

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____ Ельвіра ЛУЗІК
«__» _____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Тема: «Особливості саморегуляції студентів в умовах повітряної тривоги під час навчання»

Виконавець: здобувач групи 426 Семеген Ольга Василівна

Керівник: старший викладач Дацун Олена Вікторівна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА

КИЇВ 2024

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

« » _____ 2024 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Семеген Ольги Василівни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Особливості саморегуляції студентів в умовах повітряної тривоги під час навчання» затверджена наказом ректора від 22.03.2024 №422/ст.

2. Термін виконання роботи: з 29.01.2024 р. до 13.06.2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 40 сторінок, з них обсяг основного тексту 36 сторінок, список використаних джерел нараховує 36 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз дослідження особливостей саморегуляції студентів в умовах повітряної тривоги під час навчання; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження особливостей саморегуляції в умовах повітряної тривоги під час навчання; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці, рисунки.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	29.01.2024	29.01.2024
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	12.02.2024	13.02.2024
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	25.03.2024	25.03.2024
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	22.04.2024	26.04.2024
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	01.05.2024	05.05.2024
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	20.05.2024	20.05.2024
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	25.05.2024	26.05.2024
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	27.05.2024	27.05.2024
9.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	05.06.2024	
10	Захист роботи	10-13.06.2024	

7. Дата видачі завдання: «29» січня 2024 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Олена ДАЦУН

Завдання прийняв до виконання _____ Ольга СЕМЕГЕН

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Особливості саморегуляції студентів в умовах повітряної тривоги під час навчання»: 40 сторінок, 36 використаних джерел та літератури, 9 додатків.

Об'єкт дослідження – саморегуляція особистості.

Предмет – особливості саморегуляції студентів в умовах повітряної тривоги під час навчання.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей саморегуляції студентів в умовах повітряної тривоги під час навчання.

У кваліфікаційній роботі розкрито поняття саморегуляції особистості в психології, зокрема: основні підходи до визначення поняття, види (організаційна та емоційно-вольова), основні функції, важливість саморегуляції для ефективного навчання та подолання кризових ситуацій. Описано особливості саморегуляції студентів в умовах повітряної тривоги під час навчання, а саме ставлення респондентів до повітряної тривоги, рівень розвитку емоційної саморегуляції, саморегуляції поведінки та її стилів, емоційні реакції та способи реагування респондентів на сигнал повітряної залежно від рівню загрози.

Практичне значення роботи полягає в тому, що отримані результати дослідження можна буде використати для практичної діяльності психолога, а також для проведення більш масштабного дослідження з урахуванням додаткових факторів впливу на особистість.

САМОРЕГУЛЯЦІЯ ОСОБИСТОСТІ, ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА
САМОРЕГУЛЯЦІЯ, ОРГАНІЗАЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ, НАВЧАННЯ,
НАВЧАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ, НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС, СИГНАЛ ЦИВІЛЬНОГО
ЗАХИСТУ «ПОВІТРЯНА ТРИВОГА»

ЗМІСТ

ВСТУП	2
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ	4
1.1. Поняття саморегуляції в психологічній науці	4
1.2. Дослідження особливостей організації навчальної діяльності студентів під час повітряної тривоги	10
Висновки до першого розділу	13
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В УМОВАХ ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ.....	15
2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження.....	15
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження особливостей саморегуляції	19
2.3. Практичні рекомендації розвитку саморегуляції в умовах повітряної тривоги	34
Висновки до другого розділу	37
ВИСНОВКИ	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	43
ДОДАТКИ	

ВСТУП

Актуальність роботи. Питання саморегуляції в цілому не є новим у психології, однак довге його ігнорування призвело до неузгодженості теоретичних підходів до формулювання поняття та основних аспектів цього психологічного явища. Якщо узагальнити попередні наукові розробки, то можна сказати, що здатність до саморегуляції – це важливий механізм гармонійної взаємодії особистості із зовнішнім світом, який, допомагає їй досягати поставлених цілей, а отже забезпечує адаптивність та успішну життєдіяльність у всіх сферах життя людини: соціально-побутовій, професійній, освітній та інших. Здатність до саморегуляції є одним із найважливіших чинників ефективної роботи студента під час навчання, оскільки забезпечує його цілеспрямованість, самостійність, гнучкість, здатність до планування та інші важливі чинники продуктивної роботи.

Очевидно, що саморегуляція допомагає людині впоратись і з кризовими ситуаціями, які вимагають швидкої та чіткої реакції на зовнішню загрозу. Зараз українці перебувають у постійній небезпеці через повномасштабне вторгнення російських військ, тому здатність адекватно керувати своїми емоціями та поведінкою стає визначною не просто для успішності життя, а й для його збереження.

Новизна проблеми. Сучасні війни відрізняються не тільки новими видами зброї на полі бою. Новітні технології дозволяють цивільному населенню отримувати швидкі і точні сповіщення про загрозу, що дає більше шансів убезпечити себе, однак вимагає різкої зміни планів. І хоча вивчення психологічного стану військових вже активно проводиться у вітчизняній психології, дослідження впливу аспектів воєнного часу на цивільне населення залишається у тіні. Цивільне населення – це опора і підтримка, яка тримає країну на плаву, а також дбає про життя, до якого одного дня повернуться наші військові. Тому максимальне збереження психічного благополуччя цивільного населення є фундаментальним для майбутнього України. Особливу увагу треба звернути на молоде покоління студентів, які зараз мали б обирати свій життєвий шлях, але стикнулись з беспорядністю та невизначеністю через військові дії, що може негативно вплинути на їх психологічний стан.

Об'єкт: саморегуляція особистості

Предмет: особливості саморегуляції студентів в умовах повітряної тривоги під час навчання.

Мета дослідження: дослідити особливості саморегуляції студентів в умовах повітряної тривоги під час навчання.

Завдання дослідження:

- 1) Провести аналіз теоретичної літератури про поняття саморегуляції особистості та аналіз регламентуючих матеріалів дій студентів під час повітряної тривоги.
- 2) Емпірично дослідити особливості організаційної та емоційної саморегуляції респондентів та їх досвід переживання повномасштабного вторгнення.
- 3) Проаналізувати отримані результати та зробити висновки.
- 4) Розробити рекомендації розвитку саморегуляції в умовах повітряної тривоги під час навчання.

Методи дослідження: метод теоретичного аналізу та узагальнення інформації; онлайн-опитування респондентів, анкетування, математичні методи обробки результатів.

Практичне значення отриманих результатів: отримані результати дослідження можна буде використати для практичної діяльності психолога, а також для проведення більш масштабного дослідження з урахуванням додаткових факторів впливу на особистість.

Дані про апробацію результатів дослідження: написання тез на XXIII Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених «Політ. Сучасні проблеми науки» (04–07 квітня 2023р.) м. Київ, з тезою доповіді «Особливості вольової саморегуляції студентів психологів».

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи: вступ, два розділи, висновки до першого та другого розділів, загальні висновки, список використаних джерел, додатки; 36 літературних джерел, 5 таблиць, 9 рисунків, 9 додатків, 36 сторінок основного змісту роботи, 40 сторінок загального обсягу.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ

1.1. Поняття саморегуляції в психологічній науці

Поняття саморегуляції є широковідомим у психологічній науці, однак активно досліджувати його почали лише у 90-х роках ХХ століття, коли психологи стали відходити від класичного психоаналізу з його фокусом на несвідомих процесах психіки і звернули свою увагу на особистість з позиції свободи вибору і розвитку. В основному, саморегуляцію розглянули гуманісти А. Маслоу, В. Франкл, К. Роджерс, Г. Олпорт; у соціально-когнітивній теорії дослідив вплив індивідуальних особливостей особистості на формування саморегуляції А. Бандура; окремі прояви саморегуляції у різних видах діяльності описали О. А. Конопкін, Г. С. Нікіфоров, А. К. Осніцький, І. А. Трофімова та ін.; проблеми саморегуляції в дослідженнях рефлексії – І. Д. Бех, В. В. Давидов, А. З. Зак, Б. В. Зейгарник, К. Н. Поливанова та ін.; моральний вчинок як основу саморегуляції – І. Д. Бех, М. В. Савчин, С. Л. Рубінштейн, В. О. Татенко, В. А. Ядов, П. М. Якобсон та ін.; вольову регуляцію особистості вивчали Л. С. Виготський, А. И. Висоцький, В. А. Іванніков, В. К. Калін, В. К. Котирло, К. Левін, С. Л. Рубінштейн, В. І. Селіванов та ін. [12] [29]

З погляду соціально-когнітивної теорії і теорії соціального навчання А. Бандури поведінка визначається не тільки факторами середовища, але і самим індивідом: «Люди здатні контролювати свою поведінку за допомогою процесу, відомого як саморегулювання». [15]

К. М. Лисенко-Гелемб'юк визначала саморегуляцію як провідний і визначальний психічний процес будь-якого виду життєдіяльності людини, оскільки він забезпечує відповідність діяльності її умовам, засобам і предмету. Саморегуляція є складною, неоднозначною і багатовимірною. [18] На думку Г. Савицької, саморегуляція є психічним механізмом забезпечення активізації і спрямування позиції суб'єкта, здійснення оптимізації і регуляції його психічних можливостей

відповідно до умов діяльності. [26] Думку про те, що саморегуляція узгоджує об'єктивні вимоги навколишнього середовища із суб'єктивним станом особистості, підтримує і К. Абульханова-Славська. Разом з А. Брушлинським вони вважають саморегуляцію системою об'єктивних вимог до нервової системи, її реакцій і станів.

С. Ю. Головін визначає саморегуляцію інформаційним процесом, що здійснюється різними психічними формами відображення. [6] З іншого боку, Ю. Вілюнас, Л. Гримак, Є. Ільїн, О. Конопкін, Г. Костюк, М. Боришевський, І. Павлов, І. Сеченов вважають саморегуляцію психологічним механізмом, що керує психофізіологічними та емоційними станами людини, організує поведінку та пізнавальні процеси.

М. Й. Боришевський зауважував на цілеспрямованості і усвідомленості саморегуляції. Він вважав її здатністю свідомого планування та трансформації суб'єктивної діяльності відповідно до значущих потреб особистості з урахуванням її мотиваційної та моральної сфери, які формують еталони. [2] В. Войтко визначав саморегуляцію здатністю до керування собою, основою на сприйнятті та усвідомленні актів своєї поведінки і власних психічних процесів. [22] І. Д. Бех вважав, що регулятивні механізми саморегуляції виникають і формуються зі здатності суб'єкта до розчленовування в часі спонукально-операційної та виконавчої частини поведінкового акту. [3] За С. Рубінштейном саморегуляція утворюється з об'єднання внутрішніх і зовнішніх особливостей психіки з метою досягнення індивідом конкретної мети. [7]

Можна сказати, що саморегуляція є багатовимірним, інтегративним поняттям на позначення організованого цілеспрямованого процесу свідомого впливу (детермінації, побудови, підтримки, регулювання [5]) особистістю на власні психоемоційні та поведінкові прояви в реальному часі на основі стимулювання та/або гальмування внутрішніх потреб і еталонів з метою успішної взаємодії із факторами зовнішнього середовища.

Саморегуляція пов'язана з багатьма психічними станами і процесами людської психіки, залежно від яких вчені вирізняли окремі її види. За роки дослідження було виділено десятки видів і рівнів саморегуляції, однак в даній роботі будуть розглянуті

лише два основних, найбільш вивчених і розроблених: емоційна (або емоційно-вольова) та організаційна саморегуляція (або саморегуляція діяльності).

Емоції – особливий клас психічних процесів, тимчасові переживання, які відображають почуття людини, що виникли як реакція на значиму подію. Емоційна саморегуляція – це заздалегідь усвідомлений та організований вплив особистості на свій емоційний стан, мета якого полягає в його перетворенні у більш вигідному, безпечному напрямку. На думку Ю. В. Саєнко, емоційна саморегуляція полягає у керуванні, виникненню, переживанню і вираженню емоцій. В контролі надмірно сильних емоційних проявів, недоречних для конкретної ситуації, шляхом їх перетворення відповідно до вимог. [11] [7]

Завдання емоційної саморегуляції полягають в:

- самоконтролі поведінки в ситуації міжособистісної взаємодії;
- нормалізації власного емоційного стану, а саме усвідомленні своїх емоцій, керування інтенсивністю їх вираження;
- природному перетворенні емоційного стану із деструктивного в конструктивний. [32]

Організаційна саморегуляція – це організований в систему процес започаткування, побудови, підтримки і керування свідомою діяльністю, що спрямована на втілення власних цілей. [15] А. К. Осніцкий зазначає: «Саморегуляція діяльності – є регуляція, здійснювана людиною як суб'єктом діяльності і направленою на приведення можливостей людини у відповідність з вимогами цієї діяльності». Він відмежовує біохімічну і фізіологічну регуляцію організму від регуляції діяльності, однак вважає, що в певні моменти індивід за допомогою свідомих саморегуляційних процесів здатен впливати на протікання власних психофізіологічних станів. [7]

Завдання саморегуляції діяльності полягають в:

- успішному опануванні новими видами діяльності;
- вирішенні нестереотипних завдань;
- розвитку самостійності й наполегливості на шляху до цілі;

- розумінні сутності діяльності (мети, умов, способів здійснення, критеріїв успішності тощо);
- поміркованому й зваженому плануванню діяльності;
- формуванню впевненості у власних силах для реалізації цілей тощо. [32]

Загальна структурно-функціональна модель саморегуляції включає такі взаємопов'язані компоненти, як прийняту суб'єктом мету діяльності, суб'єктну модель її значимих умов, програму власне виконавчих дій, суб'єктну систему критеріїв успішності діяльності, контроль і оцінювання результатів, визначення необхідності корегувати систему саморегуляції. [4]

В ідеалі методи саморегуляції виконують такі завдання: усувають стресові стани, зменшують емоційну напругу, підсилюють мобілізацію ресурсів. Таким чином, регуляція своїх емоційних переживань та поведінкових актів входять у перелік основних функцій психіки людини як інтелектуальної соціальної істоти і мають беззаперечно провідне значення для її життєдіяльності.

Н. Пов'якель та С. Рубінштейн вважали доречним розглядати саморегуляцію як професійно важливу властивість особистості у сфері психологічної практики. [22] В той же час М. Гринців зауважував на необхідності саморегуляції як механізму управління своїми психічними станами та поведінкою для успішного вирішення складних педагогічних ситуацій. [8]

Навчання в освітньому контексті – це процес організованої, двосторонньої діяльності, спрямованої на максимально можливе засвоєння і усвідомлення навчальних матеріалів з метою подальшого їх застосування на практиці. Навчання в загальному контексті може тривати протягом усього життя і на будь-якому його етапі, у формальній або неформальній обстановці.

Науковці різних підходів основними факторами, що впливають на навчання, називають попередні знання і досвід здобувачів освіти (створює суб'єктивний погляд на навчальний матеріал і індивідуальні підходи до його засвоєння), мотивацію (внутрішню і зовнішню), увагу (як здатність зосереджуватись на роботі з інформацією), зворотній зв'язок (як своєчасний коректив спрямованості та наповнення навчальної діяльності), навчальні методи та матеріали (створені з

урахуванням потреб та особливостей здобувача освіти), а також соціальний контекст (однолітки, вчителі, сім'я, культура, мова тощо). Негативний вплив на навчання може мати вплив таких факторів, як втома або стрес, оскільки вони спустошують джерело внутрішнього ресурсу суб'єкта навчання. [20]

Провідними психологічними функціями саморегуляції, найбільш значимими у виконанні власне завдань навчальної діяльності, виступають:

- 1) Плануюча та прогностична функція,
- 2) Функція програмування,
- 3) Функція регулювання,
- 4) Селективна функція,
- 5) Функція прийняття рішень,
- 6) Функція самоконтролю і «самосуб'єктного впливу»,
- 7) Функція оцінки якості.

Виділені функції забезпечують цілепокладання та цілеспрямованість, утримують концентрацію уваги і розвивають мотиваційну сферу, визначають сформованість у особистості здатності свідомо будувати плани поведінки, розвивають уявлення про систему необхідних умов та ресурсів (внутрішніх та зовнішніх), формують потребу обмірковувати способи досягнення визначених цілей. Саморефлексія та моніторинг виконаної діяльності розвивають адекватну самооцінку та погляд на власну діяльність.

Можна сказати, що саморегуляція ініціює навчальну діяльність через самостійність особистості. Самостійна робота студента виступає провідним фактором успішного здійснення ним навчальної діяльності з точки зору розвитку власної професійної компетенції. Саморегуляція як чинник самостійності забезпечує детермінацію цілеспрямованості студента та раціональне використання часу.

З психологічної точки розгляду, саморегуляція в навчальній діяльності забезпечує свідому і цілеспрямовану розробку планів, їх виконання через трансформацію власних дій з урахуванням мотиваційної сфери, норм, правил, принципів та переконань. Тому саморегуляція в контексті навчальної діяльності характеризується такими психологічними особливостями:

- активністю суб'єкта навчальної діяльності;
- ініціативністю і самостійністю у прийнятті рішень (інтелектуальна ініціатива);
- наполегливістю як умінням працювати в несприятливих умовах;
- рефлексією як передумовою формування нового досвіду і розробки на його основі алгоритмів для довільної поведінки з меншими вольовими зусиллями в майбутньому. [7]



Рис. 1.1.1. Структура саморегуляції навчальної діяльності

Саморегуляція як психологічне явище передбачає активну участь самої людини у контролі власного психоемоційного стану і поведінки за допомогою засобів самовпливу. Джерелом саморегуляції виступає прагнення людини до комфорту, він же і виступає метою саморегуляції. [35]

Механізми процесу саморегуляції закладаються ще в дитинстві. Т. В. Кириченко визначає рівень домагань, ціннісні орієнтації, локус контролю, мотивацію схвалення та потребу у досягненні успіху взаємопов'язаними механізмами саморегуляції підлітків. «Психологічні механізми складають інтегративну сукупність психічних властивостей індивіда, що визначають рух до регуляції його дій, вчинків,

поведінки і групуються на зразках, еталонах, цінностях індивідуального та суспільного характеру». [13]

Саморегуляція емоцій та поведінки людини не є сталою характеристикою особистості, а може бути розвинена за допомогою активного та систематичного застосування методів самовпливу на практиці (м'язові релаксації, свідоме дихання, візуалізації та активна уява, концентрація та децентрація уваги, мовлення тощо). [35] Так, О. Фурс вважає, що для розвитку саморегуляції майбутніх офіцерів необхідно виконувати такі завдання: теоретичне опанування категоріями саморегуляції (розуміння поняття), вміння здійснювати самоаналіз, визначати актуальні і виявляти пріоритетні цілі, відповідальність за підвищення свого рівню саморегуляції, застосування її технік і розвиток її механізмів [30, с. 67].

Тобто для навчання саморегуляції необхідно застосовувати технології «біологічного зворотного зв'язку», які сприятимуть засвоєнню технік регуляції психічних і фізичних реакцій в різноманітних умовах життя, контролю спрямованості переживань, розвитку самовладання і психічної стійкості. [22, с.71]

1.2. Дослідження особливостей організації навчальної діяльності студентів під час повітряної тривоги

Період здобування освіти у вищому навчальному закладі для більшості студентів завжди включав в себе поступове поєднання професійно-орієнтовного навчання із власне професійною діяльністю та розвитком в сфері інтимних міжособистісних відносин (романтичні стосунки, створення сім'ї). Це створювало певну амбівалентність життєвих цілей молодих людей і часто призводило до виникнення свого роду кризи: пошук себе, свого місця і місії у світі стають провідною темою роздумів студентства. [28]

Однак, в сучасних реаліях з'явився ряд глобальних проблеми, на які майже неможливо вплинути. Найбільш впливовою з них для українських студентів на даний момент є повномасштабне вторгнення російських військ на територію України, що почалось 24 лютого 2022 року.

Через повномасштабне вторгнення російських військ, яке триває і сьогодні, українці постійно перебувають у стані небезпеки, що поставило нас перед непередбачуваними викликами та завданнями. З одного боку стоїть бажання жити повноцінне життя серед інших людей та відвідувати університет для кращого занурення у студентську діяльність. З іншого боку – страх за власне життя і життя своїх близьких, особливо враховуючи, що ворог свідомо знищує заклади освіти та іншу цивільну інфраструктуру.

Посеред бомбардувань міст, руйнування, смерті та страху, що пронизують атмосферу, а також дедалі більш невизначеного майбутнього, деяким студентам важко усвідомити важливість навчання, а багато учасників освітнього процесу, стали волонтерами, вимушені важко працювати для забезпечення базових потреб або вступили до лав Територіальної оборони чи Збройних сил України. Навіть у захищених в тилу містах України немає мирного життя через постійні звуки сирен, часті вибухи та гнітючі новини з гарячих точок.

Повітряна тривога є сигналом сповіщення цивільного населення про загрозу атаки з повітря, який вмикається у разі ризику ворожої атаки ворога з повітря у напрямку населеного пункту чи області. Сирена повітряної тривоги подається як безперервний гучний звук, що триває протягом хвилини, наростає і стихає, повторюється не менше трьох разів. [21] Зазвичай, тривога оголошується завчасно і не завжди супроводжується реальною загрозою, однак в прифронтових зонах ворожі снаряди досягають території України раніше, ніж подають сигнал про небезпеку.

В разі оголошення сигналу цивільного захисту «Повітряна тривога» цивільне населення має діяти відповідно з алгоритмами, наданими офіційними службами України, такими як ДСНС, національна поліція, рада оборони населеного пункту чи подібними, які передбачають певні обмеження. [33]

Відповідно до Алгоритму дій за сигналом оповіщення «Повітряна тривога», наданим радою оборони Київської області від 2022 року, при отриманні сигналу про небезпеку 1) власники громадських закладів (магазини, ринки, заклади харчування та подібні) повинні розробити маршрути евакуації відвідувачів і персоналу до найближчих укриттів, призначити відповідальних за евакуаційні дії осіб,

запевнитись, що в приміщенні не лишилось людей; відвідувачі громадських закладів мають негайно, спокійно і організовано, залишити приміщення і перейти у найближчу захисну споруду; 2) вчителі та відповідальні особи під час проведення навчальних занять повинні забезпечити місця укриття та розмістити вказівки для швидкої евакуації, призначити з числа працівників закладу відповідальних осіб для здійснення евакуації, ознайомити учасників навчального процесу з порядком дій під час евакуації; учасники освітнього процесу мають бути ознайомлені з маршрутом евакуації та порядком дій під час отримання сигналу про небезпеку, вміти виконати ці дії, зберігаючи спокій та організованість; у разі отримання сигналу відповідальні особи мають негайно сповістити учнів і скоординувати їх перехід в безпечні місця, перевірити наявність усіх учнів в укритті, провести необхідні заходи для заспокоєння дітей; 3) водії громадського транспорту мають забезпечити інформування пасажирів про дії під час отримання сигналу та найближчі захисні споруди вздовж маршруту руху та на зупинках транспортного засобу, при отриманні сигналу водій має негайно сповістити пасажирів, зупинити рух транспорту в найбільш безпечному місці, поблизу найближчої захисної споруди, з урахуванням правил дорожнього руху, забезпечити пасажирам можливість покинути транспорт та перейти в безпечне місце, рух транспорту припиняється до отримання сигналу «Відбій»; 4) перебуваючи вдома цивільні мають ознайомитись з інформацією про характер тривоги, зібрати необхідні речі («тривожну валізу»), вимкнути усі побутові прилади і комунікації, перейти до найближчого безпечного місця (укриття, підвальне приміщення, за несучі стіни тощо); 5) цивільні, що перебувають на робочому місці, повинні діяти відповідно з планом дій чи інструкціями, розробленими керівництвом. [10]

Для здобувачів освіти у вищих навчальних закладах алгоритм дії під час отримання сигналу «Повітряна тривога» є прописаним у наказі голови їх навчального закладу (для НАУ це наказ ректора №310/од.) (див. Додаток А).

Наказ розміщений на офіційному сайті НАУ, передбачає ознайомлення і неухильне виконання Алгоритму працівниками університету та здобувачами освіти, контроль виконання покладений на проректора з організаційно-правової безпеки. Алгоритм описує сигнал «Повітряна тривога» та засоби, за допомогою яких його

можна отримати, а також дії працівників, керівників занять та здобувачів вищої освіти у разі оголошення сигналу тривоги у робочий час. Відвідувачі університету мають знати місця укриттів у будівлях університету, порядок руху та правила поведінки в укриттях. Викладачі також повинні у вступній частині заняття зафіксувати присутніх студентів та нагадати порядок дій у разі отримання сигналу про небезпеку. У разі отримання сигналу «Повітряна тривога» під час заняття викладач має негайно припинити навчальний процес і скерувати здобувачів освіти до укриття, де перевірити присутність студентів за списком. В укритті усі присутні мають дотримуватись вимог коменданта укриття. В разі отримання сигналу тривоги під час проведення дистанційного заняття, викладач має негайно зупинити заняття і рекомендувати здобувачам освіти діяти згідно з алгоритмом цивільного захисту за місцем перебування. По закінченню тривоги викладач визначає подальші дії групи з урахуванням часу, що був втрачений: продовжити або перенести заняття (узгоджується зі здобувачами освіти), організувати самостійну роботу студентів, консультації тощо. [21]

Запроваджений в Україні воєнний стан створює постійну атмосферу небезпеки, безпорадності та невизначеності, що прирівнюється до кризової ситуації і вимагає від студентства швидкого та чіткого реагування.

«Переконання особистості щодо самої себе і своїх можливостей в навколишньому світі незмінно і в значній мірі впливають на саморегулювання в кризових умовах,» - зазначала А. С. Гуляєва у контексті вивчення стану вимушених переселенців. [9, с. 56]

На думку О. Д. Кресан, здійснювати саморегуляцію в кризових ситуаціях допомагає їх усвідомлення, яке в даному контексті виступає сукупністю когнітивних процесів, процесів самоконтролю і адаптації в навколишньому середовищі. [16]

Висновки до першого розділу

Здатність до саморегуляції відіграє вирішальну роль у підтримці рівноваги людини в її оточенні. Навички саморегуляції дозволяють людям ефективно виконувати важливі завдання, необхідні для досягнення їхніх цілей, зрештою

визначаючи рівень успіху, якого вони досягають у своїх починаннях. Хоча поняття саморегуляції виникло вже давно, власне концепція саморегуляції є відносно новою в галузі психології, і, як наслідок, їй бракує чітко визначеної теоретичної основи. Різні вчені запропонували відмінні погляди на природу, механізми та розвиток саморегуляції, що призвело до частково суперечливих тлумачень самої концепції. Синтезуючи ці різні підходи, стає очевидним, що саморегуляція є складною конструкцією, яка спирається на самосвідомість та індивідуальні особливості особистості. Цей психологічний феномен дозволяє людям брати участь у активній діяльності в різних сферах життя, включаючи освіту, кар'єру, соціальні взаємодії, домашні обов'язки, особистісний розвиток тощо.

Важливість саморегуляції для ефективного подолання кризових ситуацій, де швидкі та рішучі дії є вирішальними перед обличчям зовнішніх загроз, є незаперечною. Через повномасштабне вторгнення російських військ, яке триває і досі, українці постійно перебувають у стані небезпеки, що робить здатність керувати емоціями та поведінкою ще більш важливою не лише для повноцінного життя, але й забезпечення виживання взагалі.

Студентська молодь, яка лише вступає у доросле самостійне життя, стикнулася із складним випробуванням невизначеністю та безпорадністю, що негативно впливає на їх психоемоційний стан і підвищує ризики падіння морального духу молоді, а отже соціального в'янення. В такі важкі періоди важливо розвивати здатність свідомо визначати конкретні цілі, дотримуватися наміченого плану, реорганізовувати свої емоційні переживання в конструктивному ключі та швидко і гнучко реагувати на зміни зовнішніх умов.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В УМОВАХ ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ

2.1. Організація та проведення емпіричного дослідження

Змістовний аналіз наукової літератури із визначених питань показує доцільність проведення емпіричного дослідження проблеми саморегуляції студентської молоді в умовах повітряної тривоги під час навчання. Дослідження проводилось у декілька етапів.

1 етап – аналіз наукової літератури про саморегуляцію особистості, аналіз регламентуючих матеріалів дій студентів під час повітряної тривоги.

2 етап – підбір психодіагностичних методик для діагностики саморегуляції особистості та створення авторської анкети.

3 етап – створення групи для проведення дослідження, набір респондентів.

4 етап – проведення онлайн-опитування респондентів та експериментального дослідження.

5 етап – аналіз результатів респондентів за діагностичними методиками, аналіз щоденників реакції на тривогу.

6 етап – інтерпретація отриманих результатів та формулювання висновків.

Методи дослідження. У ході вивчення визначеної проблеми було застосовано методи аналізу, систематизації та узагальнення теоретичних знань з теми. У ході емпіричного дослідження було застосовано такі методики:

- Анкета на визначення соціальних характеристик респондентів та їх поведінкових реакцій на сповіщення повітряної тривоги.
- Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової.
- Тест-опитувальник А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана.

Для аналізу емоційних та поведінкових реакцій респондентів у ситуації оголошення сигналу «Повітряна тривога» їм було запропоновано ведення онлайн щоденників, розроблених на основі методики «Щоденник стресових подій».

Для математичної обробки отриманих результатів було використано порівняльний аналіз та кореляційний аналіз (коефіцієнт кореляції Пірсона) для визначення статистично значимих кореляцій між такими показниками:

- 1) Загальними рівнями емоційно-вольової і організаційної саморегуляції.
- 2) Між рівнем «самовладання» та рівнями розвитку компонентів стилю саморегуляції поведінки особистості (планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкість, самостійність).

Опис психодіагностичних методик

1. Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В. І. Моросанової.

Методика «Стиль саморегуляції поведінки» спрямована на дослідження загального рівня саморегуляції, а також таких компонентів, як планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкості, самостійності. Опитувальник в цілому працює як єдина шкала «Загальний рівень саморегуляції», яка оцінює загальний рівень сформованості індивідуальної системи усвідомленої саморегуляції довільної активності людини.

Інструкція: «Пропонуємо Вам ряд висловлювань про особливості поведінки. Послідовно прочитавши кожне висловлювання, виберіть один з чотирьох можливих відповідей: «Правильно», «Мабуть, вірно», «Мабуть, невірно», «Неправильно» та поставте хрестик у відповідній графі на аркуші відповідей. Не пропускайте жодного висловлювання. Пам'ятайте, що не може бути хороших чи поганих відповідей, тому що це не випробування Ваших здібностей, а лише виявлення індивідуальних особливостей Вашої поведінки.» (див. Додаток Б).

Обробка результатів. Опитувальник складається з 46 тверджень, які респондент має порівняти із власними діями та судженнями і оцінити як правильні або неправильні для себе. Підрахунок показників опитувальника проводиться по ключам, представленим у таблиці 2.1.1. За кожен збіг з ключем нараховується 1 бал. Потім підраховується загальна кількість балів (збігів) по кожній шкалі. Ці бали визначатимуть рівень розвитку компонентів стилю саморегуляції поведінки особистості. Деякі твердження можуть стосуватись різних шкал і вимагати протилежних відповідей.

Ключ обробки результатів за методикою «Стиль саморегуляції поведінки»**В. І. Моросанової**

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

2. Тест-опитувальник А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана

У загальному вигляді під рівнем вольової саморегуляції мають на увазі міру володіння власною поведінкою у різних ситуаціях, здатність свідомо управляти своїми діями, станами та спонуканнями. Рівень розвитку вольової саморегуляції може бути охарактеризований в цілому й окремо за такими властивостями характеру як настирливість і самоконтроль. Дослідження вольової саморегуляції за допомогою тесту-опитувальника проводиться або з одним досліджуваним, або з групою. Щоб забезпечити незалежні відповіді, кожен отримує текст опитувальника, бланк для відповідей, на якому надруковані номери питань і поряд із ними графа для відповідей.

Інструкція: «Вам пропонується тест, який містить 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне і вирішіть, правильне чи неправильне це твердження щодо Вас. Якщо правильне, то на аркуші для відповідей проти номера цього твердження поставте знак "плюс" (+), а якщо неправильне — "мінус" (-).» (див. Додаток В).

Обробка результатів. Мета — визначення величин індексів емоційно-вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали (В) й індексів за субшкалами «настирливість» (Н) і «самоконтроль» (С). Кожен індекс — це сума балів, отримана при підрахунку збігів відповідей досліджуваного з ключем загальної шкали або субшкали (див. табл. 2.1.2). В опитувальнику шість маскувальних тверджень, тому

загальний сумарний бал за шкалою «В» має перебувати у діапазоні від 0 до 24, за субшкалою «настирливість» — від 0 до 16 і за субшкалою «самоконтроль» — від 0 до 13.

Таблиця 2.1.2

Ключ обробки результатів за методикою А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана

Загальна шкала	1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-
«Настирливість»	1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13- 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+
«Самоконтроль»	3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

Вибірка. У дослідженні прийняли участь 40 студентів 1-4 курсу навчання (дистанційного та очного формату) віком від 17 до 22 років різної статі, які перебувають в Україні.

16 березня було створено і протестовано telegram-канал для проведення дослідження (див. Додаток Д), а з 18 березня почався набір респондентів. У першу чергу учасникам пропонувалось заповнити Google Form'у із анкетною та тестовими методиками, після чого вони отримували свій оригінальний тег щоденнику. Щойно кількість респондентів досягла необхідної кількості, 24 березня було створено пости-щоденники для кожного респондента з унікальним тегом та надано інструкцію їх заповнення.

Запропоновані респондентам онлайн щоденники реакцій респондентів на оголошення сигналу «Повітряна тривога» були розроблені на основі методики «Щоденник стресових подій» і включали в себе такі пункти:

- Час тривоги: тобто в який момент відбувалась тривога;
- Думки: перше, що прийшло у голову респондентам, коли вони дізнались про тривогу;
- Емоції: що респонденти відчули, коли дізнались про тривогу;
- Дія: яку дію респонденти вчинили далі.

Завдання респондентів полягало в тому, щоб заповнювати вищезазначені пункти кожного разу, коли респонденти отримують сповіщення про повітряну тривогу під час навчального процесу або діяльності, пов'язаній з ним (тривога у регіоні їх перебування або у Києві як регіоні перебування їх викладача для студентів інших областей, та інше). У щоденник можна було писати і додаткову інформацію, яку респондент вважав важливою для дослідження, але не міг розподілити у жоден запропонований пункт. Від респондентів очікувалась максимальна чесність і ширість, а тому вимог до об'єму тексту, помилок, лексики та подібного не було. Щодня респонденти отримували нагадування заповнити щоденники.

З 25 березня по 23 квітня включно (всього тридцять днів) проходив збір емоційних і поведінкових реакцій студентів на сповіщення повітряної тривоги. З 1 квітня частина респондентів 1-2 курсу вийшли на очне навчання, однак продовжили заповнювати щоденники згідно інструкції. Під час дослідження респондентам гарантувалась анонімність.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження особливостей саморегуляції

Запропонована респондентам Google Form'а складалась із двох частин: анкети на визначення соціальних характеристик респондентів та їх поведінкових реакцій на сповіщення повітряної тривоги і тестових опитувальників.

Респонденти вказали свої імена в telegram (для зручності обробки отриманих даних, конфіденційно), курс навчання, вік, стать та область перебування на момент дослідження. Респондентів жіночої статі було помітно більше, ніж чоловічої (80,6% і 19,4% відповідно). Переважали студенти 3-4 курсів (по 35,5%) віком 20 та 21 років (35,5% і 22,6% відповідно). Також, 58,1% респондентів перебували безпосередньо у Києві, а інші розподілились по таким областям, як Київська, Полтавська, Волинська, Вінницька, Кіровоградська, Рівненська, Черкаська та Чернігівська, що унеможливило належний аналіз впливу регіону перебування на емоційні і поведінкові реакції респондентів через нерівномірний розподіл вибірки за цим чинником (див. Додаток Ж).

Далі респондентам пропонувались питання, на які можна дати декілька варіантів відповідей, правдивих для кожного учасника.

Перше питання звучало так: «Позначте твердження, які відповідають пережитому Вами досвіду під час повномасштабного вторгнення» і містило в собі 13 тверджень про травматичні події, які могли статися з респондентами через повномасштабне вторгнення (див. Рис. 2.2.1).

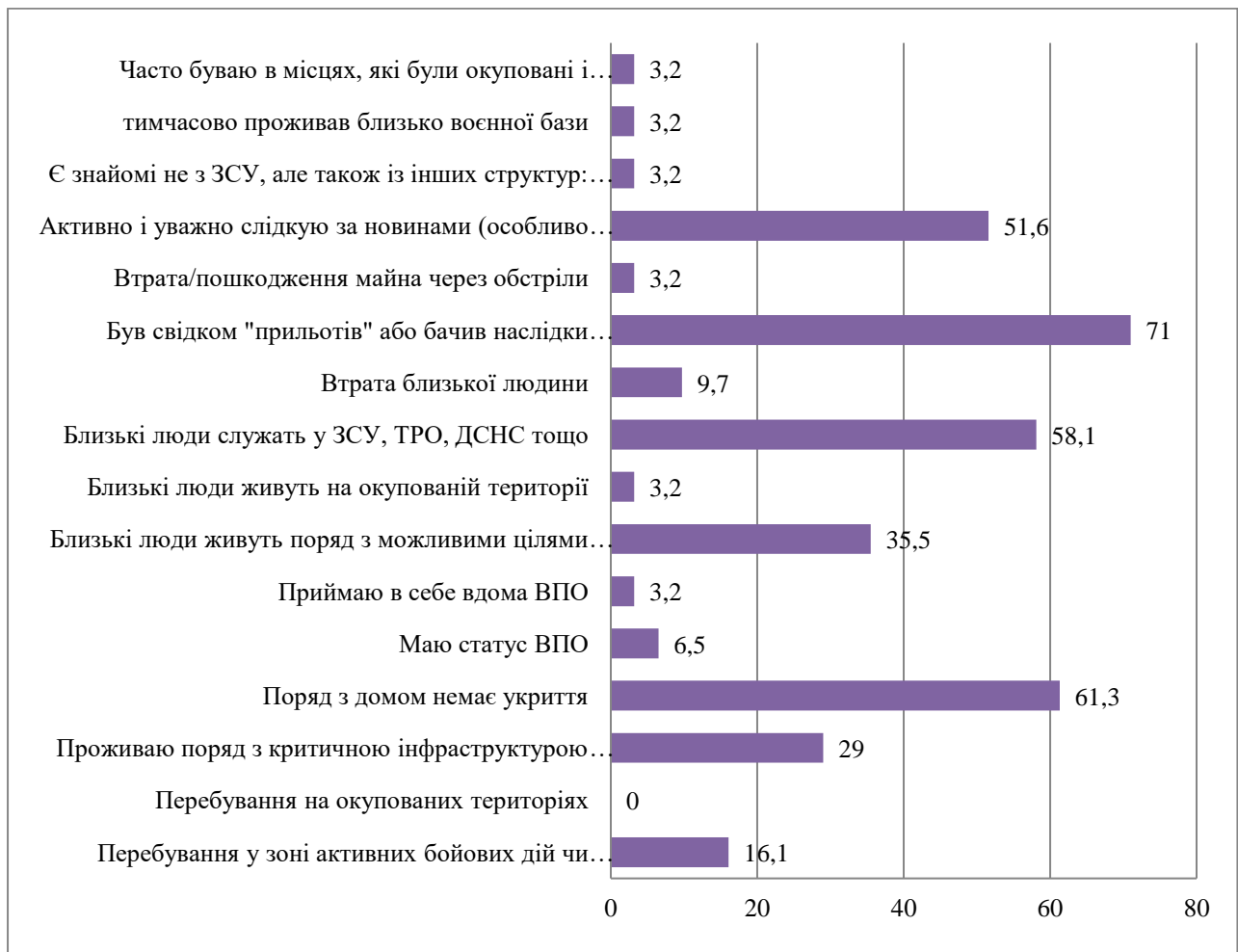


Рис. 2.2.1. Відсоткове співвідношення відповідей за питанням анкети про пережитий респондентами досвід під час повномасштабного вторгнення

За результатами, 71% студентів погодились, що були свідками «прильотів» (влучань ворожої зброї) або бачили наслідки влучань близько від себе. При цьому 61,3% респондентів не мають поряд з домом укриття. Більше половини респондентів мають близьких людей, що служать в ЗСУ, ТРО, ДСНС чи інших структурах, що працюють в загрозованих умовах (58,1%) та активно і уважно слідкують за новинами,

особливо про наслідки обстрілів (51,6%). У 35,5% респондентів близькі люди проживають поряд з можливими цілями обстрілів, прифронтовій зоні чи зоні активних бойових дій, а частка респондентів і самі перебували поряд з можливою ціллю обстрілів (29%), у зоні активних бойових дій чи прифронтовій зоні (16,1). На щастя, жоден з наших респондентів не перебував на окупованих територіях, однак мають там близьких людей (3,2%). Окрім цього, серед респондентів є внутрішньо переміщенні особи (6,5%) та ті, хто приймає ВПО у себе вдома (3,2%). На жаль, деякі респонденти зазнали втрати близької людини (9,7%) або втрати/пошкодження майна (3,2%). Також деякі респонденти (по 3,2%) окремо зазначали, що часто бувають в місцях, де видно наслідки окупації, тимчасово проживали біля воєнної бази або мають знайомих в інших структурах. Можна зробити висновок, що більшість наших респондентів зазнали травмивного впливу повномасштабного вторгнення, при чому, напряду пов'язаного з нашою темою про повітряні тривоги (а саме споглядання ворожих влучань, відсутність укриття та активне спостереження за новинами).

Друге питання звучало так: «Як Ви дізнаєтеся про повітряну тривогу?» і мало на меті дізнатися, наскільки чіткий сигнал про небезпеку отримують респонденти (див. Рис. 2.2.2).

Виявилось, що 83,9% респондентів встановили додаток, який сповіщає про тривогу, а 61,3% отримують інформацію з телеграм-каналів. У 32,3% респондентів вулична сирена встановлена біля будинку (тобто звук сирени дуже гучний), у 54,8% з дому добре чути звук вуличної сирени, і лише 6,5% респондентів в якийсь момент розуміють, що вдалині звучить сирена. Також, 3,2% зазначили, що про повітряну тривогу «мама кричить». Респонденти також підтвердили, що відповідно до затвердженого алгоритму дій, під час пари про сигнал повітряної тривоги додатково сповіщає викладач. Можна сказати, що більшість респондентів свідомо та відповідально ставляться до сповіщень про повітряну тривогу і не орієнтуються лише на одне джерело сповіщень.

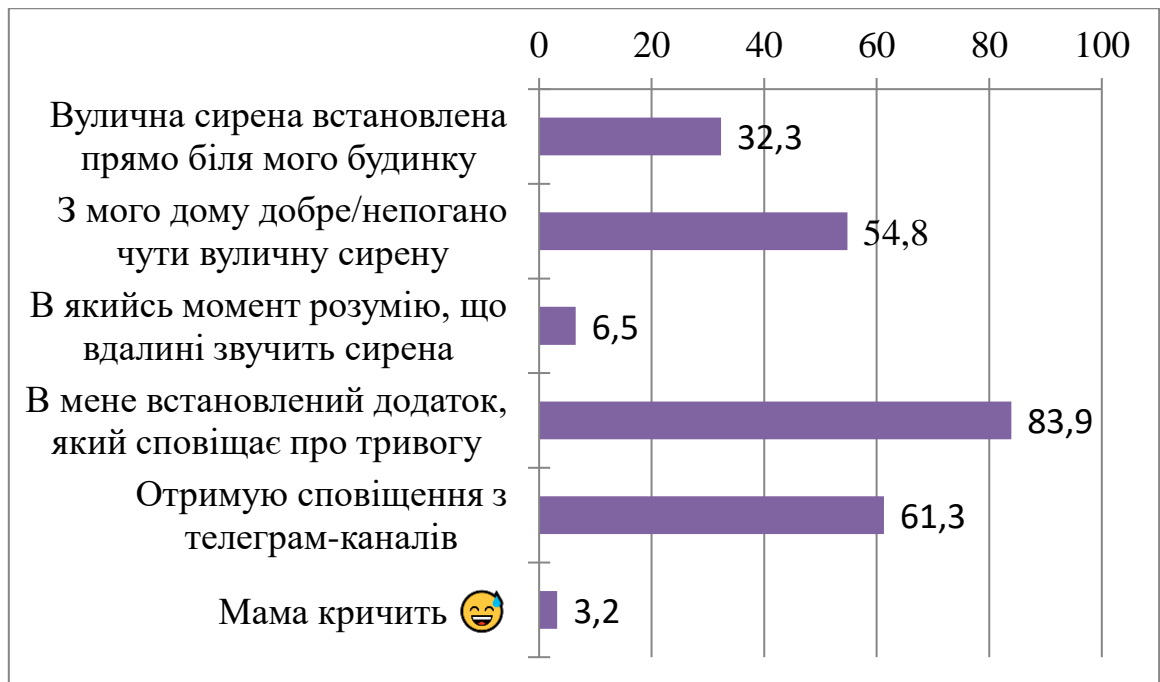


Рис. 2.2.2. Відсоткове співвідношення відповідей за питанням анкети про спосіб отримання сповіщення про повітряну тривогу

Третє питання звучало так: «Ваші дії після сигналу повітряної тривоги» і мало на меті дізнатися загальну частоту виконання респондентами найбільш розповсюджених дій (див. Рис. 2.2.3).

Лише один респондент вказав, що зазвичай не знає про оголошення тривоги, в той час як 48,4% рідко опинялись в такій ситуації і 32,3% - ніколи. Однак, 32,3% респондентів майже завжди і 16,1% завжди не реагують на почутий сигнал тривоги і продовжують займатись своїми справами. При цьому, переважна більшість респондентів шукають в соціальних мережах причину оголошення тривоги (32,3% - завжди, 19,4% - майже завжди, 22,6% - часто), і лише по 12,9% рідко або ніколи цього не роблять. Завжди слідкують за ситуацією протягом усього часу тривоги 16,1% респондентів, часто – 22,9%, іноді – 25,8%, а ніколи чи рідко – по 16,1% респондентів. Лише 3,2% респондентів завжди ховаються «за двома стінами», по 12,9% роблять це майже завжди чи часто, а 32,3% і 25,8% - іноді чи рідко відповідно. Враховуючи кількість респондентів, які не мають поруч з домом укриття, було очікувано, що 38,7% і 45,1% респондентів ніколи або рідко йдуть в бомбосховище. Лише 3,2% респондентів майже завжди чи часто прямують в укриття після оголошення тривоги,

9,6% - іноді. Варто зазначити, що ці данні були отримані під час дистанційного навчання, коли студенти діяли на власний розсуд, а не за вказівками викладача.

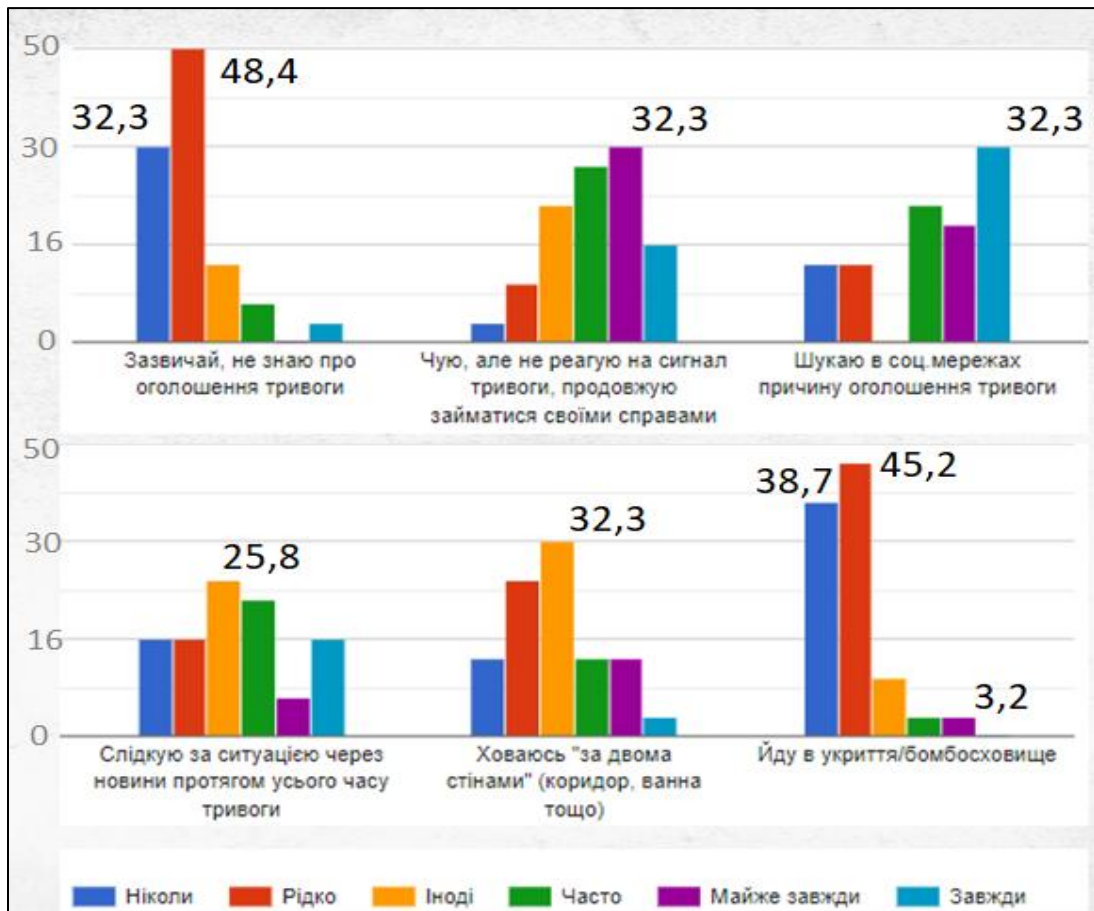


Рис. 2.2.3. Відсоткове співвідношення відповідей за питанням анкети про частоту дій респондентів після сигналу повітряної тривоги

Останнє питання анкети звучало так: «Як часто протягом повітряної тривоги Ви чули вибухи?», щоб зрозуміти ступінь зв'язку сигналу тривоги з реальною небезпекою (див. Рис. 2.2.4).

Лише 3,2% респондентів ніколи не чули вибухи протягом повітряної тривоги, а 6,5% чують їх майже завжди. Переважна більшість респондентів (48,4%) чули вибухи часто, а інші 41,9% - рідко. Можна сказати, що майже усі респонденти на практиці відчували важливість сигналу повітряної тривоги як попередження про реальну небезпеку, хоч і в різній мірі.

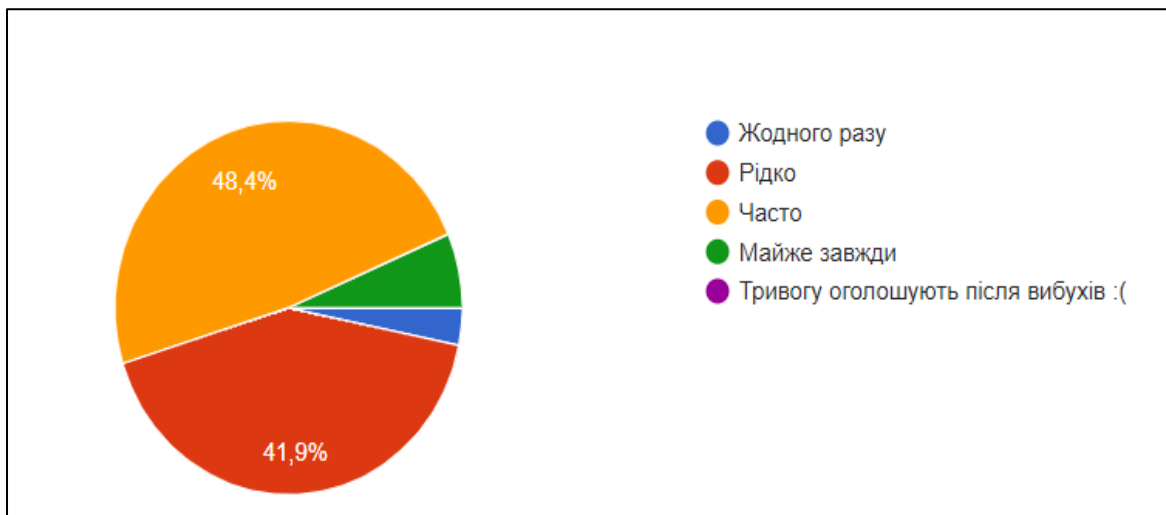


Рис. 2.2.4. Відсоткове співвідношення відповідей за питанням анкети про те, як часто респонденти чули вибухи після сигналу повітряної тривоги

Окрім цього, респондентам було надане питання відкритої форми, щоб вони могли уточнити якусь важливу на їх думку інформацію. Більшість респондентів не надали відповіді, однак декілька зазначили таке:

- «Маю синдром фантомної сирени, коли тривоги довго немає, або коли особиста тривога зростає чую сирену якої немає.»
- «Дуже змінилась реакція на повітряні, раніше часто трусило і накривала паніка, через яку я будила всіх вдома і змушувала йти хоча б в ванну, зараз вже здебільшого байдуже.»
- «Я можу лише додати, що частіше за все я чую сповіщення, коли я сплю, і часто бувало що прокидалася через вибухи, і тепер коли я засинаю, мені може здаватися/снитися звуки вибухів, через що я погано сплю і знаходжуся в тривозі.»
- «Виїздила за кордон на рік - від стресу та ситуації в країні.»
- «Всі будні я працюю в напів підвальному, або повністю підвальному приміщенні. Там я просто читаю чому тривога.»

Згідно з результатами анкети, можна сказати, що повітряна тривога має доволі значний вплив на всю життєдіяльність і власне навчальний процес респондентів. Тож питання здатності респондентів до саморегуляції свого емоційного стану та поведінки стає вкрай актуальним.

На основі проведених тестувань були отримані результати респондентів за методиками визначення рівню емоційно-вольової саморегуляції, саморегуляції поведінки та їх компонентів (див. Додаток И) та пораховані відсоткові співвідношення рівнів вираженості показників за кожною методикою (див. табл. 2.2.1).

Таблиця 2.2.1

Відсоткове співвідношення результатів за методиками визначення рівню вольової саморегуляції, загального рівню та компонентів стилю саморегуляції поведінки

Рівень	Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» Моросанової							Тест-опитувальник Зверькова і Ейдмана		
	Планування	Моделювання	Програмування	Оцінка результатів	Гнучкість	Самостійність	Загальний рівень с-р	Загальна шкала	Настирливість	Самоконтроль
Високий	41,94	29,03	16,13	29,03	16,13	38,71	29,03	58,1	45,2	64,5
Середній	51,61	58,07	58,06	67,75	64,52	38,71	64,52			
Низький	6,45	12,9	25,81	3,22	19,35	22,58	6,45	41,9	54,8	35,5

На представлений для кращого розуміння діаграмі (див. рис. 2.2.5) видно, що за опитувальником «Стиль саморегуляції поведінки» Моросанової переважає середній рівень вираженості усіх компонентів, окрім шкали «самостійність», де однакова кількість респондентів (38,71%) показала високий рівень розвитку цього компоненту. Найбільше респондентів (67,75%) мають середній рівень розвитку компоненту «оцінка результатів», трохи менше – компонентів «гнучкість» (64,52%) , «програмування» і «моделювання» (по 58,06%). Найбільша кількість респондентів має низький рівень розвитку таких компонентів, як «програмування» (25,81%),

«самостійність» (22,58%) і «гнучкість» (19,35%). Високий рівень розвитку має найбільша кількість респондентів за такими шкалами, як «планування» (41,94%), «самостійність» (38,71%) та «моделювання» (29,03%). Тобто респонденти з низьким рівнем розвитку компонентів переважають над респондентами з високим рівнем розвитку за шкалами «програмування» та «гнучкість». Найменше респондентів показали низькі результати розвитку за шкалами «планування» і «оцінка результатів» (6,45% і 3,22% відповідно). За загальним рівнем саморегуляції поведінки переважна більшість респондентів показала середні результати (64,52%), однак 29,03% мають високі результати і лише 6,45% - низькі.

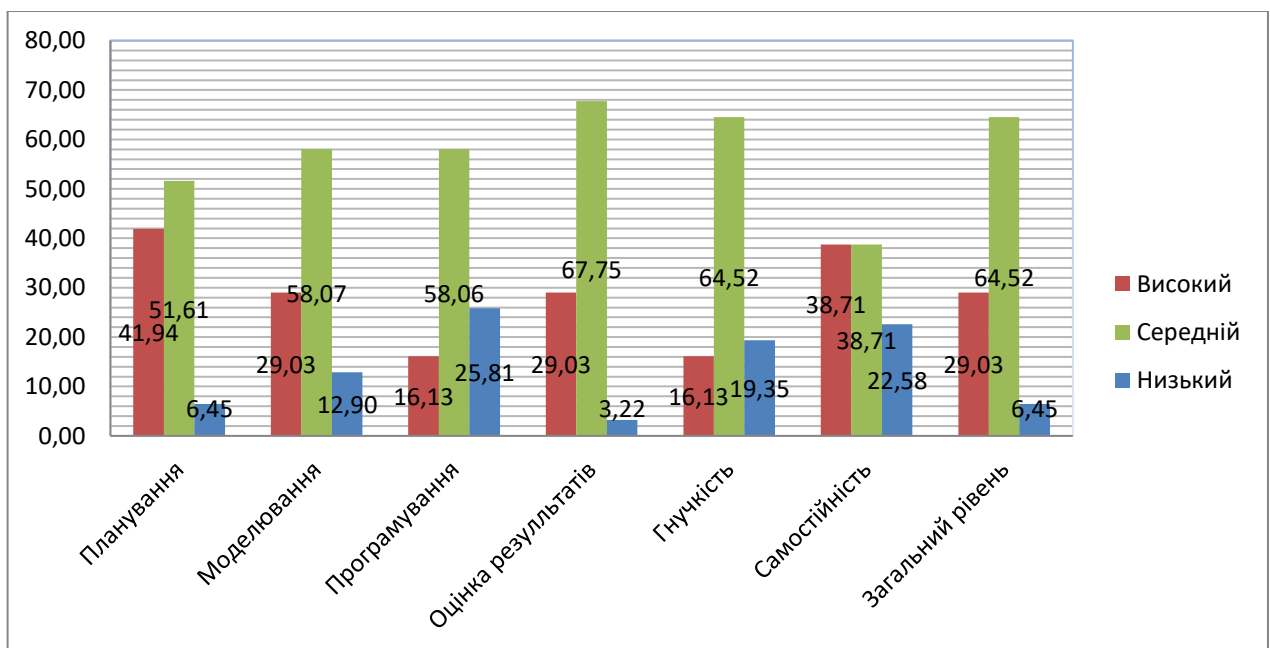


Рис. 2.2.5. Відсоткове співвідношення результатів за опитувальником «Стиль саморегуляції поведінки» Моросанової

Відповідно до цих результатів можна сказати, що переважна більшість респондентів має середній рівень розвитку саморегуляції поведінки та її стилів, а серед меншості переважають респонденти з високим рівнем розвитку за всіма шкалами, окрім «гнучкості» та «програмування». Це свідчить, що найбільші проблеми виникають із здатністю продумувати свої дії на шляху до мети та перебудовувати свої плани в разі необхідності.

На представленій для кращого розуміння діаграмі (див. рис. 2.2.6) видно, що за опитувальником Зверькова і Ейдмана більшість респондентів отримала високий рівень за загальною шкалою та шкалою «Самоконтроль» (58,1% та 64,5% відповідно). Однак за шкалою «Настирливість» переважали респонденти з низьким рівнем розвитку (54,8%).

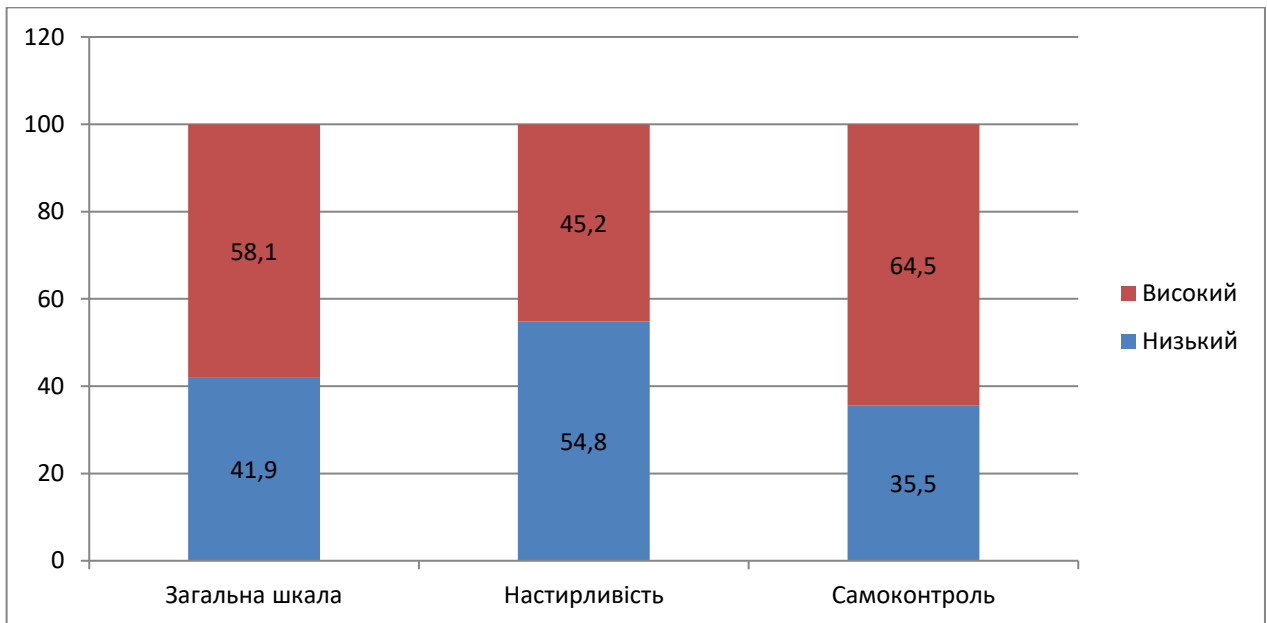


Рис. 2.2.6 Відсоткове співвідношення результатів рівнів емоційно-вольової саморегуляції за опитувальником Зверькова і Ейдмана

Такі результати вказують на те, що переважна більшість респондентів контролюють свою емоційно-вольову сферу (а особливо емоційні прояви) на високому рівні, однак велика кількість респондентів все ще має із цим проблеми. Можна також сказати, що контроль власне емоцій (шкала «Самоконтроль») розвинений у більшій кількості респондентів.

Цікавим є також те, що рівні розвитку саморегуляції поведінки (за Моросановою) та рівні розвитку емоційно-вольової саморегуляції (за Зверьковим-Ейдманом) не завжди збігаються, і у деяких респондентів спостерігаються одночасно низький рівень саморегуляції за однією методикою і високий за іншою.

Результати анкети і тестових методик покладаються на суб'єктивні якості респондентів (самосприйняття, пам'ять та подібне), тому для детального відстеження реальних емоційних та поведінкових реакцій були заповнені щоденники. Початково

завданням було проаналізувати реакції студентів на тривоги, які відбулися до чи під час пари, наукового заходу, виконання навчальних завдань та подібного. Однак респонденти стали записувати в щоденник і тривоги, які сталися вночі перед робочим днем чи безпосередньо в день, коли планувалась навчальна діяльність (а не в процесі власне її виконання), тому такі випадки також враховувались у дослідженні. Приклади щоденників наведені в додатку Л.

Обробка результатів, отриманих із щоденників реакцій, полягала в класифікації якісних даних та підрахунку частоти їх проявів у відсотках.

Емоційні реакції поділялись на:

- Позитивні (радість, полегшення та інші);
- Сум (сум, смуток та подібні);
- Гнів (злість, гнів, роздратування та подібні);
- Страх;
- Тривога (подив, тривога, тривожність, хвилювання, переживання, знервованість та подібні);
- Важкі емоційні переживання (жаль, провина, втома, відчай, безпорадність та подібні);
- Нейтральні (байдужість, спокій, цікавість, відсутність емоцій).

Дії поділялись на:

- Свої справи – це виконання діяльності незважаючи на загрозу або паралельно тривозі (одна справа була перервана тривогою (наприклад, пара), але респондент знайшов собі інше заняття, щоб заповнити час; сон, повернення до сну);
- Контроль – це перевірка причини тривоги та/або обстановки під час тривоги (моніторинг, підтримання зв'язку із близькими людьми);
- Убезпечення – це дія, коли респондент певним чином вживає заходів для власного ubezpieчення (перехід за дві стіни, в укриття тощо);
- Заспокоювання – це застосування засобів для заспокоювання (вживання ліків, відволікання, опанування себе та подібні).

- Очікування – це припинення будь-якої діяльності.

Важливо зауважити, що на одну тривогу могли виникнути одночасно різні емоції (або виникнути поступово одна за одною) та могли бути вжиті декілька заходів одночасно, тому сума відсотків не становитиме 100.

«Час тривоги» та «Думки» були використані для врахування умов, в яких студента застала повітряна тривога: до чи під час заняття, до чи під час виконання домашнього завдання чи іншої наукової діяльності, а також вночі перед буднім днем.

За результатами обробки щоденників виявилось, що найбільше респондентів хоча б раз відчували такі емоції як «гнів» (85%) та «тривога» (77,5%), менше половини респондентів відчували «страх», «сум» та «важкі емоційні переживання» (42%, 30% та 40% відповідно). Лише 15% респондентів хоча б раз відчували позитивні емоції, отримавши сигнал повітряної тривоги, які переважно супроводжувались почуттям провини. Окрім цього, позитивне сприйняття тривоги виникало під час пар чи іншої діяльності, яку респонденти бажали б припинити на користь іншої справи. Також спостерігалась зміна зі спокою і розслабленості в страх чи тривогу, коли респонденти чули вибухи чи дізнавались про пуски ракет (тобто під час високого рівню загрози). Окремо варто зазначити, що частка тривожних відчуттів була пов'язана із хвилюванням за близьких людей, а сум – через долю українців взагалі. Можна також помітити, що переважна більшість студентів (85%), почувши сигнал повітряної тривоги, проявляли нейтральні емоції або не проявляли їх взагалі (див. рис. 2.2.7). Однак, у деяких респондентів спостерігалась невідповідність думок з явним емоційним забарвленням їх нотаткам про відсутність емоцій, що може свідчити про наявність у них емоційної глухоти.

У 57,5% респондентів найчастіше серед емоцій переважали нейтральні. У 20% респондентів найбільше проявлявся гнів та роздратування, а в 15% найвиразнішим було відчуття страху. При цьому, ці емоції часто займають наступне місце за частотою виникнення після нейтральних. Лише в одного респондента (2,5%) найчастіше виникали тривожні емоції. Найменше виражались позитивні емоції та сум (див. Додаток К).

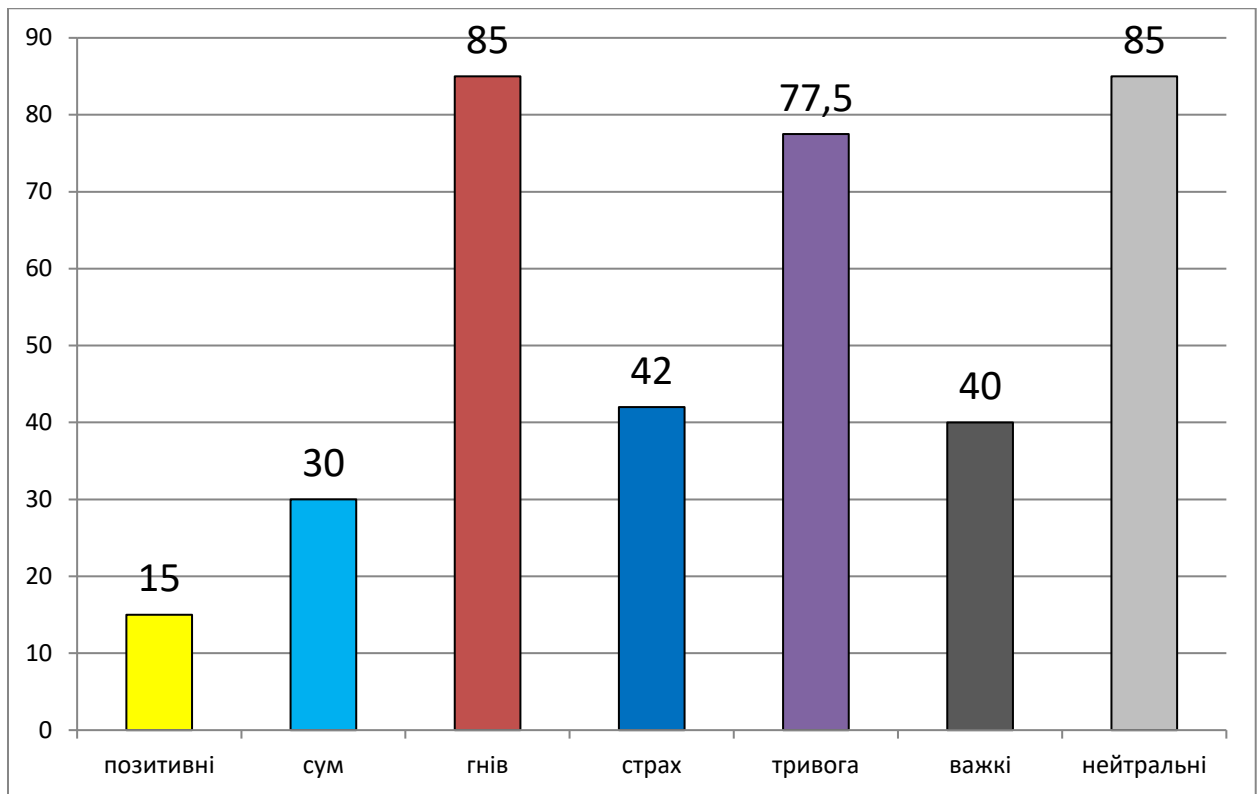


Рис. 2.2.7 Відсоткове співвідношення емоційних реакцій у респондентів

Не зважаючи на таку амбівалентність та різке переважання негативних почуттів, абсолютна більшість респондентів (87,5%) намагались продовжувати розпочату діяльність або заповнювати час доступною в ситуації тривоги діяльністю. Майже всі з цих респондентів (82,5%) також хоча б раз перевіряли рівень загрози чи продовжували слідкувати за ситуацією до відбою повітряної тривоги. Більше половини респондентів (70%) вживали хоча б мінімальних заходів убезпечення, але деякі – за проханням близьких людей. Менше половини респондентів (42,5%) застосовували до себе методи заспокоювання чи відволікання себе, серед яких також згадувались медикаментозний метод (вживання заспокійливих засобів). Цікавим є випадок респондентки, яка відволікалась від тривоги читанням книг на військову тематику і зазначила, що в принципі від початку повномасштабного вторгнення не може читати літературу іншої тематики. Лише 22,5% респондентів зупиняли чи певним чином гальмували свою діяльність в очікуванні відбою (див. рис. 2.2.8).

У 75% респондентів найбільш частою реакцією було продовжувати свої справи, лише у 15% - слідувати за ситуацією. Тільки один респондент завжди убезпечував себе (намагаючись продовжувати свої справи) (див. Додаток К).

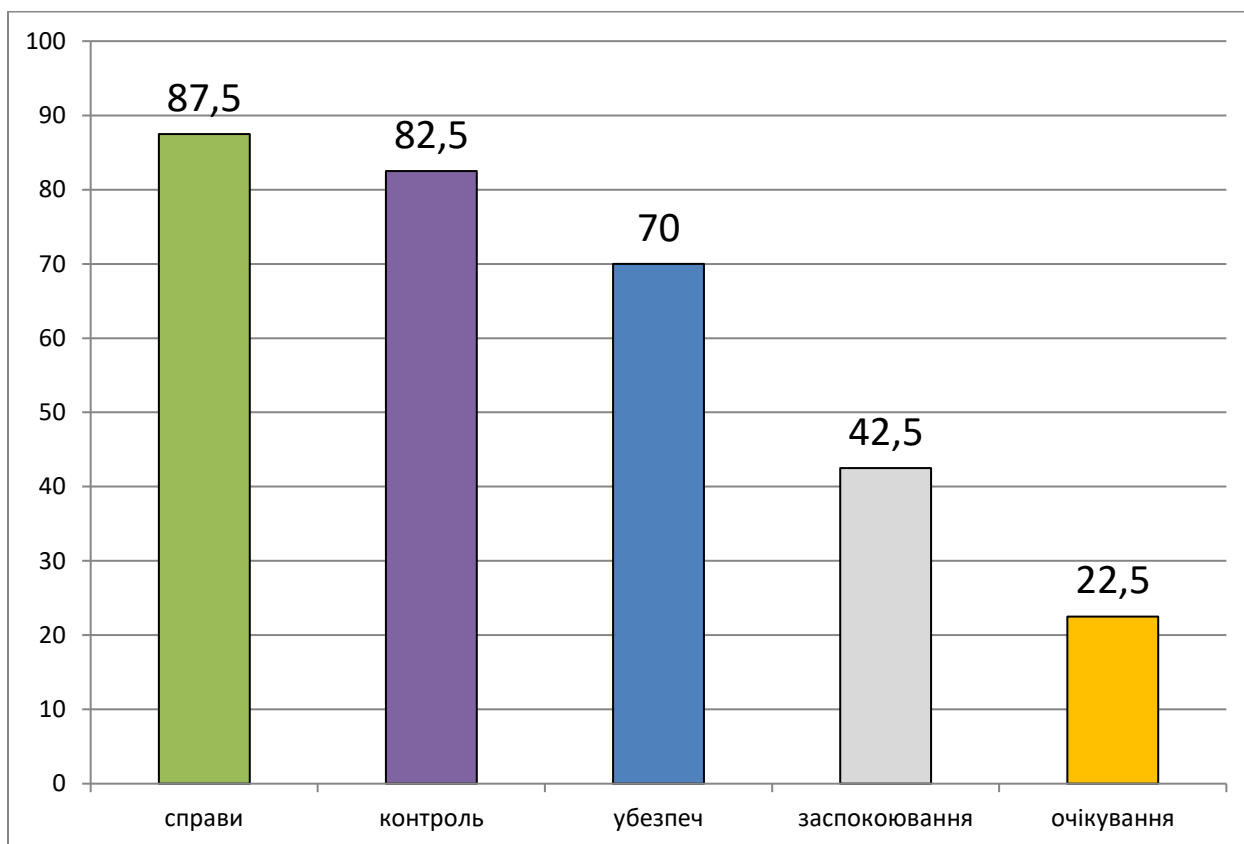


Рис. 2.2.8. Відсоткове співвідношення поведінкових реакцій у респондентів

За результатами видно, що більшість респондентів намагалась реагувати на сигнал повітряної тривоги виважено і залежно від рівню загрози, однак вони не завжди з цим справлялись, часто свідомо або несвідомо ігнорували імовірну загрозу на користь своїм справам.

Оскільки рівні розвитку саморегуляції поведінки (за Моросановою) та рівні розвитку емоційно-вольової саморегуляції (за Зверьковим-Ейдманом) у респондентів не завжди збігаються, було прийнято рішення виявити між ними зв'язок або його відсутність з припущенням про те, що контроль емоцій має допомогти контролювати поведінку.

Для визначення статистично значимих кореляцій між загальним рівнем організаційної та емоційно-вольової поведінки було використано коефіцієнт

кореляції Пірсона. Значимість коефіцієнта кореляції повинна дорівнювати або бути меншою за 0,05, тоді можна стверджувати, що кореляційний зв'язок між змінними існує. Коефіцієнт кореляції Пірсона фіксує наявність лише лінійного зв'язку між змінними і приймає значення від -1 до $+1$. Знак вказує на напрямок взаємозв'язку, а абсолютне значення коефіцієнта – на силу зв'язку. Показником розміру ефекту зв'язку між змінними окрім безпосередньо самого емпіричного значення коефіцієнта Пірсона може виступати й коефіцієнт детермінації, тобто коефіцієнт кореляції в квадраті. Він змінюється від 0 до 1 (або від 0 до 100 %) і показує в якій мірі мінливість однієї змінної обумовлена (детермінована) впливом іншої змінної. На підставі показника коефіцієнта детермінації Дж. Коен виділив наступні градації величини розміру ефекту:

- 0,00 - 0,01 – несуттєвий;
- 0,01 - 0,09 – малий;
- 0,09 - 0,25 – середній;
- 0,25 - 1,00 – великий.

Значимі коефіцієнти кореляції, їх статистична значимість та характер зв'язку між загальними рівнями емоційно-вольової і організаційної саморегуляції, отримані за допомогою IBM SPSS Statistics (див. Додаток М), наведено в таблиці 2.2.2.

Таблиця 2.2.2

Значимі кореляції між загальними рівнями емоційно-вольової і організаційної саморегуляції

Шкали		Загальна шкала емоційно-вольової саморегуляції
Загальний рівень організаційної саморегуляції (залежна змінна)	Коефіцієнт кореляції (r)	0,413
	Рівень значимості	p=0,008 (значимий)
	Зв'язок	Прямий, несуттєвий

Відповідно до цього, можемо побачити, що між загальними рівнями емоційно-вольової та організаційної саморегуляції виявлено прямий, хоч і несуттєвий, зв'язок. Це може свідчити про те, що без емоційного контролю особистості важче контролювати власну поведінку і діяльність. Слабка вираженість зв'язку може

пояснюватися тим, що він відрізняється залежно від якогось чиннику, який не був достатньо виражений у вибірці (віку, статі, регіону перебування чи особистісних характеристик), що може стати предметом наступних досліджень.

Оскільки організаційна саморегуляція складається з кількох компонентів, також було проведено кореляційний аналіз між усіма її шкалами (планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкість, самостійність) та шкалою «самовладання» емоційно-вольової саморегуляції, яка відповідає за довільний контроль емоційних реакцій і станів. Значимі коефіцієнти кореляції, їх статистична значимість та характер зв'язку, отримані за допомогою IBM SPSS Statistics (див. Додаток М), наведено в таблиці 2.2.3.

Таблиця 2.2.3

Значимі кореляції між рівнем «самовладання» та рівнями розвитку компонентів стилю саморегуляції поведінки особистості (моделювання, програмування)

Шкали		Шкала «програмування»	Шкала «моделювання»
Шкала «самовладання»	Коефіцієнт кореляції (r)	0,399	0,353
	Рівень значимості	p=0,011 (значимий)	p=0,026 (значимий)
	Зв'язок	Прямий, малий	Прямий, малий

Рівні значимості між самовладанням та програмуванням і самовладанням і моделюванням виявилися меншим за 0,05, що свідчить про наявність статистично значимих кореляцій між цими показниками. Зв'язок прямий, тобто чим вище показники самовладання, тим вище показники програмування і моделювання. Статистично значимої кореляції між іншими показниками, в тому числі між самовладанням та загальним рівнем організаційної саморегуляції, не виявлено (див. Додаток М).

Зв'язок між самовладанням та моделюванням можна пояснити тим, що суть моделювання полягає в діагностиці та оцінці умов досягнення цілей. Що краще розвинена в особистості здатність контролювати свої емоційні реакції, тим більш адекватно і виважено вона може оцінювати себе і умови, в яких перебуває, тобто тим краще розвинене в неї моделювання. В той же час програмування властиве людям розсудливим і поступовим у своїх діях, тому їм властивий спокій та не властива імпульсивність. Таким чином, що краще особистість контролює свої емоційні стани та реакції, тим менш імпульсивно вона поводить себе і тим легше їй програмувати свою діяльність і дотримуватись розробленої програми. Окрім того, в разі невдачі, емоційно стабільна людина не втрачає самовладання через бурхливі емоції, тому легко змінює програму відповідно до нових обставин.

2.3. Практичні рекомендації розвитку саморегуляції в умовах повітряної тривоги

Дослідження показало, що повітряна тривога, як і кризові ситуації, здатна викликати в особистості сильні негативні емоційні реакції, які важко контролювати. Таким чином, що сильніше емоційне переживання, тим важче його контролювати, і тим сильніше воно впливатиме на прийняття подальших рішень. Однак, ігнорування та пригнічення емоцій тільки зашкодить організму людини, тому вона має навчитись прийомам емоційної і організаційної саморегуляції.

Серед загальних рекомендацій можна виділити такі:

- 1) Увага до себе та своїх потреб.

Перший крок до вирішення проблеми – її усвідомлення. Особистість має пізнати себе, вивчити свої психічні особливості (темперамент, особливості характеру, сприйняття, механізми реагування, мотиваційна та ціннісно-смилова сфера, зв'язок з оточенням тощо), свої потреби. Навіть найдрібніші радощі життя здатні покращити загальне самопочуття людини і допомогти їй триматись у важкі періоди життя. Важливо забезпечити себе зоною комфорту і ресурсними джерелами (спілкування із

значимими людьми, частування, маленькі винагороди та заохочування тощо), давати собі відпочити.

2) Адекватний розподіл часу і ресурсів.

Дуже важкий, але важливий пункт забезпечення саморегуляції, особливо для студентів. Перенавантаження чи хаотичність планів на день призводить до розгубленості і швидкої втомлюваності організму. Організм, якому не достає ні часу, ні ресурсу не здатний до адекватної саморегуляції. Для студента важливо чітко окреслити свій графік, виділяти пріоритетні задачі і розуміти об'єм роботи, яку доцільно і необхідно виконати. В цьому допоможе загальне планування (записування головних подій та задач на найближчий час) та ведення щоденнику (для наочного окреслення розподілу часу).

3) Увага до фізичного здоров'я.

Здатність до адекватної саморегуляції часто порушується через слабке фізичне здоров'я: недосип, загальна втома, нестача вітамінів, фізичної активності тощо. Важливо слідкувати за станом свого тіла, фіксувати тривожні симптоми і за необхідності звернутись до свого лікаря.

Серед більш конкретних методів можна виділити такі:

1) Розробка індивідуальних методів саморегуляції в умовах повітряної тривоги.

Повітряна тривога оголошується неочікувано і часто у невдалий момент, перериваючи вже ухвалені плани. Опинившись у ситуації невизначеності, особистість може відчувати розгубленість, а коли додається ситуація загрози здоров'ю і життю, на яку не можна вплинути – виникає безпорадність. В таких ситуаціях важливо змиритися з речами, на які ми не маємо впливу, і змістити фокус на речі, які знаходяться в зоні нашого впливу.

Для студентів у першу чергу важливо чутко змоделювати алгоритм дій в ситуації оголошення повітряної тривоги в процесі навчання. В загальному вигляді алгоритм має вмщати в себе такі пункти:

- знайти місце, куди можна швидко заховати цінні речі, які не вийде забрати з собою у разі переміщення в більш безпечне місце;
- підготувати «тривожну валізку»;

- у разі оголошення тривоги негайно перейти у найближче найбільш захищене місце;
- організувати канали швидкого сповіщення про ступінь загрози;
- підготувати різні варіанти дій для різних ситуацій загрози;
- після максимально можливого в даний момент убезпечення свого здоров'я і життя, знайти спосіб продовжити активну діяльність (наприклад, усі наукові завдання зберігати на електронному носії, до якого буде доступ з різних технічних засобів; створити електронну офлайн бібліотеку корисних навчальних матеріалів тощо).

Важливо пам'ятати, що найцінніше, що є у людини – це її життя.

2) Техніки заспокоювання.

Важливо усвідомлювати, як організм реагує на стрес і важкі переживання. Зважаючи на особистісні особливості, варто підібрати для себе дієві методи заспокоювання (наприклад, дихальні техніки, читання, лічення, заземлення, м'язові релаксації, візуалізації тощо). Ці швидкі і короткі вправи допоможуть опанувати себе і підготують до адекватної діяльності далі.

3) Техніки усвідомлення емоцій.

Супресивна техніка «Переадресація висловлювання».

Щоб перервати проектування, клієнтові пропонується переадресувати висловлювання. Якщо клієнт каже, що хтось агресивний, йому пропонується сказати: «Я сам агресивний» кілька разів. Ця переадресація може допомогти клієнтові усвідомити свої справжні почуття.

Вправа “Старий покинутий магазин”.

Клієнту пропонують закрити очі, розслабитися, а потім уявити, що пізно вночі він проходить по маленькій вулиці, повз старий покинутий магазин. Вікна брудні, але якщо заглянути, можна помітити якийсь предмет. Клієнту пропонують ретельно його розглянути, потім відійти від покинутого магазину і описати предмети, які він побачив за вікном. Далі йому пропонується уявити себе цим предметом, і, промовляючи від першої особи, описати свої відчуття, відповідаючи на запитання:

“Чому він залишився в магазині? На що схоже його існування?” Ідентифікуючи себе із предметами, клієнти проєктують на них свої особистісні аспекти.

Методика «Сила мови» (з гештальт терапії)

Клієнту пропонується сісти обличчям до психолога (дзеркала) і, дивлячись йому в очі, сказати три фрази, починаючи кожна словами «Я повинен ...». Після цього йому знову пропонується повернутися до своїх фраз і замінити в них початок на «Я віддаю перевагу ...», зберігши при цьому незмінними інші частини речення. Далі можна ще раз змінити ситуацію, зробивши суб'єкта «мішенню» своїх зобов'язань. Клієнту знову пропонується вимовити ці ж три фрази, що починаються зі слів «Для себе я повинен ...», а потім змінити їх на «Я хочу ...», «Для себе я хочу ...». Клієнту слід усвідомити зміни, що відбуваються.

Та подібні техніки.

4) Техніки «проживання» та вивільнення емоцій.

Техніка «Емоційний душ». Клієнтам пропонується прийняти душ і під час цього спробувати відчувати, як емоції «змиваються» водою.

Проективні техніки: написання листа, техніки арт-терапії чи інші способи сублімації (підібрати індивідуально).

Для респондентів, які вже відчувають сильні проблеми із здатністю до саморегуляції і не можуть вирішити це питання самостійно, найкращою рекомендацією є відвідати професійного психолога, який проведе детальну діагностику стану особистості, розробить та допоможе пройти конкретну психокорекційну програму.

Висновки до другого розділу

Організація проведення експериментального дослідження полягала у аналізі інформації про саморегуляцію особистості; підборі методик діагностики рівню емоційної та організаційної саморегуляції особистості; підготовці та проведенні онлайн-опитування респондентів; підготовці та зборі даних щоденників реакцій на повітряні тривоги; інтерпретації отриманих даних за кожною методикою; а також інтерпретації отриманих результатів та формулюванні висновків.

Згідно з результатами анкетування, можна сказати, що повітряна тривога доволі сильно впливає на всю життєдіяльність респондентів, включно з навчальним процесом, який потребує конкретності і планування.

За опитувальником «Стиль саморегуляції поведінки» Моросанової переважна більшість респондентів має середній рівень розвитку саморегуляції поведінки та її стилів, а серед меншості переважають респонденти з високим рівнем розвитку за всіма шкалами, окрім «гнучкості» та «програмування». Це свідчить, що найбільші проблеми виникають із здатністю продумувати свої дії на шляху до мети та перебудовувати свої плани в разі необхідності. Найменше респондентів показали низькі результати розвитку за шкалами «планування» і «оцінка результатів», тобто студенти переважно не мають проблем з цією діяльністю. За результатами опитувальника Зверькова і Ейдмана переважна більшість респондентів контролюють свою емоційно-вольову сферу на високому рівні, а контроль власне емоцій розвинений у більшій кількості респондентів.

За результатами обробки щоденників виявилось, що найбільше респондентів хоча б раз відчували такі емоції як «гнів» та «тривога», менше половини респондентів відчували «страх», «сум» та «важкі емоційні переживання», рідкі позитивні емоції виникали під час діяльності, яку респонденти бажали б припинити, однак переважно супроводжувались почуттям провини. Спостерігались зміна зі спокою в страх чи тривогу під час підвищення рівню загрози. Частка тривожних відчуттів була пов'язана із хвилюванням за інших людей. У деяких респондентів спостерігались симптоми емоційної глухоти. Не зважаючи на таку амбівалентність та різке переважання негативних почуттів, більшість респондентів намагались заповнювати час доступною в ситуації тривоги діяльністю, відповідально ставились до загрози, уважно слідкуючи за ситуацією та максимально убезпечуючи себе. Однак, часто прослідковувалось нехтування правилами безпеки на користь поточної діяльності (в контексті дослідження, навчальної).

Для визначення статистично значимих кореляцій між загальним рівнем організаційної та емоційно-вольової поведінки було використано коефіцієнт кореляції Пірсона. Значимі кореляції було виявлено між загальними рівнями

емоційно-вольової та організаційної саморегуляції (прямий, несуттєвий), між самовладанням та програмуванням і самовладанням і моделюванням (прямий, малий). Це може свідчити про те, що без емоційного контролю особистості важче контролювати власну поведінку і діяльність, а здатність контролювати свої емоційні реакції допомагає більш адекватно оцінювати ситуацію, програмувати свою діяльність та реагувати на зміни умов. Статистично значимої кореляції між іншими показниками не виявлено.

ВИСНОВКИ

1. У даній роботі було проведено загальний огляд літератури про поняття саморегуляції особистості в різних напрямках психологічної науки. Визначено, що саморегуляція є важливим механізмом регуляції людської життєдіяльності і має провідне значення для навчальної діяльності. Саморегуляція буває різних видів, однак найбільш вивченими є емоційна та організаційна саморегуляція. Здатність людини контролювати свої емоційні та поведінкові прояви стає особливо важливою в умовах повномасштабного вторгнення, оскільки забезпечує адекватне реагування на ситуацію загрози. Про загрозу цивільне населення сповіщають через сигнал «Повітряна тривога». Алгоритм дій цивільного населення у разі загрози обстрілу прописаний у законодавчих актах на державному рівні та рівні навчальних закладів, і передбачає припинення поточної діяльності і вжиття заходів убезпечення.

2. Для проведення емпіричного дослідження особливості організаційної та емоційної саморегуляції респондентів та їх досвіду переживання повномасштабного вторгнення було розроблено анкету на визначення соціальних характеристик респондентів та їх поведінкових реакцій на сповіщення повітряної тривоги, проведено опитування за опитувальником «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової та опитувальником А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана, а також запропоновано респондентам ведення онлайн щоденників реакцій на сигнал «Повітряна тривога» у telegram-каналі протягом 30 днів. У дослідженні прийняли участь 40 студентів 1-4 курсу навчання (дистанційного та очного формату) віком від 17 до 22 років різної статі, які перебувають в Києві та інших областях України. Згідно з результатами анкетування, можна зробити висновок, що майже усі респонденти на практиці відчували важливість сигналу повітряної тривоги як попередження про реальну небезпеку, хоч і в різній мірі. Ставлення респондентів до повітряної тривоги уважне, що змушує їх відволікатися від навчальної діяльності, а тому потребує особливого рівню саморегуляції. Тестові методики показали середній рівень розвитку саморегуляції поведінки та її стилів у більшості респондентів, однак низький рівень розвитку «гнучкості» та «програмування». В той же час контроль власне емоцій

(шкала «Самоконтроль») розвинений у більшій кількості респондентів на високому рівні. Аналіз щоденників реакцій показала, що переважно респонденти зберігали спокій під час оголошення повітряної тривоги, однак також відчували гнів, тривогу, часто страх, сум та важкі емоційні переживання. Було місце і позитивним емоціям, якщо тривога переривала нецікаву діяльність, однак одночасно з цим виникала провина. Окрім цього респонденти часто тривожились за долю інших людей, змінювали свою емоційну реакцію від рівню загрози, а деякі виявили симптоми емоційної глухоти. Більшість респондентів реагували на сигнал повітряної залежно від рівню загрози, однак часто свідомо або несвідомо ігнорували сигнал повітряної тривоги на користь своїх справ, направлених на навчання.

3. Для визначення статистично значимих кореляцій було використано коефіцієнт кореляції Пірсона. Між загальними рівнями емоційно-вольової та організаційної саморегуляції було виявлено прямий, несуттєвий зв'язок, що може свідчити про те, що без емоційного контролю особистості важче контролювати власну поведінку. Окрім цього, було виявлено статистично значимий прямий зв'язок між самовладанням та програмуванням і самовладанням і моделюванням, тобто чим вище показники самовладання, тим вище показники програмування і моделювання, оскільки що краще особистість контролює свої емоційні стани та реакції, тим легше їй оцінювати ситуацію і себе, програмувати свою діяльність, дотримуватись розробленої програми, а в разі невдачі – легко змінити програму відповідно до нових обставин. Слабка вираженість зв'язків може пояснюватися тим, що він відрізняється залежно від якогось чиннику, який не був достатньо виражений у вибірці (віку, статі, регіону перебування чи особистісних характеристик), що може стати предметом наступних досліджень. Статистично значимої кореляції між іншими показниками, в тому числі між самовладанням та загальним рівнем організаційної саморегуляції, виявлено не було.

4. Враховуючи важливість саморегуляції для життєдіяльності особистості, було розроблено методичні рекомендації розвитку саморегуляції в умовах повітряної тривоги під час навчання. Всього було запропоновано 7 рекомендацій (3 загальних і 4 більш конкретних і орієнтованих на студентів), які варто підлаштовувати і

використовувати відповідно до індивідуальних особливостей особистості, її потреб і можливостей. Список рекомендацій включає в себе три загальні поради, спрямовані на турботу про себе, увагу до своїх потреб і фізичного здоров'я, а також адекватний розподіл часу і ресурсів. Серед більш конкретних рекомендацій запропоновані орієнтовні напрямки роботи (розробки індивідуальних методів реагування в умовах повітряної тривоги, техніки заспокоювання, техніки усвідомлення та «проживання» емоцій з прикладами).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушко Я. С. Психокорекція: навч.-метод. посібник. ЛьвДУВС, Львів. 2017. 212 с.
2. Балабанова Л. М. Психолого-педагогічні проблеми студентського віку. Психологія: Зб. наук. праць. Вип.4(7). Київ. 1999. С. 169-170.
3. Бех І.Д. Від волі до особистості. Україна-Віта. Київ. 1995. 202 с.
4. Бродовська В.Й. Тлумачний словник психологічних термінів в українській мові. Словник ВД «Професіонал» 2-е вид. Київ. 2005. 224 с.
5. Вплив механізмів саморегуляції на процеси соціалізації та самоактуалізації особистості в період юності. Збірник наукових праць. Вип. 449-450. Педагогіка та психологія. Чернівці : ЧНУ, 2009. С. 15–20
6. Головінський І. З. Педагогічна психологія: Навч. посіб. для вищ. шк. Аконіт. Київ. 2003. 288 с.
7. Грабар М.О. Психологічні особливості саморегуляції у навчальній діяльності. Двадцять перша всеукраїнська практично-пізнавальна інтернет-конференція. Національний університет «Острозька академія». Острог.
8. Гринців М.В. Саморегуляція майбутнього фахівця як компонент професійної підготовки. Актуальні питання гуманітарних наук. Вип. 4. 2013. С. 238-245.
9. Гуляєва А. С. Аналіз ефективності проведення тренінгової програми психологічної підтримки вимушених переселенців у процесі переживання кризи. Психологія переживання подій: збірник наукових праць / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 190 с.
10. Додаток до протоколу наради силового блоку оперативного штабу Ради оборони Київської області № 8 від 17.08.2022 року. URL: <https://nau.edu.ua/site/variables/news/2022/11/Алгоритм%20дій%20за%20сигналами%20оповіщення%20оперативного%20штабу%20Ради%20оборони%20Київської%20обл.pdf>
11. Емоційна саморегуляція: як керувати емоціями. Енциклопедія пожежної безпеки. URL: <https://rt82.ru/uk/the-theory-of-suppression/emocionalnaya-samoregulyaciya-kak-upravlyat-emociyami/>

12. Килівник А.М., Матвієнко Я.О. Психологічні особливості поняття саморегуляції особистості. . Теорія і практика сучасної психології. № 2, Т. 1. 2019
13. Кириченко Т.В. Аналіз проблеми розвитку механізмів саморегуляції поведінки підлітків. Scientific Journal «ScienceRise». 2018
14. Кириченко Т.В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків: Дис.канд.психол.наук: 19.00.07. Національний педагогічний ун-т ім. М.П. Драгоманова. Київ, 2001. 249 с.
15. Коц О. П. Поняття психологічної саморегуляції в психолого-педагогічній науці. Наукова думка сучасності і майбутнього: ХХІ всеукр. практ.-пізнав. інтернет-конф. Дніпро. 2018. С. 50–56.
16. Кресан О. Д. Переживання та усвідомлення людиною травматичних і кризових подій. Психологія переживання подій: збірник наукових праць / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 190 с.
17. Кудар К. В. Особливості саморегуляції поведінки у співробітників правоохоронних органів після виконання службово-бойової діяльності. Pravo i Bezpeka, No. 3, 2016 С. 133–139
18. Левченко І. М. Особливості усвідомлення травматичної події в дорослому віці. Психологія переживання подій: збірник наукових праць / за ред. М. В. Папучі. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2020. 190 с.
19. Лисенко-Гелемб'юк К.М. Саморегуляція як чинник соціалізації особистості: історія і сучасний погляд на проблему. Освітній простір України. Випуск 4, 2014 р. 190 с.
20. Навчання. Вікіпедія. Вільна енциклопедія. 2024. URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Навчання>
21. Наказ ректора №310/од. Про затвердження алгоритму дій за сигналом цивільного захисту «Повітряна тривога». URL: https://nau.edu.ua/site/variables/news/2023/8/310_%D0%BE%D0%B4.pdf
22. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 1. Київ, 2018. 208 с.


23. Подкоритова Л.О., Латкіна Н.В. Емпіричне дослідження рівня саморегуляції у студентів соціономічної сфери. Науковий вісник ХДУ. Серія «Психологічні науки» № 5. 2018.
24. Помиткіна Л. Теоретико-методологічний аналіз проблеми прийняття рішень у діяльності суб'єкта праці. Вісник Інституту розвитку дитини. Серія : Філософія, педагогіка, психологія. 2007. № 36. С. 140–146.
25. Постанова Кабінету Міністрів України від від 27 вересня 2017 р. № 733 Про затвердження Положення про організацію оповіщення про загрозу виникнення або виникнення надзвичайних ситуацій та організації зв'язку у сфері цивільного захисту. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/733-2017-%D0%BF#Text>
26. Савицька Г.С. Професійна саморегуляція як важлива складова професійної самоорганізації майбутніх економістів. Нова парадигма. Вип. 116. 2013. С. 147-158.
27. Семеген О.В. ОСОБЛИВОСТІ ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ СТУДЕНТІВ ПСИХОЛОГІВ. ПОЛІТ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей ХХІІІ Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених:[у 2-х т.]. – Т. 1 (м. Київ, 04-07 квітня 2023 р.) / [ред. кол.: Н.В.Ладогубець, А.М.Кокареєва та ін.]; Національний авіаційний університет. – К.: НАУ, 2023. С. 345-347
28. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасека О. В. Вікова психологія. Навч. посіб. Центр учбової літератури. Київ. 2012. 376 с
29. Трофименко Н.Є. Саморегуляція поведінки особистості як один із компонентів самосвідомості. Білоцерківський інститут економіки та управління ВНЗ «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна». Секція «Психологія і соціологія», Підсекція № 5 «Психолого-виховні проблеми розвитку особистості в сучасних умовах», 2012
30. Фурс О.Й. Особливості розвитку психічної саморегуляції майбутніх магістрів військового управління в процесі їх практичної підготовки: дис. канд. психол. наук : 19.00.09. Київ, 2021. 300 с.

31. Царькова О.В. Методи емоційно-вольової саморегуляції психологічного стану студентів. Збірник наукових праць. ПСИХОЛОГІЧНІ НАУКИ. Том 2. Випуск №10(91). 2013. С. 316-320.
32. Шашенкова А.О., Щербакова О.О. ОСОБЛИВОСТІ САМОРЕГУЛЯЦІЇ МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ НА РІЗНИХ КУРСАХ НАВЧАННЯ. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Психологія, (2). С. 54-58.
33. Як діяти під час сигналу “Повітряна тривога!”. Державна служба України з надзвичайних ситуацій. 2022. URL: <https://dsns.gov.ua/uk/news/ostanni-novini/iak-diiati-pid-cas-signalu-povitriana-trivoga>
34. Як допомогти собі під час війни. Державна установа «Територіальне медичне об'єднання Міністерства внутрішніх справ України по Рівненській області». URL: <https://rv-tmo.mvs.gov.ua/news/show/18/uk>
35. Яцюк М.В. Психологія саморегуляції особистості. Вінниця: КВНЗ «Вінницька академія неперервної освіти», 2017 URL: http://www.tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/2_2019/part_1/12.pdf
36. Self-regulation.____Wikipedia, the free encyclopedia.____URL: <https://en.wikipedia.org/wiki/Self-regulation>

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Наказ ректора №310/од. Про затвердження алгоритму дій за сигналом цивільного захисту
«Повітряна тривога»


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АвіАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
НАКАЗ


29.08.2023 Київ № 310/од


Про затвердження алгоритму дій
за сигналом цивільного захисту
«Повітряна тривога»

На виконання Кодексу цивільного захисту України, Порядку проведення навчання керівного складу та фахівців, діяльність яких пов'язана з організацією і здійсненням заходів з питань цивільного захисту, затвердженого постановою Кабінету Міністрів України від 23 жовтня 2013 № 819

НАКАЗУЮ:

1. Затвердити алгоритм дій за сигналом цивільного захисту «Повітряна тривога» (далі - Алгоритм), який додається.
2. Деканам факультетів, директорам інститутів та керівникам структурних підрозділів НАУ до 31.08.2023 забезпечити вивчення та подальше неухильне виконання даного Алгоритму працівниками університету та здобувачами вищої освіти.
3. Начальнику Центру медіакомунікацій Рудяці-Петриченко О. М. розмістити Алгоритм на офіційному сайті НАУ.
4. Контроль за виконанням наказу покласти на проректора з організаційно-правової та безпекової діяльності Велькова А. В.

Ректор  Максим ЛУЦЬКИЙ

 027459

Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» В.І. Моросанова

Методика «Стиль саморегуляції поведінки» спрямована на дослідження загального рівня саморегуляції, а також таких компонентів, як: планування, моделювання, програмування, оцінювання результатів, гнучкості, самостійності.

Інструкція: Пропонуємо Вам ряд висловлювань про особливості поведінки. Послідовно прочитавши кожне висловлювання, виберіть один з чотирьох можливих відповідей: «Правильно», «Мабуть, вірно», «Мабуть, невірно», «Неправильно» та поставте хрестик у відповідній графі на аркуші відповідей. Не пропускайте жодного висловлювання. Пам'ятайте, що не може бути хороших чи поганих відповідей, тому що це не випробування Ваших здібностей, а лише виявлення індивідуальних особливостей Вашої поведінки.

Твердження:

1. Свої плани на майбутнє люблю розробляти в найменших деталях.
2. Люблю всякі пригоди, можу йти на ризик
3. Намагаюся завжди приходити вчасно, але тим не менш часто запізнююся.
4. Дотримуюся девізу: «Вислухай пораду, але зроби по-своєму».
5. Часто покладаюся на свої здібності орієнтуватися по ходу справи і не прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій.
6. Оточуючі відзначають, що я недостатньо критичний до себе і своїх дій, але сам я це не завжди помічаю.
7. Напередодні контрольних або іспитів у мене зазвичай з'являлося відчуття, що мені не вистачило 1-2 днів для підготовки.
8. Щоб відчувати себе впевнено, необхідно знати, що чекає на тебе завтра.
9. Мені важко себе змусити щось переробляти, навіть якщо якість зробленого мене не влаштовує.
10. Не завжди помічаю свої помилки, частіше це роблять оточуючі мене люди.
11. Перехід на нову систему роботи не завдає мені особливих незручностей.
12. Мені важко відмовитися від прийнятого рішення навіть під впливом близьких мені людей.
13. Я не відношу себе до людей, життєвим принципом яких є «Сім разів відміряй, один раз відріж».
14. Ненавиджу, коли мене опікують і за мене щось вирішують.
15. Не люблю багато роздумувати про своє майбутнє.
16. У новому одязі часто відчуваю себе ніяково.
17. Завжди заздалегідь планую свої витрати, не люблю робити незапланованих покупок.
18. Уникаю ризику, погано справляюся з несподіваними ситуаціями.
19. Моє ставлення до майбутнього часто змінюється: то будую «райдужні» плани, то майбутнє здається мені «похмурим».
20. Завжди намагаюся продумати способи досягнення мети, перш ніж почну діяти.
21. Віддаю перевагу зберігати незалежність навіть від близьких мені людей.
22. Мої плани на майбутнє зазвичай реалістичні, і я не люблю їх змінювати.
23. У перші дні відпустки (канікул) при зміні способу життя завжди з'являється почуття дискомфорту.
24. При великому обсязі роботи неминуче страждає якість результатів.
25. Люблю зміни в житті, зміну обстановки і способу життя.
26. Не завжди вчасно помічаю зміни обставин і через це терплю невдачі.
27. Буває, що наполягаю на своєму, навіть коли не впевнений у своїй правоті.
28. Люблю дотримуватися заздалегідь наміченого на день плану.
29. Перш ніж з'ясувати стосунки, намагаюся уявити собі різні способи подолання конфлікту.
30. У разі невдачі завжди шукаю, що ж було зроблено неправильно.
31. Не люблю посвячувати кого-небудь в свої плани, рідко дотримуюся чужих порад.
32. Вважаю розумним принцип: спочатку треба вплутатися в бій, а потім шукати кошти для перемоги.

33. Люблю помріяти про майбутнє, але це скоріше фантазії, ніж реальність.
34. Намагаюся завжди враховувати думку товаришів про себе та свою роботу.
35. Якщо я зайнятий чимось важливим для себе, то можу працювати в будь-якій обстановці.
36. В очікуванні важливих подій прагну заздалегідь уявити послідовність своїх дій при тому чи іншому розвитку ситуації.
37. Перш ніж взятися за справу, мені необхідно зібрати докладну інформацію про умови його виконання і супутніх обставин.
38. Рідко відступаю від розпочатої справи.
39. Часто допускаю недбале ставлення до своїх зобов'язань в разі втоми і поганого самопочуття.
40. Якщо я вважаю, що правий, то мене мало хвилює думка оточуючих про мої дії.
41. Про мене кажуть, що я «розкидаюся», не вмію відокремити головне від другорядного.
42. Не вмію і не люблю заздалегідь планувати свій бюджет.
43. Якщо в роботі не вдалося домогтися певної якості, яка б мене влаштовувала, прагну переробити, навіть якщо оточуючим це не важливо.
44. Після вирішення конфліктної ситуації часто подумки до неї повертаюся, перевіряю вжиті заходи і результати.
45. Невимушено відчуваю себе в незнайомій компанії, нові люди мені зазвичай цікаві.
46. Зазвичай різко реаую на заперечення, намагаюся думати і робити все по-своєму.

Обробка результатів: Підрахунок показників опитувальника проводиться по ключам, представленим нижче, де «Так» означає позитивні відповіді, а «Ні» – негативні.

Ключ до шкал

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

Кількість балів

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

Тест-опитувальник А. В. Звєрькова і Е. В. Ейдмана

Дослідження за допомогою тест-опитувальника проводиться або з одним учнем, або із групою. Щоб забезпечити незалежність відповідей випробуваних, кожний одержує текст тест-опитувальника, бланк для відповідей, на якому надруковані номери питань і поруч із ними графа для відповіді.

Інструкція

Вам пропонується тест, що містить 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне й вирішите, вірно або невірно дане твердження стосовно Вас. Якщо вірно, то в аркуші для відповідей проти номера даного твердження поставте знак “плюс”, а якщо порухуєте, що воно стосовно Вас невірно, то “мінус”.

Тест

1. Якщо щось не клеїться, у мене нерідко з'являється бажання кинути цю справу.
2. Я не відмовляюся від своїх планів і справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними й приємною компанією.
3. При необхідності мені неважко стримати вибух гніву.
4. Звичайно я зберігаю спокій чекаючи приятеля, що спізнюється до призначеного часу.
5. Мене важко відволікти від початої роботи.
6. Мене сильно вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюся вислухати співрозмовника, не перебиваючи, навіть якщо не терпиться йому заперечити.
8. Я завжди “гну” свою лінію.
9. Якщо треба, я можу не спати ніч безперервно (наприклад, робота, чергуванні) і весь наступний день бути в “гарній формі”.
10. Мої плани занадто часто перекреслюються зовнішніми обставинами.
11. Я вважаю себе терплячою людиною.
12. Не так-то просто мене змусити себе холонокровно спостерігати хвилююче видовище.
13. Мені рідко вдається змусити себе продовжувати роботу після серії образливих невдач.
14. Якщо я ставлюся до когось погано, мені важко приховувати свою неприязнь до нього.
15. При необхідності я можу займатися своєю справою у незручній і невідповідній обстановці.
16. Мені сильно ускладнює роботу розуміння того, що їй необхідно будь-що зробити на певний термін.
17. Вважаю себе рішучою людиною.
18. З фізичною утомою я справляюся легше, ніж інші.
19. Краще почекати ліфт, чим підніматися по сходам.
20. Зіпсувати мені настрої не так-то просто.
21. Іноді якась дрібниця опановує моїми думками, не дає спокою, і я ніяк не можу її спекатись.
22. Мені важче зосередитися на завданні або роботі, чим іншим.
23. Переспорити мене важко.
24. Я завжди прагну довести почату справу до кінця.
25. Мене легко відволікти від справ.
26. Я іноді розумію, що намагаюся домогтися свого всупереч об'єктивним обставинам.
27. Люди часом заздять моему терпінню й скрупульозності.
28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.
29. Я розумію, що під час монотонної роботи мимоволі починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це часом приводить до погіршення результатів.
30. Мене зазвичай сильно дратує, коли “перед носом” зачінаються двері транспорту, що йде, або ліфта.

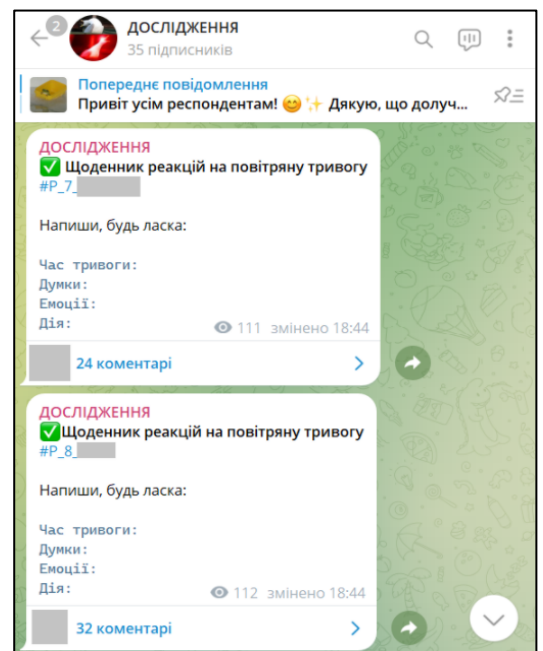
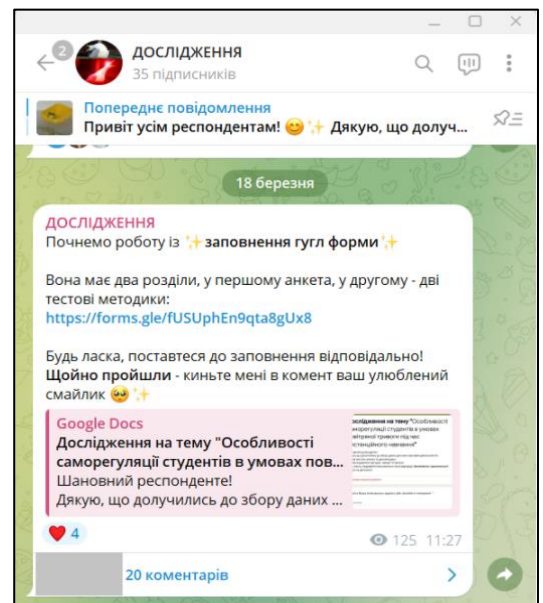
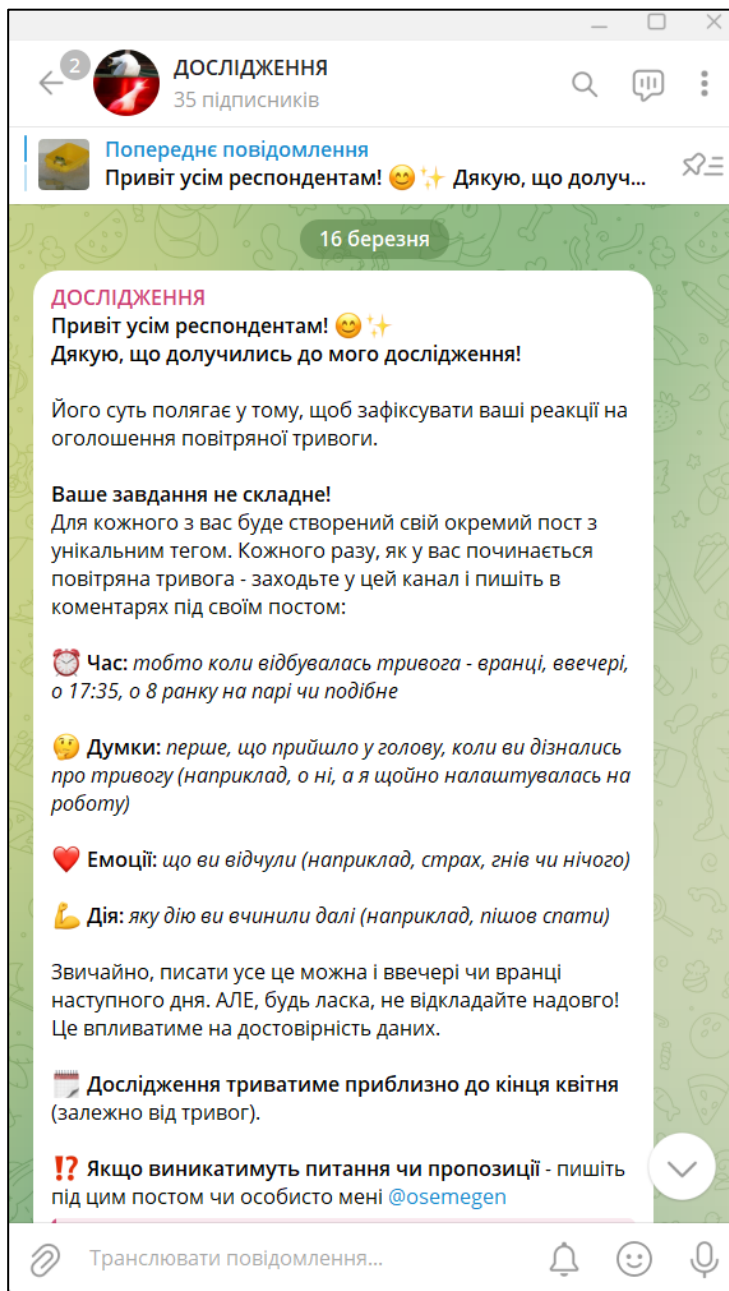
Обробка результатів

Ціль обробки результатів - визначення величин індексів вольової самоконтролю по пунктах загальної шкали (З) і індексів по субшкалам “наполегливість” (Н) і “самовладання” (С). Кожний індекс - це сума балів, отримана при підрахунку збігів відповідей випробуваного із ключем загальної шкали або субшкали. У опитувальнику 6 маскувальних тверджень. Тому загальний сумарний бал по шкалі “З” повинен перебувати у діапазоні від 0 до 24, по субшкалі “наполегливість” - від 0 до 16 і по субшкалі “самовладання” - від 0 до 13.

Ключ для підрахунку індексів вольового самоконтролю:

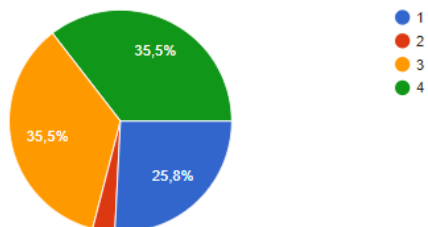
- Загальна шкала: 1-, 2+, 3+, 4+, 5+,6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-
- “Наполегливість”: 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+
- “Самовладання”: 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-

Telegram-канал для проведення дослідження реакцій

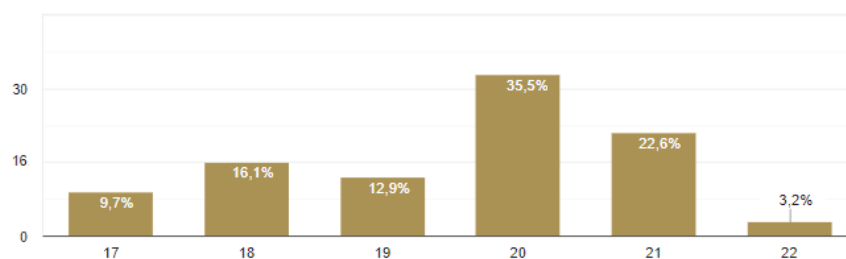


Результати анкети на визначення соціальних характеристик респондентів

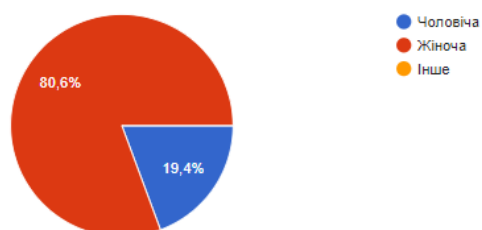
Курс навчання:



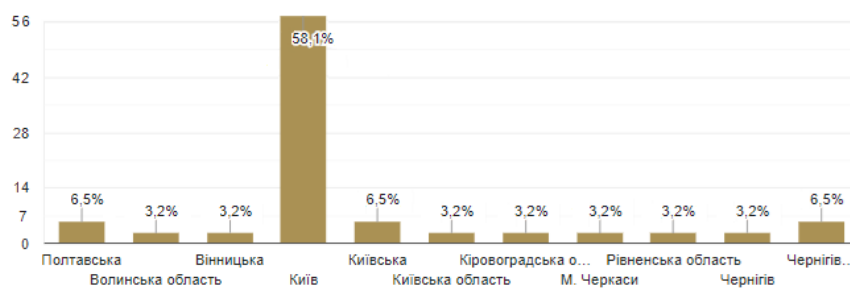
Ваш вік (тільки цифру):



Ваша стать:



Область, де Ви перебуваєте зараз:



Результати респондентів за тестовими методиками

№	Курс	Вік	Стать	Область	Методика Моросанової										Методика Зверькова-Ейдмана		
					Планув.	Моделюв.	Програм.	Оціюн.рез.	Гнучкість	Самостійн.	Заг.рів.	Заг.шкала	Наполегл.	Самовлад.			
P1	4	21	Ж	Рівненська	7	5	5	6	5	4	4	5	26	8	7	5	
P2	2	19	Ж	Чернігівська/Київ	4	6	6	6	6	8	7	32	14	9	7		
P5	1	18	Ж	Київ	6	3	4	3	5	5	8	27	7	4	3		
P6	1	17	Ж	Полтавська	8	5	5	7	8	5	7	37	12	9	4		
P7	4	20	Ж	Київська	7	6	6	6	6	2	2	26	13	6	9		
P8	3	19	Ж	Київ	7	5	6	6	7	6	8	35	7	7	2		
P10	3	22	Ж	Київ	4	8	8	6	5	3	5	28	21	14	12		
P11	4	21	Ж	Київ	4	6	5	5	3	3	3	22	4	3	2		
P12	4	20	Ж	Київ	3	3	4	6	5	2	2	20	8	3	5		
P13	3	20	Ж	Київ	6	5	9	6	6	6	6	32	13	9	7		
P14	3	20	Ж	Чернігівська	7	8	7	8	8	5	5	39	15	11	7		
P16	4	20	Ж	Київ	6	6	6	7	6	6	3	28	12	7	7		
P17	4	21	Ж	Київ	5	5	6	5	5	3	3	24	11	5	9		
P18	4	21	Ж	Полтавська	4	8	5	7	5	5	5	28	19	12	10		
P20	1	18	Ж	Київ	8	5	8	6	6	7	5	35	21	15	10		
P21	1	18	Ж	Київ	5	3	8	6	6	7	8	32	12	7	8		
P22	4	21	Ч	Київська	4	4	3	6	5	5	7	25	10	7	5		
P23	4	21	Ж	Київ	7	6	3	6	6	5	3	25	11	5	8		
P24	3	19	Ч	Чернігівська	6	7	8	7	7	7	7	37	18	11	11		
P25	1	18	Ж	Київ	3	4	3	5	5	9	7	24	15	11	6		
P31	3	20	Ч	Київ	5	7	3	6	6	4	7	25	12	6	7		
P32	3	19	Ж	Київ	8	7	6	5	5	4	6	31	20	13	10		
P40	4	21	Ч	Волинська	6	7	9	5	5	7	3	32	17	10	10		
P3	1	17	Ж	Кіровоградська	5	5	7	7	9	5	8	34	9	6	5		
P4	1	18	Ж	Київська	8	5	5	8	8	6	4	32	11	8	6		
P9	1	17	Ж	Вінницька	8	5	6	6	6	7	5	34	9	6	5		
P15	4	20	Ж	Київ	7	4	7	6	6	8	5	33	19	14	9		
P19	3	20	Ж	Київ	7	8	6	8	8	8	4	38	19	13	10		
P27	3	20	Ч	Київ	8	3	6	6	6	7	8	32	12	7	7		
P28	3	20	Ч	Київ	5	8	4	6	6	7	8	32	11	7	5		
P30	3	20	Ж	Черкаси	6	5	4	6	6	7	4	27	5	4	1		
P26	3	20	Ч	Івано-Франківськ	5	8	4	6	6	7	8	32	11	7	5		
P29	3	20	Ж	Запоріжжя	4	6	5	5	5	3	3	22	4	3	2		
P33	4	21	Ж	Київ	8	3	6	6	6	7	8	32	12	7	7		
P34	4	20	Ч	Київ	3	4	3	5	5	9	7	24	15	11	6		
P35	2	21	Ч	Київ	7	4	7	6	6	8	5	33	19	14	9		
P36	1	18	Ч	Київ	8	5	6	6	6	7	5	34	9	6	5		
P37	1	18	Ж	Чернігівська	7	8	6	6	8	8	4	38	19	13	10		
P38	3	20	Ж	Київ	8	5	5	8	8	6	4	32	11	8	6		
P39	4	21	Ч	Полтавська	5	5	7	9	9	5	8	34	9	6	5		

Результати обробки щоденників реакцій

№	Курс	Вік	Стать	Область	Загальні дані						Щоденник (емоції, %)						Щоденник (дії, %)					
					позитивн	сум	гнів	страх	тривога	важкі	нейтрал	справи	контрол	убезпеч	засторож	очікуван						
R1	4	21	Ж	Рівненська	6,7		6,7	33,3	60	6,7	46,7	100	53,3									
R2	2	19	Ж	Чернігівська/Київ			100	85,7	25	14,3	14,3	25	71,4	14,3	42,9							
R5	1	18	Ж	Київ			100	50				100	50	100								
R6	1	17	Ж	Полтавська			45,8		12,5	4,1	50	62,5	33,3	33,3								
R7	4	20	Ж	Київська			19		38,1		42,9	66,7	19	4,8	19							
R8	3	19	Ж	Київ							55,5	66,7	11,1	22,2			11,1					
R10	3	22	Ж	Київ			44,4		47,6		14,3	33,3	90,5	33,3	4,8	9,5						
R11	4	21	Ж	Київ			4,8	52,4	11,8	29,4	47	64,7	35,3	29,4	17,6							
R12	4	20	Ж	Київ	5,9		35	17,6	7,7		57,7	84,6	3,8	11,5								
R13	3	20	Ж	Київ	3,8		38,5		10,7	14	32	96,4					3,6					
R14	3	20	Ж	Чернігівська			7				50	75	50	12,5								
R16	4	20	Ж	Київ			25	12,5	25		5,6	66,7	55,6	5,6	5,5	5,5						
R17	4	21	Ж	Київ			50	5,6	33,3		12,5	100	12,5		12,5							
R18	4	21	Ж	Полтавська					75	25	47,8	43,5	13	21,7	4		39,1					
R20	1	18	Ж	Київ			13	8,7	13	34,8	100	100	18,2	18,2								
R21	1	18	Ж	Київ			12,5		31,25	6,25	56,25	81,25	43,8	31,3								
R22	4	21	Ч	Київська			16,6	16,6	16,6	33,3	33,3	100	66,7									
R23	4	21	Ж	Київ	22,2		33,3		22,2	44,4	55,5	88,9	44,4	11,1	11,1							
R24	3	19	Ч	Чернігівська			28,6		42,9	14,3	14,3	85,7	42,9	14,3								
R25	1	18	Ж	Київ							100	100	100									
R31	3	20	Ч	Київ			12				84	52	16	36			4					
R32	3	19	Ж	Київ			4,5	31,8	13,6	13,6	36,4	72,3	18,2	18,2								
R40	4	21	Ч	Волинська							100	100										
R3	1	17	Ж	Кіровоградська			20		40,1		40,9	67,6	20	5,1	20							
R4	1	18	Ж	Київська	2,2		30,4		26,2	39,4	60,5	90	50	10	10							
R9	1	17	Ж	Вінницька			20		40		41,8	67,7	20	5	20							
R15	4	20	Ж	Київ				100														
R19	3	20	Ж	Київ			25	12,5	25		50											
R27	3	20	Ч	Київ			40		11,1	5	50	66,1	33,3	33,3								
R28	3	20	Ч	Київ				50	25		25	25	50	25	25							
R30	3	20	Ж	Черкаси			100	50	25	34,8		25	50	25								
R26	3	20	Ч	Івано-Франківськ			100															
R29	3	20	Ж	Запоріжжя			4,8	52,4	47,6		14,3	33,3	90,5	35,5	4,8	9,5						
R33	4	21	Ж	Київ			25	12,5	25		50	75	50	12,5								
R34	4	20	Ч	Київ			19		38,1		42,9	66,7	19	4,8	19							
R35	2	21	Ч	Київ				44,4			55,5	66,7	11,1	22,2			11,1					
R36	1	18	Ч	Київ			19		38,1		42,9	66,7	19	4,8	19							
R37	1	18	Ж	Чернігівська			7		10,7	14	32	96,4					3,6					
R38	3	20	Ж	Київ	1,5		30		26,2	40	60,5	90	50	15	15							
R39	4	21	Ч	Полтавська			25	12,5	25		60	98	13,1		20							

Приклади щоденників реакцій респондентів

<p>Відповісти</p> <p>Час тривоги: в моїй області тривоги не було, але час 10:29</p> <p>Думки: Я рада була піти з пари, але тривога була у моїх близьких і тому я хвилювалася</p> <p>Емоції: злість, відчуття провини</p> <p>Дія: включила карту тривоги і пішла займатись своїми справами</p> <p> ДС 11:12</p>	<p>Час тривоги: 12:09; 28 березня</p> <p>Думки: ой так неочікувано почалась, це ж єдина пара сьогодні і та пропадає.</p> <p>Емоції: байдужість і разом з тим переживання за рідних, які в іншій області.</p> <p>Дія: пішла їсти, перед цим звичайно включила карту тривоги</p> <p> ДС 13:06</p>
<p>8.04. 13:22-14:07. Київ</p> <p>Злякалась бо була в університеті на 12 поверсі. Коли спускалась прочитала що Міг та пусків не було, тому з спокійною душею пішла в укриття</p> <p> ДС змінено 8:25</p>	<p>Час тривоги: 28.03 12:09</p> <p>Думки: тільки ж пара почалась, це точно знак щоб пропустити</p> <p>Емоції: трошки безтурботності і разом з цим почуття провини</p> <p>Дія: йду в підвал і пишу щоденник)</p> <p> ДС 12:17</p>
<p>Відповісти</p> <p>22:17</p> <p>"Ого, тривога?"</p> <p>Здивування</p> <p>Далі сиджу за домашкой</p> <p> ДС 23:06</p>	<p>Час тривоги: 28.03, 12:08</p> <p>Думки: "Да йомайго, в нас лекція тільки почалась"</p> <p>Емоції: Роздратовалась, засмутилась, бо хотіла послухати лекцію</p> <p>Дія: Пару завершили, а я пішла займатися своїми справами (пити каву і грати в ігри)</p> <p> ДС 12:12</p>
<p>помітка: відчуваю себе спокійніше коли тривога, але поруч близькі люди</p> <p>змінено 12:27</p>	
<p>Відповісти</p> <p>25.03 10:30</p> <p>Вибухи через декілька секунд після початку тривоги</p> <p>Відчула страх</p> <p>Спустилась в укриття</p> <p> ДС 11:01</p>	<p>Час тривоги: 22:01, 23:19, 30.03</p> <p>Думки і емоції водночас: боже ну скільки можна, як ж за*бало. це піз*ец задрало, мало того що навколо кого не послухай — все буде ху*йово, все шлак, влада пагана і вабще ми всі помрем, так ще й скільки разів на день та повітряна, вже задовбалась рахувати. в голові абсолютний дисонанс — я так хочу жити щасливо, що не уявляю як це взагалі реалізувати. і відчуваю наче смерть це іспит, і хочеться викликатись першою, щоб все це скоріше скінчилось. але чорт, я хочу кохати, хочу щось робити далі, хочу до біса сходити на виставку і дописати роман. і закрутити роман, так. і ще університет якось завершити, а страшно. страшно взагалі все. я б чесно кажучи випила, якби не знала що воно ніхріна не допоможе, та і в принципі алкоголь тепер гидкий. все гидко. вестерни гидкі і гнілі, але в біса я їх так розумію, я також просто хотіла б жити своє життя і вирішувати свої проблеми без огляду на те що ці проблеми можуть не мати сенсу, бо майбутнього то ніякого вже може не бути. я б так само певно занепокоєно кивала головою думаючи в цей час про щось своє. я б хотіла щоб мені більше не зай*бували сни де мене гвалтують/катують/вбивають. де я б не прощалась з рідними і близькими. але що в біса я взагалі роблю для того щоб стало краще? я не знаю. що я взагалі знаю? я просто дурна ледач яка вигадала собі клятві ментальні проблеми, яка упивається своїм безсиллям і страхом, та сама "маленька людина" фантазії якої не вистачає ні на що. мене навіть на те щоб нормально навчатись не вистачає. чортова нікчема, яка бл*ть думає що якщо піде в ванну то вона вже свідомо українка, яка адекватно реагує на повітряні тривоги. так адекватно, що тремтить як срана чіхуюхуя, яку вистачає тільки на чортів черговий висер свого ниття. такий бл*ть психолог ахуєнний, який в вільний час сидить п'ялить в порожнечу уявляючи як раптовим невідомим чином схералісь візьметься суперсила і я без вагань і докорів сумління знесу к х*ям бл*ть всю територію московії, і хай судять за геноцид, я не проти. поки знову упивалась своїми нікчемними стражданнями вже й відбій. свідомо українка бл*ть на коврику в ванній, просто клас.</p>
<p>29.03 3:51</p> <p>Ракети в повітряному просторі України</p> <p>Подивилась новини, пішла стелити постіль в коридор. Перелягли з хлопцем і песиком 🐶 туди</p> <p>Відчула паніку і страх від можливих вибухів</p> <p>Всю ніч не спала і моніторила новини до відбою</p> <p> ДС змінено 15:54</p>	
<p>31.03 04:32</p> <p>Ракети в повітряному просторі України</p> <p>Прокинулась з панікою, що зараз будуть вибухи</p> <p>Перевірила новини і знову заснула.</p> <p>Раніше я ніколи не спала вночі під час тривоги, але я дуже втопилась не спати по ночам і захворіла.</p> <p>Думаю, що хвороба пов'язана як раз з тим, що моя нервова система вже не витримує ці безсонні ночі.</p> <p> ДС 9:49</p>	

Коефіцієнти кореляції та їх статистична значимість, отримані за допомогою IBM SPSS Statistics

		організац	емоційн
організац	Pearson Correlation	1	,413**
	Sig. (2-tailed)		,008
	N	40	40
емоційн	Pearson Correlation	,413**	1
	Sig. (2-tailed)	,008	
	N	40	40

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

		план	прогр	мод	оцін	гнучк	самост
самовлад	Pearson Correlation	,144	,399*	,353*	,062	,139	-,168
	Sig. (2-tailed)	,375	,011	,026	,702	,393	,300
	N	40	40	40	40	40	40

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).