

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА
СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ**

Кафедра психології особистості та соціальних практик

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

Навчально-професійний проєкт

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

спеціальності 053 Психологія

освітньої програми 053.00.05 Екстремальна та кризова психологія

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ЗАСІБ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОГИ У МОЛОДІ

Виконала: студентка

II курсу групи ЕКПм-1-24-1.4д

денної форми навчання

Гуляк Дарія Сергіївна

Науковий керівник:

Рева О. М., доцент кафедри

психології особистості та соціальних практик,

кандидат психологічних наук, доцент

Київ – 2025

АНОТАЦІЯ

Актуальність дослідження зумовлена поширеністю тривоги як психоемоційного стану серед молоді у віці 23-30 років в умовах тривалої війни, соціальної нестабільності та інформаційного перевантаження. Тривога створює загрозу для психологічного здоров'я та адаптації в період активного професійного та особистісного становлення.

Метою проекту було теоретично проаналізувати та емпірично дослідити рівень тривоги у молоді та саморегуляцію як засіб впливу на неї, а на цій основі розробити й апробувати щоденник психологічної самодопомоги. Об'єктом дослідження визначено тривогу як психоемоційний стан, предметом – саморегуляцію як засіб її зниження у молоді. Основними завданнями стали здійснення теоретичного аналізу наукових підходів до тривоги та саморегуляції, емпіричне дослідження їх рівня та взаємозв'язку у молоді, а також розробка та апробація психокорекційного продукту.

Теоретична частина роботи висвітлює психологічну характеристику тривоги як психоемоційного стану, аналіз проблеми саморегуляції в сучасній літературі та механізми її розвитку для зменшення тривоги. Розглянуто класичні та сучасні підходи до розуміння тривоги (Спілбергер, Фройд, Хорні, Салліван) та саморегуляції (Гаврилькевич, Іваненко, Шевчук), що становить методологічну основу дослідження.

Емпіричне дослідження ґрунтувалося на використанні методики Ч.Д. Спілбергера для оцінки ситуативної та особистісної тривоги та субшкали "Інтросаморегуляція" О. Я. Чебикіна. Вибірку склали 56 осіб віком 23-30 років. Результати виявили критично високий рівень особистісної тривожності

(89,3% респондентів), підвищені показники ситуативної тривоги та чіткий негативний зв'язок між рівнем тривоги та здатністю до саморегуляції.

На основі отриманих даних розроблено та апробовано психокорекційний продукт “Щоденник саморегуляції тривоги у молоді”, що інтегрує принципи когнітивно-поведінкової терапії, майндфулнес та тілесно-орієнтованої терапії. Щоденник має тритижневу структуру, спрямовану на поступовий розвиток навичок саморегуляції. Апробація за участю 38 осіб підтвердила його ефективність, виявивши статистично значуще зниження рівнів як ситуативної, так і особистісної тривоги, а також підвищення рівня саморегуляції.

Висновки дослідження підтверджують, що саморегуляція є дієвим засобом зниження тривоги у молоді. Розроблений щоденник є валідним, ефективним та практично застосовним інструментом, здатним сприяти формуванню стійких навичок саморегуляції, зниженню тривожних проявів та підвищенню психологічної стійкості в умовах хронічного стресу.

Ключові слова: тривога, тривожність, саморегуляція, молодь, щоденник.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ПРОБЛЕМИ ТРИВОГИ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ	6
1.1. Психологічна характеристика тривоги як психоемоційного стану	6
1.2. Аналіз проблеми саморегуляції в сучасній психологічній літературі	12
1.3. Механізми та інструменти розвитку саморегуляції для зменшення рівня тривоги	15
Висновки до розділу І	19
РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОГИ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ У МОЛОДІ	21
2.1. Опис та обґрунтування методів емпіричного дослідження. Характеристика вибірки досліджуваних	21
2.2. Аналіз результатів дослідження рівня тривоги та саморегуляції у молоді	25
Висновки до розділу ІІ	33
РОЗДІЛ ІІІ. ПСИХОКОРЕКЦІЙНИЙ ПРОДУКТ “ЩОДЕННИК САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТРИВОГИ У МОЛОДІ”	35
3.1. Методологічні основи розробки щоденника саморегуляції тривоги у молоді	35
3.2. Опис та апробація “Щоденника саморегуляції тривоги у молоді”	40
Висновки до розділу ІІІ	54
ВИСНОВКИ	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	60
ДОДАТКИ	69

ВСТУП

Актуальність дослідження. Тривога як психоемоційний стан є поширеною реакцією на нестабільність та невизначеність в умовах війни, що створює загрозу для психологічного здоров'я молоді. Достатньо вразливою є вікова група молоді (23–30 років), які, перебуваючи в періоді активного соціального, професійного та особистісного становлення, змушені функціонувати в умовах хронічного стресу та непередбачуваності майбутнього. Дослідження феномену тривоги та механізмів її регуляції є надзвичайно важливим з огляду на актуальність психокорекційної роботи з цією віковою групою. Саморегуляція як доступний інструмент управління емоційним станом дозволяє зменшувати рівень тривоги, підтримувати психічну рівновагу та адаптуватися до складних життєвих обставин. Розробка і впровадження доступних інструментів стає досить актуальним завданням.

Ключові теоретичні положення лежать у площині дослідження тривоги як психоемоційного стану, яке мало місце у роботах Ч. Д. Спілбергера, З.Фройда, А. Адлера, К. Хорні, К. Гольдштейна, І. Ізарда Г. С. Саллівана, С.К'єркегора, Р. Мей, І. О. Блохіної, Т. М. Титаренко, О. М. Галієвої, О. О. Халік, М. Ю. Торбач, В. Станчишина та Т. Іванової. Соціальні аспекти тривоги в умовах соціальних трансформацій розглядали І. А. Ясточкіна, Н. В. Гаркавенко, С. С. Доскач, О. С. Чабан, В. Г. Безшейко, Л. В. Рахман та М. Горенко. Питання саморегуляції висвітлювали у своїх працях В. К. Гаврилькевич, Б. Б. Іваненко, О. М. Шевчук, С. Д. Максименко, А. О. Вдовиченко, О. Кулешова, Л. Міхеєва, І. С. Тодорова, В. Д. Бульченко В. Мітіна, М. Й. Боришевський, М. В. Яцюк та О. Д. Гришко. Методологічні засади психокорекційної роботи досліджували Я. С. Андрушко, О. І. Романчук, І. Я. Мельничук, О. М. Близнюкова, О. В. Стельмах, О. Задорожна,

Д. Пеннебейкер. Сучасні підходи до корекції тривожних станів описували Т. О. Мотрук, Л. Музичко, Ю. Шерстюк, М. В. Патруль, М. А. Сидорова, І. Я. Ясточкіна, І. Юдіна, В. Синюк, Т. Комар.

Мета проєкту – теоретично проаналізувати й емпірично дослідити рівень тривоги у молоді та саморегуляції як засобу впливу на неї, на цій основі розробити й апробувати щоденник психологічної самодопомоги.

Об’єкт дослідження – тривога як психоемоційний стан.

Предмет дослідження – саморегуляція як засіб зниження тривоги у молоді.

Завдання проєкту:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння тривоги та її взаємозв’язку із саморегуляцією в сучасній психологічній літературі.
2. Емпірично дослідити рівень тривоги та саморегуляції у молоді та здатності до саморегуляції.
3. Розробити та апробувати щоденник психологічної самодопомоги щодо саморегуляції з метою зниження тривоги у молоді.

Шляхами реалізації мети та завдань дослідження є застосування теоретичних та емпіричних методів. Теоретична частина включає аналіз та синтез наукових джерел, систематизацію та узагальнення положень природи тривоги як психоемоційного стану та саморегуляції як психологічного явища. У межах емпіричного дослідження передбачається використання методу стандартизованого опитування, зокрема методики Ч. Д. Спілбергера для оцінки рівня реактивної тривоги та особистісної тривожності та субшкали “Інтросаморегуляція” опитувальника “Діагностика емоційної зрілості”

О.Я.Чебикіна. Для практичного впровадження результатів дослідження розроблено та апробовано психокорекційний продукт “Щоденник саморегуляції тривоги у молоді”. Обробка отриманих даних первинного та контрольного дослідження здійснювалась за допомогою методів описової статистики та кореляційний аналіз.

Ключові слова: тривога, тривожність, саморегуляція, молодь, щоденник.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗУМІННЯ ПРОБЛЕМИ ТРИВОГИ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ В СУЧАСНІЙ ПСИХОЛОГІЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

1.1. Психологічна характеристика тривоги як психоемоційного стану

Тривога є фундаментальним психоемоційним станом, притаманним людській психіці. Вона проявляється як переживання страху, що охоплює напругу та очікування потенційних небезпек або несприятливих обставин. Хоча тривога виконує адаптивну функцію, спонукаючи організм швидко реагувати на загрозу, надмірна або тривала тривога може призвести до дезадаптації та негативно вплинути як на психічний, так і на фізичний стан [17]. І.О. Блохіна підкреслює важливість вивчення та наукового аналізу феномену тривоги. Вона стверджує, що, з одного боку, помірний рівень тривоги відіграє важливу роль у регулюванні емоцій та волі, сприяючи розвитку адаптивних здібностей у зрілих осіб. З іншого боку, надмірна тривога може перешкоджати формуванню об'єктивного розуміння власної особистості та рис характеру, ускладнюючи спілкування, соціальну адаптацію та набуття нових навичок [5].

Головною ідеєю С. К'єркегора є сприйняття тривоги як стану, що виникає “перед обличчям свободи та безмежних перспектив”. Він розрізняв тривогу і страх: страх завжди має конкретний об'єкт, тоді як тривога спрямована на невизначене майбутнє і приховані, тобто невідомі для особи, можливості. К'єркегор стверджував, що тривога може слугувати каталізатором самоаналізу та індивідуального дозрівання. Навпаки, уникнення її через ізолюваність породжує внутрішню неавтентичність та

відсутність автономії. Таким чином, чим ширша здатність людини до свободи, тим більший потенціал для переживання тривоги. [57, с. 2, 37, 43].

Наприкінці 1920-х років останній з трьох умовно виділених етапів вивчення явища тривоги З. Фрейда призвів до розвитку теорії тривоги як сигналу, що попереджає про загрозу та активує захисні механізми Его. Він запровадив важливе розрізнення між автоматичною та сигнальною тривогою. Першу визначав як первинну реакцію на травматичну ситуацію, у якій безпорадне Его перевантажене. Сигнальна тривога активується як реакція Его на небезпечну ситуацію, слугуючи своєрідним попередженням про наближення травми, щоб можна було вжити захисні заходи для її уникнення. Ці “небезпечні ситуації” пов'язані із загрозами безпорадності й залежності від інших, наприклад, загрозою втрати коханої людини, втрати любові чи нападу. З. Фрейд доводив, що ці загрози є проявами глибшої загрози – кастрації [51, с. 115–120].

Ключовою ідеєю в теорії тривоги Адлера виступає концепція комплексу меншовартості. Він висував гіпотезу, що тривога є виявом інтенсивного страху, пов'язаного з переживанням власної недосконалості. Комплекс меншовартості формується, коли здібності та вчинки особи принижуються або відкидаються оточуючими. Це є гіпертрофованим проявом природних почуттів неповноцінності і будь-яка характеристика, що відрізняється від загальноприйнятої, може спровокувати його розвиток. Діти, котрі не мають можливості самостійно вирішувати проблеми через надмірну опіку, нехтування або вседозволеність, проявляють обережність у багатьох аспектах життя та потребують підтримки інших у прийнятті рішень. Згодом, ця надмірна обережність, яку можна назвати наслідком тривоги, переростає в усталену модель поведінки і людина втрачає спроможність самостійно робити вибір, відчуваючи занепокоєння перед будь-якими викликами [57, с. 132–136].

К. Хорні, ключова фігура неофройдизму, в своїй теорії неврозу відводить центральну роль поняттю базальної тривоги. Вона визначає її як глибоке відчуття відчуженості та незахищеності, що зароджується в дитинстві на тлі несприятливих обставин та потенційно загрозливого середовища. Цей стан ізоляції та безсилля може спровокувати у дитини відчуття ворожості. Однак, через неможливість відкритого вираження гніву, дитина часто змушена його придушувати, що, в свою чергу, посилює тривожність. Хорні також підкреслює, що невротична самовпевненість може слугувати засобом приховування та компенсації базальної тривоги, що глибоко вкорінилась. Розглядаючи невротичні потреби, вона пов'язує страх та тривогу з прагненням до бездоганності, характерним для невротиків. Вони можуть переживати тривогу через побоювання не відповідати власним завищеним критеріям або очікуванням оточення. Крім того, Хорні припускає, що тривожні реакції можуть використовуватися невротичною особистістю як спосіб уникнути уваги чи покарання [52, с.138–146].

На розвиток базальної тривоги у дитини значний вплив мають кілька факторів ризику, серед яких емоційна відстороненість, надмірна критика, приниження, надмірна опіка, несправедливе покарання, порівняння з іншими та непослідовне виховання. Шкідливі переживання, що виникають внаслідок цих дій, можуть перешкоджати формуванню у дитини почуття безпеки та стабільності, підриваючи її довіру до оточення та сприяючи поширенню стану напруги та тривоги. Як наслідок цієї прихованої тривоги, особа розвие захисні стратегії, які Карен Хорні назвала невротичними тенденціями. Вони проявляються у трьох архетипних моделях поведінки: поступливій (характеризується залежністю, бажанням догодити та прагненням до любові), агресивній (відзначається ворожістю, прагненням до домінування та пошуком влади) та відстороненій (виявляється емоційною відстороненістю та

уникненням інтимних стосунків). Спочатку ці моделі функціонують як захисні механізми, проте з часом вони можуть перетворитися на жорсткі, негнучкі риси особистості, що збільшує вразливість до невротичних розладів [52; 53].

Г. С. Салліван розглядав тривогу як фундаментальний фактор особистісного розвитку та міжособистісних відносин. Салліван наголошував, що задоволення потреб немовляти, зокрема материнська турбота, сприяє зменшенню тривоги, в той час як незадоволення потреб або тривожність матері провокують тривогу у дитини. Концепція “достатньо доброї матері” тісно пов'язана зі здатністю матері полегшувати тривожність дитини (61, с.36–43, 94). Протягом дорослішання дитини, досвід тривоги та її подолання спонукає до формування “Я-системи”. Вона конструюється як інструмент уникнення або мінімізації тривоги, включаючи ті аспекти поведінки та самосприйняття, які були підкріплені та зменшували тривогу в минулому. (61, с. 62). Салліван також досліджував, як тривога може трансформуватися або маскуватися за допомогою різноманітних механізмів, зокрема, через відчуття ейфорії (61, с. 37). Крім того, він зазначав, що тривога може суттєво впливати на процеси навчання та соціалізації дитини. Поведінка уникнення внаслідок переживання тривоги може призвести до розвитку дезадаптивних моделей поведінки (61, с. 62).

К. Гольдштейн концептуалізував тривогу як суб'єктивну складову переживання катастрофічного стану, що об'єктивно проявляється через порушення поведінки. Це вважається невід'ємною частиною механізму адаптації організму до навколишнього середовища [50, р.59]. Центральним принципом теорії Гольдштейна є поняття “рівноваги”, що означає постійне прагнення організму підтримувати “адекватний” середній рівень збудження. Порушення цієї рівноваги (“дисбаланс збудження”) може викликати почуття

тривоги [50, с. 44]. Дослідник також припускає, що в ситуаціях глибоких змін, особливо в випадках “принципової депривації”, людина може втратити усвідомлення цієї депривації [50, с. 93]. Цей механізм може виконувати захисну функцію, захищаючи організм від “катастрофічного шоку”, який, на думку Гольдштейна, є об'єктивним корелятом тривоги.

Ч. Д. Спілбергер розглядав тривогу як “найбільш розповсюджене психологічне явище сучасності”. Він приділяв значну увагу тому, як вона відображається в різноманітних формах мистецтва, літературних творах, релігійних віруваннях та інших проявах сучасного суспільства. Цей науковець вважається однією з центральних постатей у систематизації розуміння тривоги, зокрема, завдяки запропонованому ним у 1966 році розмежуванню між тривогою як ситуативним станом (state anxiety) та тривогою як особистісною рисою (trait anxiety). Таке розрізнення було спрямоване на більш чітке визначення цього багатогранного феномену [60].

Особистісна тривожність була визначена Спілбергером як індивідуальна схильність до специфічної реакції. Іншими словами, певні індивіди демонструють загальну тенденцію до частого переживання тривоги в різних обставинах. Тривожність розглядається як стійка особистісна предикція до відчуття тривожних станів. Вони частіше відчувають хвилювання навіть за відсутності очевидних зовнішніх стресорів та більш інтенсивно реагують на ситуації, що зачіпають їх самооцінку. Шкала A-Trait, розроблена Спілбергером у рамках опитувальника STAI (State-Trait Anxiety Inventory), використовується для оцінки загальної схильності до занепокоєння та частоти прояву специфічних симптомів тривоги. На відміну від показників A-State (ситуативної тривоги), показники A-Trait (особистісної тривожності) є відносно стабільними у часі та менш чутливими до стресогенних факторів, зумовлених конкретною ситуацією [60].

К. Ізард також відокремлював поняття “тривога” та “тривожність” наступним чином. “Тривога – це неприємний емоційний стан, що характеризується очікуванням незручного піднесення подій, наявністю поганих передчуттів, страху, напруги і хвилювання”. “Тривожність – це індивідуальна психологічна особливість, що виявляється в схильності людини часто переживати сильну тривогу з незначних приводів” [54; 55; 11].

І. А. Ясточкіна зазначає, що підвищений рівень тривоги сприяє дезадаптивній поведінці, передневротичним станам, соціальній ізоляції та несприятливим емоційним реакціям, посилюючи почуття неповноцінності та відчаю [45; 46; 47]. Т. М. Титаренко вказує, що постійна тривога є однією з емоційних реакцій, що виникають під впливом тривалої травматизації, поряд зі страхами, хронічною дратівливістю та безпорадністю [38, с. 57]. Під впливом постійної тривоги людина може почати себе зневажати, що поглиблює психосоматичну симптоматику [38, с. 65–66]. Результати дослідження, представлені О. С. Чабаном, свідчать про те, що військова агресія проти України спровокувала широкий спектр емоційних реакцій серед населення, зокрема дітей та юнацтва, включаючи відчуття гніву, страху, тривоги та дезорієнтації. Беручи до уваги, що значна частина інформації про збройний конфлікт та його наслідки надходить через засоби масової інформації та соціальні мережі, особи можуть відчувати складнощі в осмисленні отриманої інформації та як наслідок переживати тривогу через невідомість [42; 13; 28].

Стадія розвитку у віці від 23 до 30 років, яка часто класифікується як раннє доросле життя або початкова фаза зрілості, характеризується специфічною психосоціальною динамікою, згідно з моделлю вікової періодизації, запропонованою В. Ф. Моргуном і Н. Ю. Ткачовою. У цей період соціальне середовище індивіда відзначається поглибленням

усвідомлення відповідності дорослим ролям. Основна діяльність зосереджена навколо професійної спеціалізації, процесу, який часто супроводжується повторюваними пошуками, експериментами та неминучими невдачами, коли особистість обирає кар'єрний шлях, закріплює свою унікальну ідентичність та уточнює свої довгострокові цілі. Ця сукупність імперативів розвитку створює сприятливе підґрунтя для виникнення тривожних станів. До факторів, що сприяють виникненню цих станів, належать необхідність прийняття важливих рішень щодо кар'єрного зростання та сімейних зобов'язань, тиск, що чиниться суспільними нормами та очікуваннями, потенційна невідповідність між ідеалізованими юнацьким прагненнями та реальними можливостями, а також перспектива “кризи тридцятирічних” – важливого перехідного періоду, що вимагає кардинальної переоцінки парадигм способу життя. У сучасному суспільному просторі в умовах війни, яке характеризується поширеною неоднозначністю та нестабільністю, ці властиві етапу розвитку виклики посилюються, що збільшує вразливість молоді до переживання тривоги. Підвищена невизначеність вимагає подальшого дослідження механізмів подолання труднощів та систем підтримки для цієї демографічної групи.

1.2. Аналіз проблеми саморегуляції в сучасній психологічній літературі

Саморегуляція є ключовим компонентом психологічного благополуччя та ознакою зрілості особистості. Хоча Оксфордський словник психології пропонує термін “самокерування” як можливий синонім, він визначає, що “саморегуляція” має ширше значення. В академічному дискурсі існує безліч інтерпретацій цього поняття. Переважно воно визначається як цілеспрямоване управління своїми діями та моделями поведінки. Водночас альтернативна точка зору розглядає саморегуляцію як психічний процес, позбавлений

свідомої волі та орієнтований на поліпшення індивідуального функціонування [16].

Індивідуальна саморегуляція формується конкретно під впливом унікальних психологічних характеристик людини, на які впливають певні ситуативні елементи, тип вищої нервової діяльності, риси особистості та набуті стратегії управління власними зусиллями. Важливо концептуально розрізняти терміни “саморегуляція” та “самоуправління”: перший позначає вроджену біологічну основу людини як індивіда, другий підкреслює її соціальну сутність як особистості. З наукової точки зору, саморегуляція є механізмом, за допомогою якого індивід організовує свою поведінку, інтегруючи результати самопізнання та емоційно оціночні ставлення до себе на кожному етапі діяльності – від виникнення мотивації до рефлексії щодо досягнутих результатів. Реалізація цього процесу відбувається за допомогою самосвідомості, яка здійснює постійне порівняння фактичних поведінкових дій з існуючим уявленням про себе [16].

В. К. Гаврилькевич виокремлює три фундаментальні рівні емоційної саморегуляції особистості. Перший рівень реалізується через автоматичні підсвідомі захисні механізми психіки. Наступний рівень передбачає свідомі зусилля, спрямовані на модифікацію або стримування небажаних емоційних відчуттів та їхніх фізіологічних проявів. Третій рівень – усвідомлена смислова, або аксіологічно-орієнтована, емоційна саморегуляція, фокусується на усуненні першопричин негативних емоційних станів шляхом когнітивного аналізу та переосмислення індивідуальних потреб та цінностей, котрі лежать в основі цих емоцій, що сприяє формуванню нових особистісних смислів. Свідома смислова емоційна саморегуляція становить вершину процесів емоційної саморегуляції. Її основні механізми нерозривно пов'язані з

функціональними можливостями емоційного інтелекту (емоційної проникливості) індивіда [10].

Функція саморегуляції полягає у сприянні адаптації системи до динаміки зовнішнього середовища при одночасному збереженні її основних структурних атрибутів. Збереження незмінних властивостей є фундаментальною передумовою для підтримки цілісності психічної організації. Саморегуляція здійснюється як цілеспрямоване зусилля, орієнтоване на встановлення та досягнення конкретних цілей. У цьому процесі психічна діяльність відображає динамічний аспект системи, тоді як механізми саморегуляції забезпечують її структурну стабільність та організаційну стійкість [15]. Отже, саморегуляція може бути концептуалізована як механізм підтримки стійкості психічної сфери, що функціонує як інтегральна система, шляхом нівелювання руйнівних наслідків зовнішніх факторів. Крім того, вона включає в себе свідому спрямованість значеннєвих і організаційних характеристик діяльності на реалізацію цілей, які були асимільовані особистістю.

Описаний механізм діє у тісній взаємодії з процесами самосвідомості та оціночного ставлення людини до себе. У цих рамках саморегульована поведінка виступає як інтегруюча сила, що консолідує результати вищезазначених процесів і перетворює їх на основу для побудови адаптивних моделей поведінки. По суті, вона синтезує саморозуміння та емоційну оцінку в систему ефективних дій [15; 16]. Свідоме і послідовне регулювання внутрішнього психологічного та фізіологічного стану людини має вирішальне значення для підтримання психічної рівноваги, зменшення ризику стресу та пов'язаних із ним соматичних захворювань, а також для розвитку стійкості до неминучих життєвих викликів. Рівень розвитку навичок саморегуляції

безпосередньо впливає на ефективність діяльності людини, її загальну продуктивність та якість життя.

З структурної точки зору, саморегуляція нерозривно пов'язана з процесами саморозвитку і охоплює три взаємопов'язані складові. Когнітивний компонент стосується самосвідомості, що охоплює здатність критично аналізувати власні дії, поведінку та реакції. Він передбачає інтроспективне дослідження та рефлексивну оцінку особистої поведінки. Емоційно-оціночний компонент, що стосується самооцінки, передбачає розвиток самосприйняття та формування особистої системи цінностей. Він охоплює афективні аспекти самооцінки та встановлення керівних принципів. Вольовий (регулятивний) компонент, що становить саму саморегуляцію, забезпечує контроль та коригування поведінки. Він представляє виконавчу функцію, відповідальну за контроль імпульсів, спрямування поведінки та вживання корегувальних дій [43, с. 28, 155–161]. Регуляція залежить від прояву сили волі та свідомих зусиль. Її структурна організація розгортається через послідовність етапів, що включають: формулювання цілей; створення концептуальної рамки, що охоплює ключові ситуаційні та екологічні детермінанти; розробку плану дій; встановлення орієнтирів для досягнення; збір даних, що стосуються результатів; оцінку зазначених результатів; та формулювання рішень щодо необхідних модифікацій або вдосконалень [43, с. 82].

1.3. Механізми та інструменти розвитку саморегуляції для зменшення рівня тривоги

На початкових етапах онтогенезу злагодженість психічних процесів досягається завдяки механізмам, які функціонують поза межами свідомості, і визначаються як базова емоційна регуляція. Ці глибинні механізми, що діють автоматично, забезпечують психологічний комфорт та підтримують

внутрішній стан стабільності. З ускладненням життєвого контексту в процесі соціалізації їхньої дії стає недостатньо, що зумовлює необхідність залучення усвідомлених регуляторних зусиль [21, с. 11].

Згідно з тим, що було підкреслено, свідома саморегуляція виступає базовим елементом процесу самовдосконалення. Її дієва імплементація здійснюється за допомогою певних інструментів і підходів, які набувають особливого значення в молодому дорослому віці. Це зумовлено їхньою здатністю мінімізувати відчуття занепокоєння, зміцнювати психологічну резильєнтність та сприяти розвитку вмінь успішної адаптації. Автосугестія та раціональні техніки самовладання є одними з визначальних практичних механізмів, що використовуються в цьому контексті.

У даному контексті, дієвим інструментом, що підтримує процес саморегуляції, є м'язова релаксація. Це сприяє індукції гіпнотичного стану, а також полегшує усвідомлений контроль над психічними процесами. Важливо, щоб формули самовпливу відрізнялися чіткістю, лаконічністю, простотою для запам'ятовування та, по можливості, уникали негативних тверджень. Наприклад, сугестивна програма для подолання тютюнової залежності може бути сформульована наступним чином: “З кожним днем моє бажання палити слабшає. Кожна затяжка викликає дискомфорт. До куріння я відчуваю апатію” [43, с. 84–85].

Центральним механізмом, що діє на вищому когнітивному рівні, є поведінка, що походить від англійського терміна “coping” (справлятися), яка охоплює різноманітні підходи до управління стресом. У широкому розумінні, копінг-стратегія означає свідомі зусилля, спрямовані на пом'якшення впливу стресових ситуацій, зменшення їхніх наслідків, адаптацію до складних обставин або повне їх уникнення. І навпаки, у більш вузькому контексті

копінг означає конкретні стратегії, що застосовуються для подолання складних умов [7]. Ефективність стратегій копіngu нерозривно пов'язана з емоційною саморегуляцією, яка є критичним чинником загального психологічного благополуччя.

Результати дослідження, здійсненого А. Вознюк, виявили суттєві відмінності в емоційній регуляції між особами з високим та нормальним рівнями тривожності. У підлітків з підвищеною тривожністю спостерігаються значні проблеми з управлінням власними емоційними станами. Це виражається, зокрема, у тенденції до стримування та придушення емоційних реакцій, а також у складнощах з контролем над їхніми зовнішніми проявами. Дані особливості призводять до обмеження можливостей ефективного подолання стресових ситуацій та зниження адаптаційних ресурсів. Для цієї групи респондентів характерне використання малоефективних копінг-стратегій, таких як фокусування на пошуку відповідальних за негативні події та внутрішнє блокування емоційного реагування. Натомість, підлітки з припустимим рівнем тривожності демонструють більш розвинені навички гнучкої та адаптивної саморегуляції, зокрема, схильні до застосування стратегій самопідтримки та звернення до соціальної підтримки [8].

Рефлексивний компонент саморегуляції відіграє ключову і значну роль у цьому процесі. Цей елемент дає змогу людям ретельно аналізувати власні емоційні прояви, з'ясовувати джерела своїх емоційних переживань і змінювати свою подальшу поведінку. Насправді, недостатній розвиток саме цього компонента часто лежить в основі і сприяє виникненню труднощів у керуванні та модуляції емоційних станів [8].

Наукові дослідження, проведені серед студентства, переконливо свідчать про те, що набуття компетенцій саморегулювання виступає фундаментальною умовою для формування психологічної резильєнтності. Зазначені навички гарантують можливість зайняття метакогнітивної позиції, об'єктивного аналізу контексту та усвідомленого й адаптивного вибору стратегій копінгу зі складними обставинами. Рівень психологічної стійкості демонструє тенденцію до зміцнення у індивідів, які мають чітко сформульовані, особистісно вагомі прагнення на майбутнє, оскільки перспективна орієнтація показує позитивну взаємозалежність із вмінням концентруватися на розв'язанні поточних проблем [19].

Психоедукація, хоча і не завжди розглядається як самостійний метод впливу на свідому саморегуляцію, являє собою важливий інструмент в арсеналі психологічних інтервенцій. Актуальність застосування психоедукаційних програм відчутно зросла в умовах, коли значна частина соціуму стикається з підвищеним напруженням, занепокоєнням, зумовленим невизначеністю, та емоційною нестійкістю, спричиненою війною. Мета-аналітичний огляд додатково підтверджує ефективність психоедукації для осіб, які потерпають від тривожних станів. Експериментальні дослідження продемонстрували співставну результативність нефармакологічних методик, включно з психоедукаційними програмами, у зменшенні проявів тривоги [39].

Психоедукація являє собою структурований та цілеспрямований підхід до передачі інформації, розвитку компетентностей та формування необхідних навичок, а також виправлення неточних концепцій, упереджень та ірраціональних переконань стосовно психологічного здоров'я. Завдяки психоедукації індивід здобуває розуміння механізмів функціонування власних когніцій, факторів, що провокують виникнення певних емоцій та моделей поведінки, а також методів їх регулювання. Це, зокрема, може сприяти

здатності молодії людини контролювати власні емоційні реакції та поведінкові прояви, що, в свою чергу, мінімізує вірогідність виникнення психологічних труднощів та схильності до ризикованої діяльності [23].

Окрім того, психоедукація сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів життєстійкості та зміцненню здатності до усвідомленого самоконтролю, що, в свою чергу, позитивно корелює з ефективністю саморегуляції. Важливим аспектом є також трансформація ставлення до власного психоемоційного стану та покращення якості життя. В основі позитивних змін може лежати технологія емпauerменту, яка реалізується через підтримку особистості, сприяння зростанню її впевненості, самооцінки та компетентності. Це створює потужну мотиваційну основу для формування стійкої саморегулюючої поведінки, необхідної для адаптації та досягнення психологічного благополуччя [39].

Тому для покращення психологічної стійкості у молодих людей необхідний цілісний підхід. Він охоплює набуття психологічних знань і практичних навичок управління психоемоційними станами, а також рефлексивну роботу, розвиток власної самооцінки та толерантності до невизначеності чи невідомості.

Висновки до розділу I

Тривога – це психоемоційний стан, що характеризується підвищеною напругою та очікуванням загрози або небезпеки. Ч. Д. Спілбергер розрізняє ситуативну тривогу та особистісну тривожність. З. Фрейд концептуалізував тривогу як сигнал загрози для Его, тоді як К. Хорні розглядала базальну тривогу, що бере свій початок у дитинстві через несприятливі умови навколишнього середовища і проявляється у вигляді невротичних тенденцій, таких як поступливість, агресія або відстороненість. Г.С. Салліван

стверджував, що тривога виникає в міжособистісних стосунках, формуючи “систему Я”, щоб мінімізувати її вплив. Сучасні дослідження, проведені І. Ясточкіною та Т. Титаренко, свідчать, що постійна тривога призводить до дезадаптації, соціальної ізоляції, емоційного виснаження та загострення психосоматичних симптомів, особливо в умовах війни та інформаційного перевантаження, як підкреслює О. Чабан.

Саморегуляція – це здатність людини керувати своїми емоційними станами та поведінкою. В.К. Гаврилькевич виділяє три рівні її функціонування: автоматичний несвідомий, свідомий (що передбачає свідомі зусилля для зміни стану) та свідомий смисловий (що стосується першопричин емоцій через переоцінку цінностей). Структурно саморегуляція охоплює когнітивний компонент (самосвідомість, рефлексія), емоційно-оціночний та вольовий (безпосередні регуляторні дії). Процес саморегуляції розгортається послідовно, просуваючись від формування мети до оцінки результату.

Дослідження, проведені Л. Міхєєвою, О. Кулешовою та А. Вознюк свідчать, що особи з підвищеним рівнем тривожності часто стикаються з труднощами в регулюванні своїх емоційних станів. Вони схильні придушувати афективні переживання і вдаватися до дезадаптивних механізмів подолання, таких як уникнення. Навпаки, особи з низьким рівнем тривожності використовують стратегії саморегуляції і шукають соціальної підтримки. Рефлексивний компонент саморегуляції сприяє аналізу стресогенних факторів, розпізнаванню джерел емоційних реакцій і, як наслідок, зміні поведінки. Отже, добре розвинена здатність до саморегуляції безпосередньо порушує цикл тривожності, сприяючи вибору адаптивних механізмів саморегуляції.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОГИ ТА САМОРЕГУЛЯЦІЇ У МОЛОДІ

2.1. Опис та обґрунтування методів емпіричного дослідження.

Характеристика вибірки досліджуваних

Теоретичний аналіз наукових підходів до розуміння тривоги та саморегуляції, проведений у першій частині, виявив значну зацікавленість науковців цими явищами та їх взаємозв'язком. Однак сучасний соціальний контекст, що характеризується тривалим станом війни, соціальними потрясіннями та надзвичайним інформаційним перевантаженням, створює нові та особливі обставини, що впливають на психоемоційне функціонування молоді. Це підкреслює необхідність оновлення існуючих теоретичних знань шляхом емпіричного дослідження в сучасних реаліях.

Зокрема, хоча взаємозв'язок між ступенем саморегуляції та інтенсивністю тривожних переживань був теоретично обґрунтований, точні параметри цього взаємозв'язку залишаються нечіткими, особливо серед молоді, тобто осіб у віці 23–30 років. Ця вікова група, згідно з класифікацією В.Ф. Моргуна та Н. Ю. Ткачової, представляє етап важливого самоствердження та набуття професійного спрямування, що робить її потенційно вразливою до впливу стресогенних факторів.

Отже, наступним логічним кроком є проведення емпіричного дослідження не тільки для визначення рівнів тривожності та саморегуляції, а й для виявлення характеру їх взаємозалежності в межах конкретного соціального прошарку. Отримані дані не тільки підтвердять теоретичні конструкти, а й стануть практичною основою для розробки цілеспрямованих психокорекційних заходів, що є основною метою цього дослідження.

Емпірична складова безпосередньо впливає з попереднього теоретичного аналізу і спрямована на усунення існуючого дефіциту знань щодо конкретних проявів досліджуваних явищ серед сучасної української молоді.

Нами виведена мета емпіричного дослідження: дослідження рівня тривоги та саморегуляції у молоді від 23 до 30 років. Для досягнення мети емпіричного дослідження було сформовано такі завдання:

1. Вивчити рівень тривоги у молоді.
2. Провести дослідження здатності до саморегуляції зазначеної групи.
3. Дослідити взаємозв'язок рівня тривоги та здатності до саморегуляції.
4. Здійснити порівняльний аналіз у показниках рівня тривоги та здатності до саморегуляції цих груп.

Під час організації процесу проведення дослідження задачами були забезпечення надійності та валідності отриманих даних. Для дослідження було підготовлення онлайн опитування за допомогою сервісу Google Forms на основі дібраних методик. Опитуваним була пояснена мета дослідження та процес заповнення анкет. Також були передані інструкції від авторів методик, було наголошено на конфіденційності особистих даних. Анкети були частково анонімними, було лише прохання про надання електронної пошти для передачі результатів опитуваному та подальшому зв'язку для проходження апробації щоденника. Учасники мали можливість проходити опитування у зручний для них час самостійно. Опитування було проведене з 29.09.2025 по 2.10.2025.

Вибіркою досліджуваних стали користувачі Instagram, Threads та TikTok, віком від 23 до 30 років, стать – жіноча та чоловіча. Респонденти є

представниками різних соціальних груп: працююча молодь, студенти, а також ті, хто тимчасово не працює та не зайнятий у навчальній діяльності. Належність до територіальних особливостей зон ведення бойових дій також різна. Загальна кількість досліджуваних – 56.

З метою вивчення реактивної тривоги та сталої тривожності, що може показувати схильність особистості до щоденних переживань, нами обрана методика особистісної тривожності та ситуативної тривоги Ч. Д. Спілбергера [1]. Задля визначення здатності до саморегуляції обрано шкалу “Інтросаморегуляція” опитувальника вітчизняного науковця О. Я. Чебикіна “Діагностика емоційної зрілості” [48].

Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера складається з двох частин, у яких містяться інструкції до проходження. Дві частини містять по 20 тверджень та варіанти відповідей, з яких досліджувані мають обрати власний. Перша частина, тобто рівень ситуативної тривоги, має такі варіанти відповідей:

- ні, це не так (1 бал);
- мабуть, так (2 бали);
- вірно (3 бали);
- цілком вірно (4 бали).

Вона передбачає відповіді на питання про те, як особа почувається в цей момент, також автор зазначає аби кориспонденти не міркували над відповіддю довго, та пам’ятали, що правильних відповідей не існує. Це може допомогти опитуваним надати більш достовірні та правдиві відповіді.

Друга шкала спрямована на оцінку особистісної тривожності, тобто стабільної характеристики людини. Інструкція пропонує досліджуваним

обрати відповідь, яка найкраще описує їхні переживання, які вони відчують зазвичай.

Хоч підшкали створені для дослідження одного психоемоційного явища – тривоги, та сутність різниці особистісного та реактивного проявів можна простежити у питаннях. Наприклад, питання першої частини “я заклопотаний”, “я задоволений” допомагають визначити як людина відчувається в цей момент, тоді як питання другого блоку “зазвичай я відчуваюся бадьоро”, “я намагаюся уникати труднощів і критичних ситуацій” спрямовані на визначення повсякденних проявів тривоги особи, що корелює з її особистісними властивостями.

Після обробки отриманих відповідей інтерпретація результатів можлива за такими показниками тривоги та тривожності:

- 20-34 бали – низький рівень тривожності;
- 35-44 бали – середній рівень тривожності;
- вище 45 балів – високий рівень тривожності.

Шкала обрана за врахування швидкості дослідження та інформативності виведених результатів, адже тривога та тривожність є достатньо різними проявами у вивченні особистості, що важливо для врахування під час проведення дослідження.

Для визначення рівня саморегуляції застосовано підшкалу “Інтросаморегуляція” опитувальника О. Я. Чебикіна “Діагностика емоційної зрілості”. Автор визначає інтросаморегуляцію як здатність людини до регуляції власних емоційних реакцій, станів і психічних процесів відповідно до ситуації та доцільності. Ця підшкала вимірює, наскільки особа здатна керувати своїми емоціями, змінювати емоційний стан відповідно до контексту, заспокоювати себе у стресових ситуаціях та контролювати зовнішні

прояви емоцій, такі як міміку та жести. Автор також вводить субшкалу “Екстрасаморегуляція”, що визначає як вміння впливати на поведінку інших людей, але доцільність її використання дослідженні не виправдана.

Загальна кількість тверджень опитувальника – 42 та для відповіді опитуваний має відповісти “так” або “ні”. Підшкала “Інтросаморегуляція” містить 6 питань, із відповідними варіантами відповіді до усього опитувальника. Після опрацювання результатів дослідження максимальний можливий бал інтерпретації субшкали – 6 балів, мінімальний – 0. За результатами будується профіль особистості.

Високі показники можуть свідчити про розвинену здатність до саморегуляції та вміння адаптуватися до змін, зберігаючи рівновагу навіть у стресових умовах. Напротивагу цьому, низькі показники вказують на труднощі у керуванні та опануванні власними емоційними проявами, можуть також свідчити про схильність до імпульсивних реакцій та складнощі у регуляції напруги під час тривожних проявів.

Обраний методичний інструментарій полегшує виявлення важливих закономірностей у психологічному функціонуванні особистості. Особи, які виявляють підвищений рівень тривожності, часто демонструють більшу схильність до труднощів в управлінні емоційними станами, тенденцію до імпульсивних реакцій та обмежений інструментарій адаптивних стратегій подолання стресу. І навпаки, знижена саморегуляція є фактором ризику, що сприяє посиленню проявів тривожності, створюючи циклічний взаємозв’язок: дефіцит механізмів саморегуляції підвищує рівень тривоги, що, в свою чергу, ще більше перешкоджає ефективній саморегуляції. Ця взаємозалежність підкреслює важливість одночасного вивчення обох концепцій шляхом застосування вищезазначених методик.

2.2. Аналіз результатів дослідження рівня тривоги та саморегуляції у молоді

На початковому етапі нашого емпіричного дослідження ми проаналізували відповіді учасників на окремі питання. Розглянемо результати досліджуваних отриманих за методикою Ч. Д. Спілбергера шкали ситуативної тривоги (Рис.2.1). Як можемо помітити, переважна більшість респондентів перебували у напрузі під час проходження опитування, хоча умови онлайн дослідження дозволяють учасникам обрати місце та час для надання відповідей. Зокрема, можна виділити характерну особливість психоемоційного стану тривоги, а саме: фізичні прояви, які впливають на швидке виснаження та надалі нездатність особи на своєчасне реагування на потенційні стрес фактори.

Я перебуваю у напрузі

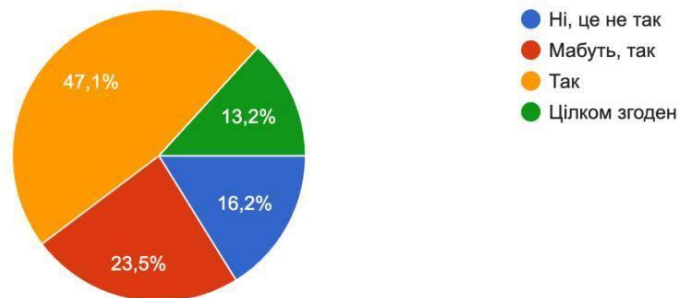


Рис.2.1. Відповіді на твердження “Я перебуваю у напрузі” шкали ситуативної тривоги за методикою Ч.Д. Спілбергера

Наступне питання стосується шкали особистісної тривожності (Рис.2.2), де можна помітити, що учасники часто (47,1%) або майже завжди (25%) уникають труднощів. На цьому етапі можна зробити припущення про копінг-стратегію, яку найчастіше застосовують респонденти, а саме: уникнення. Це свідчить про недостатній рівень конструктивних навичок

управління стресом, що може призводити до дезадаптивних стратегій поведінки та якісно та кількісно впливати на ефективність діяльності у молоді. Хоча 25% учасників демонструють адаптивну позицію, лише інколи вдаючись до уникнення.

Я намагаюся уникати труднощів і критичних ситуацій

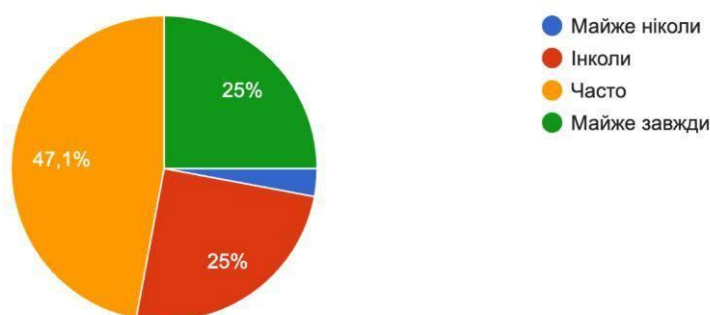


Рис.2.2. Відповіді на твердження “Я намагаюсь уникати труднощів і критичних ситуацій” шкали особистісної тривожності за методикою Ч.Д. Спілбергера

Інше твердження шкали особистісної тривожності стосується ресурсності та відновлення фізичного та емоційного стану (Рис.2.3). Учасники свідчать, що відчувають швидку втомлюваність часто (51,5%) та майже завжди (25%), що вказує на втрату адаптаційних ресурсів та емоційне перевантаження. Згідно теоретичного аналізу, довготривалі тривожні прояви часто негативно впливають на здатність до швидкого відновлення ресурсів, що може призводити до фізичного та емоційного виснаження та надалі до депресивних станів. Системний характер швидкої втомлюваності свідчить про соматизацію психоемоційного стану тривоги, тобто появи фізичних симптомів таких, як м'язове напруження, головний біль, біль у спині, що в свою чергу може негативно впливати на емоційний стан, посилюючи відчуття безпорадності та створюючи підґрунтя для знецінення власних сил.

Я дуже швидко втомлююсь

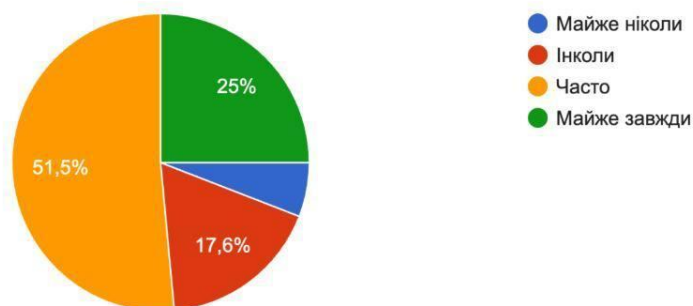


Рис.2.3. Відповіді на твердження “Я дуже швидко втомлююсь” шкали особистісної тривожності за методикою Ч.Д. Спілбергера

Прикметно зазначити відповіді учасників на твердженні “Мені радісно” шкали ситуативної тривоги (Рис.2.4). Переважна більшість (60,3%) зазначили відсутність прояву радості, що може бути зрозумілим та пояснюваним загальним емоційним станом та зовнішніми обставинами. Однак, цей показник може свідчити не лише про виснаження емоційних ресурсів, а і про певне підґрунтя для розвитку ангедонії, тобто відсутності здатності до переживання радості. Емоційна відстороненість нерідко є проявом психологічного захисту, що активується при тривалому перебуванні в стресових обставинах. В цьому контексті, стан емоційного “відчуження” може функціонувати як стратегія уникнення більш інтенсивних болючих переживань чи розчарувань. Особливу занепокоєність викликає поєднання ангедонії з попередньо діагностованими високими рівнями тривожності та вираженої втоми. Така сукупність ознак утворює характерну симптоматичну триаду, типову для екзистенційних криз та синдрому емоційного виснаження.

Мені радісно

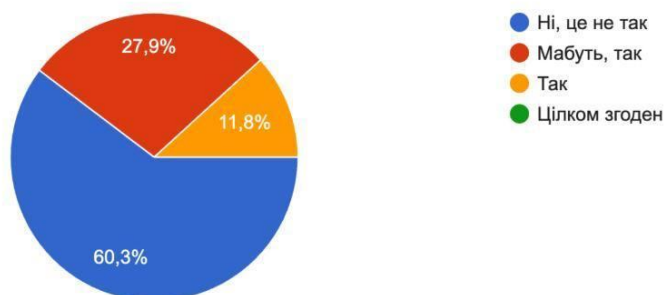


Рис.2.4. Відповіді на твердження “Мені радісно” шкали ситуативної тривоги за методикою Ч.Д. Спілбергера

Наступний етап емпіричного дослідження полягав у кількісному аналізі даних щодо проявів двох видів тривоги у молоді. Як результат, можемо констатувати, що лише 12,5% досліджуваних виявляють низькі показники ситуативної тривоги (Рис.2.5) та 0% – особистісної тривожності (Рис.2.6). Також варто зважати на контекст проведення дослідження, адже учасники мали змогу проходити опитування вдома, або у місцях частого відвідування та у зручний для них час онлайн самостійно без впливу спостерігача чи організаторів дослідження. Тому можемо припустити, що низький рівень ситуативної тривоги пов’язаний із особливостями здійснення опитування. Хоча переважна більшість респондентів мають високий (42,9%) та помірний (44,6%) рівні ситуативної тривоги (Рис.2.4), тобто навіть з умови довільного місця та часу заповнення анкети учасники переживали тривожний стан.

Рівень ситуативної тривоги	Низький	Помірний	Високий
К-сть учасників	8	25	23
% від загальної к-сті	12,5%	44,6%	42,9%

Табл.2.1. Показники вираженості ситуативної тривоги у молоді за методикою Ч.Д. Спілбергера



Рис.2.5. Показники вираженості ситуативної тривоги у молоді за методикою Ч.Д. Спілбергера

Як вже було зазначено вище, 0% учасників мають низький рівень особистісної тривожності, що може свідчити про достатньо низький рівень адаптивності внутрішніх ресурсів до подолання повсякденних стресорних факторів. Також викликає занепокоєння великий відсоток (89,3%) високого рівня особистісної тривожності в опитуваних. Такі респонденти можуть відчувати постійну напругу, занепокоєння, перебувати в перманентному очікуванні небезпеки та, можливо, як копінговий механізм, прагнуть уникати місць чи подій, що можуть здаватись загрозливими. Високий рівень тривожності може впливати на адаптаційні процеси, що підтверджують науковці у своїх дослідженнях, серед них О. О. Халік [41].

Рівень особистісної тривожності	Низький	Помірний	Високий
К-сть учасників	0	6	50
% від загальної к-сті	0%	10,7%	89,3%

Табл.2.1. Показники вираженості особистісної тривожності у молоді за методикою Ч.Д. Спілбергера

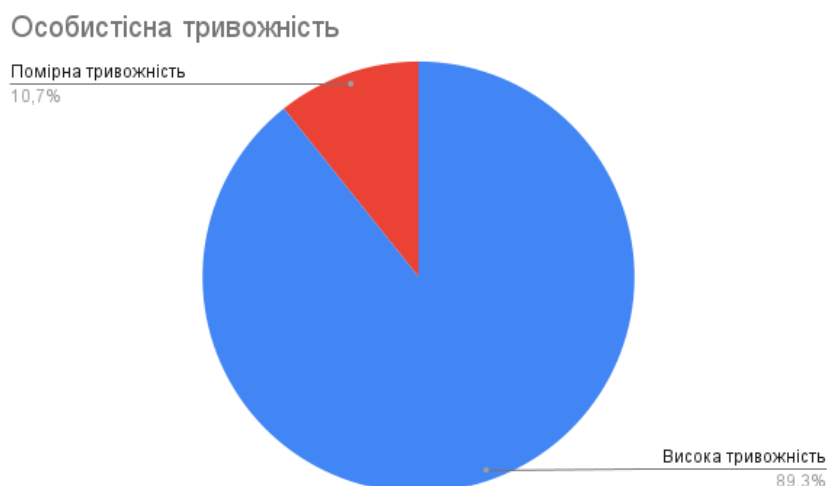


Рис.2.6. Показники вираженості особистісної тривожності у молоді за методикою Ч.Д. Спілбергера

Особистісна тривога (Рис.2.6) притаманна більшій кількості опитуваних, що може свідчити про індивідуальні риси, що провокують засвоєння непродуктивної копінгової стратегії реагування на стресові чи травмуючі ситуації, що в свою чергу впливають на дезадаптивність особистості та ризик розвитку тривожних та інших розладів.

Важливо зазначити співвідношення особистісної тривожності та ситуативної тривоги у респондентів (Рис.2.7). За даними порівняння можна простежити тенденцію, що особистісна характеристика тривоги вища. В умовах довільно обраного учасниками місця та часу проходження опитування, які забезпечує онлайн Google Forms, показники ситуативної тривоги відповідно нижчі, тому на тлі цих показників можемо виокремити високу особистісну тривожність, яка присутня перманентно. Вона проявляється не як випадкова реакція на конкретні обставини, а як усталена особистісна

особливість. Враховуючи таку тенденцію, психологічна інтервенція має бути спрямована на формування пролонгованих стратегій самоконтролю та емоційної регуляції, а не лише на застосування швидких технік релаксації. Саме цей результат дослідження обґрунтовує практичну цінність розробки інструменту, що слугуватиме засобом систематичної психологічної корекції.



Рис.2.7. Співвідношення ситуативної тривоги та особистісної тривожності у молоді за методикою Ч.Д. Спілбергера

Наступним етапом емпіричного дослідження було виявлення рівня саморегуляції учасників опитування. Загальний аналіз здатності до саморегуляції серед респондентів (Рис.2.8) виявляє значну диспропорцію в розподілі навичок самоконтролю за 5-ти бальною підшкалою “Інтрасаморегуляція” О. Я. Чебикіна. Хоч більшість учасників демонструють результати, що переважно знаходяться в середньому діапазоні, що свідчить про обмежене розвитку свідомого управління емоційним станом, проте здатність до саморегуляції тривожних станів надзвичайно важлива. Водночас невелика група осіб демонструє підвищені показники. Такий нерівномірний розподіл свідчить про те, що для значної частини осіб серед молоді

саморегуляція є ускладненим процесом, що узгоджується з підвищеними загальними показниками тривожності.

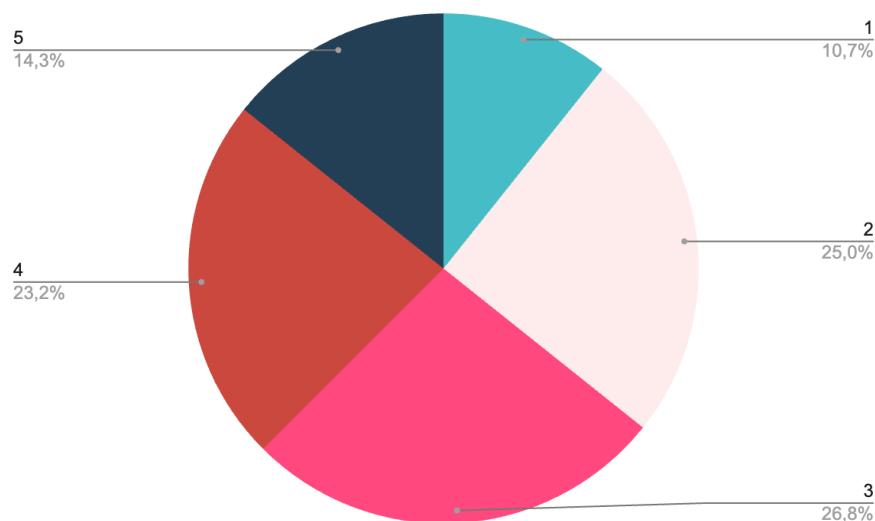


Рис.2.8. Здатність до саморегуляції молоді за методикою О.Я. Чебикіна

Спираючись на поставлені завдання дослідження, ми дослідили взаємозв'язок здатності до саморегуляції та проявів тривоги у молоді. Середньостатистичні показники саморегуляції у молоді (Рис.2.9) демонструють виразний негативний зв'язок між рівнем тривоги та здатності до саморегуляції. Зокрема, у групі з низьким рівнем тривоги середній показник саморегулювання становить $\sim 3,57$ балів, демонструючи найвище значення. Водночас, у респондентів з помірним рівнем тривоги цей показник зазнає зниження до $\sim 3,12$ балів, в той час як у групі з високою тривожністю спостерігається його найнижче значення, що дорівнює $\sim 2,83$ балам. Вказана динаміка чітко відображає, що із зростанням інтенсивності тривожних переживань потенціал до усвідомленого керування власним психоемоційним станом помітно зменшується. Варто підкреслити, що навіть у категорії з мінімальним рівнем тривоги індекс саморегуляції не є достатньо високим, що

можливо свідчить про наявність певного дефіциту у навичках самоконтролю в зазначеній досліджуваній вибірці.

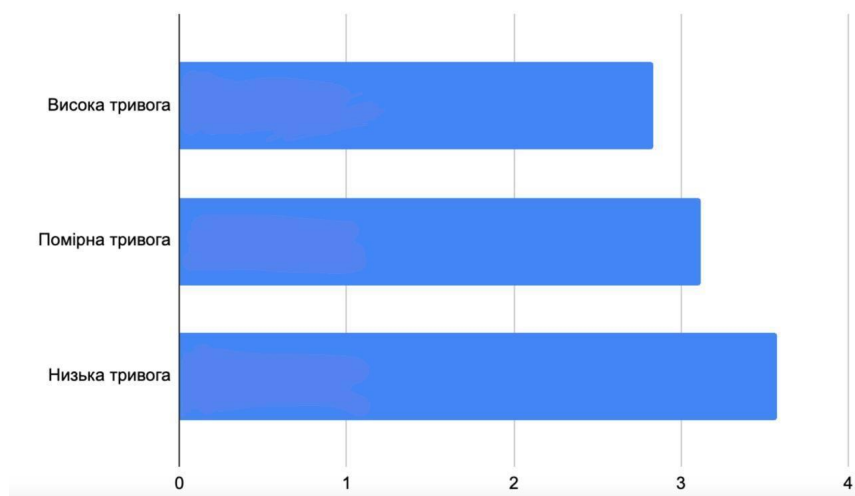


Рис.2.9. Співвідношення середніх показників рівня саморегуляції за методикою О. Я. Чебикіна та груп рівня тривоги у молоді за методикою Ч.Д.Спілбергера

Зібрані емпіричні дані надають можливість розглянути досліджуване питання крізь призму практичної доцільності. Той факт, що навіть у групі з незначним рівнем тривожності зафіксовані лише помірні індикатори саморегулювання, засвідчує існування загального дефіциту навичок самоконтролю в рамках досліджуваної вікової групи. Отже, сутність проблеми не обмежується лише наданням допомоги індивідам із вже вираженим рівнем тривоги. Превентивні заходи, спрямовані на розвиток саморегуляції, набувають не меншої значущості для всієї вікової групи, оскільки навіть помірний рівень тривоги здатен суттєво посилюватися внаслідок недостатнього розвитку стійких навичок саморегуляції.

Висновки до розділу II

В ході емпіричного дослідження встановлено зв'язок між рівнем тривоги за методикою Ч. Д. Спілбергера та здатністю до саморегуляції за

методикою О. Я. Чебикіна серед молоді. Отримані дані вказують на серйозну проблематику психоемоційного стану у молоді: переважна більшість респондентів (89,3%) демонструють підвищений рівень особистісної тривожності, що може свідчити про можливий розвиток дезадаптаційних поведінкових стратегій та потенційний ризик розгортання тривожних розладів. Відсутність респондентів з низьким рівнем тривожності підкреслює системний характер даної проблеми.

Засвідчено виразний негативний взаємозв'язок між тривогою та саморегуляцією. Середній показник саморегуляції в групі з низькою тривожністю склав $\sim 3,57$ бали, тоді як у групі з високою тривожністю цей показник знизився до $\sim 2,83$ балів. Важливо відзначити, що навіть у групі з мінімальним рівнем тривоги індекс саморегуляції залишався відносно низьким, що свідчить про загальну недостатність навичок самоконтролю в досліджуваній вибірці.

Виявлено ряд насторожливих тенденцій у копінг-поведінці молоді. Близько половини опитаних (47,1%) повідомили про регулярне застосування уникнення як стратегії подолання труднощів, що є індикатором низького розвитку конструктивних навичок управління стресом. Більшість учасників дослідження відчують швидку втомлюваність: 51,5% – часто, 25% – майже завжди, що свідчить про значне виснаження адаптаційних ресурсів та емоційну перевантаженість. Особливу стурбованість викликає прояв ангедонії – 60,3% респондентів констатували відсутність відчуття радості на момент проведення дослідження. Даний стан емоційного “відсторонення” може слугувати захисним механізмом при тривалому перебуванні в умовах стресу.

За отриманими результатами підкреслено нагальну потребу в розробці та впровадженні цілеспрямованих засобів психологічної корекції,

зосереджених на формуванні довготривалих стратегій самогеруляції. З огляду на стійкість особистісної тривожності, психологічна інтервенція повинна бути зосереджена не лише на використанні короткочасних технік полегшення тривожних проявів, а й на систематичній роботі з розвитку навичок саморегуляції.

РОЗДІЛ III. ПСИХОКОРЕКЦІЙНИЙ ПРОДУКТ “ЩОДЕННИК САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТРИВОГИ У МОЛОДІ”

3.1. Методологічні основи розробки щоденника саморегуляції тривоги у молоді

З-поміж сучасних методів подолання тривожності, які використовуються у західній психологічній практиці, когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) посідає провідну позицію. Її дієвість доведена багатьма експериментальними дослідженнями, що робить її одним з найпопулярніших та науково обґрунтованих підходів. Завдяки чіткій структурі та наявності детальних протоколів, КПТ є особливо продуктивною у роботі з тривожними розладами, що підтверджено аналізом великої кількості міжнародних досліджень. Цей метод показує стабільні позитивні зміни як у форматі терапії, так і у вигляді самодопомоги.

Емпіричні дані, надані такими дослідниками, як S. J. Egan, P. McEvoy, T. D. Wade та іншими, переконливо демонструють, що навіть короткі втручання, засновані на принципах КПТ, призводять до статистично значущого зменшення симптомів тривоги серед дорослих, які виявляють клінічно значущі рівні симптоматики. Цей висновок підкреслює ефективність методологій КПТ у полегшенні тривоги, навіть у обмежених рамках, що піддаються самокерованій допомозі [49]. У контексті пандемії COVID-19 П. Блозва підкреслює ефективність низькоінтенсивної КПТ для вирішення проблем, пов'язаних з тривожними станами [4].

Згідно з тезою О. І. Романчука, ефективність когнітивно-поведінкової терапії у лікуванні тривожних розладів залежить від її здатності порушувати самопідтримувані цикли тривоги, які представляють собою перехід від

нормальних, лінійних реакцій на загрозу до патологічного, циклічного процесу. Серед ключових механізмів КПТ, що формують методологічну основу для розробки щоденника саморегуляції визначено усунення когнітивних спотворень. Тривожні прояви підтримуються дезадаптивними інтерпретаціями нейтральних або позитивних ситуацій як загрозливих. До найпоширеніших когнітивних спотворень належать: катастрофізація (передбачення найгіршого можливого результату), перебільшення, “читання думок”, емоційне мислення (сприйняття тривоги як доказу небезпеки) [29].

Поведінковий аспект нерозривно пов’язаний з когнітивною корекцією, що охоплює усунення дезадаптивних копінг-стратегій. Серед них часто спостерігаються уникнення поведінки та різноманітні “безпечні види поведінки”. Уникнення обставин, що викликають тривогу, перешкоджає природному процесу звикання, тим самим підсилюючи помилкове переконання, що така поведінка є єдиним засобом запобігання несприятливим наслідкам [27; 29; 20, с. 26–40].

Майндфулнес є ще одним перспективним напрямком у роботі з тривогою. Цей підхід, який часто використовується інтегровано в когнітивно-поведінковій терапії, спрямований на переривання потоку автоматичних думок шляхом розвитку усвідомлення поточного моменту. Техніки майндфулнесу допомагають зменшити румінації, розвиваючи здатність спостерігати за своїми думками, не залучаючись до них емоційно. Особливо цінним є поняття “децентралізації” – здатність сприймати думки лише як когнітивні явища, а не об’єктивну істину, що безпосередньо порушує механізми, які підтримують цикли тривоги. Дослідження показують, що постійна практика усвідомленості може знизити реактивність до стресових стимулів та покращити навички емоційного регулювання [33; 30].

Т. О. Мотрук зазначає, що майндфулнес визначається спроможність до неупередженого спостереження за актуальним досвідом, що дозволяє ідентифікувати автоматизовані тривожні схеми ще до їхньої повної реалізації, що виступає важливим механізмом запобігання нав'язливому негативному мисленню. У рамках саморегуляції подібний підхід формує психологічний простір для усвідомленого вибору реакції на протипагу автоматичному відтворенню тривожних моделей поведінки [24].

Л. Музичко та Ю. Шерстюк доводять, що майндфулнес сприяє підвищенню резильєнтності. Їх дослідження демонструє, що систематичне застосування практик усвідомленості сприяє тренуванню префронтальної кори головного мозку, тим самим посилюючи здатність контролювати імпульсивні емоційні реакції. Доступність та результативність методів майндфулнес робить їх доцільними для інтеграції у перелік інструментів підтримки ментального благополуччя, спрямованих на розвиток стійкості до негативного впливу стресових чинників [25].

Тілесно-орієнтована терапія виступає вагомим інструментом у корекції тривожних станів. Цей терапевтичний підхід базується на взаємозв'язку між психологічними станами та фізіологічними процесами, пропонуючи відмінний шлях до регулювання тривоги. На протипагу традиційним вербальним методикам, соматичні практики дають змогу оминати когнітивні захисні механізми та здійснювати прямий вплив на фізіологічні компоненти стресової відповіді. Це особливо важливо при роботі з інтенсивними проявами тривоги, що характеризуються складнощами в усвідомленні та вербальному вираженні [26].

Дослідники виділяють три основні механізми тілесно-орієнтованої терапії щодо тривоги: дихальні вправи, призначені для модуляції вегетативної

нервової системи; рухові техніки, призначені для вивільнення накопиченої емоційної енергії та зняття м'язової напруги. Ці втручання вважаються особливо ефективними при роботі із фізіологічними проявами тривоги, оскільки вони безпосередньо спрямовані на м'язову напругу, яка є базовим елементом у підтримці реакції на стрес [26].

Дослідження, проведені М. А. Сидоровою та І. Юдіною, засвідчують позитивний вплив тілесно-орієнтованих технік на редукцію тривожних станів. Зокрема, емпірично підтверджують, що такий підхід не тільки сприяє зменшенню інтенсивності негативних психоемоційних станів, але й стає підґрунтям для позитивних змін у суб'єктивній інтерпретації дійсності. Отримані результати слугують вагомим аргументом на користь інтеграції тілесних практик до індивідуального плану саморегулювання, оскільки вони забезпечують всебічний вплив: від пом'якшення фізіологічних симптомів тривоги до корекції її когнітивного компоненту. Подібна інтеграція тілесного та психічного рівнів втручання створює інструмент, що значно підвищує ефективність стратегій пом'якшення тривожних проявів [32; 44].

Ефективний інструмент оформлення психокорекційного інструменту – щоденник. Як вказує О. Задорожна, ведення щоденника в сучасному контексті виходить за межі простої форми експресії особистості. Ця практика сприяє особистісному вдосконаленню та поглибленню емоційного інтелекту. Систематичне ведення записів надає можливість індивіду структурувати власний досвід, ідентифікувати та досягнути спектр пережитих емоцій, долати наслідки стресових ситуацій, активізувати внутрішні ресурси та визначити стратегію досягнення поставлених завдань [14].

В умовах соціальної турбулентності, особливо під час воєнного стану, щоденник постає як безпечна територія для внутрішньої комунікації,

емоційного вивільнення та збереження психологічного благополуччя. Таким чином, щоденник еволюціонує від персонального зібрання роздумів до дієвого інструментарію самопізнання, розбудови психологічної стійкості та розвитку стратегічного бачення [14]. Різноманітні аспекти ведення щоденника систематично привертали увагу психологічних досліджень. Зокрема, наприкінці попереднього століття, професор Д. Пеннебейкер проводив дослідження щоденникових записів у контексті опрацювання складних життєвих ситуацій та психологічних травм [58].

Іншим, досить нетрадиційним, інструментом впливу на ефективність розвитку саморегуляції є гейміфікація, як структурний елемент, призначений для підвищення мотивації та залучення уваги учасників психокорекційного процесу. Гейміфікація слугує інструментом для зменшення опору регулярному виконанню технік, тим самим перетворюючи процес на емоційно стимулюючий досвід. Цей підхід є актуальним для молодих людей, для яких ігрові елементи легко інтегруються в повсякденність [56].

Комплексне дослідження, в якому було проаналізовано 38 мобільних психологічних додатків, призначених для пом'якшення симптомів депресії, підтвердило ефективність гейміфікації в психологічних інтервенціях. Цей мета-аналіз продемонстрував пряму кореляцію між кількістю впроваджених ігрових механізмів та результативністю у полегшенні симптомів [59].

3.2. Опис та апробація “Щоденника саморегуляції тривоги у молоді”

Згідно мети та завданням емпіричного дослідження нами був розроблений психокорекційний продукт “Щоденник саморегуляції тривоги у молоді”, який сприятиме покращенню психоемоційного стану. Він створений за принципами побудови психокорекційних інструментів, серед них передус

принцип інформованості. Принциповою є орієнтація на нормативний розвиток, що підкреслює необхідність відповідності соціального контексту розвитку індивіда віковим стандартам, зокрема враховуючи рівень сформованості провідної діяльності та розвиток ключових психічних явищ. Окрім цього, стратегія психокорекційного впливу часто реалізується за моделлю “зверху вниз”, що передбачає проактивну роботу, сфокусовану на формуванні нових психологічних якостей у межах “зони найближчого розвитку” особистості [2; 22].

Характер спрямованості розробленого інструменту є як симптоматичним, так і казуальним, тобто ми прагнемо виявити та усунути основні етіологічні фактори, що сприяють виникненню труднощів та полегшити прояви тривожних станів. Такий підхід спрямований на досягнення більш тривалих і стабільних результатів. Щодо змісту нашої роботи, ми зосереджуємося на поліпшенні емоційної регуляції та поведінкових стратегій [35].

Психоедукація виступає важливою частиною психокорекції, яка полягає в наданні учаснику процесу необхідної інформації про механізми виникнення та специфіку його психоемоційного стану [22]. Зазначений процес не лише забезпечує отримання знань, але й стимулює формування нових, більш адаптивних переконань і поведінкових стратегій.

Згідно КПТ-моделі, яка лежить в основі продукту, він передбачає комплексний вплив на чотири основні сфери прояву тривоги, а саме: когнітивну, емоційну, поведінкову, а також тілесну. Когнітивний компонент розглядається через послідовну ідентифікацію автоматичних думок у щоденних записах. Так користувачам пропонується до виконання техніка оцінки тривожних думок (“Аналіз негативних переконань”) та когнітивне

переформулювання (“Адвокат”) для розвитку більш гнучких та об’єктивних моделей мислення. Для поліпшення емоційної регуляції інтегровані вправи, що сприяють усвідомленості, такі як “Сканування тіла” та “Дистанціювання від думок”. Ці практики розвивають здатність спостерігати за емоціями без емоційного залучення, сприяючи їх прийняттю як когнітивних подій та зменшенню їх інтенсивності [20].

Поведінковий аспект розвивається через активну участь користувача. Такі практики, як ведення “Календаря приємного досвіду”, заохочують зосередитися на ресурсних джерелах та станах. Користувач наприкінці тижня ведення такого календаря має змогу провести рефлексивну роботу щодо своєї участі в створенні, помічанні або реакції на позитивні події. Крім того, вправи, призначені для сприяння самоспівчуттю (“Лист до себе”), сприяють заміні стратегій уникнення проактивною та свідомою саморегуляцією. Щодо тілесного компоненту, щоденник включає техніки, призначені для впливу на вегетативну нервову систему, тим самим послаблюючи фізіологічне збудження. До них відносяться дихальні вправи, такі як “Дихання квадратом”, методи м’язового розслаблення і соматичні практики, такі як “Терапевтичне тремтіння”. Ці втручання сприяють зменшенню фізіологічного збудження та розвивають усвідомлення взаємозв’язку між тілесними відчуттями та емоційними станами [9; 20; 31; 37].

Одним із методологічних елементів даного щоденника є включення аудіо-супроводу для практик усвідомленості (майндфулнес), які реалізовано за допомогою системи QR-кодів. Створені нами аудіоматеріали базуються на стандартизованих скриптах майндфулнес-вправ, зокрема, таких як “Сканування тіла”, “Усвідомлене дихання”. Такий підхід забезпечує стандартизацію психологічної інтервенції та підтримує методологічну валідність їх проведення. Застосування QR-кодів як технологічного рішення

значно оптимізує процес використання методик, надаючи моментальний доступ до чітко структурованих аудіоінструкцій. Це особливо важливо у випадках підвищеного рівня тривоги, коли здатність до концентрації уваги суттєво погіршується. Такий інтегрований підхід не тільки сприяє залученості до виконання запропонованих практик, але й гарантує відтворюваність вправ і після завершення щоденника, що є першочерговим завданням психологічних втручань [18; 31].

Як важлива частина психокорекційного процесу наш продукт пропонує психоедукацію перед початком проходження щоденника. Вона слугує теоретичним підґрунтям для доступного пояснення механізмів тривоги як психоемоційного стану. Вона розкриває природу тривоги як закономірної еволюційної відповіді на загрозу, що в сучасному світі нерідко активізується через соціальні оцінки чи невизначеність. Детально описано цикл її відтворення за структурою КПТ-моделі: незалежна ситуація отримує інтерпретацію, тобто автоматичну думку, яка і запускає реакцію тривоги та фізіологічну реакцію. Це допомагає учасникам психокорекційного процесу віднайти зв'язок між психічними явищами та зрозуміти природу свого психоемоційного стану. Також з цією метою укладено короткий словник термінів.

Структура щоденника побудована навколо тритижневого циклу, що сприяє поступовому та систематичному переходу від усвідомлення проблеми до встановлення стійких навичок саморегуляції. Перший тиждень присвячений самоаналізу, під час якого користувач щодня вчиться ретельно документувати психічні процеси. Цей процес допомагає користувачеві зафіксувати зв'язок між його елементами та простежити типові сценарії виникнення тривоги. Наступний тиждень посилює взаємодію з когнітивною сферою, зосереджуючись на аналізі та перевірці автоматичних думок для

створення більш об'єктивних інтерпретацій. Заключний тиждень акцентує на розвитку ресурсного стану, що дозволяє перенаправляти увагу користувача на більш нові та конструктивні моделі сприйняття дійсності.

Кожний день у щоденнику дотримується чітко визначеної чотириетапної структури:

- початкова оцінка інтенсивності тривоги за 10-ти бальною шкалою;
- виконання пропонованої вправи;
- повторна фіксація стану після виконання вправи за тією ж шкалою та рефлексії залежно від виду вправи;
- заповнення таблиці залежно від тижня.

Цей підхід не тільки оптимізує процес, але й дає користувачеві можливість самостійно аналізувати свої реакції. Кульмінацією щоденника є заключний розділ, де користувач має можливість оцінити набутий досвід, сформулювати висновки та окреслити подальші кроки для підтримки досягнутого результату.

Заклучні вправи щоденника служать підсумковими завданнями наприкінці кожного з трьох тижнів, протягом яких користувачеві пропонуються до заповнення таблиці різного наповнення. Перший тиждень характерний записами первинного усвідомлення своїх думок та їх зв'язку із психоемоційним станом тривоги та тілесними проявами. Наприкінці першого тижня користувач проводить ретельний аналіз усіх автоматичних думок, записаних за попередні сім днів. За методологією КПТ, думка, яка найчастіше зустрічається, ідентифікується та піддається комплексній оцінці. Побудовано таблицю, яка окреслює об'єктивні докази, що підтверджують і спростовують правдивість цієї думки. Цей процес сприяє зміні думки із беззаперечної,

“автоматичної правди” до перевіреної гіпотези, відкритої для оскарження та критичного вивчення.

Протягом другого тижня таблиця думок зазнає змін, спрямовуючи акцент на достовірність когнітивних процесів. користувачеві пропонується до фіксації ситуація, думка та оцінка віри у цю думку у відсотковому відношенні. Тиждень також завершується вправою когнітивно-поведінкової терапії “Адвокат”, де обрана, знову найчастотніша за тиждень, негативна думка концептуалізується як “судове обвинувачення”. Користувач, беручи на себе роль власного захисника, розвиває здатність формулювати аргументи на свій захист. Ця практика розвиває співчуття й розуміння до самого себе та сприяє більш раціональній та неупередженій оцінці власних дій та поведінки.

Останній тиждень присвячений техніці майндфулнесу, записам у “Календарі приємного досвіду”. Користувач протягом тижня аналізує конкретні події, які викликали приємні емоції, фіксуючи їх тип, тілесні відчуття, думки в процесі спостереження та під час запису щоденника. Наприкінці тижня користувачеві пропонується відрефлексувати щодо факторів, які сприяли створенню чи спостереженню приємного досвіду. Цей процес здійснює зміщення фокусу уваги до внутрішніх і зовнішніх ресурсів. Остання вправа завершує цикл розвитку адаптивного способу мислення та реагування на світ.

Розділ підсумків у щоденнику є завершальною рефлексивною стадією, що інтегрує тритижневий досвід практики саморегулювання. Ця частина спонукає користувача до всебічної оцінки власного шляху через низку відкритих питань. Зокрема, пропонується з’ясувати, які нові усвідомлення щодо себе було здобуто, які відкриття виявилися найбільш непередбачуваними, і якою мірою вдалося розвинути навички самоконтролю.

Увага акцентується на оцінці змін інтенсивності тривоги, що забезпечує фіксування динаміки прогресу, досягнутого з початку роботи. Користувачеві пропонується ідентифікувати найбільш дієві стратегії для себе, таким чином створюючи індивідуалізований інструментарій самодопомоги. Крім того, пропонується планування наступних кроків, де встановлюються досяжні цілі для закріплення отриманих результатів. Розділ завершується формулюванням власного висновку користувача, що сприяє інтегруванню отриманого досвіду в повсякденне функціонування.

Також у щоденнику передбачено місце як для підсумкових нотаток наприкінці, так і щоденник записів щодо думок, емоцій, подій та усього, що користувач вважає доцільним зафіксувати. Таким чином психокорекційний продукт виходить за межі свого першочергового призначення. Він перетворюється на повноцінний особистий щоденник. Цей простір для довільних щоденних записів, моментів піднесення, особистих одкровенень та зростання. Продукт органічного інтегрує вправи саморегуляції у щоденний особистий та, можливо, дещо інтимний досвід користувача.

Щоденник містить систему гейміфікації, призначену для підвищення ефективності за допомогою кількох механізмів. Візуальні індикатори виконаних завдань користувачем у поєднанні з щоденними шкалами суб'єктивної тривоги (від 0 до 10) (Рис.3.1) забезпечують оперативний зворотний зв'язок, тим самим зміцнюючи мотивацію за допомогою візуалізації прогресу. Можливість самостійного вибору вправ наприкінці тижня надає користувачеві автономію, підвищуючи внутрішню мотивацію. Ці взаємопов'язані механізми знижують ймовірність передчасного припинення залучення користувача та перетворюють терапевтичний процес у чітко визначену систему досягнень, яка виявляється особливо ефективною серед молоді.

День 20	Дата _____
Оцініть рівень тривоги сьогодні: ____/10	☒

Рис.3.1. Фіксація стану у щоденнику з елементами гейміфікації

Наш психокорекційний продукт пройшов апробацію у форматі тритижневого онлайн-експерименту за участю 38 учасників віком від 23 до 30 років. В рамках первинного опитування рецензенти мали можливість погодитись на апробацію продукту. Надалі вони були проінформовані щодо специфіки апробації, мети та структури та були надані посилання на створений онлайн ресурс апробації. Учасники мали можливість в онлайн режимі отримувати інструкції до щоденного проходження продукту. Також вони отримували додаткові роз'яснення, консультації та рекомендації щодо особливостей завдань та щоденну онлайн підтримку від організаторів апробації.

Після апробації продукту було проведено повторне контрольне опитування учасників апробації. Оцінка динаміки ситуаційної тривоги (Рис.3.2) показала зниження з 43,4 бали до 36,16 балів після проходження апробації. Середній рівень, виведений за допомогою шкали тривоги Ч. Д. Спілбергера, продемонстрував зниження, підтвердивши тим самим здатність щоденника надавати інструменти для швидкого та ефективного полегшення напруги в даний момент. Цей результат базується на послідовному застосуванні дихальних, релаксаційних та тілесних прийомів саморегуляції, інтегрованих до структури щоденника.

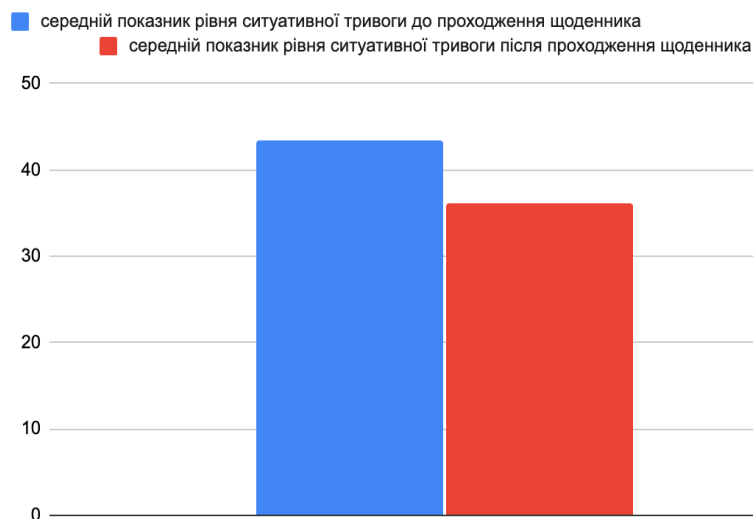


Рис.3.2. Динаміка показників ситуативної тривоги учасників апробації за методикою Ч.Д. Спілбергера до та після проходження щоденника

Ще більшого значення набуває апробація продукту щодо тривожності як риси характеру. Як стабільна особливість психіки, тривожність вимагає тривалого і систематичного втручання. Отримані дані свідчать про те, що 3-тижневий щоденник, заснований на принципах когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та усвідомленості, сприяв зниженню середнього рівня тривожності з 59,2 бали до 50,1 балів (Рис.3.3). Ці результати демонструють, що щоденник не тільки забезпечує симптоматичне полегшення, але й сприяє глибоким змінам, впливаючи на неадаптивні когнітивні патерни та культивуючи нові, більш адаптивні навички саморегуляції емоційних станів та когнітивних проявів.

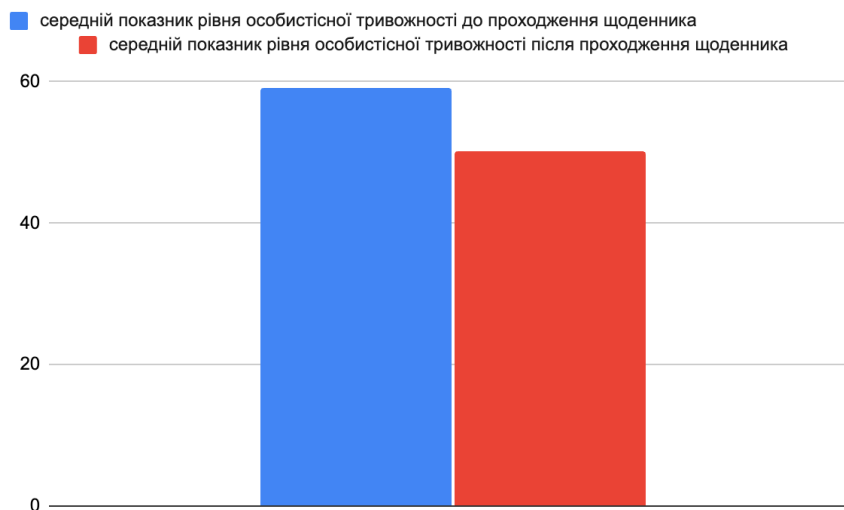


Рис.3.3. Динаміка показників особистісної тривожності учасників апробації за методикою Ч.Д. Спілбергера до та після проходження щоденника

Результати аналізу динаміки рівня саморегуляції (Рис.3.4) засвідчують його підвищення як результат впровадження щоденника. Середнє значення показника саморегуляції збільшилось з 3,1 до 3,82 балів, підтверджує результативність в процесі формування усвідомленої саморегуляції.

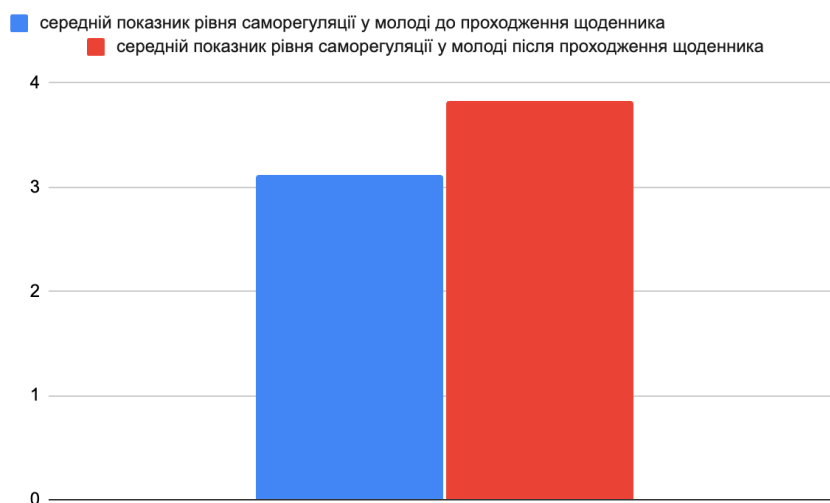


Рис.3.4. Динаміка показників рівня саморегуляції учасників апробації за методикою О.Я. Чебикіна до та після проходження щоденника

Також важливо було оцінити рівень залученості учасників апробації для об'єктивної оцінки ефективності розробленого психокорекційного інструменту (Рис.3.5). Тому у контрольному опитуванні ми залишили питання для оцінки рецензентами своєї залученості до виконання всіх рекомендації щоденника. Також до контрольного опитування було залучено учасників, які не брали участь у апробації щоденника, тому за повторною фіксацією рівня тривоги та тривожності можемо об'єктивно визначити результативність психокорекційного продукту.

Як ви оцінюєте своє проходження Щоденника? Скільки приблизно рекомендацій до вправ виконали? (Зараз ми не оцінюємо Вашу відпові...нки продукту Щоденника та його ефективності)
23 відповіді

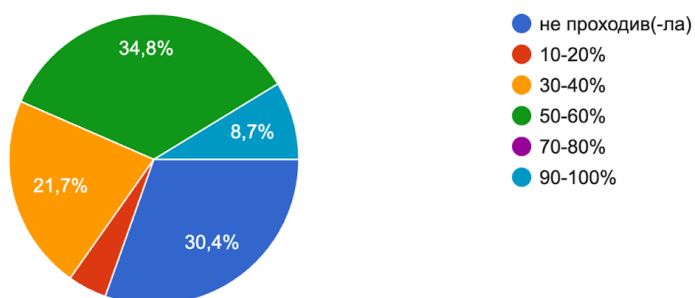


Рис.3.5. Оцінка рівня залученості учасників апробації та рецензентів опитування у відсотковому відношенні

Згідно з метою створення щоденника, важливим аспектом є вивчення динаміки рівнів особистісної тривожності учасників:

Рівень залученості учасників апробації	Середній показник рівня особистісної тривожності до проходження апробації	Середній показник рівня особистісної тривожності після проходження апробації
0%	61,42857143	61,14285714
15%	56	56
35%	58,4	55,2
55%	60,75	49,14285714

95%	61	38,5
-----	----	------

Табл. 3.1. Динаміка середніх показників рівня особистісної тривожності за методикою Ч.Д. Спілбергера залежно від залученості учасників до апробації щоденника

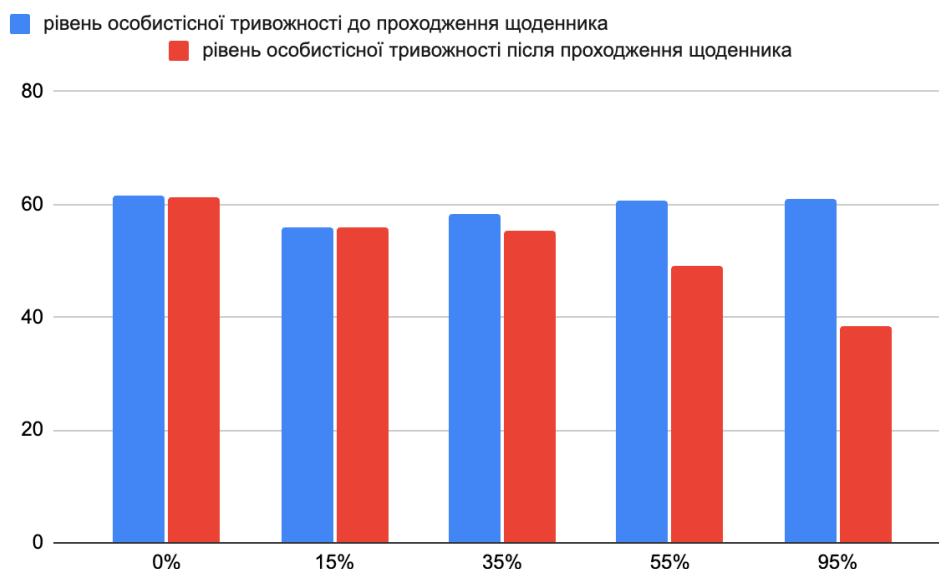


Рис. 3.6. Динаміка середніх показників рівня особистісної тривожності за методикою Ч.Д. Спілбергера залежно від залученості учасників до апробації щоденника

Статистичний аналіз отриманих даних виявив помітну закономірність: встановлена помірна зворотна кореляція ($r = -0,56$) між ступенем дотримання рекомендацій щоденника та ступенем зниження тривоги. Це свідчить про те, що учасники, які щоденно виконували вправи продукту, продемонстрували статистично значуще зменшення тривожних проявів.

Якісне вивчення відгуків виявило суттєві переваги інструменту, респонденти особливо підкреслили зручну тритижневу структуру, системність та поетапність, зрозумілість та доступність (Рис.3.7).

Які сильні сторони ви можете відзначити в структурі Щоденника?

9 відповідей

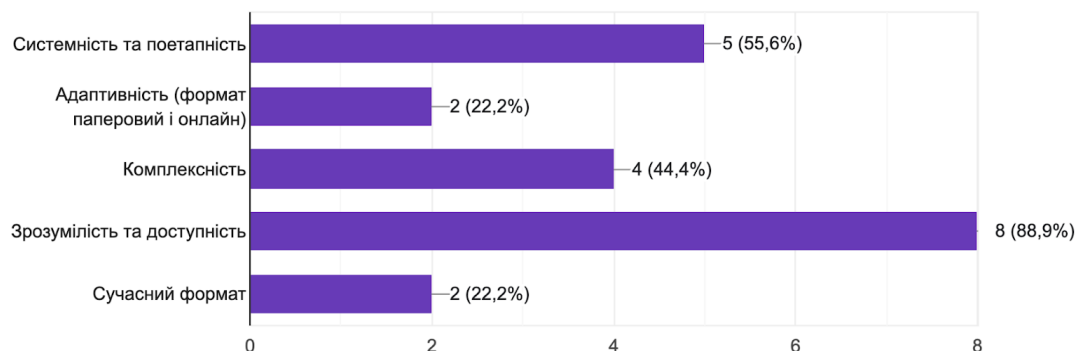


Рис.3.7. Відгуки учасників апробації щодо сильних сторін щоденника

Переважає більшість учасників зазначили, що надають перевагу медитаціям з аудіо (Рис.3.8), а саме майндфулнес-практики, що спрямовані на переривання цикл румінації. Це підтверджує запит на інструменти, орієнтовані на роботу із когніціями, що є головною метою у психокорекційній практиці з тривожними станами. Через “перемикання” уваги з нав’язливих думок на тілесні відчуття та дихання учасники можуть навчитися ефективній саморегуляції стану і надалі після завершення щоденника. Аудіозаписи є досить короткими та зручними для швидкого використання, тому особи з тривожними станами мають змогу оперативно використовувати практики майндфулнес у повсякденному житті і надалі. Головною особливістю цих практик є їх здатність розвивати стійку навичку психологічної гнучкості. Це, у свою чергу, може надати користувачам можливість самостійно ідентифікувати та опрацьовувати автоматичні, дезадаптивні когнітивні схеми.

Які методи роботи ви б назвали своїми улюбленими?

9 відповідей

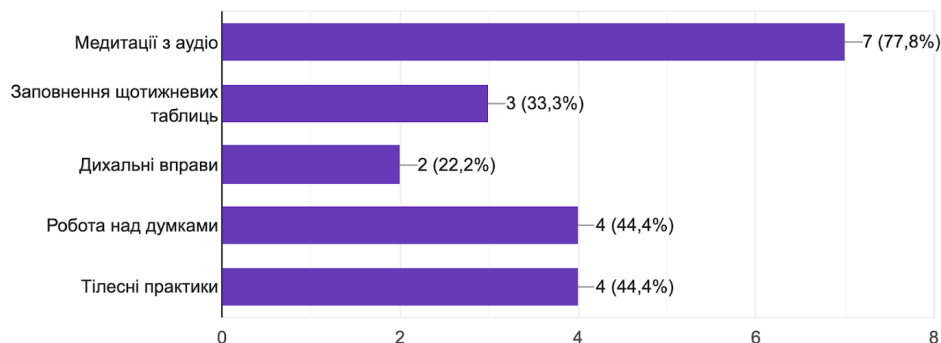


Рис.3.8. Відгуки учасників апробації щодо найбільш вподобаних вправ щоденника

Відгуки щодо додавання бажаних вправ до продукту (Рис.3.9) знову підтверджують вище вказану ефективність майндфулнес-практик. Один(одна) із учасників зазначає, що практики усвідомленості стали приємним відкриттям, що стає позитивним доказом додаткової мети продукту, а саме: ознайомлення користувачів з різноманітним спектром дієвих практик для зниження тривоги.

Що ви вважали за потрібне додати до Щоденника?

9 відповідей

-
Більше розбору думок та почуттів
Більше аудіозаписів
рухових вправ
Можливо більше записів медитацій. Вони для мене стали приємним відкриттям

Рис.3.9. Відгуки учасників апробації щодо побажань доповнення щоденника

Також учасники вказують на ефективність логіки побудови структури щоденника, різноманітність методів роботи. Серед труднощів проходження

розробленого щоденника користувачі вказують на складність дотримання регулярності у виконанні вправ та фіксації стану. Для покращення цього недоліку нами заплановані розробка та впровадження електронного ресурсу для нагадувань та відслідковування прогресу як додаткового доповнення інструменту.



Рис.3.10. Відгуки учасників апробації щодо загальної оцінки ефективності щоденника

Як загальну оцінку ефективності психокорекційного інструменту учасники вказують максимальну (Рис.3.10) та зазначають, що або вже порекомендували продукт, або могли б рекомендувати. Серед загальних вражень та побажань користувачі щоденника виражають подяку за можливість доєднатись до апробації, вказують на ефективність вправ та відкриття нових та дієвих вправ для себе. У індивідуальних особисто наданих відгуках учасники відзначили цінність щоденника як інструменту, що не лише забезпечує конкретні механізми для зниження тривожних станів, але й сприяє формуванню розуміння власного психологічного благополуччя. Продукт допоміг їм ідентифікувати симптоми напруження та своєчасно впроваджувати превентивні стратегії. Чимало респондентів акцентували увагу на структурі щоденника, підкреслюючи, що послідовне збільшення складності завдань дозволило їм поступово, без відчутного внутрішнього дискомфорту,

розвинути стали практику саморегуляції, що є надзвичайно важливим для забезпечення пролонгованого психокорекційного результату.

Ваші загальні враження, побажання або коментарі

9 відповідей

Все чудово, дуже дякую, мені дійсно допомогло)

Не мала можливості робити всі вправи, але більшість з тих, що зробила, мені сподобались і допомогли

Рада була пройти Щоденник

Щоденник допоміг мені тримати системність щоб відслідковувати свій стан та корегувати його. Дякую

Мені сподобалось виконувати вправи

Відкрила для себе медитації, не думала, що вони зможуть мені так добре допомогти. Дякую

Дякую за вправи та медитації 🙏❤️ Буду виконувати їх і надалі

Мені сподобався ❤️🙏

Рис.3.11. Відгуки учасників апробації щодо загальних вражень, коментарі та побажання

Висновки до розділу III

Методологічний фундамент щоденника саморегуляції ґрунтується на інтеграції трьох науково обґрунтованих підходах: когнітивно-поведінкової терапії, практик усвідомленості (майндфулнес) та тілесно-орієнтованої терапії. Така модель дозволяє цілеспрямовано впливати на ключові компоненти тривоги: когнітивний (через ідентифікацію та модифікацію автоматичних думок), емоційний (шляхом культивування усвідомлення та співчуття) та фізіологічний (з використанням релаксаційних дихальних та рухових технік). Концептуальною основою для структурування щоденника є послідовний тритижневий алгоритм, націлений на поступовий перехід від самоаналізу до формування довготривалих навичок.

Розроблено тритижневий щоденник, заснований на принципі поступового посилення впливу: від початкового розуміння механізмів тривоги

до формування стійких навичок саморегуляції тривоги у молоді. Його зміст розгортається у трьох послідовних частинах, що відповідають трьом тижням. Перший тиждень орієнтований на розвиток навичок саморегуляції методами усвідомленості та фіксування рівня тривоги та причин її виникнення. Другий тиждень спрямований на роботу з переконаннями та покращення навичок саморегуляції когніцій. Третій тиждень націлений на розширення навичок тілесної саморегуляції та акцентуації на ресурсності. У підсумках містяться питання для рефлексії щодо отриманих навичок саморегуляції тривоги. Кожний день дотримується чіткої чотириетапної структури (оцінка стану, виконання вправ, повторна оцінка та рефлексія), що забезпечує систематичність і дозволяє користувачеві відстежувати свій індивідуальний прогрес. Включення аудіозаписів для практик усвідомленості та елементів гейміфікації підвищує зацікавленість користувачів і підсилює мотивацію до послідовного застосування.

Апробація щоденника підтвердила його дієвість на практиці та чітко ідентифікувала механізми його впливу. Виявлена помірна негативна кореляція ($r = -0,56$) між ступенем залученості учасників до виконання вправ та редукцією інтенсивності тривоги, що свідчить про те, що систематичність виступає визначальним фактором у досягненні позитивних змін.

Найбільш вагомим результатом стало те, що інтегрований підхід, який комбінує когнітивно-поведінкову терапію, майндфулнес та тілесно-орієнтовані техніки забезпечив комплексний вплив на складові тривоги: когнітивну, емоційну, поведінкову та фізіологічну. Особливої уваги заслуговують практики майндфулнес з аудіозаписами, які продемонстрували найбільшу популярність серед респондентів. Такі техніки не тільки сприяли припиненню циклів нав'язливих думок, але й сформували у користувачів стійку навичку психологічної гнучкості та саморегуляції. Крім того, елементи

гейміфікації, такі як візуалізація прогресу та автономія у виборі практик, значно підвищили рівень мотивації та мінімізували ризик самовільного виходу учаників із психокорекційного процесу.

Відгуки учасників засвідчили, що щоденник не тільки навчив їх конкретним методам протидії інтенсивним проявам тривоги у форматі “тут і зараз”, але й розвинув у них здатність ідентифікувати власні дезадаптивні когнітивні патерни та своєчасно застосовувати профілактичні стратегії. Це підкреслює, що завдань розробки та впровадження психокорекційного продукту було досягнуто.

ВИСНОВКИ

Згідно мети та завдань роботи нами було проведено комплексне теоретичне дослідження природи тривоги як психоемоційного стану, саморегуляції як психологічного явища та механізмів впливу на тривожні стани. Також проведене емпіричне дослідження, аналіз результатів якого дозволив обґрунтувати доцільність розробки та впровадження психокорекційного продукту саморегуляції тривоги у молоді. Як наслідок ми можемо зробити низку висновків.

Основним методологічним орієнтиром була диференціація, сформульована Ч. Д. Спілбергером, між тривожністю як тимчасовим станом і особистісною тривогою як стійкою характеристикою особистості. Ця дихотомія значно впливає на практичне застосування: у той час як тривогу можна полегшити за допомогою методів швидкої релаксації, усунення особистісної тривожності вимагає тривалих втручань, спрямованих на трансформацію глибоких особистісних переконань. Історико-теоретичне дослідження, починаючи від екзистенціального “запаморочення свободи” К’єркегора до концептуалізації Фройдом сигнальної функції тривоги в психоаналізі та до соціогенетичних концепцій Хорні про базальну тривогу та її частину в розвитку “системи Я” за Салліваном продемонстрував, що тривога служить потужним стимулом для функціонування індивіда. Це може або сприяти зростанню, або стати підґрунтям дисфункційних тенденцій.

Сучасний вітчизняний контекст вивчення тривоги, прикладами якого є роботи І. А. Ясточкіної, Т. М. Титаренко та О. С. Чабана, підкреслює дезадаптивні наслідки тривожних станів на фоні соціальної турбулентності. Особливо важливим є висновок щодо кореляції між широко поширеною

тривогою серед молоді та інформаційним перевантаженням у поєднанні з труднощами інтеграції травматичного досвіду в умовах війни.

Відповідно до концепції В. К. Гаврилькевича, саморегуляція включає автоматичну несвідому, свідому та усвідомлену смислову регуляцію. Було констатовано, що процес саморегуляції реалізується через взаємодію трьох ключових компонентів: когнітивного (самосвідомість, рефлексія), емоційно-оціночного (самооцінка, система ціннісних орієнтацій) та вольового (безпосередня регуляторна діяльність), що проходить через чітко визначену послідовність етапів, починаючи від формування мети і завершуючи оцінюванням досягнутих результатів. Важливим компонентом саморегуляції є рефлексивна частин, яка дозволяє особі ретельно досліджувати походження своїх психоемоційних реакцій і коригувати поведінку. Дослідження підтверджують, що розвинена здатність до саморегуляції тісно пов'язана з емоційним інтелектом і функціонує як вирішальний фактор психологічної стійкості, адаптації до стресових обставин та ефективного впровадження копінг-стратегій.

Було проведено емпіричне дослідження для оцінки рівня тривоги та здатності до саморегуляції молоді із застосуванням двох перевірених інструментів: Шкала ситуативної тривоги та особистісної тривожності (STAI) розроблена Ч. Д. Спілбергером і підшкала “Інтросаморегуляція” опитувальника О. Я. Чебикіна “Діагностика емоційної зрілості”. Дослідження було реалізовано як онлайн-опитування за допомогою Google Forms з 29 вересня по 2 жовтня 2025 року. Вибірка складається з 56 осіб віком від 23 до 30 років.

Результати діагностики виявили, що особистісна тривожність сягає високих показників: значна більшість респондентів (89,3%)

продемонстрували високий рівень, а 10,7% вказали на помірний рівень. 42,9% і 44,6% учасників продемонстрували високий і помірний рівні ситуативної тривоги відповідно. Порівняльний аналіз постійно вказував на поширеність тривоги за ознаками над тривогою за станом. Якісне дослідження індивідуальних відповідей виявило суттєву дезадаптацію копінг-стратегій. Приблизно половина учасників (47,1%) повідомили, що регулярно застосовують уникнення у відповідь на виклики. Дослідження встановило чіткий зв'язок між рівнем тривоги та здатністю до саморегуляції. Середній бал саморегуляції в групі з низьким рівнем тривоги становив ~3,57, тоді як цей бал знизився до ~2,83 у групі з високим рівнем тривоги, що наштовхує на висновок, що недостатність навичок саморегуляції є важливим фактором, що підтримує та посилює тривожні переживання.

Психокорекційний інструмент, розроблений на основі отриманих емпіричних даних ("Щоденник саморегуляції тривоги у молоді"), який поєднує принципи когнітивно-поведінкової терапії, практик усвідомленості (mindfulness) та тілесно-орієнтованої терапії. Його структура, побудована на принципі поступового переходу від самоаналізу до формування ресурсного стану, забезпечує систематичний вплив на всі аспекти тривоги: когнітивний, емоційний, поведінковий та фізіологічний. Результати апробації підтвердили високу практичну цінність розробленого щоденника. Виявлена помірна зворотна кореляція ($r = -0,56$) між рівнем залученості до виконання вправ та ступенем зниження тривоги підтверджує, що саме послідовність та регулярність є визначальними факторами для досягнення позитивного результату.

Найбільш вагомим результатом апробації стало те, що щоденник не тільки надає учасникам конкретні інструменти для швидкого зниження рівня тривоги, але й сприяв формуванню стійкої навички психологічної гнучкості.

Це особливо виразно проявилось у популярності аудіозаписів практик усвідомленості, які допомагають переривати цикли румінації та розвивати здатність до усвідомленого вибору реакції замість автоматичної відповіді. Елементи гейміфікації виявилися ефективним механізмом для підтримки мотивації та подолання опору регулярній роботі.

Підсумовуючи, слід зазначити, що проведене дослідження в повному обсязі досягло поставлені завдання та досягло поставленої мети. Теоретично обґрунтовано та емпірично доведено, що саморегуляція є дієвим засобом зниження тривоги у молоді, а розроблений інструмент став валідним, ефективним та практично застосовним продуктом, здатним сприяти глибинним позитивним змінам у рівні тривожних проявів, формуванню стійкості до стресових факторів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : методичний посібник. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. С. 97–100.
2. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 212 с.
3. Бек Дж. С. Когнітивно-поведінкова терапія : основи та практика : пер. з англ. Т.С. Писанюк. Київ : Науковий Світ, 2023. 460 с.
4. Блозва П. Можливості КПТ низької інтенсивності в розгортанні психологічних ресурсів особи: на прикладі роботи із тривожними проявами у часи пандемії. Психосоціальні ресурси особистісного та соціального розвитку в епоху глобалізації : матеріали міжнародної науково-практичної конференції. Тернопіль: ЗУНУ, 2022. Т2.С.148–152.
5. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів : Науковий журнал Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2021. Вип. 4. С. 82–87.
6. Боришевський М. Й. Моральна саморегуляція поведінки особистості : понятійний апарат. Інститут психології АПН України. К., 1993. 24 с.
7. Вдовиченко А. В. Особливості копінг-поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях : Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія “Психологічні науки”. 2018/114. С. 17–20.

8. Вознюк А. Особливості прояву копінг-стратегій у керівників закладів освіти залежно від рівня професійного стресу : Організаційна Психологія. Економічна психологія. № 2-3 (23). 2021. С. 18–23.
9. Войтенко О. Корекція тривожності дорослої особистості засобами тілесно орієнтованої психотерапії : Humanitarium. 2018. Том 41, Вип. 1. С. 43–51.
10. Гаврилькевич В. К. Психодіагностичний інструментарій комплексного дослідження емоційної саморегуляції особистості : Проблеми загальної та педагогічної психології : збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. За ред. С.Д. Максименка. Т. X, ч. 5. С. 104–113
11. Галієва О. М. Диференціація понять “тривога” та “тривожність” : Психологія та соціальна робота. Т. 24. Вип.1 (49). Київ, 2019. С. 32–48.
12. Гаркавенко Н., Доскач С. Тривожність в умовах соціальних трансформацій у суспільстві, 2019. URL : [DOI: http://doi.org/10.31108/3.2019.3.4.4](https://doi.org/10.31108/3.2019.3.4.4) УДК159.923 Гаркавенко Ніна Власіївна, кандидат п (дата звернення 15.04.2025)
13. Горенко М. Тривожність молоді під час війни: психологічні аспекти та стратегії адаптації : Věda a perspektivy. № 12 (31). 2023. С. 232–234.
14. Задорожна О. Ведення щоденника – важливий інструмент рефлексії : Особистість і суспільство : психосоціальні виміри ковітальної взаємодії : матеріали III Всеукраїнської науково-практичної конференції. Тернопіль : ЗУНУ, 2025. С. 203–206.

15. Іваненко Б. Б. Саморегуляція особистості : навч. посіб. Київ : ФОП Ямчинський О.В., 2020. 131 с.
16. Іваненко Б. Б. Саморегуляція особистості як запорука її психологічного благополуччя. Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я. Матеріали V Всеукраїнської науково-практичної конференції : матеріали і тези доповідей. Київ, 2020. С. 59–62.
17. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. Випуск 6. 2020. С. 72–78.
18. Каплуненко Ю., Кучина В. Вивчення взаємозв'язку між медитацією та усвідомленістю, дисоціативними проявами та емоційним інтелектом : Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. 2023. Серія “Психологія”, (74), С. 13–23. URL : <https://doi.org/10.26565/2225-7756-2023-74-02> (дата звернення 15.10.2025)
19. Кулешова О., Міхеєва Л. Формування психологічної стійкості особистості як умова збереження психічного здоров'я. Теорія та практика формування особистості як суб'єкта самотворення і самозбереження : монографія. Хмельницький : ФОП Цюпак А. А., 2021. С. 64–80
20. Ліхи Р. Л. Техніки когнітивної терапії. Посібник психотерапевта ; пер. з англ. О.М. Савінової. Київ : Науковий Світ, 2023. 748 с.
21. Максименко С. Д., Гришко О. Д. Психічний супровід і психічне здоров'я : навчальний посібник. Том. 2. Київ: Видавництво Людмила, 2024. 467 с.
22. Мельничук І. Я., Близнюкова О. М. Психокорекція : навчально-методичний посібник для самостійної роботи та

- практичних занять студентів з навчальної дисципліни «Основи психокорекції». Кіровоград, 2018. 140 с.
23. Мітіна М. Використання психологічних методів у превентивній роботі з молоддю : Проблеми формування громадянського суспільства в Україні : доба нестійкої інституційності : матеріали. П. 78, 2023. С. 138–140.
 24. Мотрук Т. О. Практика Майндфулнес у психотерапевтичній практиці : Слобожанський науковий вісник, 2023. Серія: Психологія, (2), С. 30–34. URL : <https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/64/57> (дата звернення 16.10.2025).
 25. Музичко Л., Шерстюк Ю. Майндфулнес як ресурс особистості у подоланні стресу, 2023, 256 с. URL : http://eprints.zu.edu.ua/37816/1/_Збірник%202023.pdf#page=256 (дата звернення 17.10.2025).
 26. Патруль М. В., Кузняк А. С. Психокорекція тривожності дорослих методами тілесно-орієнтованої терапії. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. Київ : Національний авіаційний університет, 2023. Вип. 1(22). С. 135–144.
 27. Петренко В. Є. Психологічні підходи до корекції тривожності особистості : Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету : збірник наукових праць звітно-наукової конференції викладачів університету за 2013 рік, 4-6 лютого 2014 року / укл. Г. І. Волинка, О. В. Уваркіна, О. П. Ємельянова. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2014. с. 151-153

28. Рахман Л. В. Розуміння тривожного стану в ситуації гуманітарної катастрофи. Практикуючий лікар. Т. 11, № 1. 2022. С. 5–10.
29. Романчук О. І. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів: модель розуміння, терапії та емпіричні докази ефективності. URL : <http://www.mif-ua.com/archive/article/36915> (дата звернення 16.10.2025)
30. Романчук О. І. Майндфулнес-орієнтована КПТ – новий ефективний метод попередження рецидиву депресії : НейроNews, 2012. № 3. С. 40–45.
31. Россі Л. Насолоджуйся кожним шматочком: як усвідомлено їсти, любити своє тіло і жити з радістю : пер. з англ. Н. Переверзевої, А. Нікіфорової-Вакалюк. Київ : Видавець ФОП Переверзева Н. С., 2022. 205 с.
32. Сидорова М. А. Тілесно-орієнтована терапія в психологічній корекції тривожності у підлітків. URL : <https://e-journals.udu.edu.ua/index.php/on/article/view/819/847> (дата звернення 23.10.2025)
33. Синюк В., Комар Т. Ефективність використання технік майндфулнесу зменшенні наслідків стресових станів : Collection of Scientific Papers “ΛΟΓΟΣ”, Сеул, 2025. 389–392 с. URL : <https://archive.logos-science.com/index.php/conference-proceedings/article/view/2661/2698> (дата звернення 16.10.2025)
34. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Київ : Віхола, 2023. 136 с.
35. Стельмах О. В. Основи психокорекції : конспект лекцій. Львів : ЛДУ БЖД, 2023. 120 с.
36. Терлецька Л. Г. Психологія здоров'я: психічна саморегуляція: навч. посібник. Київ : Видавничий Дім “Слово”, 2020. 136 с.

37. Терлецька Л. Г. Психічне здоров'я особистості. Технологія самоаналізу, Київ, 2003. 150 с. URL : <https://samorozvytok.info/content/lg-terlecka-psyhichne-zdorovya-oso-bystosti-tehnologiya-samoanalizu> (дата звернення 11.09.2025)
38. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самодопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
39. Тодорова І. С., Бульченко В. Д. Концептуальні засади психоедукації як методу психологічної допомоги : Наукові інновації та передові технології, 2024. 7(35). URL : <http://perspectives.pp.ua/index.php/ nauka/article/view/13020/13082> (дата звернення 19.10.2025)
40. Торбач М. Ю. Емпіричне дослідження рівня тривожності у активних користувачів Instagram юнацького віку : The II International Scientific and Practical Conference “Modern trends of scier development”, 2022, Ванкувер. С. 435–438. URL : <https://www.google.com/books?hl=uk&lr=&id=UrlZEEAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA435&dq=%D1%81%D0%BE%D1%86%D0%BC%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B6%D1%96+%D1%82%D0%B0+%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%B0&ots=BH-FegVPyv&sig=Rj5zrwBgBdkSp1lbFgRZo5DzZPQ> (дата звернення 28.02.2025)
41. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2010. 20 с.

42. Чабан О. С., Безшейко В. Г. Симптоми посттравматичного стресу, тривоги та депресії серед учасників бойових дій в зоні антитерористичної операції : Український вісник психоневрології. 2017. Т. 25, вип. 2. С. 80-84.
43. Шевчук О.М. Самовиховання і саморегуляція особистості : Навчальний посібник 2-е вид., переробл. та доповн. Умань : РВЦ “Софія”, 2011. 128 с.
44. Юдіна І. Дослідження впливу тілесно-орієнтованої психотерапії на психоемоційні стани особистості : Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров’я, 2021, С. 220–251.
45. Ясточкіна І. А. Методи психічної саморегуляції як засіб корекції тривожних станів у студентів : Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 11: Соціологія. Соціальна робота. Соціальна педагогіка. Управління. Вип. 18. 2014. С. 131–137.
46. Ясточкіна І. А. Проблема тривоги та тривожності соціальний аспект : Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 11 : Соціальна робота. Соціальна педагогіка. 2015. Вип. 20. С. 197–203.
47. Ясточкіна І. А. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема : Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 165–170.
48. Яцюк М. В. Психологія саморегуляції особистості. Психологічний практикум : КЗВО “Вінницька академія безперервної освіти”. Вінниця, 2023. С. 42–45.
49. Egan S. J., McEvoy P., Wade T. D., Ure S., Johnson A. R., Gill C., Greene D., Wilker L., Anderson R., Mazzucchelli T. G., Brown S.,

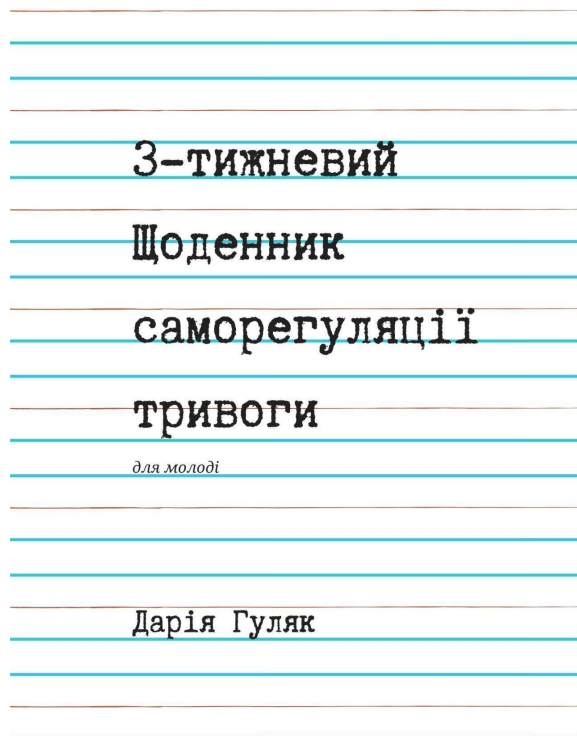
- Shafran R. Unguided low intensity cognitive behaviour therapy for anxiety and depression during the COVID-19 pandemic : A randomised trial. *Behav Res Ther.* 2021 Sep; 144 : 103902. URL : <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0005796721001017?via%3Dihub> (дата звернення 24.10.2025)
50. Goldstein K. *The Organism: A Holistic Approach to Biology Derived from Pathological Data in Man.* Zone Books, 1939/1995, p. 196 (eng).
 51. Freud S. *Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XX (1925–1926): An Autobiographical Study, Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Question of Lay Analysis and Other Works.* London, 2009. P. 75–176 (eng).
 52. Horney K. *The neurotic personality of our time.* W W Norton & Co, 1937. 258 p (eng).
 53. Horney K. *Neurosis and Human Growth* : Norton, New York, 1950, 400 p (eng).
 54. Izard C. E. Basic emotions, relations among emotions, and emotion-cognition relations : *Psychological review*, 99, N° 3, 1992, 561–565 (eng).
 55. Izard C. E. *The Psychology of Emotions.* New York, NY : Plenum Press, 1991 (eng). URL : <http://dx.doi.org/10.1007/978-1-4899-0615-1> (дата звернення 27.02.2025)
 56. Maheu-Cadotte M.-A., Cossette S., Dubé V., Fontaine G., Mailhot T., Lavoie P., Cournoyer A., Balli F., Mathieu-Dupuis G. Effectiveness of serious games and impact of design elements on engagement and educational outcomes in healthcare professionals and students: a systematic review and meta-analysis protocol. *BMJ Open*, 8(3),

- e019871, 2018. URL : <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-019871>
(дата звернення 24.10.2025)
57. May R. The Problem of Anxiety. N.Y. : Pocket Books, 1977. 432 p
(eng).
58. Pennebaker J. Speaking of Psychology: Expressive writing can help
your mental health. American Psychological Association. URL :
[https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/expressiv
e-writing](https://www.apa.org/news/podcasts/speaking-of-psychology/expressiv
e-writing) (дата звернення 25.10.2025).
59. Six S. G., Byrne, K. A., Tibbett T. P., Pericot-Valverde I. Examining
the effectiveness of gamification in mental health apps for depression:
Systematic review and meta-analysis. JMIR Mental Health, 8(11),
e32199, 2021 URL : <https://doi.org/10.2196/32199> (дата звернення
24.10.2025)
60. Spielberger C. D. Theory and Research on Anxiety. Anxiety and
Behavior. N. Y. : Academic Press, 1966. 89 p (eng).
61. Sullivan H. S. The interpersonal theory of psychiatry. New York :
Norton, 1953. 414 p (eng).

ДОДАТКИ

Додаток А

Окремі сторінки психокорекційного продукту “Щоденник саморегуляції тривоги у молоді”



ЗМІСТ

Передмова	3
Методика та структура Щоденника	5
Словник термінів	8
Психоедукація. Сутність тривоги та механізми саморегуляції	9
Перший тиждень	11
Другий тиждень	25
Третій тиждень	39
Підсумки	53
Список літератури	54

Дарія Гуляк

ПЕРЕДМОВА

Цей 3-тижневий Щоденник саморегуляції тривоги створений у межах навчально-професійного проекту. Він є практичним інструментом для розвитку навичок саморегуляції та роботи з тривожними станами.

Мета проекту:

- Надати користувачам структурований та науково обґрунтований інструмент для щоденної роботи з тривогою.
- Познайомити з різноманітними техніками самопомогі (від тілесних практик до когнітивних вправ).
- Сприяти кращому усвідомленню власних емоційних станів, тригерів та ефективних стратегій їх регулювання.

Щоденник саморегуляції тривоги призначений для всіх, хто стикається з тривогою в щоденному житті та хоче навчитися ефективніше нею керувати. Використання щоденника не вимагає спеціальної психологічної підготовки.

Протягом 3 тижнів вам пропонується щодня виконувати вправу, записувати спостереження за власними думками або ж ведення записів про приємний досвід та аналізувати свій досвід наприкінці кожного тижня. Регулярність – ключ до успіху. Система вправ побудована на принципах когнітивно-поведінкової терапії, майндфулнес та телесно-орієнтованого підходу.

Важливо: цей щоденник НЕ замінює психотерапії з фахівцем. За потреби **ОБОВ'ЯЗКОВО** звертайтеся за кваліфікованою допомогою.

Бажаю Вам успіхів у саморегуляції тривоги! Нехай цей щоденник стане вашим помічником на шляху до внутрішньої рівноваги.

Авторка: студентка
II курсу групи ЕКПм-1-24-1.4д
денної форми навчання
Гуляк Дарія Сергіївна

Науковий керівник:
Рева О. М., доцент кафедри
психології особистості та соціальних практик,
кандидат психологічних наук, доцент

МЕТОДИКА ТА СТРУКТУРА Щоденника

Призначення

Цей щоденник є структурованим інструментом психологічного супроводу, розробленим для систематичної роботи з симптомами тривоги. Його основним завданням є формування у користувача навичок саморегуляції через щоденне виконання спеціально підібраних вправ та рефлексію.

Алгоритм роботи

Для досягнення максимального ефекту рекомендується дотримуватись наступного алгоритму щоденно:

Етап 1. Первинна діагностика. Визначення рівня тривоги за суб'єктивною шкалою від 0 до 10 перед виконанням практики.

Етап 2. Активна інтервенція. Виконання запропонованої вправи за інструкцією.

Етап 3. Рефлексія та фіксація. Аналіз та запис фізичних відчуттів, емоційних станів і когнітивних змін.

Етап 4. Вторинна діагностика. Повторне вимірювання рівня тривоги для оцінки ефективності вправи.

Система моніторингу прогресу

Для підвищення мотивації та візуалізації прогресу в щоденник інтегровано елементи трекінгу:

- Індикатори виконання фіксують факт завершення щоденного завдання та додають процесу заповнення Щоденника ігровий характер.



5

- Шкали суб'єктивної оцінки дозволяють відстежувати динаміку стану в кількісному вираженні. ____/10
- Тематичні таблиці сприяють виявленню зв'язків між активаторами, автоматичними думками та фізіологічними реакціями.
- «Календар позитивного досвіду» служить інструментом концентрації уваги на ресурсних станах та позитивних подіях.

Кожний з трьох тижнів Щоденника пропонує ведення трьох різних щоденних записів. Перший – фіксування ситуації, що викликають тривогу, думок та тілесних відчуттів. Це допоможе користувачеві опанувати навичку відслідковування причин неприємних тривожних реакцій та розуміння того, що вони пов'язані із тілесними проявами. Наприкінці тижня користувач може виконати вправу на наведення доказів за та проти виведеній найчастотнішій думці за тиждень.

Другий тиждень теж пропонує до фіксації ситуацію, думку, але вже не тілесні відчуття, а віру в думку виражену у відсотковому відношенні. Така вправа допоможе користувачеві зрозуміти, що віра у думку не завжди 100%, тому її можна піддати сумніву. Наприкінці тижня Щоденник пропонує виконати вправу “Адвокат”, де користувач зможе у ролі свого власного адвоката навчитись захищати “відповідача”, тобто себе. Як додаткова навичка, користувач може навчитись наводити об'єктивні аргументи пояснення своїй поведінці та ставити під сумнів власні думки, які у вправі виявляються як “звинувачення”.

6

Систематична робота з щоденником дозволяє не лише знизити актуальний рівень тривоги, але й сформувати стійкі психологічні навички для її подальшої ефективної саморегуляції.

КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВА МОДЕЛЬ

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) розглядає наші емоції не як прямий результат подій, а як наслідок їх інтерпретації. Ключова ланка в цьому ланцюжку – **думка**.

СИТУАЦІЯ – АВТОМАТИЧНА ДУМКА – ЕМОЦІЯ (Те, що сталося) (Швидка оцінка) (Реакція)

Наші думки стосовно події часто автоматичні, адже вони формуються з наших глибинних переконань. Наприклад, людина з глибинним переконанням “мене ніхто не цінує” після дзвінка другу, який не відповів, буде засмучена, адже у неї виникла автоматична думка “він мене не цінує, йому байдуже на мене”.

Для виявлення автоматичних думок Ви можете виконати таку вправу: кожного разу після якоїсь події (навіть найдрібнішої) запитайте себе “Про що я подумав/-ла зараз?”. Це допоможе Вам відслідковувати свої автоматичні думки, які Ви можете фіксувати в Щоденнику. А наприкінці першого та другого тижнів Ви виконаєте вправу, під час якої ви зможете опрацювати, змінити або навіть висміяти цю думку.

День I Дата _____

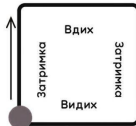
Оцініть рівень тривоги сьогодні: ____/10



Виконайте вправу:

Дихання квадратом

1. Знайдіть зручне положення (сидячи, стоячи, лежачи).
2. Уявіть собі квадрат. Ваше дихання буде рухатися по його сторонах:
ВДИХ: Рахуйте до 4.
ЗАТРИМКА: Рахуйте до 4.
ВИДИХ: Рахуйте до 4.
ЗАТРИМКА: Рахуйте до 4.
3. Продовжуйте цикл, зосередившись на рахунку і так 5-8 циклів



КОЛИ ВИКОНУВАТИ?

- коли потрібно швидко відновити самоконтроль.

НЕ варто:

- якщо ви маєте проблеми з дихальними шляхами або якщо затримка дихання викликає запаморочення.

Оцініть рівень тривоги після вправи: ____/10



11

Що викликало тривогу сьогодні?



Ситуація	Думка	Відчуття в тілі

Що ще хотіли б занотувати сьогодні?

(про день, події, погоду, емоції, думки, тілесні відчуття)



12

День 2 Дата _____

Оцініть рівень тривоги сьогодні: ____/10



Виконайте вправу:

Аналіз негативного переконання

1. Оберіть вчорашню, або думку, яка у Вас часто виникає (науйкраще обрати думку про себе).
Запишіть її:

2. Дайте відповіді на такі питання:

- Які докази за і проти цього переконання?

- Звідки я його взяв?

- Якби хтось із друзів мав таку думку про себе — що б я йому сказав?

3. Запишіть як себе почуваєте зараз:



Оцініть рівень тривоги після вправи: ____/10



13

Що викликало тривогу сьогодні?



Ситуація	Думка	Відчуття в тілі

Що ще хотіли б занотувати сьогодні?

(про день, події, погоду, емоції, думки, тілесні відчуття)



14

День 7

Дата _____

Оцініть рівень тривоги сьогодні: ____/10



Оберіть вправу, яка Вам найбільше сподобалась за цей тиждень і виконайте її.

Запишіть назву вправи та свої думки, емоції, відчуття в тілі.



Оцініть рівень тривоги після вправи: ____/10



23

Перегляньте думки, які виникали під час тривоги за цей тиждень.

Дайте відповіді на такі питання:

- що спільного у тригерних* ситуаціях? (місце, сфера, люди)

- що спільного у думках? (можливо ви помітите патерн своїх думок, тему, чого стосуються думки)

Оберіть одну думку (яка можливо часто повторюється).

Пропишіть таблицю із ЗА та ПРОТИ цієї думки.

Що може Вам допомогти:

- будьте об'єктивними;
- уявіть, що Ви спілкуєтесь з другом/подругою, що має схожу думку;
- поставтеся з терпінням та добротою до себе;
- не забувайте, що думка – це НЕ факт.

ЗА	ПРОТИ

Виведіть альтернативну об'єктивну думку.



24

День 8

Дата _____

Оцініть рівень тривоги сьогодні: ____/10



Виконайте вправу:

Майндфулнес: сканування тіла

1. Сядьте так, аби Ваша спина та голова мали опору або ляжте зручно.
2. Прослухайте запис за QR-кодом, зосереджуючись на тілі.
3. Поставтеся до цієї практики, як до гри. Будьте добрими та терплячими до себе.



☞ КОЛИ ВИКОНУВАТИ?

- ввечері для розслаблення, перед сном для покращення якості відпочинку або в будь-який момент, коли ви відчуваєте тривогу або "зависання" в думках, щоб повернути увагу до тіла.

✗ НЕ варто:

- під час гострих больових відчуттів у тілі, при важких психічних станах (наприклад, панічних атаках).

Оцініть рівень тривоги після вправи: ____/10



25

Що викликало тривогу сьогодні?



Ситуація	Думка	Віра в думку у %

Що це хотіли б занотувати сьогодні?
(про день, події, погоду, емоції, думки, тілесні відчуття)



26

День І4

Дата _____

Оцініть рівень тривоги сьогодні: ____/10



Перегляньте думки, які виникали під час тривоги цього тижня. Чи є повторювані? Оберіть одну, спрямовану на Вас, або яка Вас описує та виконайте техніку:

Адвокат

Станьте на роль свого адвоката. Звинуваченням є думка або твердження, яке ви обрали вище. Пам'ятайте: Ви не знаєте, чи підзахисний правий чи винний, ви маєте виконувати свою роботу – бути гарним адвокатом. Дайте відповіді на такі питання:

Який злочин було порушено? У якій провині ви звинувачуєте себе? Чи є вагомі підстави для таких звинувачень?	
Який злочин інкримінують відповідачеві?	
Чи є вагомі підстави, що доводять провину відповідача?	
Чи можна пояснити поведінку відповідача?	
Чи керувався відповідач у своїх діях лихими намірами?	
Чи діяв відповідач так само, як вчинила би будь-яка інша свідома людина?	

37

Чи можна сказати, що в тому, що трапилося, повністю або частково винен хтось інший?	
Орієнтуючись на факти, існування яких прокурор дійсно може довести, чи можна зробити висновок, що відповідач насправді винен у чомусь жалюгідному?	
Чи застосовується це правило до всіх?	
Чи винесе суд присяжних обвинувальний вирок?	
Як би ви себе захистили?	
Чи можна знайти інші пояснення вашій поведінці?	
Чи діяли ви, керуючись лихими намірами або жорстокістю?	
Як вчинила би відповідальна людина?	
Як ви оцінили би якість висунутих проти вас звинувачень?	
Як присяжні оцінили би ці звинувачення?	
Чи ухвалив би суд присяжних вирок, що передбачає таке саме суворе покарання, яке ви обрали для себе?	

38

День І5

Дата _____

Оцініть рівень тривоги сьогодні: ____/10



Виконайте вправу:

Майндфулнес: усвідомлене дихання

1. Сядьте або ляжте зручно аби Ви відчували опору.
2. Прослухайте запис за QR-кодом, зосереджуючись на диханні.
3. Пам'ятайте: ставтеся до себе з добротою та терпінням. Спробуйте із розумом новачка виконати практику, нехай у Вас з'явиться ігровий азарт.

**КОЛИ ВИКОНУВАТИ?**

- для зняття стресу, покращення концентрації та емоційної стабільності; для розвитку усвідомленості.

НЕ варто:

- при гострих панічних атаках (коли важко зосередитись на диханні).

Оцініть рівень тривоги після вправи: ____/10



39

Заповніть Календар приємного досвіду:

Які думки у вас зараз, коли ви пишете це?	
Які думки прийшли вам на розум?	
Які емоції ви відчули?	
Які фізичні відчуття ви помітили?	
Який був досвід?	

Що це хотіли б заповнювати сьогодні?
(при бажанні, після кожного заняття)

40

День 20 Дата _____

Оцініть рівень тривоги сьогодні: ____/10



Виконайте вправу:

Техніка «Якби...»

Уявіть собі, як діяли, якби:

- Ви були молоді або зрілі?
- У вас було б більше сил, енергії?
- Ви були б мудрою людиною?
- Ви були б дуже безпосередньою, вільною в думках людиною?
- Ви були б більш дружелюбні, комунікабельні?
- Ви були б більш стримані, вдумливі?
- Ви були б більш активні або більш спокійні, помірковані в діях?
- Ви нічого б не боялись?
- Ви б любили себе?
- Ви б завтра прокинулись, маючи в розпорядженні всі необхідні вам ресурси ?

Опишіть враження після виконання вправи: ☒

Оцініть рівень тривоги після вправи: ____/10



49

День 21 Дата _____

Оцініть рівень тривоги сьогодні: ____/10



Оберіть вправу, яка Вам найбільше сподобалась за цей тиждень і виконайте її.

Запишіть назву вправи та свої думки, емоції, відчуття в тілі.



Оцініть рівень тривоги після вправи: ____/10



51

Заповніть Календар приємного досвіду:

Які думки у вас зараз, коли ви пишете це?	
Які думки прийшли вам на розум?	
Які емоції ви відчули?	
Які фізичні відчуття ви помітили?	
Який був досвід?	

Що це хотіли б заімплементувати сьогодні?
(про день, події, погоду, емоції, думки, тілесні відчуття)

50

Перечитайте заповнений Календар приємного досвіду за цей тиждень.

Дайте відповіді на такі питання:

- що зараз відчуваєте?

- що спільного у цих подіях? (місце, сфера, люди)

- які Ваші дії допомогли допомогли помітити чи статися цим подіям?

- що ви помітили вперше? що стало для Вас несподіванкою?

Запишіть висновок, який можна зробити:



Чи хотіли б щось намалювати? Якщо так, зробіть це!

52

Підсумки

Що нового Ви про себе дізнались за 3 тижні ведення Щоденника саморегуляції?

Що для Вас за цей час стало несподіванкою, відкриттям?

Наскільки Ви змогли покращити свої навички саморегуляції тривоги?

Наскільки рівень Вашої тривоги знизився? Можна проглянути початок ведення щоденника.

Ваш ТОП-3 найулюбленіших вправ:

Які справи Ви б ще з задоволенням виконали?

Що нового Ви ще хотіли б спробувати?

Які дрібні цілі Ви хочете собі поставити?

Який висновок Ви б зробили за 3 тижні ведення Щоденника саморегуляції?

53

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Бек Дж.С. Когнітивно-поведінкова терапія : основи та практика ; пер. з англ. Т.С. Писанюк. Київ. : Науковий Світ, 2023. 460 с.
2. Ліх Р.Л. Техніки когнітивної терапії. Посібник психотерапевта ; пер. з англ. О.М. Савіноївої. Київ. : Науковий Світ, 2023. 748 с.
3. Романчук О. І. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів: модель розуміння, терапії та емпіричні докази ефективності. URL : <http://www.mif-ua.com/archive/article/36915> (дата звернення 16.10.2025)
4. Россі Л. Насолоджуйся кожним шматочком: як усвідомлено їсти, любити своє тіло і жити з радістю ; пер. з англ. Н. Переверзевої, А. Нікіфорової-Вакалюк. Київ : Видавець ФОП Переверзева Н. С., 2022. 205 с.
5. Синюк В., Комар Т. ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНІК МАЙНДФУЛНЕС У ЗМЕНШЕННІ НАСЛІДКІВ СТРЕСОВИХ СТАНІВ : Collection of Scientific Papers «АЛОГОС», 2025, Сеул. 389–392 с.
6. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Київ : Вид-во Віхола, 2023. 136 с.
7. Терлецька Л. Г. Психологія здоров'я : психічна саморегуляція: навч. посібник. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020. 136 с.

54

Місце для нотаток

Місце для нотаток

55

100