

3. Мудрак І. А. Психологічні особливості тривожності депривованих підлітків-колоністів: монографія. Луцьк Іванюк, 2014. 279 с.
4. Омельченко Я., Кісарчук З. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ : Шкільний світ, 2008. 112 с.
5. Полякова Г. Подолання тривожності в шкільному середовищі. *Психолог*. 2015. № 2. С. 10-13.
6. Поліщук В. М. Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці : базові симптомокомплекси : монографія. Суми, 2012. 478 с.
7. Сисун М. Програма корекції шкільної тривожності в підлітків. *Підліток: як йому допомогти*. Київ : Редакції загальнопед. газет, 2004. С. 65-90.
8. Склярєнко О.М. Психологічні особливості дитячої тривожності у контексті психокорекційної діяльності шкільного психолога. *Психологія* : зб. наукових праць. Київ : НПУ ім. М. Драгоманова, 2013. Вип. 20. С. 133–141.
9. Хомич Г.О., Виногородський А.М., Сабанадзе І.О. Соціально-психологічні аспекти подолання тривожності учнів: навчально-методичний посібник. Київ : УДПУ імені М.П. Драгоманова, 1997. 180с.

Михайло ЛЕВЧУК

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ ЯК ПРОБЛЕМА СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Інтерес до проблеми психічної саморегуляції за останні кілька років значно виріс, про що свідчить факт того, що до феномену саморегуляції в своїх дослідженнях все частіше звертаються представники найрізноманітніших галузей психологічної науки. Це пов'язано з постійною змінною умов життя. Першим фактором, що істотно повпливав на досліджуване явище був COVID-19, коли люди були вимушені адаптуватись до тривалого життя згідно з карантинними обмеженнями. Коли були налагодженні механізми співіснування в умовах

карантину, прийшов новий життєвий виклик – російське повномасштабне вторгнення в Україну. Життя в умовах війни стало справжнім випробуванням для усіх, незалежно від віку, статті, соціального статусу тощо. Важливо враховувати, що у випадку з пандемією були оперативно впроваджені заходи щодо мінімізації поширення вірусу, зокрема навчання у дистанційній формі та рекомендації ВООЗ щодо захисту і профілактики, що дозволяло людям почуватись безпечно навіть у таких нестандартних умовах. У випадку війни почуватись в абсолютній безпеці неможливо, внаслідок чого перед психікою людини постають нові виклики.

Усім відомо, що війна є дуже сильним фактором хронічного стресу, що в свою чергу викликає в людей закономірні реакції, такі як: підвищений рівень тривожності, підвищену дратівливість та втомлюваність, пригніченість, страх що пов'язаний із загрозою втрати життя як власного, так і близьких, в результаті чого погіршується якість життя, неможливість зосередитись на навчанні чи роботі. Саме тому в умовах військового часу надзвичайно важливим постає питання формування та розвитку психічної саморегуляції особистості.

Феномен «саморегуляція» став предметом дослідження багатьох дослідників: О.А. Конопкін, В.І. Моросанова, Л.І. Божович, С.Л. Рубіштейн, І.І. Чеснокова та інші.

Аналіз та систематизація психологічної літератури показав, що під саморегуляцією розуміють комплексний процес, що забезпечує адекватну умовам середовища зміну поведінки особистості та її життєдіяльності на будь-якому рівні. На думку О. А. Конопкіна процес саморегуляції доцільно розглядати як таку загальну здатність особистості до самостійної, усвідомленої побудови регуляції в нових видах, формах та умовах діяльності. Ця здатність може спостерігатись як зовнішньо, так і внутрішньо. Зовнішнє виявлення саморегуляції може прослідковуватись в успішному оволодінні новим видом довільної активності, в ефективному подоланні нестандартних ситуацій або у наполегливому досягненні поставленої мети. Усвідомлений перебіг окремих процесів саморегуляції водночас з контролем їх адекватного функціонування

зовнішнім і внутрішнім умовам є внутрішнім проявом здатності до саморегуляції.

Усі дослідники феномену саморегуляції особистості погоджувались із твердженням про те, що усі психічні явища, які властиві людині (відчуття, сприймання, мислення тощо), підпадають під регуляторні впливи саморегуляції.

Аналіз праць провідних науковців у сфері психічної саморегуляції особистості дозволив встановити, що психічна саморегуляція особистості залежить від багатьох факторів, до яких відносяться особливості нервової діяльності, особистісні якості, особливості виховання особистості та ін.

Підсумовуючи сказане, можна стверджувати, що психічна саморегуляція є інтегративною властивістю особистості, що об'єднує в собі інтелектуальні, мотиваційні, вольові та емоційну сфери особистості [5].

Здатність до саморегуляції особистості в умовах війни є складним процесом, що є тісно пов'язаним із постійним стресом та відповідно виснаженістю організму, але водночас це є важливим ресурсом для виживання та адаптації до ситуації що склалась. Особистості які мають здатність до саморегуляції в умовах військового часу можуть краще контролювати власні емоції, поводитись більш розсудливо та більш ефективно діяти в надзвичайних ситуаціях [6].

Основні аспекти здатності особистості до саморегуляції в умовах війни включають:

1. Емоційна саморегуляція – здатність до контролю над власними емоціями в екстремальних умовах війни, такими як тривога, страх, гнів, туга та ін.;
2. Когнітивна саморегуляція – здатність до контролю над власними думками, вміння переключати увагу на позитивні аспекти, та забезпечувати раціональний підхід до ситуації що склалась.
3. Соціальна саморегуляція – вміння взаємодіяти з іншими людьми, забезпечувати підтримку та взаємодопомогу;

4. Фізіологічна саморегуляція – здатність доглядати за своїм фізичним станом [1;4].

Аналіз досліджень вчених з проблеми розвитку емоційної саморегуляції дозволив виокремити наступні ефективні стратегії:

1. Соціальна підтримка: звернення до родичів, друзів, побратимів чи інших людей для отримання підтримки та розмови про власні почуття та емоції з метою знизити відчуття ізоляції та самотності, що може збільшуватись в умовах війни;

2. Фізичний ресурс: регулярна фізична активність, здоровий та повноцінний сон, збалансоване харчування, здоровий спосіб життя, уникання вживання алкоголю та інших психоактивних речовин допоможуть підтримати загальну здатність до саморегуляції;

3. Самосвідомість: розуміння своїх почуттів та емоцій, думок та реакцій на стрес. Самостереження допоможе розпізнавати власні емоції, відповідати на них свідомо та контролювати їх вплив на загальний стан особистості, і як наслідок розвивати рефлексію;

4. Емоційний інтелект: дозволяє виявляти емоційну гнучкість та адаптуватись до нових умов, та шукати конструктивні шляхи вирішення проблем;

5. Розуміння ситуації: розуміння контексту, причин та наслідків конфліктів допоможуть особистості знайти більш адекватні способи реагування на складні ситуації та забезпечує здатність до пристосування та змін в умовах військового часу [2;3].

Отже, спираючись на аналіз наукової літератури, та дослідження науковців, можна встановити, що психічна саморегуляція – це загальна здатність особистості до самостійної, усвідомленої побудови регуляції у своїй діяльності. Вияв саморегуляції може бути як зовнішній так і внутрішній. Також було встановлено що саморегуляція це інтегративна властивість, яка охоплює когнітивну, вольову, мотиваційну та емоційні сфери особистості.

Завдяки саморегуляції, людина має здатність керувати своїми вчинками, емоціями, думками, що в свою чергу якісно впливає на якість життя людини, і робить його більш керованим та усвідомленим, навіть в умовах сильного та постійного стресу. Беручи до уваги цей факт, Цінність такого феномену як психічна саморегуляція дуже важко переоцінити, особливо в умовах війни.

ЛІТЕРАТУРА

1. Комар З. Психологічна стійкість воїна. Київ: Посольство Великої Британії в Україні, Stabilization support services, 2017. 184 с.
2. Корольчук В. М. Психологічні засади дослідження стресостійкості особистості. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2011. Вип. 26. С. 183–192.
3. Кудінова М. С. Структурно-компонентний аналіз феномена стресостійкості особистості. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2014. № 1(34). С. 156–173.
4. Малхазов О. Р. Технологія формування емоційної стійкості осіб, що переживають наслідки травматичних подій. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2018. Вип. 2. С. 132-147.
5. Пивоварчик І.М., Пухкан І.В. Особливості саморегуляції особистості в сучасних умовах. *Науковий огляд*. 2021. № 74. С. 53-62.
6. Самойленко С.В. Механізми розвитку емоційної стійкості особистості в умовах воєнних дій і збройних конфліктів: квал. роб. студ. : ДВНЗ «Криворізький державний педагогічний університет»; наук. кер. Горбачова О.Ю. Кривий Ріг, 2023. 43 с.

Віталій ТРЕТЯК

здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти, Тернопільський національний педагогічний університет імені Володимира Гнатюка, м. Тернопіль, Україна

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ДО БАТЬКІВСТВА У СТУДЕНТІВ