



6. Lialiuik H.M. (2007) Psykholohichni osoblyvosti sotsializatsii pidlitkiv v umovakh rodynnoi deprivatsii [Psychological Peculiarities of the Adolescents' Socialization in Conditions of Family Deprivation]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Ivano-Frankivsk : Vasyl Stefanyk Precarpathian NU [in Ukrainian].
7. Martyniuk O.V. (2019) Systema psykholohichnoho suprovodu sotsialnoi readaptatsii nepovnoletnikh v umovakh simeinoi deprivatsii [The System of Psychological Support of Social Re-adaptation of the Juvenile in the Conditions of Family Deprivation]: *Candidate's thesis*. Sievierodonetsk : V. Dahl East Ukrainian NU [in Ukrainian].
8. Makhmadaminova H.A. (2006) Sotsializatsiia nepovnoletnikh u sotsialno neblahopoluchnykh simiakh [Socialization of Socially Disadvantaged Families]. *Extended abstract of candidate's thesis*. Kyiv: Institute of Sociology NAS of Ukraine [in Ukrainian].
9. Popovych I.S. (2016) Sotsialni ochikuvannia osobystosti yak rehuliator sotsialno-psykholohichnoi realnosti [Social Expectations of the Individual as a Regulator of Social-psychological Reality] *Aktualni problemy psykholohii – Actual Problems of Psychology*, 138–143 [in Ukrainian].
10. Levchenko K.B., & Trubavina I.M., & Tsushko I.I. (2008) *Sotsialno-pedahohichna ta psykholohichna robota z ditmy trudovykh mihrantiv: navch.-metod. posibnyk [Social-pedagogical and Psychological Work with labor Migrants' Children: educ.-method. textbook]*. Kyiv : “La Strada-Ukraina” [in Ukrainian].
11. Iablonska T.M. (2011) Simeina dysfunktsiia: fenomenolohiia, vydy, napriamky psykholohichnoi korektsii [Family Dysfunction: Phenomenology, Types, Directions of Psycho-correction.] *Naukovi zapysky Instytutu psykholohii im. H.S.Kostiuka NAPN Ukrainy – Scientific Notes of the Institute of Psychology after G.S. Kostiuk NAPS of Ukraine*. Kyiv. 39. 415–427 [in Ukrainian].
12. Blynova O., & Popovych I., & Bokshan H., & Tsilmak O. (2019) Social and Psychological Factors of Migration Readiness of Ukrainian Students. *Revista ESPACIOS*, Vol. 40. (36). 4 [in English].
13. Khmil V.V., & Popovych I.S. (2019) Philosophical and Psychological Dimensions of Social Expectations of Personality. *Anthropological Measurements of Philosophical Research*, 16. 55–65 [in English].

The article was received 20 January 2021.  
Стаття надійшла до редакції 20.01.2021.

УДК 159.942  
DOI <https://doi.org/10.32999/ksu2312-3206/2021-1-16>

## ДІАГНОСТИКА СФОРМОВАНOSTІ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ЛЮДИНИ

**Поліщук Світлана Анатоліївна,**  
кандидат психологічних наук, доцент,  
старший науковий співробітник

*Інститут соціальної та політичної психології  
Національної академії педагогічних наук України*

Swetlana.a.polischuck@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-6576-8331>

**Мета** статті полягає у розробленні доказової методики для вивчення в людини стану емоційної саморегуляції, який визначає перспективи формування конструктивної поведінки (аргументація: вивчення емоційної саморегуляції передбачає наукове рішення про з'ясування психологічного змісту конструктивної поведінки людини у надзвичайних ситуаціях; емоційна саморегуляція контролює енергетичний баланс організму).

**Методи.** Презентована методика є авторською. Це дослідницький результат теоретико-емпіричного вивчення проблеми у різних регіонах України. Для розроблення методики дотримані необхідні вимоги (достовірність, валідність тощо). За допомогою методики отримана інформація, яка увиразнює поведінку людини у надзвичайних ситуаціях. Нині методика вдосконалюється, тому може бути використана лише з дозволу автора.

**Результати.** Сформульовано таку базову пізнавальну настанову: авторський діагностичний інструментарій є поліфункціональним (передбачає констатацію фактичних дослідницьких результатів та потенційні можливості їхньої екстраполяції). Методика – це структурована тематична інформація, де перший рівень складає польова реактивність (пошук позицій комфорту і безпеки; ідентифікація з природою; психотехнічні прийоми; почуття задоволення від створеного); другий рівень становлять стереотипи (чутливість до порушення потреб; афективна фіксація; аутоstimуляція позитивних емоцій); третій рівень формує експансія (дослідницька поведінка, потреба оцінити власні сили; афективні самовідчуття; прагнення до перетворень; афективна потреба в небезпеці); четвертий рівень складає емоційний контроль (залежність від емоційної оцінки оточення; емпатійність; довіра до оточення; готовність отримувати допомогу від інших). Методика складається з 35 питань та варіативних відповідей (кожна відповідь має свій фіксований бал). Здійснено

інтерпретацію отриманої дослідницької інформації (визначено три поведінкових рівні, систематизовано їхні характеристики).

**Висновки.** Кваліфікована індивідуальна психологічна підтримка передбачає спочатку інформаційну та смислову орієнтацію психолога у вихідних показниках емоційної саморегуляції людини, потім її обстеження за допомогою відповідних методик. Розроблений діагностичний психологічний інструментарій потенційно потребує подальшої апробації.

**Ключові слова:** *діагностичний інструментарій, емоційний контроль, експансія, конструктивна поведінка, реактивність, стереотип.*

## DIAGNOSING THE LEVEL OF FORMATION OF PERSON'S EMOTIONAL SELF-REGULATION

**Polishchuk Svitlana Anatoliivna,**

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor,  
Senior Researcher

*Institute for Social and Political Psychology of the National Academy  
of Educational Sciences of Ukraine*

Swetlana.a.polischuck@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-6576-8331>

**Purpose.** Developing the evidence-based technique for studying person's state of emotional self-regulation which determines the prospects for forming the constructive behavior (argumentation: the study of emotional self-regulation person's behavior in emergencies; emotional self-regulation controls the energy balance of the body).

**Methods.** The presented technique is the author's copyright. This is a research result of the theoretical and empirical study of the problem in different regions of Ukraine. The necessary requirements (reliability, validity, etc.) were met for the development of the technique. With the help of the technique the information expressing the behavior peculiarities of the person in emergency situations was obtained. At present the technique is being improved, and therefore can be used only with the permission of the author.

**Results.** The basic cognitive guideline was formulated: the author's diagnostic toolkit is multifunctional (it provides stating the actual research results and the potential possibilities of their extrapolation). The technique is made up of structured thematic information: level 1 is field reactivity (search for positions of comfort and safety; identification with the nature; psychotechnical techniques; sense of satisfaction with the created things); level 2 is made up by stereotypes (sensitivity to the violation of needs; affective fixation; self-stimulation of positive emotions); level 3 is expansion (research behavior, the need to assess the own possibilities; affective feelings; the desire for change; affective need for danger); level 4 is the emotional control (dependence on the emotional assessment of the environment; ability for empathy; trust to the environment; willingness to receive help from others). The method is made up by 35 questions and variable answers (each answer has a fixed score). The interpretation of the received information was carried out (three behavioral levels and their characteristics were defined).

**Conclusions.** The qualified individual psychological support involves first information and sense orienting the psychologist in the initial indicators of person's emotional self-regulation, and then his/her examining with the help of appropriate techniques. The developed diagnostic psychological tools potentially require the next approbation.

**Key words:** *diagnostic tools, emotional control, expansion, constructive behavior, reactivity, stereotype.*

### Вступ

Фаховий психологічний супровід людей, які перебувають у надзвичайних ситуаціях, має базуватися на увиразненні їхніх психологічних та соціальних наслідків.

Наприклад, психологічними наслідками надзвичайних ситуацій доцільно вважати показники зміни емоційного стану, поведінки, взаємин, які можуть бути спричинені попередньо (тобто до перебування у надзвичайній ситуації), набутими проблемами (психічні розлади, зловживання алкоголем або іншими хімічними речовинами), проблемами як результатами надзвичайної ситуації (непатологічний дистрес, психічні розлади, зокрема

депресія, ПТСР, тривожні розлади, розлади адаптації), недосконалим наданням постраждалим гуманітарної допомоги (наприклад, через нестачу тематичної інформації про можливість отримання такої допомоги).

Соціальні наслідки аналогічно можуть бути спричинені схожими проблемами, а саме попередніми (бідність, належність до соціальних груп, які зазнають стигми та дискримінації у суспільстві), проблемами як результатами надзвичайної ситуації (руйнація сімейних зв'язків, порушення роботи соціальних мереж, руйнація і навіть знищення структури та ресурсів громади, зниження рівня довіри до влади, збільшення проявів гендерного



насильства тощо), недосконаліми особливостями надання гуманітарної допомоги (руйнація традиційних механізмів соціально-психологічної підтримки громадян, зневіра в чесності та відкритості державних організацій, які надають таку допомогу) (Малкіна-Пих, 2005).

Психологічні й соціальні негативні наслідки перебування людини у надзвичайній ситуації однаково потенційно будуть мінімізовані, якщо у цей складний життєвий період забезпечити їй психологічну готовність до розуміння значущості конструктивної поведінки.

Авторське оглядово-критичне дослідження психологічних особливостей поведінки у надзвичайних ситуаціях (2020 рік) засвідчує, що лише усвідомлений зв'язок поведінки з внутрішніми мотивами, які виникають внаслідок опрідметнення потреб, сприяє оптимальній (конструктивній) самоорганізації людини.

У зв'язку з цим наукове рішення про з'ясування психологічного змісту конструктивної поведінки людини у надзвичайних ситуаціях полягає у вивченні емоційної саморегуляції, яка, зокрема, контролює енергетичний баланс організму.

### 1. Теоретичне обґрунтування проблеми

1. Інформаційна база (як приклад): наукові уявлення про особливості конструктив-

ної поведінки та емоційної саморегуляції (Василіук, 1984, 2003; Малкіна-Пих, 2005). 2. Типологія «станів» поведінки: 1 тип («мотиводоцільність+», «організованість метою+») – поведінка «мотиводоцільна» згідно з організаційною метою; 2 тип («мотиводоцільність+», «організованість метою–») – втрата вольового контролю, але наявність контролю свідомості; 3 тип («мотиводоцільність–», «організованість метою+») – втрата свідомого контролю між поведінкою та вихідним мотивом; 4 тип («мотиводоцільність–», «організованість метою–») – «катастрофічний», поведінка дезорганізована (Василіук, 1984, 2003). 3. Авторський тематичний творчий доробок (Поліщук, 2009).

Встановлено, що конструктивна поведінка має бути водночас «мотиводоцільною+» та «організованою+», що актуалізує необхідність відповідного дослідницького інструментарію.

Метою статті є розроблення доказової методики для вивчення в людини стану емоційної саморегуляції, який визначає перспективи формування конструктивної поведінки.

### 2. Методологія та методи

Презентована методика є авторською як результат теоретико-емпіричного вивчення проблеми у різних регіонах України з дотриманням необхідних вимог до її конструювання

Таблиця 1

Специфікація методики

Маніфестації	Змістові сфери				Кількість завдань
	A	B	C	D	
	40%	40%	10%	10%	
A (25%)	4	4	1	1	10
B (25%)	4	4	1	1	10
C (25%)	4	4	1	1	10
D (25%)	4	4	1	1	10
<b>Кількість завдань</b>	16	16	4	4	40

Таблиця 2

Змістове наповнення маніфестацій

Маніфестації	Змістові сфери				Кількість завдань
	A	B	C	D	
	40%	40%	10%	10%	
<i>Польова реактивність</i>	<i>Пошук позицій комфорту і безпеки</i>	<i>Ідентифікація з природою</i>	<i>Психотехнічні прийоми</i>	<i>Почуття задоволення від створеного</i>	10
<i>Рівень стереотипів</i>	<i>Чутливість до порушення потреб</i>	<i>Афективна фіксація</i>	<i>Аутостимуляція позитивних емоцій</i>	<i>Внутрішній баланс емоцій</i>	10
<i>Рівень експансії</i>	<i>Дослідницька поведінка, потреба оцінити власні сили</i>	<i>Афективні самовідчуття</i>	<i>Прагнення до конструктивних перетворень</i>	<i>Афективна потреба в безпеці</i>	10
<i>Рівень емоційного контролю</i>	<i>Залежність від емоційної оцінки оточення</i>	<i>Емпатійність</i>	<i>Довіра оточенню</i>	<i>Готовність отримувати допомогу</i>	10
<b>Кількість завдань</b>	16	16	4	4	40

(достовірність, валідність тощо). За її допомогою отримана інформація, яка увиразнює поведінку людини у надзвичайних ситуаціях. Зараз методика вдосконалюється, тому може бути використана лише з дозволу автора.

### 3. Результати та дискусії

Базовим теоретичним положенням є авторський діагностичний інструментарій рівнів активності та глибини емоційного контакту людини з навколишнім середовищем, що є поліфункціональним (констатація дослідницьких результатів та потенційні можливості їхньої екстраполяції, що складає перспективи подальших наукових розвідок) (табл. 1, табл. 2).

**А. Польова реактивність. Пошук позицій комфорту і безпеки:** 1) відчуття руйнівного впливу середовища на організм; 2) стурбованість у виборі зони комфорту; 3) зосередженість думок на виборі зони безпеки; 4) відсутність чіткого емоційного забарвлення (позитивного чи негативного) від вражень. **Ідентифікація з природою:** 1) подобається спостерігати за природою; 2) пошук гармонії у навколишній природі; 3) відчуття безтурботності під час перебування на природі; 4) для мене важливо, де я відпочиваю. **Психотехнічні прийоми:** душевна рівновага через аутотренінг, йогу тощо. **Почуття задоволення від створеного:** розуміння відповідності кінцевого продукту задуму (або краще, ніж задум).

**Б. Рівень стереотипів. Чутливість до порушення потреб:** 1) відчуття внутрішнього стану організму; 2) фіксація міри впливу зовнішніх подразників на самопочуття; 3) зростання чутливості до будь-яких порушень потреб; 4) прояви психосоматики (порушення сну, настрою, нудота тощо). **Афективна фіксація:** 1) яскраві емоційні переживання, пов'язані з порушеннями потреб; 2) неприйняття сенсорного дискомфорту порушень режиму;

3) індивідуальні смаки (не люблю шуму, люблю рано вставати, не можу без солодкого); 4) синестезія (голос мелодійний, скрипучий; світло м'яке, різке). **Аутостимуляція позитивних емоцій:** 1) позитивні емоції підсилюються ритмом (ссе палець, ритмічне постукування ногою, римуються слова) та рухом (прогулянки, біг, відчуття дотику до трави, піску). **Внутрішній баланс емоцій:** прояв емоційних переживань відповідно до ситуації («емоції не застрягають»).

**С. Рівень експансії. Дослідницька поведінка, потреба оцінити власні сили:** 1) прагнення активно діяти, щось робити; 2) перешкоди мобілізують; 3) зростання прагнення щось вирішувати, впливати на події; 4) власний потенціал оцінюється через отримання бажаного результату. **Афективні самовідчуття:** 1) переживання почуття задоволення від досягнутих результатів; 2) задоволеність (незадоволеність) собою, своєю поведінкою; 3) відчуття внутрішньої сили до зрушень; 4) складність отримання результату породжує особливе задоволення від досягнутого. **Прагнення до перетворень:** готовність змінюватися. **Афективна потреба в небезпеці:** «відчуття адреналіну» у небезпечних ситуаціях.

**Д. Рівень емоційного контролю. Залежність від емоційної оцінки оточення:** 1) чутливість поведінки (настрою) на його оцінювання; 2) зміни поведінки (настрою) через його емоційне оцінювання; 3) бажання відповідати очікуванням інших; 4) бажання зберегти власне Я. **Емпатійність:** 1) вміння помічати переживання інших; 2) вміння ставити себе на місце інших; 3) вміння розуміти переживання інших; 4) готовність обережно ставитися до почуттів і переживань інших. **Довіра до оточення:** схильність визнавати компетентність інших. **Готовність отримувати допомогу від інших:** відчуття задоволення від усвідомлення можливості отримати допомогу від інших.

### Бланк відповідей

П.І. \_\_\_\_\_  
Стать \_\_\_\_\_  
Вік \_\_\_\_\_  
Рід занять \_\_\_\_\_

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

Твердження	Ні	Більше ні, ніж так	Буває по-різному	Більше так, ніж ні	Так
1	2	3	4	5	6
1. Мені комфортно					
2. Почуваюся у безпеці					
3. Почуваюсь розслабленим					



1	2	3	4	5	6
4. Забуваю про повсякденні проблеми, коли перебуваю на природі					
5. Природа мене заспокоює					
6. Маю улюблені місця для відпочинку на природі					
7. Турбуючись про внутрішню рівновагу, я використовую спеціальні вправи (гімнастика, дихання, медитація, йога тощо)					
8. Отримую задоволення від того, чим займаюся					
9. Для мене важливо розуміти себе					
10. Аналізую причини свого самопочуття					
11. Вмію змиритися зі своїми поразками					
12. Мені подобається власний спосіб життя					
13. Я управляю своїми емоціями					
14. У мене є свої вподобання					
15. Подобаються прогулянки					
16. Не переживаю через дрібниці					
17. Подобається активний спосіб життя					
18. Контролюю себе у складних життєвих ситуаціях					
19. Прагну самостійно вирішувати свої проблеми					
20. Мені важливі мої здобутки					
21. Задоволений (задоволена) тим, що роблю					
22. Задоволений (задоволена) своєю поведінкою у складних життєвих ситуаціях					
23. Мені вистачить сил, щоби змінюватися					
24. Мені подобаються складні завдання					
25. Хочу змінюватися					
26. Іноді мене приваблюють небезпечні ситуації					
27. Розумію ставлення інших людей до себе					
28. Не хвилююся, що про мене кажуть інші люди					
29. Мені не хотілося б розчаровувати своє оточення					
30. Приймаю себе таким (такою), яким (якою) є					
31. Розумію переживання інших людей					
32. Вмію ставити себе на місце іншої людини					
33. Не хочу нікому робити боляче					
34. Маю біля себе тих людей, яких поважаю					
35. Можу попросити про допомогу					
Коефіцієнти	1	2	3	4	5

### **Інтерпретація результатів дослідження**

*Високий рівень (140–175 балів).* У таких людей розвинена інтуїція, що дає змогу безпомилково вибирати для себе місця комфорту і безпеки, оптимальну просторову позицію (облаштування двору, вулиці, вибір місця відпочинку тощо). Виразна потреба в русі, активних видах діяльності. Із задоволенням долучаються до бігу, оздоровчих практик. Віддають перевагу прогулянкам, де активно взаємодіють із природою (відчуття дотику трави, піску тощо). Розвинене відчуття захищеності, комфорту, спокою. Якісно оцінюються «сигнали» соціального оточення й внутрішнього стану, де останні є більш значущими. Виразні емоційні переживання. Не подобаються ситуації перебування у сенсорному дискомфорті,

порушеному режимі. Пережиті емоції конструюють оптимальну тактику сенсорної взаємодії із середовищем, внаслідок чого завершеними є індивідуальні смаки, звички («не люблю гамору», «люблю рано вставати», «не можу жити без солодкого» тощо). Об'єктивно оцінюють власні сили. Схильні накопичувати знання про себе, власні успіхи та поразки, що позитивно впливає на рівень домагань загалом. Неочікувані враження не лякають, а цікавлять. Перешкоди спричиняють не страх, а гнів, агресію. Активно перетворюють окремі неприємні враження на приємні. Захоплюються детективною, пригодницькою літературою. На самовідчуття впливає емоційна оцінка соціального оточення. Схильні вирішувати складні життєві питання. Розвинена здатність співпереживати та співчувати.

Емоційна впевненість у інших людях, їх знаннях. За необхідності можуть звертатися за допомогою.

*Вище середнього (105–139 балів).* Люди вибирають для себе комфорт і безпеку, оптимальну просторову позицію (облаштування двору, вулиці, вибір місця відпочинку тощо). Мають потребу в русі та захищеності, спокої. Домівка, одяг, пейзаж допомагають зберегти почуття гармонії, спокою. Зосереджені на довірливості та власному самопочутті. Схильні до виразних емоційних переживань. Важко переживають сенсорний дискомфорт, порушення режиму. Стійка пам'ять на пережиті емоції сприяє формуванню афективного досвіду сенсорної взаємодії із середовищем, впливає на індивідуальні смаки, звички («не люблю гамору», «люблю рано вставати», «не можу жити без солодкого» тощо). Подобається рух, дотримання життєвого ритму. Періодично займаються бігом, оздоровчими практиками. Віддають перевагу прогулянкам. Переважно намагаються розраховувати на власні сили. Схильні до самопізнання, аналізу причин успіхів і поразок, що, як правило, позначається на рівні домагань. Відкриті до нового досвіду. Мають афективну потребу в небезпеці, яка може виявитися вербально (жахи, захоплення детективною, пригодницькою літературою). Самовідчуття, як правило, визначається емоційною оцінкою соціального оточення. Вміють співчувати. Емоційно впевнені в інших людях, їхніх знаннях. Готові долати перешкоди і звертатися по допомогу до соціального оточення. Невдачі стимулюють до життєвих змін.

*Середній (70–104 бали).* Люди занепокоєні пошуком комфорту і безпеки. Зосереджені на оптимальній просторовій позиції (облаштування двору, вулиці, вибір місця відпочинку тощо). Періодична потреба в русі. Водночас виразною є потреба захищеності, часто за рахунок соціального оточення. Важко зберігають відчуття внутрішньої гармонії, спокою. Порушення потреб знижує працездатність, впливає на настрій. «Застрагання» в емоційних переживаннях. Домінує емоційна ригідність. Відсутність або порушення режиму значно погіршують самопочуття, спричиняють сенсорний дискомфорт, знижують активність. Стійка пам'ять на пережиті емоції сфокусована на негативних подіях, які стають провідними у досвіді сенсорної взаємодії з оточуючим середовищем, що здебільшого позначається на індивідуальних смаках, звичках. Аутостимуляція радості часто пов'язана з їжею, спілкуванням, переглядом передач, комп'ютерними іграми тощо. Спостерігаються нав'язливі рухи (постукування ногою, хитання тулубу тощо). Задоволення можуть приносити прогулянки по свіжому повітрі, хоча загалом рухова активність є обмеженою. Очікування

підтримки і допомоги інших переважає над прагненням розраховувати на власні сили. Аналіз причин успіхів і поразок часто позначається на зниженні самооцінки та рівні домагань. Обмежена цікавість до нового досвіду. Перешкоди лякають, змушують відмовлятися від планів. Ситуації можливої небезпеки позбавляють спокою і впевненості. Самооцінка безпосередньо залежить від емоційної оцінки соціального оточення. Слабко розвинена емпатія. Здебільшого емоційно невпевнені в інших людях, їхніх знаннях, внаслідок чого часто почувуються у небезпеці, не готові звертатися по допомогу. Виразними є страхи.

*Низький (35–69 балів).* Панічний пошук зони комфорту і безпеки. Невміння створювати для себе оптимальну просторову позицію (облаштування двору, вулиці, вибір місця відпочинку тощо). Рухи хаотичні, часто позбавлені кінцевої мети. Порушення будь-яких потреб викликає стан надмірної напруженості, знервованості, на тлі чого виразною є схильність до стійких афективних переживань, агресії. Найменші зміни у звичному образі життя деморалізують, спричиняють стан пригніченості. Оцінка життєвих подій має негативний зміст. Великого значення набувають уже сформовані звички і можливість їх дотримуватися, навіть якщо вони шкідливі для здоров'я. Радість та задоволення переважно пов'язані з їжею, переглядом передач, комп'ютерними іграми тощо. Спостерігаються нав'язливі рухи (постукування ногою, хитання тулубу тощо). Рухова активність обмежена лише нагальними потребами. Відсутній стабільний життєвий ритм. Виразне очікування підтримки і допомоги інших. Невпевненість у власних силах. Причини успіхів вбачаються у збігах обставин, фортуни тощо. Акцент на невдачах значно знижує рівень домагань. Будь-який новий досвід напружує, викликає дискомфорт. Перешкоди лякають, змушують відмовлятися від попередніх планів. Ситуації можливої небезпеки позбавляють спокою і впевненості. Самооцінка повністю базується на емоційних оцінках соціального оточення. Нерозвинена емпатія. Недовіра до інших людей, їхніх знань, що спричиняє болісне відчуття небезпеки, самотності, відсутності підтримки інших. Характерними є «втеча» від невдач, прояви агресії, страх звернутися по допомогу.

#### **Висновки**

Кваліфікована індивідуальна психологічна підтримка передбачає спочатку інформаційну та смислово орієнтацію психолога у вихідних показниках емоційної саморегуляції людини, потім її обстеження за допомогою відповідних методик.

Наш опитувальник як діагностичний психологічний інструментарій потенційно потребує подальшої апробації.

**ЛІТЕРАТУРА:**

1. Василюк Ф.Е. Методологический анализ в психологии. Москва : Смысл, МГППУ, 2003. С. 6–11.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). Москва : Издательство Московского университета, 1984. С. 11–18.
3. Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. Москва : Эксмо, 2005. С. 15–17.
4. Поліщук С.А. Методичний довідник з психодіагностики : навчально-методичний посібник. Суми : ВТД «Університетська книга», 2009. С. 208–236.

**REFERENCES:**

1. Vasilyuk F.Ye. (2003) Metodologicheskii analiz v psikhologii [Methodological analysis in psychology]. M. : Smysl, MGPPU [in Russian].
2. Vasilyuk F.Ye. (1984) Psikhologiya perezhivaniya (analiz preodoleniya kriticheskikh situatsiy) [Psychology of experience (analysis of overcoming critical situations)]. M. : Izd-vo Moskovskogo universiteta. 11–18 [in Russian].
3. Malkyna-Pykh Y.H. (2005) Ekstremalnye sytuatsyy [Extreme situations]. M. : Eksmo, 15–17 [in Russian].
4. Polishchuk S.A. (2009) Metodychnyi dovidnyk z psykhodiahnostyky: navchalno-metodychnyi posibnyk [Methodical manual on psychodiagnostics: educational and methodical manual.]. Sumy : University book, 208–236 [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 21.01.2021.  
The article was received 21 January 2021.