Його часто приписують наукам стародавнього світу, оскільки будь-яке поняття пройшло розвиток у вигляді простого уявлення до того, як воно було представлене у розгорнутому виді. Зокрема, Г. Свічникова та В. Демидова аргументують цю точку зору, відзначаючи, що кожен об'єкт природи проявляє себе через певні ознаки, якості, властивості, характеристики. На думку В. Кемкіна та О. Разумовського, поняття «стан» з'явилося на більш пізньому етапі, коли були сформовані найбільш повні та завершені погляди стародавніх філософів. Інші науковці, такі як Л. Ноель та В. Іванов, доводять, що поняття «стан» виникло у XVII-XVIII століттях [14].

Поняття «стан» набуло широкого поширення в психології зовсім недавно, будучи раніше запозиченим в інших галузях науки, зокрема: фізиці, біології та психофізіології. Історія його використання у філософії бере початок у другому тисячолітті до нашої ери, коли в стародавній східній літературі з'явилися згадки про певні стани «душі», такі як «нірвана», «самадхі» та «саторі». У Стародавній Греції Геракліт розглядав «стан» як стійке явище психіки, яке може змінюватися від одного до іншого, лишаючись при цьому тим самим. Різні філософи, такі як Емпедокл, Алкмеон і Демокріт, мали власне уявлення про те, що спричиняє стан – зовнішні чи внутрішні причини, детермінований стан чи не детермінований. Стоїки, епікурейці та перипатетики розрізняли різні типи душевних станів та досліджували їх властивості, які на них впливають [3].

Поняття «стан» як філософську категорію було сформульовано Арістотелем, який вказав на зв'язок між психічними станами та властивостями тілесного субстрату. Він розмежував поняття «психічний стан» і «психічна

діяльність». Вчення Арістотеля розвивали Гален, Гребель та Августин. Авіценна продовжував психофізіологічний підхід Арістотеля, наголошуючи на зв'язку між емоціями та тілесними зрушеннями в стані людини, як у здоров'ї, так і в хворобі. У подальшій історії розвитку поняття «стан» можна зустріти імена таких філософів, як Рене Декарт, Вільгельм Вундт, Чарльз Дарвін, Вільям Джеймс.

І. Сеченов, розробивши принцип зворотного зв'язку у формуванні та перебігу психічних станів, змінив підхід до вивчення психічних станів, виключивши їх ізольованість від зовнішнього середовища та поведінки. Наукову основу вивченню психічних станів також додали дослідження К. Бернара, У. Кеннона, Ф. Гальтона, Г. Гельмгольца, І. Павлова, В. Бехтерева, Г. Сельє, які зосередилися на концепціях гомеостазу та рефлексології. Вагомий внесок у вивчення поняття «стан» на філософському рівні здійснили В. Кемкін, Є. Сирота, Є. Ситникова, Б. Сорокін, особливо у ХХ столітті.

На думку В. Ганзена, термін «психічний стан» став більш широким після публікації книги Н. Левітова «Про психічні стани людини» в 1964 році. Якщо раніше психологію розглядали як науку про психічні процеси та властивості особистості, то зараз у багатьох підручниках з психології зустрічається таке трактування: «психологія – це наука про психічні процеси, стани і властивості особистості» [9]. Іноді визначення психології доповнюють поняттям «психічна освіта», яке містить у собі знання, навички, вміння та звички. Цим змінам у визначенні психології сприяли наукові дослідження, проведені такими вченими, особливо у другій половині ХХ століття, як: Н. Левітова, К. Платонов, О. Прохоров, В. Ганзен, В. Мясіщев, Т. Немчина, Є. Ільїн, Ю. Сосновікова, П. Анохін та інші. Вони розвивали ідею поділу психічних явищ на процеси та властивості за критерієм динамічності, лабільності та швидкості зміни самих явищ, де стани посідають проміжне місце за критерієм динамічності.

Попри свою загальнометодологічну значущість, поняття «психічний стан» у різних дослідженнях розглядається з цілком конкретних точок зору. Ці дослідження фокусуються насамперед на таких питаннях, як «стани оптимальної

працездатності», «втома», «монотонія», різноманітні «форми депресивного та психологічного стресу», «екстремальні стани» тощо.

На сьогоднішній момент накопичено великий практичний досвід у вивченні психічних станів з використанням різних підходів [9]:

1. Аналітичний підхід передбачає розгляд різних груп психічних станів (функціональних, емоційних, особистісних), що веде до втрати усвідомлення всієї цілісності психічних станів і сприяє розкриттю загальних закономірностей утворення цих станів.

2. Динамічний підхід дозволяє розглядати психічні стани як зміни в системі психічного життя людини. У сукупності актуальних психічних станів формуються різні системи патернів, реакцій, відносин, оцінок, причому завжди значущих, що призводить до їх інтеграції у внутрішній світ особистості.

3. Екопсихологічний підхід дозволяє вивчати психічні стани людини в нерозривному зв'язку з навколишньою дійсністю, тобто в певній ситуації.

4. Ситуаційний підхід до психічних станів дозволяє визначати їх у часових рамках досліджуваної ситуації.

5. Системний підхід розглядає психічні стани як компоненти великої системи – психіки.

Таким чином, різні підходи дають змогу розглянути психічні стани з різних точок зору, що сприяє більш глибокому розумінню цього явища.

Існують різноманітні підходи, які встановлюють закономірності, що описують стан суб'єкта, його особливості, а також розроблені концептуальні схеми та методи оцінки станів. Загалом можна констатувати, що психічний стан – це цілісне явище, яке реагує на зовнішні та внутрішні подразники і виступає своєрідною проміжною ланкою між процесами та властивостями особистості. Крім того, він характеризується особливістю психічної діяльності та має чіткі часові межі.

Ю. Сосновікова підкреслила, що одним із головних завдань у цій області є окреслення поняття «психічні стани» [18]. На її думку, психічні стани – це специфічний прояв психічних складових у певний проміжок часу. Вона

наголошувала на ситуативному характері станів і розцінювала їх як самостійний складник психічної сфери, але водночас відзначала складність, суперечливість і діалектичність цієї категорії [16].

В. Ганзен, який зазначав, що актуальний психічний стан визначається як сукупність значень параметрів психічних процесів, що протікають водночас і відносяться до фонового стану. Науковець трактує актуальний психічний стан як зв'язуючу ланку між психічними процесами та рисами особи [1].

Це визначення можна порівняти з визначенням Н. Левітова, який під психічним станом розуміє інтегральну характеристику психічної діяльності за певний проміжок часу. Він розкриває своєрідність перебігу психічних процесів відповідно до об'єктів та явищ дійсності, що відображаються, попереднього стану та психічних властивостей індивіда [4].

На думку А. Маклакова, термін «стан» по відношенню до людського організму охоплює не тільки сукупність процесів, що відбуваються всередині нього, але й ступінь розвитку та цілісності його структур. З іншого боку, Є. Ільїн має відмінну точку зору, стверджуючи, що психічні стани є цілісною реакцією особистості на зовнішні та внутрішні стимули, спрямовані на досягнення певного результату [2].

У своєму трактуванні В. Мясищев розглядає поняття «стан дослідника» як загальний структурний рівень, на якому розвивається дослідницький процес. Він також вказує на тісний взаємозв'язок між психічними станами людини та її взаєминами з навколишнім середовищем, з іншими людьми і з самою собою. Ставлення особистості до предметів і явищ дійсності, а також до інших людей і самої себе істотно впливають на всю психічну діяльність [8].

На думку О. Прохорова, психічний стан – це відображення людиною ситуації у вигляді стійкого цілісного синдрому в динаміці психічної діяльності, що проявляється в єдності поведінки та переживання протягом відносно тривалого часу [11]. Такий підхід до розуміння психічних станів має декілька основних особливостей:

1. Цілісність. Психічний стан розглядається як комплексний синдром, тобто взаємопов'язана сукупність психічних процесів і переживань, що характеризують стан індивіда в даний момент часу.

2. Ситуативність. Психічний стан є відображенням ситуації, в якій перебуває людина. Ситуаційний контекст впливає на формування та зміну психічних станів.

3. Стійкість до часу. Психічний стан має довгостроковий характер і не може змінюватися миттєво. Він може виступати як сталий стан протягом певного періоду часу або змінюватися періодично, залежно від ситуаційних чинників.

4. Єдність переживання і поведінки. Психічний стан включає в себе як переживання, так і поведінкові реакції індивіда, які скоординовані між собою.

5. Зв'язок з рисами особистості та психічними процесами. Психічний стан пов'язаний з індивідуальними характеристиками людини, її характером, настроєм, психологічними процесами та станом організму.

6. Системний підхід. Підхід до розуміння психічних станів містить системні компоненти, такі як субстратний (представлений в понятті цілісності стану), інформаційний (відображення ситуації у свідомості індивіда), часовий (тривалість стану), просторовий (представлення стану як синдрому) та енергетичний (стійкість єдності переживання та поведінки).

Цей підхід робить психічний стан значущим об'єктом для психологічних досліджень і пояснює труднощі в розробці загальної психологічної теорії, оскільки він враховує різноманітність і динамізм психічних процесів у людини. Цей метод допомагає глибше зрозуміти, як психічні стани можуть впливати на поведінку та переживання людини, а також дослідити взаємозв'язок між станами та особистісними характеристиками.

У літературі вищенаведених (Н. Левітов, С. Рубінштейн, В. М'ясищев, Є. Ільїн, Ю. Сосновікова) визначення психічних станів прямо чи опосередковано підкреслюють складність, багатокomпонентність та багаторівневість станів

людини як психічного явища. З цього можна зробити висновок, що більшість визначень поняття «психічний стан» можна узагальнити до наступних положень:

1. Психічний стан – це складне поліструктурне явище, яке характеризує людину в конкретний момент часу.
2. Психічний стан є системною реакцією на впливи навколишнього середовища або реакцією адаптації до умов і обставин.
3. Психічний стан – це фон, на якому проявляється психічна діяльність, рівень психічної активності людини.

Також розглянемо питання щодо класифікації психічних станів, яку розробив Н. Левітов [6]. У цій класифікації психічні стани було поділено за аналогією з класифікацією психічних процесів. Науковець виокремлював кілька типів психічних станів:

1. Психічні стани, що пов'язані з розумовою діяльністю.
2. Емоційні стани, що відображають емоційний стан людини.
3. Вольові стани, які пов'язані з проявом волі та управлінням собою.
4. Характерологічні стани, що відображають особистісні характеристики людини.
5. Психічні стани, що виникли в процесі роботи.

Кожен з цих класів психічних станів має свої підтипи, такі як особистісні та ситуативні, глибокі та поверхневі, позитивні та негативні, довготривалі та короткочасні. Також враховують рівень усвідомленості психічних станів.

Хоча ця класифікація є достатньо розгорнутою та прийнятною для дослідження, важливо зауважити, що її значним недоліком є недостатньо чітке розмежування між психічними станами та психічними процесами. Однак вона допомагає визначити головні характеристики психічних станів і розглянути їх з різних точок зору, зокрема за віковим принципом, типом роботи, впливом на людину, важливістю особистісних характеристик і причин їх появи. Це може бути важливим для глибшого розуміння та аналізу різних психічних явищ.



Одночасно проводилися два напрямки досліджень і класифікацій. Перший напрямок фокусувався на дослідженні станів у процесі діяльності. Вчені, які працювали в даному напрямку, запропонували доволі цікаві класифікації. Наприклад, Є. Ільїн розглядав річний тренувальний цикл і виділив різні стани, пов'язані з основними етапами навчальної діяльності:

1. Підготовка спортсмена до змагань, що включає стан передстартового збудження, апатії та мобілізації.
2. Виконання основної тренувальної та змагальної діяльності, що може супроводжуватися одноманітністю, психічним перенапруженням та емоційною збудженістю.
3. Результати спортивної діяльності, зокрема радість і розчарування.
4. Відновлення працездатності спортсмена.

Е. Ільїн визначав характеристики зазначених процесів, зокрема довготривалість протікання, рівень активізації діяльності функціональних структур, ступінь глибини та якісних характеристик розвитку [3].

За А. Леоновою виділяються такі основні функціональні стани, як активація і пов'язані з нею бадьорість, втома, напруга і стрес. Крім того, виділяють й інші класифікації функціональних станів. Наприклад, одна з них ґрунтується на критерії адекватності реагування людини на потреби діяльності, що виконується, і розрізняє стани адекватної мобілізації та динамічної неузгодженості. Крім того, стани можуть бути класифіковані як нормальні, патологічні та проміжні, що розширює представлення про функціональні стани [15].

Ще одним підходом до класифікації психічних станів є особистісно-діяльнісний підхід. Він ґрунтується на загальних принципах розгляду явищ, таких як категорії часу, простору, структури та функції. Для представників цього підходу характерні такі принципи класифікації психічних станів:

1. За рівнем тривалості: короткочасні, короткочасні та довготривалі стани.

2. За ступенем поширеності: закриті внутрішньосистемні стани, зовнішньо виражені, обумовлені розташуванням особи в просторовому середовищі, місцем і ступенем віддаленості від центру.

3. За ступенем інтенсивності: розглядаються з урахуванням всього тону в різних компонентах.

4. За ступенем адекватності: ситуативні стани, що відповідають нормам моралі.

5. За ступенем усвідомленості: ситуативні стани, які включають усвідомлення самого стану.

Мінусом цієї класифікації є відсутність найменувань для конкретних психічних станів.

Також розглянемо питання класифікації психічних станів, яку розробив Н. Левітов [7]. У даній класифікації психічні стани були поділені за аналогією з класифікацією психічних процесів. Науковець виокремлював кілька типів психічних станів:

1. Психічні стани, які пов'язані з психічною діяльністю.
2. Емоційні стани, що відображують емоційний стан людини.
3. Вольові стани, пов'язані з проявом волі та контролем над собою.
4. Характерологічні стани, що відображають особистісні характеристики людини.
5. Психічні стани, що виникають у процесі роботи.

Кожен з цих типів психічних станів має свої підтипи, такі як особистісні та ситуативні, глибокі та поверхневі, позитивні та негативні, довготривалі та короткочасні. Враховується також ступінь усвідомленості психічних станів.

Незважаючи на те, що ця класифікація є досить широкою та прийнятною для дослідження, важливо відзначити, що її істотним недоліком є недостатньо чітке розмежування між психічними станами та психічними процесами. Однак вона дозволяє виділити ключові характеристики психічних станів та розглянути їх з різної точки зору, наприклад, за віковим принципом, типом роботи, впливом на людину, важливістю особистісних характеристик та причин виникнення. Це може

бути актуальним для розуміння та аналізу різних психічних явищ у перспективі майбутньої роботи.

Заслуговує на увагу підхід В. Ганзена та В. Юрченка до системно-концептуального розгляду психічних станів. Вони пропонують теоретичний аналіз понять і термінів, який дозволяє виокремити дві групи станів, що характеризуються афективно-вольовою сферою психічної діяльності людини та станами уваги і свідомості.

Для кожної групи станів притаманні свої характеристики, які відображають найбільш характерні та стрижневі властивості станів, що її складають. Наприклад, група вольових станів характеризується поняттями «напруга-розрядка», група афективних станів – «задоволення-незадоволення», а група станів свідомості - уваги – «сон-активація».

Всі афективні та вольові стани ґрунтуються на потребах людини. Вольові стани, відповідно, поділяються на практичні (позитивні та негативні) та мотиваційні (органічні та орієнтовні), а афективні стани – на гуманітарні (позитивні та негативні) та емоційні (позитивні та негативні) [16].

На думку науковців, стани свідомості-уваги є фоновими і формують умови для повноцінного психічного життя людини. Проте існує значна кількість психічних станів, в яких складно встановити рівень домінування одного з компонентів. Це робить складним їх зарахування до певної групи і свідчить про те, що дана класифікація не є універсальною.

Л. Куликов розділяє психічні стани на кілька категорій. Перша категорія – це емоційні стани, які охоплюють ейфорію, радість, задоволення, смуток, меланхолію, тривогу, страх і паніку. Друга категорія – стани активації, які включають збудження, натхнення, піднесення, зосередженість, відволікання, нудьгу та апатію. Третя категорія – тонічні стани, наприклад, неспанья, монотонність, ситість, втома, перевтома і сонливість. Нарешті, четверта категорія – напружені стани, що складаються з напруги, розчарування, самотності, стресу та сенсорного голоду.

Перевага цієї класифікації полягає в тому, що вона зосереджена на психічних станах, а не на почуттях, вольових рисах, ментальних процесах чи рисах особистості. Однак є і недоліки – проблема невизначеності у словесному позначенні психологічних явищ. Приміром, нудьга та апатія можуть супроводжувати стан монотонності, і вважати їх окремими групами може бути недоречно. У такому разі нудьгу можна відносити до емоційних станів.

О. Прохоров класифікує психічні стани з позиції різних напрямків [4]: дослідження станів у діяльності та особистісно-діяльнісного підходу. Відповідно до цієї класифікації, психічні стани можна розділити на наступні категорії:

1. Діяльність: а) стани, що покращують працездатність; б) стани, що знижують працездатність.
2. Відносини і спілкування: а) стани, що сприяють поліпшенню спілкування і відносин; б) стани, що погіршують спілкування і відносини.
3. Особистість (характер, система відносин до дійсності): а) стани, які сприяють позитивному ставленню до дійсності; б) стани, пов'язані з негативним ставленням до дійсності.
4. Біологічні структури особистості (характеру): а) позитивні психофізіологічні стани; б) негативні психофізіологічні стани.
5. Емоційні складові характеру: а) позитивні емоційні стани; б) негативні емоційні стани.
6. Вольові риси характеру: а) позитивні вольові стани; б) негативні вольові стани.
7. Інтелектуальні риси характеру: а) позитивні інтелектуальні стани; б) негативні інтелектуальні стани.

Також існують психологічні явища, які перебувають за межами загальноприйнятої норми і не можуть бути зараховані до патології, зокрема, невротичні стани. Ці стани знаходяться між станом здоров'я та хвороби і пов'язані з процесом адаптації.

Важливо зазначити, що через відсутність єдиної класифікації психічних станів важко диференціювати їх у «чистому» виді, тому потрібно розглядати їх у

контексті конкретного виду діяльності та ситуації. Вивчення психічних станів у конкретних обставинах дозволить прогнозувати та ефективно управляти різними станами [26].

## 1.2. Психологічні концепції регуляції психічних станів

У рамках вивчення механізмів і способів керування людиною своїх психічних станів, зокрема в умовах активної діяльності та під час кризових ситуацій, можна виділити наступні підходи:

- Поведінковий підхід. Саморегуляція розглядається через тісні зв'язки між конкретними ситуаціями та психофізіологічними реакціями і станами організму, що проявляються в конкретних ситуаціях. Підкреслюється взаємозв'язок між зовнішніми факторами та внутрішніми реакціями людини.

- Детерміністичний підхід. Аналізує індивідуальну саморегуляцію через систему взаємодії багатьох детермінант. Розглядається вплив на процес саморегуляції багатьох факторів, які взаємодіють між собою.

- Системний підхід. Включає розуміння процесів саморегуляції як складної системи з численними рівнями взаємозалежності та взаємопідпорядкованості. Він враховує, що процеси саморегуляції передбачають взаємодію між різними компонентами та рівнями організму.

Розгляд цих підходів дозволяє розкрити різні аспекти саморегуляції психічних станів особистості, а також дає змогу глибше зрозуміти механізми, що лежать в основі цих процесів [20].

В контексті системно-діяльнісного підходу: розуміння психічної саморегуляції психічних і функціональних станів організму, згідно з концепцією Л. Уайльда, процес саморегуляції розглядається як особливий вид психічної діяльності, який представлений у вигляді складної системи. Ця система відображає суть мультисистемного підходу. Згідно з цією методологією,

функціональний стан організму розглядається як результат взаємодії різних систем, що забезпечують регуляцію професійної діяльності та гомеостаз психофізіологічного стану організму [27].

На думку Л. Дикої, під саморегуляцією функціональних станів розуміють діяльність, яка дозволяє людині вибудовувати позитивні взаємовідносини в умовах професійної діяльності, активізуючи при цьому адаптаційні резерви організму та сприяючи підвищенню працездатності в стресових та екстремальних ситуаціях [13].

Ряд авторів розглядають процес психічної саморегуляції як своєрідний вид психічної активності, що переважно спрямований на досягнення стану душевної гармонії. Ця діяльність перетворює наявний стан на такий, що найкращим чином відповідає потребам організму в даний момент. Головна мета - встановлення балансу в психічних процесах [27].

Формування системи психічної саморегуляції, на думку Л. Дикої, проходить кілька послідовних етапів:

1. Перший етап – несвідомі автоматизовані процеси;
2. Другий етап – перехід цих процесів у сферу свідомості;
3. Третій етап – перехід зі свідомої сфери в "план вторинного автоматизму".

Останній етап забезпечує інтеграцію регуляторних процесів функціональних систем у спільну психофізичну систему регуляції діяльності, тим самим забезпечуючи можливість для виокремлення професійних видів діяльності як пріоритетних [11].

Психічна саморегуляція перетворюється на справжню психічну активність тільки при врахуванні її свободи, свідомості, розумінні мети діяльності та цілеспрямованому застосуванні методів і прийомів психофізичної саморегуляції. Необхідно розуміти, що психічна саморегуляція особистості по відношенню до стану свого організму обумовлюється не тільки процесом взаємодії різних регуляторних механізмів на рівнях діяльності та особистості, але і є внутрішньою передумовою її власної активності.

У наукових дослідженнях, присвячених вивченню використання механізмів саморегуляції в інформаційній діяльності, виділяють різні рівні саморегуляції. Ці рівні саморегуляції пов'язані зі свободою - несвободою, свідомістю - несвідомістю та спрямованістю діяльності людини. В залежності від того, який компонент структури діяльності (психологічний) переважає, можна вирізнити чотири рівні психічної саморегуляції [6].

Рівень автоматичної активації, пов'язаний з неусвідомлюваними та непомітними процесами. Завдяки загальному регулюванню людина застосовує механізми стимуляції або гальмування, які в поточний момент не пов'язані з конкретними складовими діяльності. Даний рівень дозволяє пристосовувати рівень активації до потреб діяльності, які виникають поза межами свідомості. Ця регуляція має обмежений характер як за часом, так і за інтенсивністю. Як відзначає Л. Дік, цей рівень саморегуляції стає також компонентом діяльності.

Рівень активаційно-емоційної сфери. Цей рівень вже має визначений ступінь довільності та усвідомленості, хоча і недостатній. Спосіб саморегуляції визначається щодо конкретних елементів діяльності і виникає, з одного боку, в умовах складної діяльності, а з іншого - в ситуаціях дискомфорту (низька напруженість, важкі умови, монотонність і т.д.). На даному етапі саморегуляції людина фізично реагує: змінює дихання (ритм, швидкість), посилює фізичну та вербальну активність, часто змінює пози, не контролює свої емоції, це пов'язано з прагненням підтримувати належний рівень цілеспрямованості, настороженості та готовності до діяльності систем організму. Ці ознаки активуються автоматично, не відволікаючи людину від здійснення конкретної професійної діяльності.

У результаті змін сучасних соціально-економічних обставин спостерігається зростання складності діяльності, що зумовлює підвищення потреби у високому рівні пам'яті та уваги. Це призводить до поступового усвідомлення індивідом недостатньої відповідності між його фізичним і психічним станом та вимогами, що ставляться до конкретних умов діяльності. Це спонукає людину до усвідомлення, аналізу та оцінки загального фізичного та психічного стану, в тому числі рівня напруженості або втоми.

Цей процес концентрації уваги на власному стані зумовлює зміну сприйняття внутрішнього психофізичного стану, котрий стає об'єктом уваги і спонукає людину до свідомої та цілеспрямованої саморегуляції. Найчастіше для досягнення такої саморегуляції використовуються методи, які фокусуються на когнітивно-емоційному аспекті внутрішньої нервово-психічної регуляції. До числа таких методів, які ґрунтуються на компонентах цілеспрямованої активності та формують єдину систему, можна віднести: вольовий самоконтроль, вольову гімнастику, самоконтроль, репродуктивне тренування, психофізичні вправи, йогу тощо [31].

У тих ситуаціях, коли рівень відповідальності за певну діяльність вимагає високого рівня, проте умови виконання цієї діяльності є надзвичайно напруженими та складними, суб'єкт усвідомлює, що його теперішній стан не задовольняє вимоги діяльності, що негативно може вплинути на ефективність виконання діяльності. Наслідком цього є зміна цілей, мотивів і наряду думок суб'єкта. Такі перебудови вимагають застосування різних методів саморегуляції, серед яких: самонавіювання, самопереконавання, самоконтроль, самоаналіз і самопрограмування [25]. Опинившись перед проблемою вибору між саморегуляцією психофізичного стану та якістю професійної діяльності, особа може вибрати саморегуляцію, навіть якщо вона може відобразитися на професійних результатах, але при цьому поліпшити загальний психофізичний стан.

У ситуаціях реалізації професійної активності в умовах кризи, напруженості або екстремальності людині необхідно вирішувати проблеми різного рівня складності, в тому числі і в різних видах діяльності. Необхідно зазначити, що в професійній роботі можуть виникнути проблемні ситуації, які потребуватимуть психофізіологічної саморегуляції [28]. Це перетворюється в парадокс через чергування різних видів діяльності. В остаточному підсумку домінуючим може бути лише один вид діяльності - професійна або пов'язана з саморегуляцією. Відповідно до особистісних рис та індивідуально-типологічних особливостей відбувається адаптація до умов, що постійно змінюються, і відбувається



розширення можливостей саморегуляції або, навпаки, зниження здатності до саморегуляції та адаптації [12].

Зазвичай труднощі, які виникають при реалізації механізмів саморегуляції для забезпечення стабілізації внутрішнього психофізичного стану, пов'язані з перевагою певного виду активності в конкретний проміжок часу. Приміром, коли домінує пізнавальна активність, виникають такі проблеми: труднощі в координації впливу на об'єкт і суб'єкт спрямованої дії (саморегуляції); розмите усвідомлення поточного загального фізичного і психічного стану; перевага використання неусвідомлюваних і неконтрольованих способів регуляції внутрішніх станів; неповне усвідомлення загальних цілей і мотивів власної діяльності [21].

При акцентуванні уваги на ефективності можуть бути проблеми з низьким рівнем сформованості та розвитку специфічних механізмів саморегуляції або з некоректним їх застосуванням (у часі, за інтенсивністю). При цьому активність людини, направлена на зміну свого актуального психофізичного стану, може бути бездумною і автоматичною, що відчувається як розпливчасте внутрішнє відчуття. Натомість, якщо діяльність є осмисленою, і людина застосовує способи саморегуляції, які піддаються вольовому контролю і залежать від ступеня вольового зусилля, то в її свідомості утворюється певний образ поточного стану, що дозволяє їй співвіднести його з іншими станами. Це надає можливість особистості співвідносити відповідність цього образу з певними вимогами середовища. Це може привести до формування цілісного образу, який базується на внутрішніх переживаннях (внутрішніх відчуттях) та уявленнях про зовнішнє середовище-ситуацію (компоненти його активності та емоційного реагування) [29].

Сформований образ відзначається натуральністю, невиразністю контурів, зниженою яскравістю, а часто і ненадійністю у відтворенні справжнього стану. Ця особливість пояснюється тим, що при утворенні образу почуття та емоційні реакції проходять крізь призму рефлексії і виражаються словами. Як наслідок,

спостерігається викривлена оцінка внутрішнього світу, що зумовлює некоректний підбір методів саморегуляції, які стануть найефективнішими.

Несформованість вищезгаданих образів призводить до некоректної самооцінки як своїх потенційних можливостей, так і загального стану. Як наслідок, людина не звертає достатньої уваги на своє фізичне та психічне самопочуття, що зумовлює неправильний вибір та використання методів саморегуляції ( вибраний метод саморегуляції може бути неефективним, а це негативно відображається на фаховій діяльності) [7].

Завдяки постійній практиці застосування таких методів і технік саморегуляції, як аутогенне тренування, заняття йогою, медитація, можна сформувати внутрішній образ стану, який на початковій стадії базується на уявленнях про фізичний і психічний стан організму, а згодом наповнюється когнітивними та емоційними аспектами. Якщо людина спроможна керувати власними мотивами та цілями в рамках вольової саморегуляції, пристосовуючи їх до потреб соціального та професіонального середовища, то включаються регуляторні механізми, що утворюють цілісний та об'єктивний образ стану в цілому [21].

Роботи провідних вітчизняних дослідників, присвячені вивченню саморегуляторних процесів у професійній сфері, розглядають модель особистісної саморегуляції як дворівневу. Перший рівень – фізіологічний, який ґрунтується на процесах, що регулюють енергобаланс і включають вегетативний контроль станів. Другий рівень – психодинамічний, визначає різні моделі саморегуляції, головним чином на рівні управління поведінкою та емоційними станами. Цей рівень надзвичайно складний, з широким спектром варіацій і вражає структурною цілісністю. У дослідженні Л. Дика показано, що людям, які застосовують у своїй діяльності механізми вмілого та вольового регулювання, властиві більш зрозумілі та цілісні уявлення про свої стани [28].

В умовах щоденної діяльності, коли зберігається внутрішня збалансованість організму і немає значних фізичних чи емоційних напружень, для саморегуляції стану не потрібно прикладати особливих зусиль. Така саморегуляція здійснюється

навіть без нашого усвідомлення, завдяки безперервному та автоматичному процесу активації, який відбувається без необхідності усвідомленого контролю.

Як наслідок, людський організм здійснює постійне коригування механізмів активації та релаксації згідно із зовнішнім середовищем та потребами ситуації, що дозволяє забезпечити в загальному адекватну поведінку та адаптацію організму (включаючи орієнтовні рефлекси та підвищену активність психічних процесів при виконанні більш складних завдань тощо). Ця робота відбувається майже непомітно, адже вона вмонтована в процес професійної діяльності, що сприяє підвищенню ефективності цієї діяльності.

Проте навіть на цьому рівні розвитку саморегуляції можуть виникати проблеми з утриманням необхідного рівня енергійності, що може призводити до короткочасного засинання. Такі вимушені "сонні напади" зазвичай не викликають жодних відчуттів і часто залишаються непоміченими. Вони необхідні для відтворення загального психофізичного потенціалу, зокрема під час монотонної роботи та в умовах перевтоми.

Специфіка процесів саморегуляції має велике значення для професійної діяльності, позначаючись на ній як позитивно, так і негативно.

На первинних етапах появи дискомфорту в організмі людини постає нагальна потреба в найактивнішому та найуспішнішому пристосуванні систем активації та регулювання до вимог певного роду діяльності або активності. Для того, щоб подолати труднощі, які виникають під час виконання діяльності, людина навіть несвідомо розпочинає використовувати для вольової регуляції наявні у неї навички, які вже були сформовані в результаті попередніх видів діяльності. Це допомагає змінювати рівень активізації до бажаного стану.

Протягом цього процесу відбуваються цілеспрямовані активізації регуляторних механізмів і систем на підсвідомому рівні (це відбивається в навичках і діях, вироблених під час роботи). Найчастіше така адаптація проявляється на поведінковому та фізіологічному етапах, зокрема, у зміні частоти та амплітуди дихання, положенні тіла, рівня м'язового напруження (або його

розслаблення), появи очікуваного хвилювання, підвищеної пильності та непередбачуваних емоційних відповідей.

Протягом цього процесу регуляції психіки оптимізується діяльність людини, що приводить до підвищення рівня активації та напруженості під час виконання активності без тривалих перебоїв. Проте на цьому етапі можливі труднощі, пов'язані з недостатнім психофізичним ресурсом для саморегуляції або з відсутністю розвинених навичок мимовільної та довільної регуляції внутрішніх станів. У випадках, коли людина має широкий арсенал сформованих навичок регуляції активності та станів, подібні труднощі майже не виникають, і вона здатна ефективно долати труднощі, що трапляються під час діяльності, зберігаючи при цьому високий загальний рівень результативності. Застосування доступних засобів і форм саморегуляції станів у звичайному житті переважно є достатнім для виконання діяльності, яка не поєднується з високим напруженням або елементами екстремальності.

Однак, якщо людина опиняється в умовах, коли ефективність її діяльності не співпадає з її поточним психофізіологічним станом і можливостями, яких потребує сама професійна діяльність для отримання бажаного результату, вона має свідомо застосовувати методи вольової саморегуляції для корекції свого стану і поведінки. Головні труднощі заключаються в тому, що застосування такої свідомої вольової саморегуляції потребує перемикання уваги з основної діяльності на процес саморегуляції, що зумовлює додаткову напруженість у психіці. Це можливе лише в тих видах професійної роботи, де є можливість тимчасового переключення уваги з основної діяльності на вправи саморегуляції, такі як аутотренінг волі, йога, психогімнастика та інші. Результативність такої поєднаної діяльності обумовлюється не тільки формуванням навичок ефективного застосування методів усвідомленої саморегуляції, а й загальним рівнем розвитку професійних умінь і навичок.

Надалі, якщо ускладнюються умови праці та спостерігається погіршення загального фізичного та функціонального стану, що проявляється в напруженні, стресових реакціях, підвищеній втомлюваності та вичерпанні психофізичних

ресурсів, то особа буде вимушена розрізняти два різновиди діяльності: саморегуляцію та професійну. Цей процес дає змогу надавати саморегуляторній активності автономії, окремо ідентифікуючи її мету, мотивацію та кінечний результат. Це допомагає, з одного боку, справлятися з підвищеним стресом і втотою, які можуть виникнути, а з іншого - підвищувати адаптаційні здібності організму [5].

У тих випадках, коли в важкій ситуації потрібно оперативно мобілізувати внутрішні ресурси, виникає необхідність відокремлення саморегуляторної діяльності від безпосередньої фахової діяльності, що приводить до того, що така діяльність стає самостійною (з виділеною метою, мотивацією та уявленням про кінцевий результат діяльності) [11].

Проведений аналіз взаємодій між системами на рівні пізнання засвідчив, що успіх у саморегуляції безпосередньо залежить від ступеня узгодженості цілей і мотивів. Завжди все залежить від необхідності вибору між виконанням професійних обов'язків і підтриманням психофізичного стану на прийнятному рівні. Цілі, завдання і мотиви професійної діяльності та саморегуляції здатні не лише не співпадати, а й конфліктувати, що приводить до зміни життєвих пріоритетів та справжніх детермінант. Людина в таких випадках може цілком зосередитися на саморегуляції свого психофізичного стану, забувши про професійні обов'язки, або ж навпаки, надавати перевагу роботі, не піклуючись про відновлення внутрішніх ресурсів. Наслідком цього є зниження продуктивності та виникнення помилок.

У роботах Л. Дика висвітлено питання можливостей поєднання професійної діяльності та саморегуляції, яке суттєво залежить від роду діяльності (і розподілу уваги між ними), рівня загального професіоналізму, відповідність стану людини виду діяльності та вибраної форми саморегуляції. Відповідно до результатів проведених досліджень, ефективність комбінування професійної діяльності та саморегуляції забезпечується при виконанні більш нескладних видів діяльності, натомість у випадку складної інтелектуальної діяльності це не завжди можливо [12].

### 1.3. Особливості та прийоми регуляції психічних станів ІТ-працівників в кризових умовах

Перевагами методів саморегуляції психічних станів у співставленні з другими методами психологічної корекції є те, що їх можна узагальнити наступним способом:

1. Використання методів маніпулятивних психотерапевтичних технік, які наразі застосовуються найчастіше, насамперед, може призвести до виникнення залежності людини від психотерапевта, таким чином знизивши адаптивність людини. Опанування базових технік саморегуляції дає змогу кожному впоратися зі змінами власного психічного стану і завдяки цьому досягнути кращої самореалізації.

2. Організм є автономною саморегулюючою системою, яка здатна зберігати свій робочий стан, тоді як методи саморегуляції сприяють ліквідації чинників, що призводять до порушення його гомеостатичної рівноваги та саморуйнування.

3. У повсякденному житті, особливо в професійній діяльності ІТ-фахівців необхідні істотні емоційні та розумові навантаження, що нерідко призводять до стагнації психічних станів, при чому навіть під час природнього відпочинку. Швидкий ритм життя дозволяє не завжди користуватися послугами психотерапевтів впродовж тривалого часу. Застосування технік психічної саморегуляції дозволяють швидко і незалежно зняти негативний психічний стан [12].

Вивчаючи техніки саморегуляції психіки, варто звернути увагу на декілька пунктів, які є важливими. Самостійно опановуючи ці техніки, варто дотримуватися базових правил для покращення цього процесу, а ще - дотримуватися рекомендацій з техніки безпеки. Найефективніше ці техніки опановуються, коли особа знаходиться в стані психічної рівноваги. Проте, якщо людина знаходиться в стані особистісної кризи або має діагностику психічного

розладу, то вона повинна проходити навчання під наглядом медичного психолога або психотерапевта. Окрім того, варто пам'ятати, що при певних психічних розладах використання цих методів є неефективним, а в інших випадках їх можна використовувати лише як додаткове до психотерапевтичного та медикаментозного лікування, і також лише під наглядом лікаря [23].

Комплекс психотехнік саморегуляції, що пропонується, базується на сучасних наукових концепціях біології, насамперед на концепції саморегуляції біологічних структур, зокрема, людського організму. Саморегуляція - це здатність біологічних систем до автоматичного налаштування та збереження своїх фізіологічних параметрів на визначеному усталеному рівні. У біологічних системах механізми управління перебувають всередині організму, а не поза ним. Організм забезпечений адаптаційною або саморегуляторною системою, яка дає йому змогу пристосовуватися до умов навколишнього середовища, що змінюються [22].

Пристосовуючись до нових умов, в результаті в організмі виникає напруга, яку Г. Сельє визначає як стрес. Учений підкреслював, що стрес має як позитивний, так і негативний ефект на організм. Стресі підвищеної інтенсивності, виникає через емоційні та фізичні фактори. При тривалому стресі низької інтенсивності, він перетворюється на дистрес і викликає фізичні розлади. З погляду теорії гомеостазу, це сприймається як нездатність механізмів саморегуляції повертатися до початкового стану або формувати інший урівноважений стан. Персональна структура індивіда, як і організм, є складним системним утворенням і має власну систему гомеостазу, яка дозволяє їй зберігати стабільність у мінливих зовнішніх умовах або здійснювати перехід з одного стійкого стану в інший за участю механізмів саморегуляції [13].

Варто розуміти, що позитивний чи негативний вплив стресу на організм великою мірою зумовлений тим, як людина сприймає його з точки зору своєї поведінкової та психічної реакції. Це особливо стосується реакції на емоційний стрес. Отже, кожна людина має змогу керувати власною поведінкою,

контролюючи свою реакцію на стресогенні фактори. Можна або запобігати ситуаціям, які викликають стрес, або міняти способи реагування на них.

Водночас важливо пам'ятати, що неспроможність раціонально керувати своїм психічним життям і контролювати свої емоційні стани, нерідко призводить до виникнення різноманітних соматичних захворювань або психічних розладів [19].

Приміром, дослідження пацієнтів показують, що, наперекір загальноприйнятій думці, часто вони не відчували хворобливих симптомів під час гіпертонічної кризи або інфаркту міокарда, а захворювання нерідко розвивалися тоді, коли вони мали абсолютно здоровий вигляд. Проте з'ясувалося, що психічний стрес виник у них набагато раніше: у одних - через тиждень, у других - через місяць, а у когось - через роки. При цьому людина весь цей час думала про події, що сталися, уявляючи і переживаючи їх знову і знову.

Людський організм має властивість реагувати на різні події не лише в реальності, але й на їх відображення в уявленні. Це проявляється у зміні кров'яного тиску, дихальних і серцевих ритмів, а ще в реструктуризації метаболічних процесів. Завдяки своїй дезорганізованій свідомості людина тримає своє тіло в стані перманентної напруги. Така напруга співвідноситься з виникненням дистресу шляхом механізму низькоінтенсивних, але довготривалих стресів, і з певним часом призводить до дисфункції різних систем організму.

Нормальне функціонування системи організму після завершення дії стресових факторів повертається до гомеостатичного стану, як правило, протягом 15-30 хвилин. Проте слід зазначити, у разі психоемоційного стресу, передусім у разі негативного реагування на кризові ситуації, особистість не завжди може відновити свої сили за цей короткий проміжок часу, адже вона може знову прокручувати цю ситуацію у своїх думках. Таким чином, відбувається подовження або пролонгація періоду стресу і перенапруги в усіх фізіологічних системах. При таких умовах механізми регуляції організму не встигають відновити гомеостатичний баланс. Варто також зазначити, що спершу образи



повертаються до свідомості людини добровільно, проте за механізмом наuczіння вони стають надмірно нав'язливими і не контрольованими у свідомості [30].

Грамотна організація психічного життя важлива, оскільки при неправильному підході вона може призвести до розвитку психосоматичних хвороб. Надмірна увага до своїх емоцій, постійне відтворення в уяві минулих або можливих подій, які не є реальними, стає джерелом стресу, що і спричиняє тривале відчуття напруженості.

Такі негативні установки можуть мати різні прояви: це можуть бути неприємні спогади про реальні ситуації, конфлікти з уявними опонентами або ж недовіра, яка часто направлена на негативні події в майбутньому.

Відтак, можна зробити висновок, що важливу роль у виникненні стресу та його трансформації у дистрес відіграє психологічний фактор. Даний фактор виявляє вплив на вегетативну нервову систему організму, примушуючи перебувати її в стані постійної напруги внаслідок уявних сценаріїв негативних подій, що й призводить до функціональних розладів.

Також, згідно з тілесно-орієнтованими теоріями психології, причиною емоційної ригідності може бути напруженість певних груп м'язів, особливо гіпертонус трапецієподібних і потиличних м'язів, які найчастіше проєктуються на негативні емоції. Так, у працівників ІТ-індустрії з багаторічним стажем спостерігається зростання об'єму зазначених м'язів, що призводить до зміни структури їхнього тіла протягом тривалого часу [18].

Таким чином, визначені патерни спонукають до розробки та вдосконалення способів психічної саморегуляції, які будуть корисними як для попередження проблем в особистісному розвитку та при соматичних захворюваннях, так і для проведення недирективної психотерапії. Психологічні методи саморегуляції базуються на використанні природних відновлювальних процесів організму, зокрема, механізму гомеостазу. Практично ці методи дозволяють подолати психічні та фізичні перепони, які заважають нормальній життєдіяльності організму [21].

Найбільш прийнятним підходом для виділення тих об'єктів у сфері сприйняття, на які спрямована психічна саморегуляція. Метод Ф. Перлза, розділив внутрішню модель світу людини на три зони усвідомлення: зовнішню, внутрішню і серединну. Зовнішня зона свідомості містить образи зовнішнього світу, які складаються за участю п'яти аналізаторів: зорового, слухового, тактильного, нюхового та смакового рецепторів. Внутрішня зона свідомості включає відчуття тіла та окремих його частин [28]. При цьому механізм цих переживань також об'єктивний і забезпечений висхідними нервовими шляхами, що проходять від інтерорецепторів. У зовнішній і внутрішній зоні усвідомлення існує об'єктивна реальність, з якою індивід здійснює взаємодію тут і зараз. У середній зоні усвідомлення, на противагу описаним вище, існують образи і відчуття переживань, які виникають не через відбиток об'єктивної реальності, а шляхом синтезу зображень внутрішньої картини світу з елементів, видобутих з пам'яті. Ці синтезовані образи виникають у процесі фантазування та мрійництва за участю уяви. Середня зона свідомості відбиває світ, який існує "тут і зараз" [3].

Вміння користуватися методами саморегуляції психіки - це здатність визначати конкретні сторони внутрішнього психічного світу людини, на які слід сфокусувати увагу для подальшого корегування. Наступним етапом є здатність ідентифікувати образи, фантазії та уявлення, які перебувають у середній зоні свідомості і асоціюються з тривогою та психічним напруженням, а відтак – навчитися їх опановувати. Даний підхід називають методом регулювання мислення. Розвиток передбачає усвідомлення внутрішньої зони та здатність свідомо змінювати фізіологічні стани організму, через які проявляються емоції, а також вміння впливати на них. Цей метод саморегуляції називають методом керування функціями організму.

Методами психічної саморегуляції, що засновані на знанні психотехнік:

1. Підходи до управління мисленням (вплив на стани психіки в середній зоні усвідомленості);
2. Способи впливу на функції організму (регулювання внутрішньої зони усвідомлення);

3. Техніки регуляції через стан трансу ( застосування технік у внутрішній та середній зонах свідомості).

Прийоми управління функціями організму поділяються на два напрямки, а саме:

- Техніки регуляції дихання.
- Техніки регуляції м'язового тону (статичні та динамічні методи релаксації). До динамічних методів саморегуляції належать гімнастичні прийоми та способи впливу на формування правильної постави та координації рухів [7].

Прийоми керування думками є базовими для всіх інших методів саморегуляції. Це здатність контролювати якість мисленневих образів подій, які людина осмислює, або призупинити розгортання розумових концептів. Освоєння методів управління функціями власного тіла також передбачає розуміння того, що емоційний стан людини обов'язково впливає на функціонування фізіологічних структур. Саме тому багато історично сформованих систем психічної саморегуляції ґрунтуються на управлінні діяльністю двох тілесних функцій: диханням і м'язовим тонусом, які доступні для контролю кожній людині [6].

Базовий принцип застосування методів регулювання дихання полягає у зміні психоемоційного стану в межах глибини дихання та співвідношення довготривалості вдиху і видиху. При застосуванні технік статичного розслаблення м'язів, були встановлені обмеження та протипоказання для деяких підходів, що використовувалися в методі І. Шульца в аутотренінгу. Безліч дослідників зазначають, що вживання цього методу здатне призвести до виникнення різноманітних психологічних і фізіологічних проблем.

Основними застереженнями, зокрема для певних категорій людей, є застосування "пози візника", намагання стимулювати релаксацію через почуття важкості, зосередження уваги на внутрішніх органах. Використання аутосугестії під час напівдрімотного стану з вербальною допомогою для розслаблення, на нашу думку, є зайвим. Натомість ми підкреслюємо збереження ясності свідомості

та контролю реальності, як це зазвичай відбувається в класичних методах медитації.

Відповідно до цих аспектів було розроблено деталізований список правил "безпеки" під час релаксації [33]. Так як статичне напруження м'язів є важким для великої кількості людей, ми пропонуємо IT-працівникам застосовувати активніші варіанти, такі як гімнастика на розтяжку різноманітних груп м'язів та суглобових зв'язок, а також техніки розслаблення тіла під час руху. Ці методики розроблено з урахуванням показників та протипоказань і використовуються у лікувальній фізкультурі, спорті, йозі, цигун, а також у методиках Райха, Лоуена, Фельденкрайза, Александера та інших [29].

Методи регуляції шляхом введення в стан трансу – спрямовані на саморегуляцію глибинних психічних процесів за використання особливих або модифікованих станів свідомості. Ці методи належать до психотехнік, в основу яких покладено вольові зусилля, що сприяють зменшенню факторів, які викликають стрес у психіці та фізіології людини, і спрямовані на досягнення ними гомеостатичної рівноваги. Окрім спеціалізованих психотехнічних методів, можна застосовувати природні способи саморегуляції, наприклад, зміна або створення сприятливих умов, які сприяють поверненню організму до гомеостатичної рівноваги. Зустрічаються також методи, які ґрунтуються на використанні стресу, при якому необхідна умілість швидко набувається за допомогою механізму аверсивного навчання. Зрештою, методи, які базуються на вихованні та самовихованні, дозволяють регулювати емоційними реакціями на стресові фактори через ціннісні орієнтації особистості. В цьому випадку психотехніки зовсім можуть не знадобитися.

#### 1.4 Висновки до 1 розділу

Відтак, у першій частини роботи ми проаналізували провідні напрямки вивчення психічних станів індивіда та ознайомилися з їхньою класифікацією у психології. Нині психічні стани досліджують з багатьох точок зору, зокрема

аналітичного, динамічного, екопсихологічного, ситуативного та системного підходів. Відповідно до цих підходів, психічний стан - це складне, багатокомпонентне явище, яке характеризує людину в конкретний період часу. Його можна сприймати як систематичну відповідь на дію навколишнього середовища або як адаптаційну реакцію до умов та обставин, в яких знаходиться людина. Психічний стан може також розглядатись як фон, на якому відбувається психічна діяльність, що зумовлює рівень психічної діяльності особистості.

Розглянуто також проблематику класифікації психічних станів, в рамках якої Н. Левітов застосував аналогію з класифікацією психічних процесів. Зокрема, автор виділив такі види психічних станів, як ті, що формуються під час інтелектуальної діяльності, емоційно-вольові, характерологічні, а також ті, що проявляються під час роботи.

Досліджено також психологічні поняття регуляції психічних станів. Варто акцентувати увагу на тому, що за наявності виникнення ускладнень в умовах праці та погіршенні загального фізичного і функціонального станів працівника, постає потреба у розмежуванні двох видів активності: саморегуляції, яка стає самостійною, та професійної. Через те, що людина постійно стоїть на межі вибору між своїми професійними обов'язками та підтримкою гарного психічного стану, часто вважає за краще зосередити свої сили на процесі саморегуляції та стабілізації. У даному випадку співробітник цілком зосереджується на саморегуляції свого психофізичного стану.

Проаналізувавши специфіку та стратегії регулювання психічних станів ІТ-працівників під час кризових ситуацій, було розглянуто прийоми саморегуляції, що ґрунтуються на застосуванні психологічних прийомів. До таких методів відносяться техніки керування своїм мисленням (корекція станів усвідомлення в середній зоні), техніки управління фізіологічними функціями організму (налаштування внутрішньої зони усвідомлення), а також методи регламентації за допомогою поринання в трансний стан (комбінація технік роботи в середній та внутрішній зонах усвідомлення).

## РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ПРАЦІВНИКІВ ІТ-СФЕРИ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

### 2.1 Характеристика вибірки

Емпіричне дослідження проводилося на базі ІТ компанії «MeGaDev», що розташована у м. Харків та займається розробкою програмного забезпечення. У зв'язку з запровадженням воєнного стану в Україні внаслідок повномасштабного вторгнення російських військ, що відбулося 24 лютого 2022 року, нинішню ситуацію ми характеризуємо як кризову з політичної та соціально-економічної точки зору. Отже, умови, в яких працюють ІТ-спеціалісти, можна вважати кризовими. В дослідженні брали участь 58 респондентів (12 – жінок, 46 – чоловіків) віком від 20 до 49 років (середній вік дорівнює 31 рік).

Для подальшої інтерпретації отриманих результатів, респондентів було поділено на три групи: 20-29 років, 30-39 років, 40-49 років. Кожна з цих груп обіймає певну віковий період і має свою характеристику, яка представлена нижче:

- 20-29 років – Перша фаза ранньої дорослості – даний період збігається з молодістю людини, коли вона досягає свого фізичного піку, є здоровою, сильною, витривалою та енергійною, здатною до продовження роду. У цей період активного життя особистість людини розвивається і збагачується психологічно та соціально. Вона бере активну участь у різних видах суспільної діяльності та виконує різні соціальні ролі. Розвиток особистості людини в цей період суттєво впливає на особливості її сімейного та професійного життя. Вона відокремлюється від батьківської сім'ї, обирає супутника життя, вирішує одружитися і створити сім'ю, виховує дітей, будує кар'єру і т.д.;
- 30-39 років – Друга фаза ранньої дорослості – розвиток особистості в цей період визначається рівнем та ефективністю її соціальної активності, досягнутим соціальним статусом, а також динамікою минулих періодів. Набуття нового дорослого статусу супроводжується певними

правами та обов'язками в різних сферах життя і праці, інтеграцією соціальних і професійних ролей. На цьому етапі особистісного розвитку перед людиною постають такі завдання: вирішення професійних питань і забезпечення успішної кар'єри, а також створення і підтримка сімейного благополуччя. Окрім цього людина підтримує отримані блага в житті: сім'я, кар'єра, коло спілкування;

- 40-49 – Середня дорослість – у цей період особа набуває життєвого досвіду, реалізує свої життєві плани, розвиває нові аспекти самосвідомості, закріплює основні інтереси та стабілізує емоційну сферу. На даному етапі життя психофізіологічні функції та стан здоров'я можуть погіршуватися, і часто буває важко зустріти необхідність виходу на пенсію. Окрім того відбувається криза середини життя.

Дослідження проводилося протягом вересня–листопаду 2023 року і складалося з трьох етапів, на кожному з яких виконувалися конкретні завдання:

1. Підготовчий етап (вересень 2023 року): На першому етапі було систематизовано та критично опрацьовано наукові джерела, спрямовані на вивчення проблеми розуміння та розвитку саморегуляції психічних станів ІТ-спеціалістів у кризових ситуаціях. У процесі аналізу було сформульовано концепцію дослідження, чітко визначено загальну мету, сформульовано конкретні завдання та висунуто гіпотезу. Разом з тим, для дослідження було обрано наукові методи та методики, а також розроблено психодіагностичний інструментарій для ефективного вимірювання психічних станів досліджуваних.
2. Констатувальний етап (жовтень 2023 року): На цьому етапі проводився початковий збір і аналіз даних, спрямованих на оцінку психічних станів та рівнів саморегуляції фахівців у сфері інформаційних технологій. Це включало в себе використання різноманітних інструментів та методів для об'єктивної оцінки

психічного стану та визначення рівня саморегуляції серед ІТ-працівників.

3. Контрольно-аналітичний етап (листопад 2023 року): На завершальному етапі відбувалася обробка та аналіз отриманих експериментальних даних. Крім того, був наданий докладний опис методичних рекомендацій, спрямованих на саморегуляцію психічних станів працівників у сфері інформаційних технологій, зокрема в умовах кризи. Ці рекомендації враховували специфіку та особливості індивідуальних потреб та викликів, з якими можуть зіткнутися працівники ІТ-сфери в кризових умовах.

## 2.2 Характеристика методів дослідження

Відповідно до поставленої мети, а саме – дослідження особливостей формування саморегуляції психічних станів ІТ-працівників в кризових умовах були використані наступні методики: методика «Здатність до самоуправління» М. Пейсахова; опитувальник «Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини» С. Поліщук; тест «САН» В. Доскін, Н. Лаврентєва, М. Мірошніков, В. Шарай; тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Ч. Спілбергер, Ю. Ханін; методика «Експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації» В. Бойко.

Для дослідження стилів і засобів саморегуляції ми застосовували методику «Здатність до самоуправління» М. Пейсахова. Пропонований опитувальник дає можливість дізнатися про вміння володіти собою в різних ситуаціях.

Опитувальник містить дві групи тверджень: твердження, що вимагають звернення до досвіду, і твердження, що характеризують ставлення випробуваного до загальноприйнятої думки. Методика містить 9 шкал, серед яких: «Аналіз протиріч та орієнтація у ситуації», «Планування», «Прогнозування», «Цілепокладання», «Прийняття рішення», «Критерії оцінки», «Самоконтроль», «Корекція», «Інтегральний показник здатності до самоуправління».



Усього в анкеті є 48 висловлювань, тобто по 6 на кожну шкалу. Оцінка 0-1 вказує на низький рівень, 2-3 – нижче середнього, 4 – середній рівень, 5 – вище середнього, 6 – високий рівень. Відповідно підраховується сума балів для кожної локальної шкали та визначається загальна здатність до самоуправління. Здатність до самоуправління може бути оцінена як: низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий.

Наступна методика є авторським діагностичним інструментом, розробленим С. Поліщук, призначеним для оцінки рівня розвиненості емоційної саморегуляції у людини – «Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини» С. А. Поліщук. Ця методика містить структуровану тематичну інформацію, яка поділена на чотири рівні:

1. Польова реактивність, що охоплює пошук позицій безпеки та комфорту, ідентифікацію з природою, різні психотехнічні прийоми, відчуття задоволення від виконаної роботи.

2. Стереотипи, що включають особистісну чутливість до порушення потреб, афективну фіксацію та аутостимуляцію позитивних емоцій.

3. Експансія, що включає дослідницьку поведінку, потребу в оцінці власних можливостей, афективне самосприйняття, прагнення до змін та афективну потребу в небезпеці.

4. Емоційний контроль, що включає залежність від емоційної оцінки інших, емпатію, довіру до інших та готовність приймати допомогу від інших.

Методика складається з 35 запитань і варіантів відповідей, кожен з яких має певну кількість балів (від 1 до 5). За результатами тесту можна визначити три рівні емоційної саморегуляції: високий, вище середнього, середній та низький.  
[30]

Для оцінки рівня самопочуття, активності та настрою людини було використано тест «САН» – В. Доскін, Н. Лаврентева, М. Мірошніков, В. Шарай. Ця методика застосовується для оцінювання функціонального стану особи та його змін за певний проміжок часу, наприклад, упродовж робочого дня, навчання та тренувань, різних проміжків часу соціальної чи медичної реабілітації тощо.

Опитувальник складається з 30 пар протилежних характеристик, за якими випробуваного просять оцінити свій стан. Кожна пара являє собою шкалу, на якій випробуваний зазначає ступінь вираженості тієї чи іншої характеристики свого стану. Шкала оцінок представлена 7 градаціями (3-2-1-0-1-2-3). Завдання респондента полягає у тому, щоб вибрати і відмітити ту цифру, що найбільш точно відображає його актуальний стан. При цьому потрібно враховувати, що полюси шкал постійно змінюються. Десятикратна демонстрування полярних характерних словесних значень однієї категорії забезпечує максимально достовірні результати.

Для оцінки рівня тривожності, та оцінки стану респонденту в динаміці був обрано тест «Шкала реактивної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергер, Ю. Ханін.

Методика складається з опитувального листа, що містить дві шкали по 20 питань в кожній (загалом 40 питань). Перша, шкала стану тривоги у поточний момент, використовуючи суб'єктивні страхи, напруження, нервозність, тривогу та збудження вегетативної нервової системи. Друга, шкала особистісної тривожності оцінює порівняно стабільні аспекти особистості, її схильність до тривожності, а також оцінює відчуття/стан спокою, впевненості та безпеки. Кінцевий результат порівнюється з ключем і переводиться в бали (оцінку тривожності): низька, середня, висока. Зіставлення результатів за двома підшкалами дає можливість дати оцінку індивідуальній значущості стресової ситуації для респондента.

Також для визначення рівня особистісної фрустрації було використано опитувальник «Експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації» В. Бойко. Данна методика була використана як допоміжна. За допомогою опитувальника ширше розкривається питання саморегуляції, та розуміється причинно-наслідковий зв'язок проблем заміщення чинників фрустрації на інші життєві ситуації.

Досліджуваному пропонується після прочитання наведених 12 питань-ситуацій відповісти, чи згодні з ними (поставити знак "плюс" поруч із цифрою), чи ні (поставити знак "мінус"). Позитивна відповідь оцінюється в 1 бал, а

негативна - в 0 балів. Підраховується загальна сума балів. Про рівень соціальної фрустрації можна судити за такими показниками: 10-12 балів - дуже високий рівень фрустрації; 5-9 балів - стійка тенденція до фрустрації; 4 бали і менше - низький рівень.

Отже, вибраний набір психодіагностичного інструментарію є найбільш доцільним для дослідження особливостей саморегуляції психічних станів ІТ-працівників в кризових умовах та розробки рекомендацій для їх формування.

### 2.3 Висновки до 2 розділу

У другому розділі було описано вибірку та обрані методи дослідження. Розділення респондентів на вікові групи (20-29 років, 30-39 років, 40-49 років) дозволило врахувати різні етапи життя працівників і їхні потреби. Перша фаза ранньої дорослості характеризується активним розвитком особистості і багатьма соціальними ролями. Друга фаза ранньої дорослості включає в себе вирішення професійних та сімейних завдань. Середня дорослість супроводжується набуттям життєвого досвіду та стабілізацією емоційної сфери.

З урахуванням цих фаз розвитку, важливо розробити адаптовані стратегії та підходи для підтримки ІТ-спеціалістів у сучасних умовах кризи. Це може включати в себе широкий спектр заходів, таких як психологічна підтримка, реалізація соціальних програм для підтримки родин та кар'єрного зростання, а також створення умов для збереження здоров'я та фізичного самопочуття працівників.

У підсумку, розуміння впливу кризової ситуації на різні вікові групи ІТ-спеціалістів є важливим для розробки ефективних стратегій підтримки та забезпечення стабільності у сфері інформаційних технологій. Важливо створювати інтегровані підходи, що охоплюють різні аспекти життя та професійного розвитку працівників, сприяючи їхньому успішному адаптуванню до викликів, які може поставити перед ними кризова ситуація.

Для дослідження особливостей формування саморегуляції психічних станів серед ІТ-працівників у кризових умовах було відібрано ряд психодіагностичних методик, включаючи методику «Здатність до самоуправління» М. Пейсахова, опитувальник «Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини» С. Поліщук, тест «САН» В. Доскін, Н. Лаврентєва, М. Мірошніков, В. Шарай, тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Ч. Спілбергер, Ю. Ханін і методику «Експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації» В. Бойко.

Це дослідження включало ретельний аналіз психологічних аспектів саморегуляції в умовах стресу та кризи серед співробітників ІТ-сфери. Результати методик дозволять оцінити рівень здатності до саморегуляції, рівень емоційної саморегуляції, стан самопочуття, тривожність та особистісну фрустрацію серед досліджуваних осіб.

## РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ІНТЕРПРЕТАЦІЯ

### 3.1 Результати дослідження

Відповідно до поставленого завдання в науковій роботі – останній етап дослідження спрямований на діагностику саморегуляції та показників психічних станів ІТ-працівників. В першу чергу, розглянемо результати діагностики здатності до самоуправління за методикою М. Пейсахова (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Показники рівня здатності до саморегуляції діяльності та поведінки (середні значення)

Вікові групи	Загальна здатність до саморегуляції	Аналіз протиріч	Прогнозування	Цілепокладання	Планування	Критерій оцінки якості	Прийняття рішення	Самоконтроль	Корекція
20-29 років	26,7	4,3	3,5	3,7	3,1	3,2	3,3	3,2	2,8
30-39 років	26	3,2	3,2	3,4	3,1	3,5	3,2	3,1	3
40-49 років	38,5	4,2	5,2	4,8	5,2	4,6	5,2	4,8	4,2

Згідно з отриманими даними за допомогою методики М. Пейсахова, працівники досліджуваної ІТ-компанії віком від 20 років до 49 років демонструють зміни у розвитку механізмів особистісної саморегуляції. Так відбувається абсолютне зниження показників рівня розвитку таких механізмів: «Аналіз протиріччя», «Прогнозування», «Цілепокладання», «Самоконтроль» (від 20 до 39 років). Припускаємо, що це пов'язано з переходом від першої фази

ранньої дорослості, до другої, в якій поступово підвищується самокритичність особи в власному оцінюванні всіх етапів циклу самоуправління.

У третьої групи респондентів середньої дорослості (від 40 до 49 років) навпаки відбувається стрімкий зріст усіх показників. Це пов'язано зі зміною структури мотивацій, респондент починає прагнути відразу задовольняти свою потреби без зволікань. А це якраз реалізація себе, свого творчого потенціалу, коригування діяльності та підготовка до життя в старості. Відбувається осмислення та переоцінка життя в цілому, корекція наявної системи цінностей у трьох сферах: особистої, сімейної та професійної.

Середній бал показника «Загальна здатність до самоуправління» від 20 до 39 років поступово знижується, а з 40 до 49 років швидко зростає. Зростає відсоток досліджуваних, які оцінили свої саморегулятивні здібності як високі (14% у працівників віком 20-29 років, 7% – 30-39 років, 16% – 40-49 років).

Наступною методикою, яку було використано у роботі – авторський опитувальник С. Поліщук для діагностики сформованості емоційної саморегуляції людини (див. рис. 3.1).

Серед опитаних респондентів 26% мають високий рівень емоційної саморегуляції. Ці особистості мають розвинену інтуїцію, яка дозволяє їм обирати комфортні та безпечні місця. У них сильна потреба в безперервному пошуку, русі та активності. Вони здатні об'єктивно оцінювати власні сили і схильні до накопичення знань про себе, свої успіхи і невдачі, що сприятливо позначається на рівні їхніх амбіцій в цілому. Нові випробування не викликають у них страху, а навпаки – зацікавлюють. Перепони можуть викликати гнів та агресію. Самопочуття суттєво впливає на їх емоційну оцінку соціального оточення. У разі потреби вони схильні звертатися за допомогою до інших у вирішенні непростих життєвих питань.

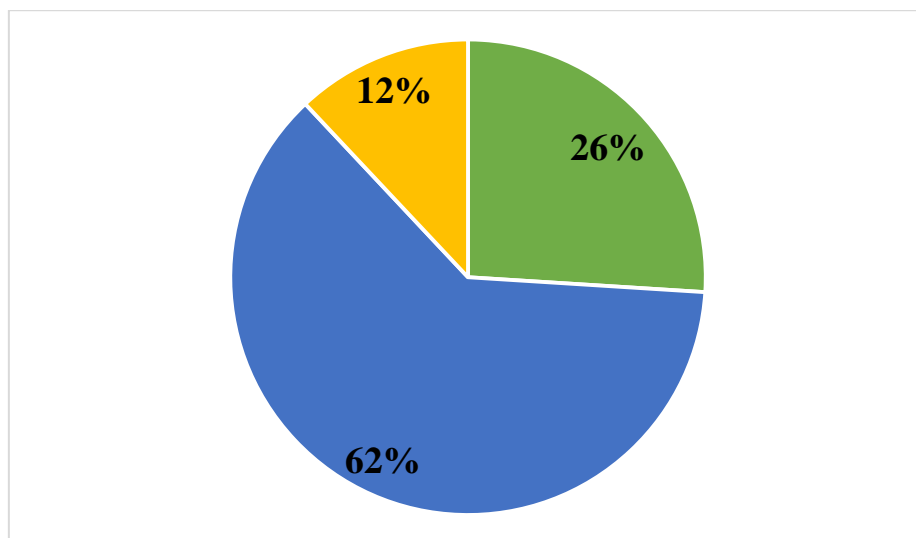


Рис. 3.1 Рівні емоційної саморегуляції ІТ-працівників (С. Поліщук), %:

■ - високий; ■ - вище середнього; ■ - середній

Результат вище середнього отримали 62% респондентів. Для цих працівників також важливим є комфорт і безпека, але вони більше потребують бути у русі і відчувати себе захищеними. Вони приділяють більше уваги своєму оточенню та власному емоційному стану. Характерно, що вони схильні до інтенсивних емоційних переживань і підкреслюють їх зовнішніми реакціями. Вони більш схильні покладатися на власні сили, аналізувати причини своїх успіхів і невдач. Вони відкриті до нового досвіду, а невдачі змушують їх змінювати життя.

Середній рівень емоційної саморегуляції мають 12% опитаних. Люди цього рівня схильні відчувати занепокоєння при пошуку комфорту і безпеки. Їх увага сильно сфокусована на оптимальному позиціонуванні в просторі. У них є потреба час від часу змінюватися. Вони важко зберігають внутрішню гармонію і спокій. Часто проявляють емоційну ригідність. Вони отримують задоволення від прогулянок на природі, але їхня загальна фізична активність обмежена. На самооцінку людей із середнім рівнем емоційної саморегуляції сильно впливає те, як вони сприймають своє соціальне оточення. Крім того, у них недостатньо розвинена емпатія.

Низький рівень емоційної саморегуляції продемонстрували 0% опитаних респондентів. Тому ми можемо стверджувати про сформованість емоційної саморегуляції працівників компанії «MeGaDev», тобто конструктивності поведінки в нинішній надзвичайній ситуації яка діє в Україні.

З метою оцінки та вимірювання загального емоційного стану та трьох його компонентів: «Самопочуття», «Активність», «Настрій» ІТ-працівників в конкретний момент часу (після робочого дня) було використано тест "САН" В. Доскін, Н. Лаврентева, М. Мірошніков, В. Шарай (рис. 3.2).

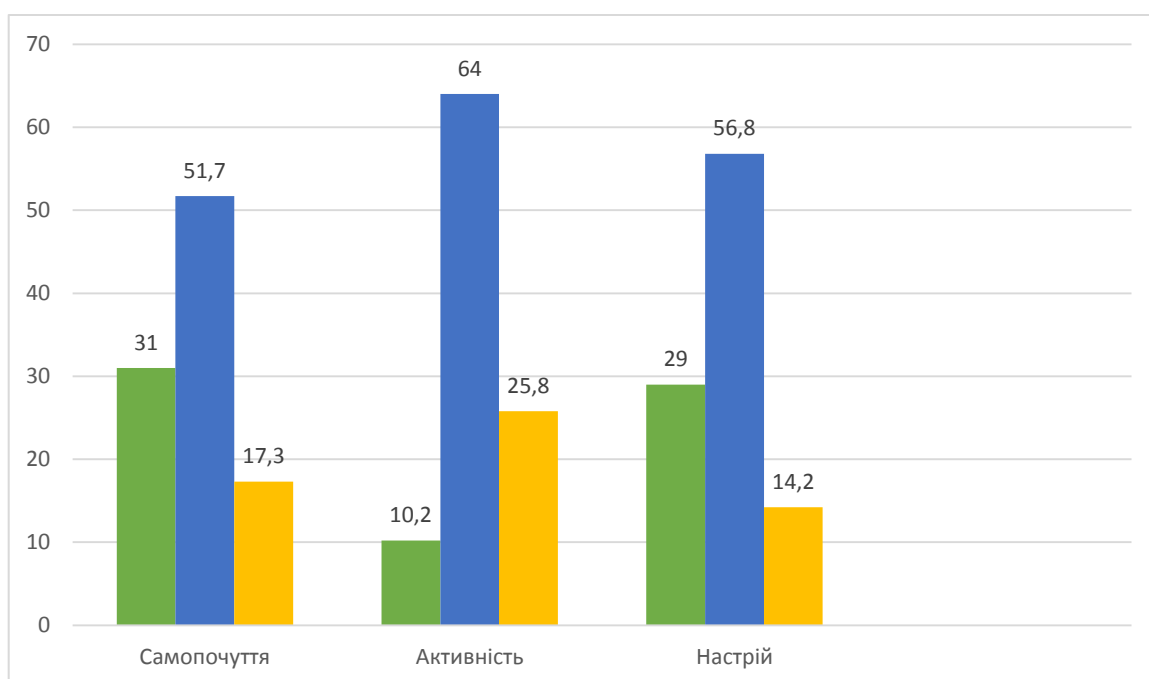


Рис. 3.2 Розподіл групових значень за шкалами «самопочуття», «активність», «настрій» ІТ-працівників (В. Доскін, Н. Лаврентева, М. Мірошніков, В. Шарай), %:

■ - високий; ■ - середній; ■ - низький

За результатами групового розподілу в досліджуваній групі є високий рівень за шкалою «Самопочуття» (31%), в той час як «Активність» переважно на середньому рівні дорівнює 64%, а «Настрій» також найбільший показник знаходиться на середньому рівні (56,8%).



Можна з упевненістю припустити, що наразі серед ІТ-працівників спостерігається відносно низький рівень напруженості та тривожності, а також помірний позитивний настрій, ентузіазм і певний стрес. У міру наростання втому співвідношення між показниками змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття й активності порівняно з настроєм.

Важливо відзначити, що показники «Самопочуття», «Активність», «Настрій» серед ІТ-працівників знаходиться на середньому рівні, що може свідчити про вибірковий підхід до методів і стилю поведінки, які виникають внаслідок підвищеного психоемоційного навантаження на спеціалістів. Особливо тих спеціалістів, які працюють в кризових умовах, і це може впливати на їхній загальний стан.

Окрім того потрібно відзначити, що середні показники кожної шкали зростають відповідно кожній віковій групі (див. табл. 3.2).

Таблиця 3.2

## Результати тесту «САН» (середні значення)

Вікові групи	Самопочуття	Активність	Настрій
20-29 років	4	3,6	4,6
30-39 років	4,4	3,7	4,3
40-49 років	4,8	4,4	4,5

У кінці робочого дня найкращий показник «Самопочуття» та «Активності» у респондентів третьої вікової групи (40-49 років). Це пов'язано з тим, що в період середнього дорослого віку людина переключає більшу частину своєї енергії на розумову діяльність замість фізичної, тобто відбувається визнання цінності мудрості проти значимості фізичної сили. Відповідно до цього особа стає емоційно гнучкою, що допомагає справлятися з подоланням криз. І саме через це показники за тестом «САН» у цієї групи такі високі.

У той час шкала «Настрій» найбільш виражена у першій віковій групі (20-29 років). Рівень настрою пов'язаний із тим, що відбувається навколо, і містить

низку елементів структури особистості: самооцінку і прийняття себе, задоволеність стосункам зі світом тощо. Настрій особистості, забезпечують психічне відображення у формі безпосереднього упередженого хвилювання життєвого сенсу, явищ та ситуацій, визначаючи значимість зовнішніх впливів, внутрішніх станів. У період ранньої дорослості особи. У молодих людей переважає впевненість у собі та власних діях, гармонія з оточуючими та мрійливість, а саме тому їхні показники за шкалою "Настрій" такі високі.

Далі проводимо оцінку рівня ситуативної та особистісної тривожності за методикою Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна. Результати респондентів у відсотках наведені у рисунку 3.3 нижче.

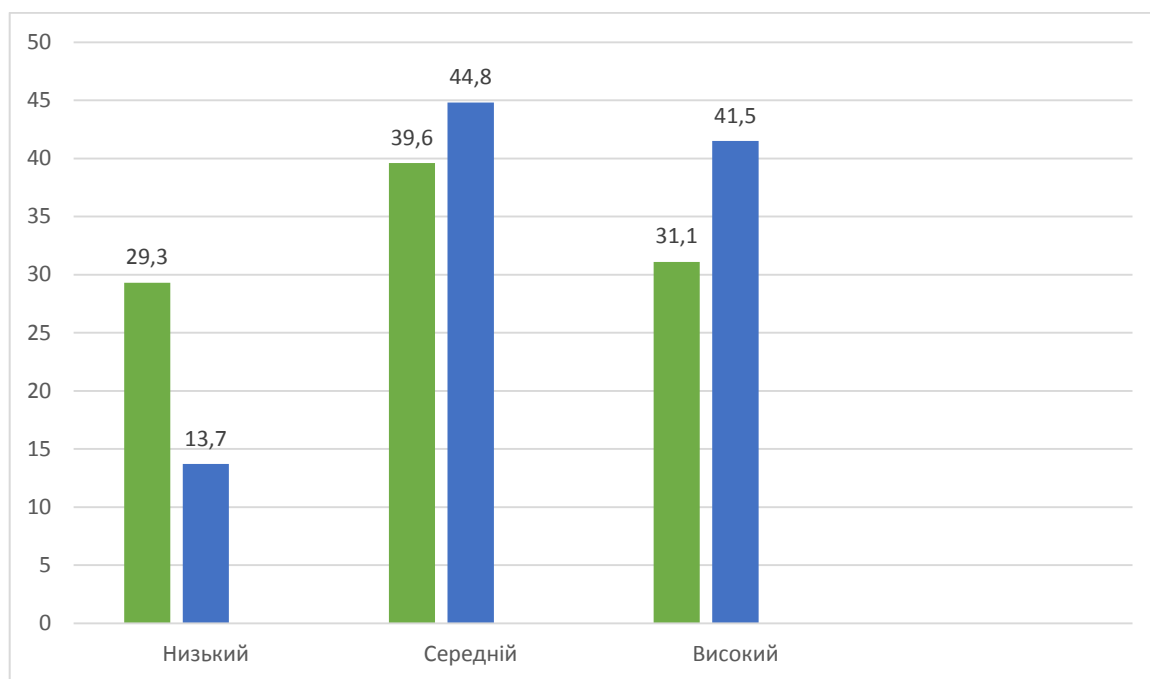


Рис. 3.3 Шкала реактивної та особистісної тривожності (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін), %: ■ - шкала ситуативної тривожності; ■ - шкала особистої тривожності

Особиста тривожність означає тенденцію реагувати практично на будь-яку ситуацію як загрозову і супроводжувати цей стан сильним занепокоєнням. Підвищена особистісна тривожність може бути пов'язана з невротичними конфліктами, емоційними зривами та психосоматичними захворюваннями.

За результатами 13,7 % опитаних респондентів мають низький рівень ОТ (особистої тривожності). Низький рівень тривожності, вимагає підвищеної уваги до мотивів діяльності та підвищеного почуття відповідальності. Проте іноді дуже низький показник тривожності в тестах є результатом того, що людина намагається активно відтіснити високу тривожність, щоб показати себе в "кращому світлі". У той час 44,8 % мають середній рівень, а 41,5 % – високий. Істотні відхилення від рівня помірної тривожності потребують особливої уваги; висока тривожність свідчить про схильність до переживання неспокою в ситуаціях оцінювання компетентності. В такому разі слід зменшити суб'єктивну значущість ситуації та завдань і змістити акцент на усвідомлення діяльності та формування почуття впевненості в успіху.

На противагу цьому, реактивна тривожність – це стан, який характеризує теперішній момент часу і проявляється у вигляді напруження і занепокоєння. Вона може призвести до погіршення уваги, зниження працездатності, підвищеної втомлюваності та швидкого виснаження.

Низький і середній рівень особистісної та ситуаційної тривожності не потребує корекції. У цьому разі ми говоримо про хороші адаптивні можливості особистості, яка здатна самостійно ухвалювати рішення в складних ситуаціях і усвідомити причину своєї тривоги. Низький рівень СТ (ситуативної тривожності) мають 29,3 % опитаних, середній – 39,6 %, а високий рівень – 31,1 %.

За результатами ми можемо зробити висновок що у опитаних респондентів найбільш переважає середній рівень тривожності що ОТ, що СТ. Це свідчить про стійкість до професійного вигорання, здатність до продуктивної роботи, а також уміння переносити складні та стресові ситуації. Методика САН дала змогу з'ясувати, що самопочуття, настрої і активність у співробітників компанії «MeGaDev» – перебувають у межах або вище норми, що також сприяє високій працездатності, здатності знаходити творчі рішення в роботі.

На завершення ми провели діагностику рівня фрустрації та допомогою методики В. Бойка (рис. 3.4).

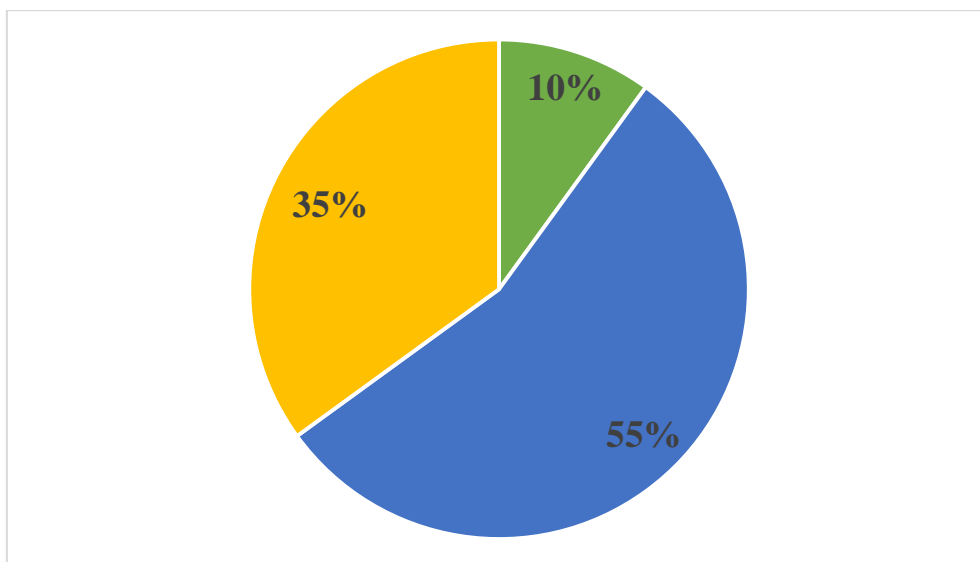


Рис. 3.4 Рівні фрустрації ІТ-працівників (В. Бойко), %:

■ - високий рівень фрустрації; ■ - стійка тенденція до фрустрації; ■ - низький рівень фрустрації

Згідно з наведеною діаграмою, розвиток психічної дезадаптації може відбуватися при будь-якому випадку патології, оскільки акцент робиться на вплив психосоціальних чинників на формування внутрішнього погляду на хворобу та прогноз її розвитку. Високий рівень фрустрації спостерігається у 10,3% досліджуваних. Ці дані свідчать про те, що особистість втрачає спроможність свідомо здійснювати роботу над власними потребами та бажаннями, котрі є джерелом мотивації для здобуття значущих професійних результатів. Крім того, стан фрустрації призводить до виникнення різних негативних емоцій, таких як розчарування, роздратування, тривога, відчай, агресія. Саме тому фрустрація негативно впливає на організм, поступово руйнуючи його гомеостаз і послаблюючи нервову систему. Зазвичай, усунення фруструючих факторів призводить до зменшення або повного усунення нервового напруження. Фрустрація часто проявляється через різку експресію, схильність до агресії у відносинах з партнерами і клієнтами, грубість і ворожість.

Виходячи з отриманих даних, можна сказати, що 55,3% респондентів виявили стійку тенденцію до фрустрації. Ця тенденція виникає через те, що психологічний стрес виникає через неможливість задовольнити свої потреби

через реальні або уявні непереборні перешкоди на шляху до досягнення мети або завдання. Це може призвести до підвищеної схильності до фантазування та тривоги. Тривалий вплив соціально-фруструючих чинників у кризових умовах, ймовірно, сприятиме формуванню напруженості та впливатиме на адаптаційні механізми, що може призвести до часткової дезадаптації (особливого стану передхвороби). У цьому контексті зазвичай погіршується якість життя.

У свою чергу 34,4% виявили низький рівень фрустрації. Дані особи здатні переживати невдачі, провали, дискомфорт і всі ситуації, коли очікування себе не виправдовують, не відчуваючи при цьому стану катастрофи і не впадаючи в депресію. Особа вчиться навіть у своїх помилках шукати користь, не зациклюючись на них, вона знаходить власну точку рівноваги і зберігає психологічне здоров'я.

На заключному етапі для перевірки гіпотези про еквівалентність розташування змінних психологічних станів і показників емоційної саморегуляції було використано коефіцієнт кореляції рангу Кендала. Кореляційний аналіз Кендала є ефективним методом для визначення ступеня зв'язку між двома змінними, які не мають рівномірного розподілу, але є впорядкованими. Цей метод враховує ступінь перекриття рангів змінних і надає коефіцієнт кореляції та р-значення для визначення сили та статистичної значущості взаємозв'язку між ними. Отримані результати кореляційного аналізу Кендала служать об'єктивними даними для підтвердження чи спростування поставленої гіпотези щодо еквівалентності розташування змінних. Розрахунки проводилися у програмі SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) версія 28.0.0.. Результати аналізу представлені в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Результати коефіцієнту кореляції рангу Кендала між показниками емоційної саморегуляції та психічними станами ІТ-працівників

Показники психічних станів	Загальна здатність до саморегуляції	Аналіз протиріч	Прогнозування	Цілепокладання	Планування	Критерій оцінки якості	Прийняття рішення	Самоконтроль	Корекція
Особистісна тривожність	** -0,248	-0,149	** -0,287	* -0,208	* -0,196	-0,195	** -0,270	* -0,204	-0,199
Ситуативна тривожність	* -0,224	-0,125	** -0,260	-0,146	* -0,194	-0,137	* -0,232	* -0,252	* -0,259
Самопочуття	* 0,207	0,062	* 0,197	0,163	* 0,221	0,097	* 0,248	* 0,244	* 0,216
Активність	0,117	0,023	0,106	0,055	0,167	0,140	0,143	0,185	0,40
Настрій	0,062	0,001	0,060	-0,005	0,118	0,043	0,073	0,109	0,053
Фрустрація	* -0,216	* -0,228	** -0,352	* -0,205	* -0,225	-0,090	* -0,217	-0,122	* -0,230

Розглянемо результати кореляційного аналізу рангу Кендала в ІТ-працівників компанії «MeGaDev». («\*\*») – кореляція значима на рівні 0,01; («\*») – кореляція значима на рівні 0,05). За результатами даних можна зробити висновок, що існують як позитивні так і негативні кореляційні зв'язки між показниками емоційної саморегуляції та психічними станами.

Особистісна тривожність має слабу негативну кореляцію з показником «Загальна здатність до саморегуляції» (-0,248) – це означає, що особистісна тривожність впливає на здатність людини до саморегуляції, оскільки тривожність може ускладнювати здатність керувати своїми емоціями і реакціями, а це у свою

чергу може призвести до менш успішної регуляції емоцій та поведінки у ситуаціях стресу. Окрім того Особистісна тривожність має сильну негативну кореляцію з показниками «Аналіз протиріч» (-0,149), «Прогнозування» (-0,287), «Цілепокладання» (-0,208), і «Самоконтроль» (-0,270). Це означає, що зі збільшенням рівня ОТ ці показники схильні зменшуватися.

Ситуативна тривожність має слабу негативну кореляцію з показниками «Аналіз протиріч» (-0,125) і «Самоконтроль» (-0,232), а також сильну негативну кореляцію з «Корекція» (-0,259). Це означає, що зі збільшенням рівня ситуативної тривожності, «Корекція» схильна зменшуватися, а сама особа менше схильна змінювати свою поведінку або взяття рішень у стресових ситуаціях. Натомість «Аналіз протиріч» і «Самоконтроль» можуть слабо зменшуватися.

Самопочуття має позитивну кореляцію з багатьма показниками, включаючи «Загальна здатність до саморегуляції» (0,207), «Цілепокладання» (0,244) і «Планування» (0,216). Отримані показники вказують на покращення психічного стану та ефективність саморегуляції.

Фрустрація має негативну кореляцію з показниками «Аналіз протиріч» (-0,228), «Прогнозування» (-0,352), «Цілепокладання» (-0,205), і «Самоконтроль» (-0,217), а це вказує на погіршення психічного стану в умовах фрустрації.

Окрім цього зазначені кореляції показують, що існує статистично значущий зв'язок між відповідними психічними якостями. Також, результати кореляційного аналізу дозволяють стверджувати, що між показниками емоційної саморегуляції та психічними станами психічних станів в ІТ-працівників існують значущі зв'язки. Відповідно до цього були представлені рекомендації щодо формування саморегуляції психічних станів працівників ІТ-компанії, які описані у наступному підрозділі наукової роботи.

### 3.2 Пропозиції щодо формування саморегуляції психічних станів працівників ІТ-компанії

Для покращення психічного стану ІТ-працівників, які працюють в кризових умовах, можна використовувати різні методи та прийоми. Серед найбільш ефективних засобів для регулювання психічних станів особистості можна виділити такі: самомасаж, гімнастика, дихальна гімнастика, йога, медитація, аромотерапія, арт-терапія, кольоротерапія, музикотерапія, бібліотерапія та інші. Окрім того нині існують різноманітні сучасні методи саморегуляції, серед яких прогресивна (нервово-м'язова) релаксація, аутогенне тренування, ідеомоторне тренування, метод імагінації (чуттєвого відтворення образів).

Одним з найбільш популярних методів емоційної саморегуляції є застосування технік аутогенного тренування. Мета цих технік – зниження рівня емоційної напруги та регуляція психічного і фізичного стану. Аутотренінг включає в себе свідоме використання психологічних методів впливу на організм і нервову систему для досягнення релаксації.

ІТ-працівникам, які часто піддаються значним емоційним навантаженням, рекомендовано впроваджувати аутотренінг у свою практику. Ця методика працює ефективно, покращуючи не лише працездатність та настрій спеціаліста, але й його загальний стан здоров'я. Крім того, аутотренінг вчить людину ефективно виокремлювати та використовувати власні ресурси у повсякденному житті. Ці вправи допомагають перемістити увагу із зовнішнього світу на внутрішні відчуття та чуттєві образи.

Аутотренінг застосовується не тільки як самостійний психотерапевтичний метод, але й поєднується з іншими методами, з санаторно-курортним лікуванням або медикаментозним лікуванням. Його можна практикувати як індивідуально, так і в групі. Спектр застосування АТ дуже широкий. Аутотренінг використовується для підвищення працездатності після перевтоми, для регуляції емоційного стану і для лікування безсоння.



Ефективність аутотренінгу полягає в тому, що завдяки йому відбувається повне занурення в релаксацію, і з кожним сеансом людина вчиться досягати розслаблення швидше і глибше, що добре буде відображатися в її самопочутті.

Кожен сеанс аутотренінгу включає в себе три етапи:

1. Занурення в релаксацію. Особа за допомогою спеціального самонавіювання занурюється в релаксацію, очищаючи себе від негативного напруження.

2. Рішення особистісних проблем на тлі глибокого розслаблення. Особа або відпочиває, або дає собі спеціальні, корисні установки (наприклад, ті, що додають їй впевненості, мотивують на щось, змінюють її ставлення до події або людини).

3. Вихід зі стану релаксації, повернутися до життя із відчуттям загального спокою та енергії.

Для зняття психічного та фізичного напруження, що впливає на здатність людини до саморегуляції, можна використовувати методи релаксації нервово-м'язової системи. Один із таких методів, який може бути ефективним для самостійної практики, – це метод Едмунда Джексобсона. Ця техніка полягає в послідовному напруженні і розслабленні основних м'язових груп протягом 5 секунд в такому порядку: спочатку м'язи кінцівок (ніг, рук), потім тулуба, плечей, шиї, голови і обличчя. Продовженням цього тренування може бути виконання однієї вправи протягом 18 хвилин або двох вправ протягом 40 хвилин.

Перед проведенням сеансу прогресивної релаксації нервово-м'язової системи слід знайти спокійне і недуже освітлене місце, зняти одяг, що може створювати дискомфорт для будь-якої частини тіла, прийняти зручне положення та закрити очі (всі вправи рекомендується виконувати з закритими очима). Потім почніть послідовно концентрувати свою увагу на напруженні і розслабленні різних груп м'язів у вашому тілі. В результаті такого тренування ви не тільки позбудетесь емоційного напруження, але також будете готові до нових викликів і завдань.

Дієвим засобом регуляції негативних психічних станів є метод психофізичної гімнастики, який розробив А. Гройсман на основі хатха-йоги. Дана

гімнастика передбачає виконання комплексу вправ, популярними серед яких є наступні:

1. Вправа «Змія», заснована на концентрації уваги на шийній артерії;
2. Вправа «Рибка» призначена для профілактики нервово-психічного напруження, зниження стресу і поліпшення гнучкості хребта;
3. Вправа «Стріла», яка сприяє підвищенню тонуусу всього організму;
4. Вправа «Місток» – його мета, поліпшити функції хребта і органів, прилеглих до задньої стінки очеревини;
5. Вправа «Лев» використовується для профілактики інфекційних захворювань;
6. Вправа «Кішка», яка сприяє розслабленню і підвищенню тонуусу всього тіла, масажує внутрішні органи і покращує роботу органів малого тазу.

Ідеомоторне тренування – уявне переживання ситуації, що включає в себе відтворення в уяві всіх відчуттів, пов'язаних з рухами та просторовою орієнтацією тіла. В процесі цього переживання, відчуття тривалості подій можуть відчуватися швидше, сповільнено або відзеркалено порівняно з реальними подіями. Ідеомоторне тренування включає в себе візуалізацію, але не обмежується нею, оскільки воно залучає увагу до всього комплексу відчуттів та рухів тіла. Ідеомоторне тренування є основним методом самопрограмування складно координованих видів діяльності, а також основним методом подолання дисгармоній і неврозів руху, зайвих (паразитичних, прокрастинаційних) рухів.

Також медитація є поширеним методом зменшення емоційної напруги та зняття фізичної і розумової втоми. Медитація не лише зміцнює внутрішню психологічну структуру особистості, сприяє формуванню позитивного світосприйняття, а також зменшує стрес, дарує внутрішній спокій, нормалізує роботу серцево-судинної системи, нормалізує сон і зменшує потребу в психоемоційних стимуляторах, таких як алкоголь і тютюн.

Медитація – це стан розслабленого зосередження, в якому відбувається відсторонене спостереження за навколишніми подіями. Основні види медитації,

які найчастіше використовуються, включають медитацію при свічках, медитацію в янтрах і медитативне сприйняття мистецтва.

1. Медитація при свічках потребує концентрації уваги на полум'ї свічки, що сприяє ефективному заспокоєнню розуму та зміни стану свідомості.

2. Янтра-медитації використовує спеціальні геометричні малюнки (янтри), щоб символічно передати зв'язок між людиною і всесвітом. Цей вид активно впливає на внутрішній стан людини.

3. Мантра-медитації використовує звукові стимулятори (мантри), коли людина з'єднується з всесвітом через вимовляння мантр, а інші думки не заважають свідомості.

4. Медитативне сприйняття мистецтва – це коли людина отримує всі переживання і відчуття, заглиблюючись у створений мистецтвом світ образів. Це один з найефективніших методів розвитку особистості, але він потребує свідомої готовності людини до сприймання витвору мистецтва, наприклад, музики, живопису чи архітектури.

Метод «Вільне Дихання» також може буде використовуватися для усунення поділу, роздробленості свідомості, робить її цілісною, дає особі можливість сприймати світ у його єдності. Мета – повна інтеграція особистості, свідомості.

Задля досягнення успіху у виконанні «Вільного Дихання» слід враховувати п'ять основних аспектів. Все в даному процесі призводить до розвитку спеціальних навичок, яким можна навчити людину, щоб вона могла вдосконалювати їх самостійно.

1. Повне розслаблення – полягає в повному розслабленні, яке включає в себе дихання без заданих пауз між вдихом і видихом. При цьому важливими параметрами є глибина, частота і співвідношення між вдихом і видихом.

2. Зв'язуюче дихання – сприяє вільному доступу до пригнічених ситуацій та емоцій.

3. Спостережлива увага – сфокусована на спостереженні, оскільки надмірний аналіз і роздуми заважають ефективному "Вільному Диханню". Це впливає на доступ до витіснених переживань та на їх подолання.

4. Гнучкість контексту – залежить від особистого досвіду, цінностей і установок і може позначитися на сприйнятті реальності.

5. Активна довіра – передбачає загальне позитивне відношення до процесу, до себе, а також до фізичних і соціальних аспектів сесій. Ця довіра є психологічною передумовою для повного розслаблення та успішної реалізації інших аспектів «Вільного Дихання».

Таким чином, саморегуляція особистості досягається за допомогою різних методів, таких як арт-терапія, аутотренінг, а також за допомогою сучасних і просунутих медитаційних технік для досягнення цілісності і гармонії внутрішньої особистості. Важливо відмітити важливість бібліотерапії, музикотерапії та медитативного впливу мистецтва в цьому контексті.

Досягнення ефективної саморегуляції мислення, уваги та уваги у професійно-педагогічній діяльності ІТ-працівників досягається завдяки використанню медитативних методів, які сприяють логічності, послідовності, концентрації розумових процесів та прийняттю обґрунтованих рішень. Використовуючи всі перераховані вище прийоми саморегуляції психічної діяльності на регулярній основі, можна навчитися дуже швидко позбуватися напруги та досягати миттєвого розслаблення, і найважливіше - справлятися з дезадаптивними негативними психічними станами в кризових умовах.

### 3.3 Висновки до 3 розділу

Отже, у третьому розділі нашого дослідження, ми провели аналіз показників та рівнів емоційної саморегуляції серед ІТ-працівників і також визначили різні психічні стани респондентів. Для практичної оцінки ми використовували різні психодіагностичні інструменти, зокрема опитувальник «Здатність до самоуправління» від М. Пейсахова, авторський опитувальник «Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини» від С. Поліщука, тести для діагностики ситуативної та особистісної тривоги Спілбергера-Ханіна, опитувальник для диференційної самооцінки функціонального стану самопочуття,

активності та настрою, відомий як опитувальник САН, а також методику експрес-діагностики рівня особистісної фрустрації від В. Бойко.

За допомогою коефіцієнту кореляцій рангу Кендала було оброблено отримані дані. Він підтвердив наявність статистично значущих зв'язків, які мають як позитивний, так і негативний характер, між різними психічними станами респондентів та показниками емоційної саморегуляції.

Відповідно, гіпотеза проведеного дослідження була підтверджена: негативні психічні стани, які актуалізуються у звичайних та кризових життєвих обставинах, характеризуються наявністю певних засобів саморегуляції психічних станів ІТ-працівників. Було визначено, що вибір, актуалізація та прояв способів саморегуляції негативних психічних станів безпосередньо залежить від вікових, індивідуально-психологічних, когнітивних та ментальних особливостей ІТ-працівників.

На основі аналізу отриманих даних були розроблені рекомендації щодо формування саморегуляції психічних станів працівників ІТ-компанії. Саморегуляція є важливим аспектом здоров'я та ефективності працівників, особливо в галузі інформаційних технологій, де стрес і психологічне навантаження можуть бути високими.

В рамках саморегуляції психічних станів, особистість здатна досягнути трьох ефектів: заспокоєння, відновлення та активізації. Це означає, що працівники можуть впоратися зі стресом, відновити свою психічну енергію та підвищити ефективність роботи.

Серед найпопулярніших та ефективних методів саморегуляції психічних станів включають: нервово-м'язова релаксація за методом Джекобсона – цей метод включає в себе систематичне розслаблення м'язів тіла для зняття напруги і стресу; медитація – сприяє заспокоєнню розуму і підвищенню свідомості, допомагаючи знизити рівень стресу; аутогенне тренування – цей метод використовує автосуггестію для досягнення стану розслаблення та заспокоєння; метод образних уявлень – візуалізація позитивних образів може допомогти

відновити психічний стан та підвищити самопочуття; самомасаж – допомагають розслабити м'язи і поліпшити фізичний комфорт.

Ці методи можуть бути ефективними інструментами для підвищення саморегуляції та зміцнення психічного стану працівників ІТ-компанії, допомагаючи їм досягати бажаних результатів у роботі та підтримувати емоційний баланс.

## ВИСНОВКИ

У магістерській роботі наведено теоретичне обґрунтування та вирішення поставленого завдання, що полягає в дослідженні особливостей саморегуляції психічних станів ІТ-працівників, які працюють у кризових умовах. Отримані результати дозволили зробити наступні висновки:

1. Під саморегуляцією розуміється процес удосконалення психічного стану та управління власною особистістю, цілями, принципами, життєвим шляхом (в рамках самовизначення та самореалізації), а також різними видами активності суб'єкта, такими як пізнавальна діяльність, поведінка, професійна діяльність, спілкування. Саморегуляцію психічних станів ми вивчали в контексті загальної саморегуляції, розглядаючи її як одну з її складових. Проведений аналіз показав, що підсистема саморегуляції психічних станів безпосередньо відображає вплив на організм і особистість різних зовнішніх чинників, внутрішніх станів і результатів взаємодії суб'єкта з фізичним і соціальним середовищем. Таким чином, саморегуляція психічних станів дозволяє управляти і коригувати діяльність з урахуванням поточного емоційного стану суб'єкта. Отже, можемо зробити висновок, що саморегуляція психічних станів включає оволодіння способами стабілізації негативних емоцій в залежності від конкретної життєвої ситуації та визначається стійкістю нервово-психічного стану, фізіологічними особливостями нервової системи, а також індивідуально-психологічними особливостями особистості ІТ-працівника.

2. Під час дослідження було проаналізовано вікові особливості саморегуляції психічних станів в ІТ-працівників, особливо під час кризових ситуацій. Результати нашого дослідження свідчать про те, що в ІТ-працівників різного віку відбуваються зміни в розвитку особистісних механізмів саморегуляції. Ми виявили, що ці зміни відбуваються з часом, з піком у віці від 30 до 39 років, і стосуються таких аспектів, як "Аналіз протиріч", "Прогнозування", "Постановка цілей" та "Самоконтроль". Ймовірно, це пов'язано зі зростанням самокритичності респондентів в оцінці власних здібностей до здійснення всіх

аспектів саморегуляції. Ми також помітили, що від 30 до 39 років поступово знижуються показники за "Загальною здатністю до самоуправління". Серед опитаних нами учасників 26% показали високий рівень емоційної саморегуляції, 62% - вище середнього. 12% респондентів вказали на середній рівень емоційної саморегуляції, а 0% показали низький рівень саморегуляції психічних станів. Що стосується тривожності, то більшість наших учасників мали помірний рівень особистісної тривожності, а близько 39,6% повідомили про ситуативну тривожність. Результати групового аналізу показують, що більшість досліджуваних мали середній рівень "самопочуття" (51,7%), "активності" (60%) та "настрою" (56,8%).

Отже, дослідження в ІТ компанії «MeGaDev» підтверджує вплив кризової ситуації в Україні, викликаної російським вторгненням, на умови роботи ІТ-спеціалістів. Встановлено, що вибір, використання та ідентифікація цих методів залежать від різних факторів, таких як вік, індивідуальні особливості, когнітивні здібності та психічний стан самих ІТ-працівників. Результати вказують на більш вимогливі умови праці. Розуміння цього впливу є ключовим для розробки ефективних стратегій підтримки ІТ-спеціалістів у сучасних умовах.

3. Окрім того, були досліджені психологічні особливості саморегуляції психічних станів у ІТ-спеціалістів та визначено низку прийомів та методів для покращення цього процесу. Зокрема, серед найбільш ефективних методів були названі самомасаж, гімнастика, релаксація, аутотренінг, дихальні вправи, йога, медитація, ароматерапія, арт-терапія, кольоротерапія, музикотерапія та бібліотерапія.

4. На підставі аналізу отриманих даних були розроблені рекомендації з метою сприяння формуванню саморегуляції психічних станів працівників ІТ-компанії. Методи саморегуляції розв'язують наступні завдання: визначення, уточнення та поповнення знань про власну емоційну сферу, особливості психічних станів, власні ресурси, можливості та потенціали щодо саморегуляції; сприяння формуванню позитивного ставлення до себе як особистості; розвиток



аспектів саморегуляції негативних психічних станів та навчання та відпрацювання навичок ефективної саморегуляції негативних психічних станів.

Дані рекомендації спрямовані на допомогу працівникам ІТ-компанії у формуванні внутрішньої саморегуляції, включаючи розуміння своїх емоцій, збереження психічної стійкості та розвиток навичок ефективної саморегуляції, особливо у випадках негативних психічних станів.

Можливість для подальших досліджень вбачаємо у вивченні та аналізі факторів, що впливають на розвиток механізмів саморегуляції негативних психічних станів у працівників ІТ-сфери. Дане дослідження зможе слугувати підставою для створення стратегії покращення саморегуляції в кризових ситуаціях та під час виконання складних професійних завдань. Також додатковим напрямком подальшого дослідження може стати поєднання якісних та кількісних методів для отримання комплексного розуміння феномену саморегуляції психічних станів у кризових ситуаціях ІТ-працівників.

## СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Амінєва, Я. Р. Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій / Я. Р. Амінєва // Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія. – 2012. – № 18 (20). – С. 10–15.
2. Апетик, Н. М. Моральні цінності як саморегуляція поведінки / Н. М. Апетик // матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. : тези доп. – Чернівці, 1998. – С. 368–372.
3. Аршава, І.Ф. Емоційна стійкість людини і її діагностика / І. Ф. Аршава. – Дніпропетровськ: Вид-во ДНУ, 2006. – 312 с.
4. Ашиток, Н. І. Гуманістична парадигма в умовах кризових явищ в освіті / Н. І. Ашиток // Молодь і ринок. – 2014. – № 10. – С. 19–24.
5. Бех, В. П. Ноосоціогенез, самоорганізація і саморегуляція соціальних систем / В. П. Бех // Наукові школи Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова, – 2012. – С. 45–49.
6. Бех, І. Д. Категорія становлення в контексті розвитку «образу Я» особистості / І. Д. Бех. // Педагогіка і психологія. – 1997. – № 3. – С. 9–21.
7. Блинова, О. Є. Роль соціальних стереотипів у регуляції поведінки особистості / О. Є. Блинова // Науковий вісник Миколаївського держав. ун-т ім. В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки. – 2013. – Т. 2, Вип. 10. – С. 37-41.
8. Большакова, А. М. Психологія особистісної реалізованості суб'єкта життєвого шляху: моногр. / А. М. Большакова. – Запоріжжя: КПУ, 2011. – 312 с.
9. Варій, М. Й. Психологія особистості / М. Й. Варій. – Київ: Центр навчальної літератури, 2008. – 592 с.
10. Волженцева, І. В. Проблема регуляції психічних станів студентів у стресових ситуаціях навчальної діяльності / І. В. Волженцева //

Вісник післядипломної освіти: зб. наук. праць. – Київ: Геопринт, 2009. – Вип. 13, Ч.2. – С. 69–75.

11. Волошок, О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості / О. В. Волошок // Проблеми сучасної психології: зб. наук. пр. К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – 2010. – Вип. 10. – С. 120–128.

12. Галян, І. М. Теоретичний аналіз досліджень саморегуляції як чинника професійного становлення особистості / І. М. Галян, М. В. Гринців // Науковий вісник Херсонського державного університету. Сер.: Психологічні науки. – Херсон, 2015. – Вип. 3. – С. 22–27.

13. Галян, І. М. Ціннісно-смилова саморегуляція особистості: генеза та механізми функціонування : моногр. / І. М. Галян. – Дрогобич : РВВ ДДПУ імені Івана Франка, 2016. – 402 с.

14. Глузман, О. В. Базові компетентності: сутність та значення в життєвому успіху особистості / О. В. Глузман // Педагогіка і психологія. – 2009. – № 2. – С. 51-61.

15. Гринців, М. В. Роль емоцій у розвитку здатності до саморегуляції / М. В. Гринців // Науковий вісник Миколаївського держав. ун-т ім. В. О. Сухомилинського. Серія : Психологічні науки. – 2014. – Т. 2, Вип. 10. – С. 84–89.

16. Гула, Н. В. Саморегуляція як чинник подолання негативних психічних станів у студентському віці : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Наталія Володимирівна Гула. – Київ, 2014. – 16 с.

17. Загальна психологія / С.Д. Максименко, В.О. Зайчук, В.В. Клименко, М.В. Папуча, В.О. Соловієнко. – Вінниця: Нова Книга, 2004. – 704 с.

18. Зарицька, В. В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту / В. В. Зарицька // Вісник Харківського нац. педагог. ун-т ім. Г. С. Сковороди «Психологія». – 2010. – № 6 – С. 33–37.

19. Кратко, А. А. Соціологія / А. А. Кратко, Е. А. Якуба. – Харків: Константа, 1996. – 192 с.
20. Кузікова, С. Б. Саморозвиток особистості: суб'єктний підхід / С. Б. Кузікова // Психологія особистості. – 2013. – № 1. – С. 77–86.
21. Макарчук, Н. О. Професійна самосвідомість / Н.О. Макарчук, Н.І. Пов'якель // Практична психол.: комплекс типових навч. програм. – Вид. 2, випр., допов. – Київ: НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2008. – С. 173-188.
22. Максименко, К. С. Динамічні аспекти психічних станів людини / К. С. Максименко. // Психолог. – 2003. – №15. – С. 2–4.
23. Мілютіна, К. Л. Психологія зміни життєвої стратегії особистості. Проблеми сучасної педагогічної освіти. / К. Л. Мілютіна // Педагогіка і психологія. – 2013. – Вип. 38(2). – С. 43–50.
24. Напреєнко, О. К. Психічна саморегуляція / О. К. Напреєнко, К. А. Пертов. – Київ : Здоров'я, 1995. – 238 с.
25. Папуча, М. В. Внутрішній світ людини та його становлення: моногр. / М. В. Папуча. – Ніжин : Видавець Лисенко М. М., 2001. – 656 с.
26. Пов'якель, Н. І. Професіогенез саморегуляції мислення практичного психолога / Н. І. Пов'якель. – Київ : НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2003. – 295 с.
27. Рибалка, В. В. Аксіологічні основи психологічної культури особистості / В. В. Рибалка. – Київ, 2009. – 326 с.
28. Розов, В. І. Адаптивні антистресові психотехнології / В. І. Розов. – Київ: Кондор, 2003. – 278 с.
29. Холодова, О. О. Психологічні засоби запобігання та корекції фрустрації у професійній діяльності молодих учителів : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Холодова Ольга Олексіївна. – Київ, 2004. – 200 с.
30. Чижма, Д. М. Аналіз теоретичних підходів до проблеми саморегуляції особистості. – 2008. – № 4 (10). – С. 333–339.

31. Bandura, A. Self-regulation of motivation through anticipatory and self-reactive mechanisms / A. Bandura // Nebraska symposium on motivation; Lincoln: University of Nebraska Press – 1991. – №. 38. – P. 69–164.

32. Miller, W. R. Self-regulation as a conceptual basis for the prevention of addictive behaviors. Self-control and the addictive behaviors / W. R. Miller // Sydney, Australia : Maxwell Macmillan, – 1991. – P. 3–79.

33. Thompson, R. A. Emotion regulation: A theme in search of definition / R. A. Thompson // Monographs of the Society for Research in Child Development. – 1994. – № 59. – P. 25–52.

## Методики дослідження

## Методика «Здатність до самоуправління» М. Пейсахов

Інструкція. Пропонована анкета дає можливість дізнатися про здібності володіти собою в різних ситуаціях. В анкеті наведено дві групи тверджень:

1. Твердження, що вимагають звернення до досвіду, наприклад, п. 5. Якщо ви справді часто оцінюєте свої дії та вчинки, намагаєтеся знайти відповідь на поставлене запитання, то сміливо відповідайте "так", а якщо ви це робите рідко, то відповідайте "ні".
2. Твердження, що характеризують ваше ставлення до загальноприйнятої думки, наприклад, п. 28. Якщо ви згодні з думкою, то відповідайте "так", а якщо не згодні, то відповідайте "ні". Відповідь "так" позначена "+", відповідь "ні" - знаком "-" (мінус).

Тестовий матеріал (запитання).

1. Практика показує, що я правильно визначаю свої можливості в будь-якій діяльності.
2. Я завбачлива людина.
- 3 Беруся тільки за те, що зможу довести до кінця.
- 4 Зазвичай добре уявляю, що потрібно зробити, щоб домогтися задуманого.
5. Постійно намагаюся знайти відповідь на запитання "Що таке добре і що таке погано?".
6. Перш ніж зробити остаточний крок, я зважую всі "за" і "проти".
7. Завжди усвідомлюю те, що зі мною відбувається.
8. Непередбачені перешкоди не заважають мені довести справу до кінця.
9. У мене не вистачає терпіння довго розбиратися в тому, що не вирішується відразу.
10. У своїх вчинках і справах не люблю заглядати далеко вперед.
11. Рідко замислююся про головні цілі свого життя.

12. відсутність продуманих планів не заважає мені досягати хороших результатів.
13. Часто важко сказати, чи того я досяг, чого хотів.
14. На вибір моїх рішень впливають не поставлені цілі, а настрої у цей момент.
15. Мені часто здається, що ціла година або дві зникли невідомо куди.
16. Той, хто вважає за необхідне виправляти всі допущені промахи, не помічає, як робить нові.
17. Коли потрібно розбиратися в складній обстановці, відчуваю прилив енергії та сил.
18. Я чітко уявляю свої життєві перспективи.
19. Умію відмовлятися від усього, що відволікає мене від мети.
20. У своїх вчинках і словах дотримуюся прислів'я: "Сім разів відміряй, один - відріж".
18. Приділяю багато часу тому, щоб зрозуміти, з яких позицій треба оцінювати свої дії.
22. У своїх діях я успішно поєдную ризик з обачністю.
23. Необхідність перевіряти самого себе стала моєю другою натурою.
24. Коли в мене псуються стосунки з людьми, можу їх змінити.
25. Як правило, мені буває важко виділити головне в ситуації, що склалася.
26. Життя показує, що мої прогнози рідко збуваються.
27. Люди, які завжди чітко знають, чого хочуть, видаються мені занадто раціональними.
28. Удача супроводжує того, хто не планує заздалегідь, а покладається на природний перебіг подій.
29. Мені бракує почуття міри у стосунках із близькими.
30. Мене гнітить необхідність ухвалювати термінові рішення.
31. Зазвичай мало стежу за своєю мовою.
32. Деякі свої звички я охоче б змінив, якби знав, як це зробити.
33. Що я хочу і що повинен робити - ось предмет моїх постійних роздумів.
34. Заздалегідь знаю, яких учинків можна очікувати від людей.

35. Зазвичай із самого початку чітко уявляю майбутній результат.
36. Поки не склався в голові чіткий, конкретний план, не починаю серйозної розмови.
37. У мене завжди є точні орієнтири, за якими я оцінюю свою працю.
38. Я завжди враховую наслідки прийнятих мною рішень.
39. Уважно стежу за тим, чи розуміють мене під час суперечок.
40. Я готовий знову і знову займатися вдосконаленням уже закінченої роботи.
41. Скільки не аналізую свої життєві труднощі, не можу досягти повної ясності.
42. Життя таке складне, що вважаю марною тратою часу передбачати перебіг подій
43. Дотримання одного разу поставленої мети дуже збіднює життя.
44. Вважаю, що планууй, не планууй, а обставини завжди сильніші.
45. Останнім часом ловлю себе на тому, що надаю великого значення дрібницям, забуваючи про головне.
46. Мені зазвичай не вдається знайти правильне рішення через велику кількість можливих варіантів.
47. У сварках не помічаю, як "виходжу з себе".
48. Зробивши справу, волю не виправляти навіть явні прорахунки.

Опитувальник «Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини»

С. Поліщук

Інструкція. Ця методика призначена для вивчення рівня функціонування вашої емоційної саморегуляції. Ознайомтеся, будь ласка, зі сформульованими твердженнями. Виберіть один із варіантів відповіді, який для вас є найбільш прийнятним: «ні», «більше ні, ніж так», «буває по-різному», «більше так, ніж ні», «так». Позначте у відповідній колонці вибраний варіант відповіді.

Тестовий матеріал (запитання).

Твердження	Ні	Більше ні, ніж так	Буває по- різному	Більше так, ніж ні	Так



1	2	3	4	5	6
1. Мені комфортно					
2. Почуваюся у безпеці					
3. Почуваюсь розслабленим					
4. Забуваю про повсякденні проблеми, коли перебуваю на природі					
5. Природа мене заспокоює					
6. Маю улюблені місця для відпочинку на природі					
7. Турбуючись про внутрішню рівновагу, я використовую спеціальні вправи (гімнастика, дихання, медитація, йога тощо)					
8. Отримую задоволення від того, чим займаюся					
9. Для мене важливо розуміти себе					
10. Аналізую причини свого самопочуття					
11. Вмію змиритися зі своїми поразками					
12. Мені подобається власний спосіб життя					
13. Я управляю своїми емоціями					
14. У мене є свої вподобання					
15. Подобаються прогулянки					
16. Не переживаю через дрібниці					
17. Подобається активний спосіб життя					
18. Контролюю себе у складних життєвих ситуаціях					
19. Прагну самостійно вирішувати свої проблеми					
20. Мені важливі мої здобутки					
21. Задоволений (задоволена) тим, що роблю					
22. Задоволений (задоволена) своєю поведінкою у складних життєвих ситуаціях					
23. Мені вистачить сил, щоби змінюватися					
24. Мені подобаються складні завдання					



8	Повний сил									Знесилений
9	Повільний									Швидкий
10	Бездіяльний									Діяльний
11	Щасливий									Нещасний
12	Життєрадісний									Похмурий
13	Напружений									Розслаблений
14	Здоровий									Хворобливий
15	Безучасний									Захоплений
16	Байдужий									Схвильований
17	Захоплений									Сумовитий
18	Радісний									Засмучений
19	Відпочивший									Втомлений
20	Свіжий									Виснажений
21	Сонливий									Збуджений
22	Бажання відпочити									Бажання працювати
23	Спокійний									Зклопотаний
24	Оптимістичний									Песимістичний
25	Витривалий									Такий, що швидко стомлюється
26	Бадьорий									В'ялий
27	Міркувати важко									Міркувати легко
28	Розсіяний									Уважний
29	Повний надій									Розчарований
30	Задоволений									Невдоволений

Тест «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Ч. Спілбергер, Ю. Ханін

Інструкція. Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе відчуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану".

## Тестовий матеріал (запитання).

		Ні, це не так	Напевно так	Вірно	Дійсно вірно
1	Я спокійний				
2	Мені нічого не загрожує				
3	Я почуваю себе напружено				
4	Я відчуваю жаль				
5	Я почуваю себе вільно				
6	Я розчарований				
7	Мене хвилюють можливі невдачі				
8	Я відчуваю себе відпочилим				
9	Я стурбований				
10	Я маю відчуття внутрішнього задоволення				
11	Я впевнений у собі				
12	Я нервую				
13	Я не знаходжу собі місця				
14	Я напружений				
15	Я не відчуваю скованість				
16	Я задоволений				
17	Я заклопотаний				
18	Я надто збуджений і мені не по собі				
19	Мені радісно				
20	Мені приємно				

Методика «Експрес-діагностика рівня особистісної фрустрації» В. Бойко

Інструкція. Ознайомившись із представленими в опитувальнику ситуаціями, дайте відповідь, чи згодні ви з ними (поставте поруч із номером знак "+") чи ні (поставте знак "-").

Тестовий матеріал (запитання).

1. Ви задрите благополуччю деяких своїх знайомих.

2. Ви незадоволені стосунками в сім'ї.
3. Ви вважаєте, що гідні кращої долі.
4. Ви вважаєте, що могли б досягти більшого в особистому житті або в роботі, якби не обставини.
5. Вас засмучує те, що не здійснюються плани і не збуваються надії.
6. Ви часто зриваєте зло або досаду на кого-небудь.
7. Вас злить, що комусь щастить у житті більше, ніж вам.
8. Вас засмучує, що вам не вдається відпочивати або проводити дозвілля так, як хочеться.
9. Ваше матеріальне становище таке, що пригнічує вас.
10. Ви вважаєте, що життя проходить повз вас (проходить даремно).
11. Хтось або щось постійно принижує вас.
12. Невирішені побутові проблеми виводять вас із рівноваги.