

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ КРИВОРІЗЬКИЙ  
ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
Психолого-педагогічний факультет  
Кафедра практичної психології**

«Допущено до захисту»

Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_ О.А. Чаркіна

Реєстраційний № \_\_\_\_\_

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ р

**ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ  
ПРОКУРАТУРИ В УМОВАХ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Кваліфікаційна робота студентки

групи ЗППм-23-2

ступінь вищої освіти магістр

спеціальності 053 Психологія

**Панцевич Крістини Миколаївни**

Керівник канд. психол. наук, доцент

кафедри практичної психології

**Шестопалова О.П.**

**Оцінка:** Національна шкала \_\_\_\_\_

Шкала ECTS \_\_\_ Кількість балів \_\_\_\_\_

Голова ЕК \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени комісії \_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище та ініціали)

\_\_\_\_\_

(підпис) (прізвище та ініціали)

**Кривий Ріг - 2024**

## ЗМІСТ

|  |           |
|--|-----------|
| ВСТУП .....  | 4         |
| <b>РОЗДІЛ 1. Теоретичні підходи до проблеми емоційної саморегуляції особистості.....</b>   | <b>7</b>  |
| 1.1 Сутність, структура та функції емоційної саморегуляції.....  | 7         |
| 1.2 Специфіка професійної діяльності працівників прокуратури та її вплив на емоційну сферу.....  | 13        |
| Висновки до розділу 1.....   | 17        |
| <b>РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження емоційної саморегуляції працівників прокуратури.....</b>  | <b>18</b> |
| 2.1 Методологія дослідження емоційної саморегуляції працівників прокуратури .....  | 18        |
| 2.2.                   Аналіз                   результатів                   дослідження. ....  | 22        |
| Висновки           до           розділу           2.....   | 29        |
| <b>РОЗДІЛ 3. Просвітницька програма підвищення рівня емоційної саморегуляції                   працівників                   прокуратури</b> ..... | <b>30</b> |
| 3.1. Методичні засади проведення просвітницької програми сприяння підвищення рівня емоційної саморегуляції працівників прокуратури.....            | 30        |

|   |           |
|---|-----------|
| 3.2 Структура просвітницької програми підвищення рівня емоційної саморегуляції працівників прокуратури..... | 34        |
| Висновки до розділу .....   | 37        |
| <b>ВИСНОВКИ .....</b>   | <b>38</b> |
| <b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ .....</b>   | <b>41</b> |

## ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Панцевич Крістіна Миколаївна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідеї, результатів і тестів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

---

(дата) 27.11.2024

---

(підпис)

## ВСТУП

Актуальність дослідження. Саморегуляції працівників прокуратури в умовах професійної діяльності зумовлена сучасними викликами, з якими стикається правова система України. У контексті постійних соціально-політичних та економічних змін, а також зростання злочинності, працівники прокуратури опиняються під значним стресом. Високий рівень відповідальності за забезпечення законності та правопорядку вимагає від них не лише професійних знань, але й здатності ефективно управляти своїми емоціями.

Згідно з численними дослідженнями, прокурори часто стикаються з явищем емоційного вигорання, яке негативно впливає на їхню продуктивність та загальний психоемоційний стан. У зв'язку з цим, вивчення методів емоційної саморегуляції стає надзвичайно важливим для підтримки психічного здоров'я працівників прокуратури та підвищення їхньої професійної ефективності.

Крім того, особистісні характеристики прокурорів, такі як емоційна стійкість і рівень тривожності, значною мірою впливають на їхню здатність до саморегуляції. Це підкреслює необхідність індивідуального підходу до навчання методам емоційної саморегуляції, що може суттєво поліпшити їхнє професійне виконання. Таким чином, дослідження особливостей емоційної саморегуляції працівників прокуратури є важливим не лише для підвищення їхньої професійної компетентності, але й для забезпечення стабільності правової системи країни. Це дослідження має на меті визначити ефективні стратегії саморегуляції, які допоможуть прокурорам справлятися з емоційними викликами та підтримувати своє психічне здоров'я в умовах сучасної професійної діяльності.

В умовах сучасної правової системи України, яка переживає численні трансформації, важливість емоційної саморегуляції стає дедалі очевиднішою. Працівники прокуратури, як ключові фігури у забезпеченні правопорядку, повинні не лише володіти глибокими знаннями законодавства, але й мати змогу ефективно управляти своїми емоціями в умовах стресу. Це вимагає від них розвитку навичок самосвідомості, критичного мислення та адаптивності. Емоційна саморегуляція включає в себе різноманітні стратегії, які можуть допомогти прокурорам справлятися з негативними емоціями, такими як тривога, страх або розчарування. Зокрема, важливими є методи релаксації, когнітивно-поведінкові техніки та навички комунікації, які дозволяють не лише знижувати рівень стресу, але й покращувати взаємодію з колегами та громадськістю. Дослідження показують, що прокурори, які активно займаються розвитком своїх емоційних навичок, демонструють вищий рівень професійної ефективності та задоволеності роботою. Вони краще справляються з конфліктними ситуаціями і мають більше можливостей для успішного виконання своїх обов'язків. Таким чином, навчання емоційній саморегуляції не лише сприяє особистісному розвитку прокурорів, але й має позитивний вплив на загальний стан правової системи.

**Мета дослідження:** є всебічне вивчення особливостей емоційної саморегуляції працівників прокуратури в умовах їхньої професійної діяльності.

Для досягнення зазначеної мети передбачено виконання таких **завдань:**

1. Вивчити теоретичні аспекти емоційної саморегуляції, провести аналіз існуючих наукових підходів та моделей, що описують процеси емоційної саморегуляції, зокрема в професійній діяльності.

2. Визначити основні стресогенні фактори, які впливають на роботу працівників прокуратури, та їхній вплив на емоційний стан.

3. Дослідити показники емоційної саморегуляції та емоційного інтелекту працівників прокуратури.

4.Розробити просвітницьку програму щодо впровадження ефективних методів емоційної саморегуляції та підвищення психологічної обізнаності працівників прокуратури з метою підвищення їхньої стійкості до стресу.

**Об'єкт дослідження:** Об'єктом даного дослідження є емоційна саморегуляція працівників прокуратури в умовах їхньої професійної діяльності.

**Предмет дослідження:** Предметом даного дослідження є процеси емоційної саморегуляції працівників прокуратури, які виникають у контексті їхньої професійної діяльності.

**Методи та методики дослідження:**

*Методи теоретичного аналізу: аналіз і синтез:* Використання цих методів для обробки отриманих даних та формулювання узагальнюючих висновків.

*Емпіричні методи:* для емпіричного дослідження було використано опитувальники, зокрема українськомовний адаптаційний опитувальник «Структури емоційного інтелекту» В. Барко, В. Остапович, П. Олешко; «Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини» С. Поліщук.

*Спостереження:* Цей метод дозволяє безпосередньо фіксувати поведінку прокурорів у реальних умовах їхньої роботи, що дає змогу отримати первинні дані про їх емоційний стан та реакції на стресові ситуації.

*Статистичні методи:* методи емпіричної обробки сирих даних та даних спостереження.

**Структура роботи:** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаної літератури літератури (37 джерел).

## **Розділ 1. Теоретичні підходи до проблеми емоційної саморегуляції особистості**

### **1.1. Сутність, структура та функції емоційної саморегуляції.**

Питання саморегуляції емоцій є одним з найактуальніших в сучасній психології. Хоча систематичні дослідження в цій галузі розпочалися відносно недавно, наприкінці ХХ століття, вони вже дозволили виокремити ключові поняття та підходи. Зокрема, такі вчені як Gross J., John O, Grats K., Roemer L., зробили значний внесок у розвиток цієї тематики, використовуючи такі терміни, як «регуляція емоцій», «стресостійкість» та «регуляція» (останнє поняття є більш широким і охоплює не лише регуляцію емоцій, а й загалом пізнавальні процеси, що відбуваються в людині) [33; 37].

Gross J., підкреслює здатність людини свідомо керувати своїми емоційними реакціями, обираючи відповідний час, місце та форму їх прояву залежно від контексту. Він описує емоційну саморегуляцію як послідовність етапів. Спочатку людина оцінює ситуацію та вирішує, як на неї реагувати. Потім людина може спробувати змінити ситуацію або своє ставлення до неї. Наступним кроком є фокусування уваги на певних аспектах ситуації, що допомагає контролювати емоційну реакцію. Нарешті, людина може модифікувати зовнішні прояви своїх емоцій. R. Thompson., в свою чергу пропонує більш комплексний погляд, розглядаючи емоційну саморегуляцію як багаторівневий процес, що включає як внутрішній контроль над емоціями, так і їх зовнішню адаптацію до конкретних цілей [34].

Й. Зив, Й. Марги та Р. Дахл серед інших західних дослідників пропонують новий погляд на емоційну саморегуляцію, виходячи за межі традиційного уявлення про неї як про пригнічення емоцій. Вони підкреслюють, що емоційна



саморегуляція – це складний процес, що включає усвідомлення, оцінку та зміну емоційного досвіду з метою більш адаптивної поведінки [цит. за 35].

Hofstee G., Jansen P., De Lange A., пропонують більш широке розуміння емоційної саморегуляції. Ці дослідники розглядають емоційну саморегуляцію як динамічну взаємодію внутрішніх і зовнішніх факторів, яка дозволяє нам не лише контролювати свої емоції свідомо, але й впливати на їхнє виникнення, інтенсивність та тривалість. Цей процес є гнучким і адаптується до наших потреб, допомагаючи нам досягати як біологічних (наприклад, збереження здоров'я), так і соціальних (наприклад, побудова міжособистісних відносин) цілей [36].

В українській психології, М.В. Гринців стверджує, що наші емоції – це своєрідний внутрішній компас, який вказує на те, що наскільки важливим для людини є різні речі та події в житті. Коли ми відчуваємо емоції, це означає що наші потреби або бажання задіяні. Емоції можуть бути як позитивними (наприклад, радість), так і негативними (наприклад, смуток), і вони спонукають нас діяти певним чином. Завдяки емоціям ми розуміємо, що саме нам потрібно для щастя і задоволення, а також передбачаємо, чи зможемо ми отримати бажане в майбутньому [10].

Наші почуття – це потужний інструмент, який направляє нашу поведінку та відображає наш внутрішній стан. Вони допомагають нам оцінювати ситуації, мотивують до дії, регулюють наші реакції та виражають наше ставлення до світу. Коли наші потреби не задоволені, ми відчуваємо негативні емоції. Тому важливо розуміти, як конструктивно працювати з цими почуттями та знаходити шляхи задоволення.

Регуляція емоцій, згідно з визначенням В.В. Зарицької, є процесом усвідомлення особистістю своїх емоційних переживань і їх цілеспрямованого використання з біологічної та соціальної точки зору для досягнення певних цілей і задоволення потреб. Регуляція емоцій, за авторкою, є можливість виражати свої емоції зовні, а також знаходити конструктивні способи розрядки

емоційних станів, які не порушують інтереси, права і свободи інших людей. Автор вводить поняття – використання енергії емоційних переживань для організації цілеспрямованої поведінки під назвою копінгу. Копінг включає в себе різноманітні стратегії, які допомагають людині справлятися з труднощами та стресовими ситуаціями. Копінг як здатність особистості ефективно долати несприятливі ситуації сприяє збереженню емоційної рівноваги [12].

С. Максименко пропонує поглянути на емоційну саморегуляцію як на динамічний процес, що включає три рівні: від інстинктивних реакцій до свідомих, вольових зусиль та, зрештою до регуляції, що базується на особистих цінностях. Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти, як емоції впливають на нашу поведінку і як ми можемо їх контролювати [21].

Дещо схоже тлумачення знаходимо у В.К. Гаврилькевич, який також вказує на три послідовності етапи становлення саморегуляції поведінки [8] :

- 1) несвідома емоційна саморегуляція;
- 2) свідомі вольові емоційна саморегуляція;
- 3) свідомі смислові емоційна саморегуляція.

У роботах О. Олександрової та Є. Богданова, емоційна саморегуляція – це не просто здатність стримувати свої емоції, а скоріше вміння адаптуватися до стресових ситуацій та зберігати при цьому ефективність. Однак, оскільки життя постійно підкидає нам нові виклики, підтримка емоційної рівноваги вимагає значних зусиль. Результати ефективної емоційної саморегуляції можуть бути різними: заспокоєння: це стан внутрішньої гармонії та спокою, який досягається шляхом зменшення емоційної напруги та відновлення балансу в організмі; Це означає, що особистість повинна вміти контролювати свої емоції так, щоб їх прояв був адекватним і соціально прийнятним. Це процес поновлення, адже після пережитого стресу, емоційна регуляція допомагає усунути симптоми втоми, роздратування та тривоги. Процес активації полягає в тому, що в деяких випадках, емоційна регуляція може призвести до підвищення енергії та мотивації [26].

Такі дослідники, як І.Зязюн, Л. Крамущенко., І.Кривонос., визначають емоційну саморегуляцію як процес, у якому особистість управляє своїми емоціями під час діяльності. Це перебачає здатність оперативно відновлювати фізичні та духовні ресурси, адаптуватися до умов життєдіяльності, контролювати свої почуття та конструктивно регулювати інтенсивність емоцій [13].

У зв'язку з розглянутими стратегіями подолання негативних емоційних переживань, доцільно зосередитися на аналізі засобів регуляції емоційної сфери особистості.

Ю.В. Саєнко пропонує наступну класифікацію засобів регуляції емоцій [31].

*Емоційне відреагування:* емоція усвідомлюється та реалізується в діяльності, спрямованій на вирішення проблеми, або в непрямих видах активності, після яких суб'єкт переходить до розв'язання проблеми. Розрядка емоції може відбуватися фізично або вербально. Емоційне відреагування зменшує інтенсивність негативних емоцій і може проявлятися в одній з двох форм:

а) пряме розрядження емоційного переживання відбувається під час вирішення проблеми;

б) емоційне відреагування здійснюється непрямыми засобами, після чого виконується діяльність і проблема вирішується. У будь-якому випадку, проблема, що викликала емоцію, знаходить своє вирішення. Засобами емоційної регуляції є вербалізація почуттів, усвідомлення емоцій, музикотерапія, плач тощо.

*Емоційне трансформація:* небажана емоція змінюється на бажану, змінюється відношення до проблеми – емоціогенного об'єкту, але сама проблема не вирішується, потреба залишається незадоволеною і розрядження емоційної напруги не відбувається. Емоційна трансформація відбувається в ситуаціях, коли вирішення проблеми від суб'єкта не залежить. Засобами

емоційної регуляції у даному випадку можуть виступати когнітивні техніки [31].

*Емоційне заглушення:* емоції не можуть бути просто відредаговані; вони витісняються з свідомості в несвідоме. Це призводить до накопичення пригнічених емоцій, що зможе загрожувати деструктивними формам розрядження, які можуть бути спрямовані як на себе (наприклад, психосоматичні захворювання), так і на інших (агресивні афекти) [31].

Емоційне заглушення зазвичай застосовується тоді, коли особа має можливість вирішити проблему, але відмовляється від цього. Це частіше трапляється, ніж у випадках об'єктивного невирішуваних проблем. Техніки емоційного приглушення відволікають від вирішення проблеми та перемикають свідомість на інші види діяльності. До таких методів належать релаксації, медитація, аутотренінг та використання психоактивних препаратів [31].

Зупинимось на технічних прийомах, що можуть бути використані для перелічених засобів регуляції емоцій:

*Емоційне відреагування:* емоційне відреагування може проявлятися через різні практики, такі як прослуховування музики, плач (з визначеним лімітом часу), а також усвідомлення і переживання емоцій. Це включає в себе усвідомлення фізичних відчуттів, завершення незавершених справ, використання нудьги для розуміння власних потреб, а також моніторинг емоцій (оцінка дисбалансу, повторюваності, адекватності, інтенсивності) [31].

*Емоційне трансформація:* пояснення собі ситуації, що виникла, виходячи з того, що партнери діяли з найкращими намірами; розгляд негативної події з позитивного ракурсу, виявлення переваг і вигоду цій ситуації; розробка альтернативної стратегії досягнення мети на випадок невдачі [31].

*Емоційне заглушення:* регуляція емоцій за рахунок інших емоцій, зміни уваги та мислення ; відволікання від проблеми; переключення уваги на інші діяльності; моторна регуляція; релаксація; застосування захисних механізмів [31].

Розглянуті методи емоційної регуляції допомагають особистості відновити внутрішній баланс. Проте, емоційне відреагування є більш ефективним у порівнянні з емоційним приглушенням. Незважаючи на різну ступінь користі для кожної конкретної особи, ці методи сприяють розширенню уявлень про можливості взаємодії з власними емоціями, що, в свою чергу, дозволяє більш продуктивно взаємодіяти як із собою, так і з навколишнім світом.

Далі вважаємо за доцільне дослідити особливості емоційної саморегуляції та її вплив на працівників прокуратури, оскільки ця професія пов'язана з високими емоційними навантаженнями та стресовими ситуаціями.

## **1.2 Специфіка професійної діяльності працівників прокуратури та її вплив на емоційну сферу**

Професійна діяльність працівників прокуратури є складним і відповідальним процесом, що вимагає не лише високого рівня юридичної підготовки, але й значних емоційних ресурсів. Прокурори постійно стикаються з етичними дилемами, психологічним тиском та емоційними викликами, які можуть впливати на їхнє психічне здоров'я та загальний емоційний стан. Працівники прокурори повинні приймати рішення, які можуть мати значний вплив на життя людей, що потребує від них не лише професіоналізму, але й стійкості до стресу.

Вони повинні бути готовими до роботи в умовах високої емоційної напруги, що часто супроводжується необхідністю швидко реагувати на зміни в ситуації та приймати обґрунтовані рішення. Це підкреслює важливість розвитку навичок емоційної саморегуляції та підтримки психічного здоров'я в їхній професійній діяльності. Таким чином, розуміння специфіки роботи працівників прокурори і її впливу на емоційну сферу є критично важливим для формування ефективних програм підготовки і підтримки працівників прокуратури, що дозволить не лише зберегти їхнє психічне здоров'я, але й підвищити загальну ефективність роботи органів прокуратури в Україні.

В роботах В.І. Анушкевич, Александров Д. О., Бекіньова Л.Б. І.В. Ждановою та Л.М. Балабановою, Кокун О. М. представлено розуміння емоційної саморегуляції у працівників прокуратури [3,11]. Важливо зазначити, що специфіка професійної діяльності працівників прокуратури вимагає від них не лише юридичних знань, але й розвитку емоційного інтелекту. Вміння розуміти і регулювати свої емоції, а також сприймати емоції інших людей, є необхідними для успішної взаємодії з різними учасниками правозахисного процесу. Це включає спілкування з жертвами злочинів, свідками та

підозрюваними, де чутливість і емпатія можуть суттєво вплинути на результати розслідування та судового процесу.

В.І. Анушкевич одним з перших у вітчизняній психології звернув увагу на особливості особистості прокурора як суб'єкта правоохоронної діяльності. Він встановив тісний зв'язок між індивідуальними особливостями прокурорів та їхніми способами подолання стресу, а також проаналізувати, як професійні виклики впливають на психіку правоохоронців [3].

Крім того, у дослідженні Т.Ф. Погорєлової було встановлено зв'язок між особливостями особистості прокурорів і вибором ними способів саморегуляції. Виявлено, що прокурори, які використовують ефективні стратегії саморегуляції, мають менший рівень стресу і вигорання, що підтверджує необхідність впровадження програм розвитку емоційного інтелекту в їхній професійній підготовці [30].

*Вплив особистісних характеристик:* дослідження показало, що певні особистісні риси, такі як екстраверсія, емоційна стійкість і здатність до самоаналізу, позитивно корелюють з вибором адаптивних стратегій саморегуляції, працівники прокуратури з такими рисами частіше застосовують конструктивні підходи до управління своїми емоціями.

*Значення емоційного інтелекту:* розвиток емоційного інтелекту допомагає прокурорам краще розуміти свої емоції та емоції інших людей, що є критично важливим у їхній професійній діяльності, це дозволяє їх ефективніше взаємодіяти з колегами, свідками та потерпілими, а також приймати більш зважені рішення в стресових ситуаціях.

*Програми підготовки:* впровадження програм розвитку емоційного інтелекту в навчальні курси для працівників прокуратури може включати тренінги з управління стресом, техніки комунікації та методи саморегуляції, це допоможе створити більш стійкий до стресів кадровий склад прокуратури.

*Профілактика вигорання:* оскільки високий рівень стресу і вигорання може негативно впливати на якість роботи працівників прокуратури і

загальний стан їхнього здоров'я, програми розвитку емоційного інтелекту можуть також слугувати профілактикою цих негативних явищ.

Досліджуючи історичні аспекти застосування психологічних знань у кримінальному судочинстві А.І. Луцький звернув увагу на сучасні тенденції призначення та проведення судово – психологічних експертиз. Він також проаналізував, як прокурори, судді та адвокати оцінюють отримані експертні висновки та які проблеми виникають у цьому процесі [20].

Дослідження, проведене І.В. Ждановою та Л.М. Балабановою, зосереджується на психологічному стані працівників правоохоронних органів.

У своїх наукових публікаціях автори аналізують різноманітні аспекти емоційного і психічного благополуччя цих працівників, враховуючи специфіку їхньої професійної діяльності, яка супроводжується високим і рівнями стресу та емоційного навантаження [11].

Серед них виділяються такі аспекти:

*здатність до саморегуляції психічних станів і контролю власної поведінки*: це дозволяє працівникам ефективно управляти своїми емоціями в стресових ситуаціях.

*адаптація до умов навчання та служби*: важливість гнучкості в адаптації до змінюваних умов роботи.

*емоційне благополуччя*: включає врівноваженість, позитивність, задоволеність і спокій, що сприяє загальному психоемоційному стану

*досягнення високих результатів у службовій та навчальній діяльності*:

*гнучкість у поведінці в залежності від ситуації*: уміння адаптуватися до різних умов служби.

*вміння справлятися зі стресами*: ключова навичка для правоохоронців у їхній щоденній діяльності.

*критичність до власної діяльності*: самоаналіз допомагає покращувати професійні навички.



*захопленість і задоволеність навчанням і службою:* мотивація є важливою для професійного розвитку.

*комунікативна компетентність:* ефективна комунікація є необхідною для взаємодії з громадськістю та колегами.

Процес реформування органів прокуратури України спрямований на інтеграцію вітчизняного законодавства та правозастосовчої практики у європейський правовий простір. У цьому контексті особливого значення набуває дослідження процесу становлення особистості прокурора, який відповідає європейським стандартам професійної етики та ефективності.

Сучасний працівник прокуратури має бути не лише висококваліфікованим юристом, а й професіоналом, який володіє широким спектром компетенцій, включаючи комунікативні навички, емоційний інтелект, вміння працювати в команді та приймати зважені рішення в умовах невизначеності.

Для формування такого працівника прокуратури необхідна комплексна система навчання та розвитку, яка охоплюватиме як теоретичну підготовку, так і практичні тренінги, спрямовані на розвиток як професійних, так і особистісних якостей.

Розвиток емоційної саморегуляції є невід'ємною частиною підготовки до професійного розвитку працівників прокуратури. Включення відповідних модулів у навчальні програми, забезпечення психологічної підтримки та створення сприятливого психологічного клімату в органах прокуратури є ключовими факторами успіху у цьому напрямку. Інвестування в емоційний інтелект працівників прокуратури є інвестицією в ефективність правосуддя та підвищення довіри суспільства до правоохоронних органів.

### *Висновок до першого розділу*

Емоційна саморегуляція є ключовим механізмом психологічної адаптації, який дозволяє людині ефективно управляти своїми емоційними станами та справлятися з викликами сучасного життя. Цей процес охоплює моніторинг, оцінку та корекцію емоційних реакцій для досягнення поставлених цілей і адаптації до стресових ситуацій. Різні моделі саморегуляції підкреслюють її багатогранний характер, що включає когнітивні, фізичні та соціальні компоненти.

Наукові дослідження свідчать, що емоційна саморегуляція має тісний зв'язок з іншими важливими аспектами психічного здоров'я, такими як емоційний інтелект, рефлексивні та мотиваційні процеси. Як вітчизняні, так і зарубіжні дослідження підтверджують значущість розвитку саморегуляції емоційних станів як одного з основних чинників психологічного благополуччя та стресостійкості.

У сучасному світі, де працівники правоохоронних органів, зокрема працівники прокурори, стикаються з високим рівнем стресу та емоційного навантаження, розвиток навичок емоційної саморегуляції стає критично важливим.

Дослідження підтверджують, що емоційна саморегуляція не лише впливає на психічне здоров'я працівників прокурорів, але й має прямий зв'язок із їхньою професійною ефективністю. Прокурори, які активно працюють над розвитком своїх емоційних навичок, демонструють кращі результати в управлінні складними ситуаціями та прийнятті важливих рішень.

## **Розділ 2. Емпіричне дослідження емоційної саморегуляції працівників прокуратури**

### **2.1 Методологія дослідження емоційної саморегуляції працівників прокуратури**

Емоційна саморегуляція є важливим аспектом психічного здоров'я та професійної ефективності працівників правоохоронних органів, зокрема прокурорів. У контексті їхньої діяльності, яка супроводжується високим рівнем стресу та емоційного навантаження, здатність управляти своїми емоціями стає критично важливою.

Цей розділ присвячений аналізу особливостей емоційної саморегуляції працівників прокуратури. У ньому буде розглянуто сутність і структура емоційної саморегуляції, а також чинники, які впливають на її рівень. Зокрема, важливо визначити психологічні, організаційні та соціальні чинники, що можуть сприяти або перешкоджати розвитку навичок емоційної саморегуляції у прокурорів.

Емоційна саморегуляція охоплює широкий спектр навичок, які дозволяють індивідам управляти своїми емоціями, адаптуватися до стресових ситуацій і підтримувати психоемоційне благополуччя.

У випадку прокурорів, ці навички є особливо важливими, оскільки їхня діяльність часто пов'язана з емоційно напруженими обставинами, такими як розслідування злочинів, взаємодія з жертвами та свідками, а також участь у судових процесах. Вміння ефективно регулювати свої емоції не лише допомагає прокурорам зберігати професіоналізм у складних ситуаціях, але й сприяє прийняттю обґрунтованих рішень.

У цьому розділі буде проведений аналіз особливостей емоційної саморегуляції працівників прокуратури та чинників, що впливають на її рівень. Розгляд цих аспектів дозволить не лише зрозуміти механізми емоційної регуляції в контексті правоохоронної діяльності, але й визначити можливості для вдосконалення системи підготовки та підтримки прокурорів.

Тому, провів науково-обґрунтований аналіз з теми даного дослідження переходимо до організації емпіричного дослідження, що включало етапи:

1) Теоретико-методологічний аналіз наукової літератури. Пошук та систематизація наукових джерел та опрацювання літератури з досліджуваної проблеми. Науково обґрунтоване дослідження особливостей емоційної саморегуляції працівників прокуратури передбачає аналіз існуючих теоретичних підходів, систематизацію наукових джерел, а також критичне опрацювання літератури з досліджуваної проблеми. Це дозволяє виявити ключові аспекти, що впливають на емоційну саморегуляцію, визначити актуальність теми, сформулювати гіпотези та вибрати відповідні методологічні підходи для подальшого емпіричного дослідження.

2) Другий етап організації емпіричного дослідження було присвячено підбору психодіагностичних методик для визначення емоційної саморегуляції працівників прокуратури. У цьому контексті були обрані такі методи, методика оцінки емоційної саморегуляції С. Поліщук, а також українськомовний адаптаційний опитувальник рівня 1 «Структури емоційного інтелекту» В. Барко, В. Остапович, П. Олешко.

3) Організація та безпосереднє проведення емпіричного дослідження було здійснено за допомогою електронної форми для проходження тестування за перерахованими методиками, показавши, при цьому ефективність використання даної форми.

У цих емпіричних дослідженнях опрацьовувались такі принципи:

- принципи емпіризму, заснований на досвіді на спостереженні: який важливий для демонстрації фактичних даних, та і для поповнення знань щодо наукових досліджень;

- принцип теоретичного обґрунтування: за допомогою цього принцип в межах наукового підходу відбувалося теоретичне обґрунтування отриманих результатів;

- принцип надійності, який полягав у підборі методів дослідження, та можливості повторення подібного дослідження на інших вибірках.

У ході дослідження було упроваджене тестування, що передбачало встановлення та вимірювання функціонування емоційної саморегуляції у правників прокуратури.

У ході тестування були використані такі методики:

1. *«Діагностика сформованості емоційної саморегуляції людини» С. Поліщук.* Методика є авторською та ґрунтується на теоритико-емпіричному аналізі, вона відповідає вимогам достовірності та валідності, що дозволяє отримати інформацію про поведінку людини в стресових ситуаціях. Методика складається з 35 питань з варіантами відповідей, кожна з яких має свій фіксований бал. Результати дослідження дозволяють визначити три рівні поведінки: польова реактивність, стереотипи, експансія та емоційний контроль.

2. *Українськомовний адаптаційний опитувальник «Структури емоційного інтелекту» В. Барко, В. Остапович, П. Олешко.* Цей опитувальний використовується для оцінки емоційного інтелекту, що є важливим аспектом для забезпечення ефективності роботи працівників в умовах підвищеного стресу. Він допомагає виявити здатність працівників розуміти та управляти своїми емоціями, а також емоціями інших людей. Це у свою чергу, сприяє формуванню позитивного психологічного клімату в колективі та підвищує рівень стресостійкості працівників.

Участь у дослідженні взяли 27 працівники прокуратури різного віку та професійного досвіду, із них 13 чоловіків та 14 жінок. Стаж роботи від 5 років до 15 років. Вік від 25 до 60 років.

## **2.2. Аналіз результатів дослідження**

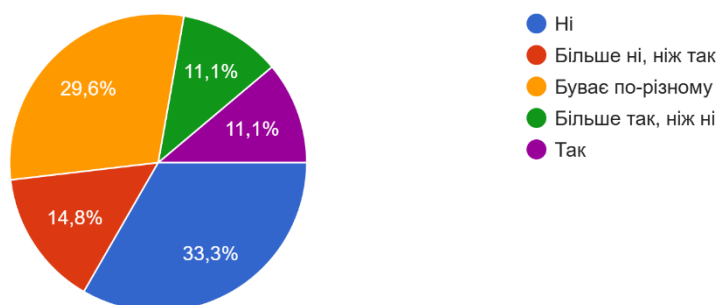
Аналіз результатів дослідження є критично важливим етапом, що дозволяє інтерпретувати отримані дані, виявити закономірності та сформулювати висновки, які можуть бути використані для покращення психоемоційного стану працівників прокуратури. У цьому розділі буде представлено процес аналізу даних, отриманих під час емпіричного дослідження, а також основні результати та їхнє значення.

Це дозволило провести детальний аналіз рівня емоційної саморегуляції та емоційного інтелекту. Досліджувались результати які б дозволили визначити у працівників прокуратури емоційної саморегуляції. У дослідженні були використана така методика оцінки емоційної саморегуляції від Світлани Поліщук.

Під час проведення дослідження учасники заповнили анкету, що включала 35 запитань, які були введені в електронну таблицю для подальшої обробки.

Почуваюся у безпеці

27 ответов



**Рис. 2.1 Результати опитування, в якому працівників прокуратури запитали про їхнє відчуття безпеки.**

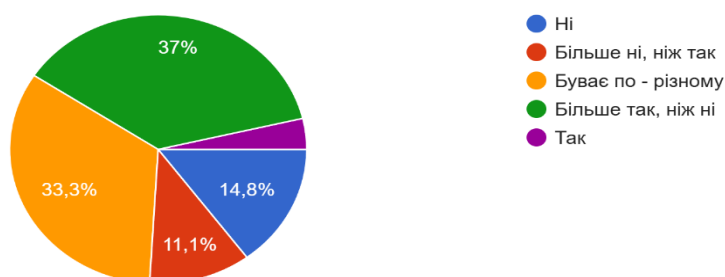
Відповіді розподілились на п'ять категорій, що відображають різні відчуття безпеки, від повного відсутнього до почуття безпеки.

Значна частина респондентів не відчуває себе в повній безпеці, більше 55% опитаних обрали відповіді, які вказують на відсутність або нестабільність почуття безпеки.

Також, досить великий відсоток 29,6 % обрали відповідь «буває по-різному», що свідчить про те, що рівень безпеки може коливатися в залежності від різних факторів.

Отримую задоволення від того, чим займаюся

27 ответов

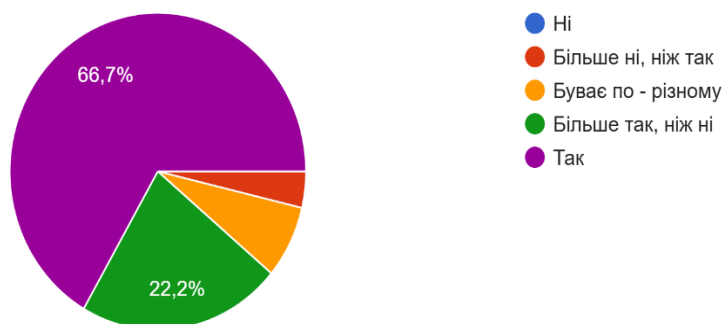


**Рис.2.2 Результати опитування, в якому працівників прокуратури запитали про рівень задоволення від їхньої діяльності.**

Значна частина отримує задоволення від своєї діяльності, більше 50% обрали відповіді, які вказують на наявність або високий рівень задоволення, тим чим вони займаються.

Близько 45 % обрали відповіді, які свідчать про відсутність або низький рівень задоволення.

Для мене важливо розуміти себе  
27 ответов



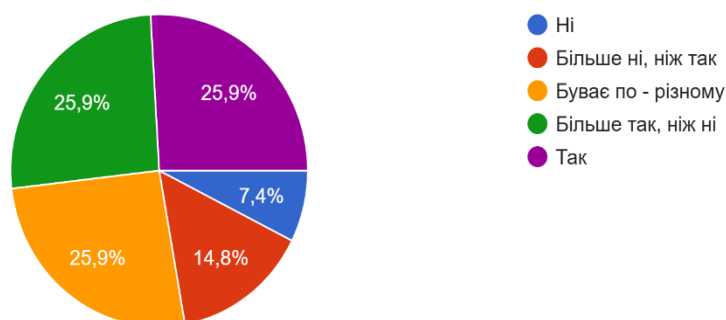
**Рис. 2.3 Результати опитування, в якому працівників прокуратури запитали про важливість саморозуміння.**

Більшість респондентів вважають саморозуміння важливим, понад лві третини опитаних 66,7% обрали відповіді, які вказують на високу важливість саморозуміння.

Відносно невелика частина респондентів не приділяє великого значення саморозумінню, лише 11% опитаних вважають саморозуміння неважливим або мало важливим. Так, є ті, хто не однозначної думки з цього питання, близько 22,2 % обрали відповіді «буває по - різному», що свідчить про те, що важливість саморозуміння може змінюватися в залежності від різних ситуацій або періодів життя.



Вмію змиритися зі своїми поразками  
27 ответов



**Рис. 2.4 Результати опитування, в якому працівників прокуратури запитали про здатність миритися з поразками.**

Більшість респондентів заявляють про здатність миритися з поразками, близько 51% опитаних обрали відповіді, які вказують на здатність приймати невдачі або на те, що вони вчаться це робити.

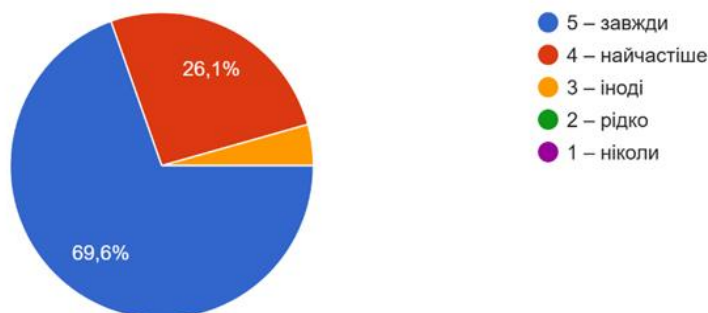
Є також й ті, кому важко змиритися з поразками, близько 41% респондентів обрали відповіді, які свідчать про труднощі у прийнятті невдач або про те, що вони не завжди вміють це робити.

Рівень здатності до прийняття поразок варіюється. Досить великий відсоток респондентів обрав відповідь «буває по-різному» що свідчить про те, що здатність миритися з поразками може змінюватися в залежності від ситуації або особистих якостей людини.

Опитування працівників прокуратури виявило досить неоднозначні результати. З одного боку, більшість респондентів задоволені своєю роботою і вважають саморозуміння важливими для особистісного зростання. З іншого боку, значна частина відчуває нестабільне почуття безпеки і має труднощі з прийняттям поразок.

*Згідно українськомовного адаптаційного опитувальника «Структури емоційного інтелекту» В. Барко, В. Остапович, П. Олешко. Усього досліджуваних було 23 працівника прокуратури віком від 25 до 60 років.*

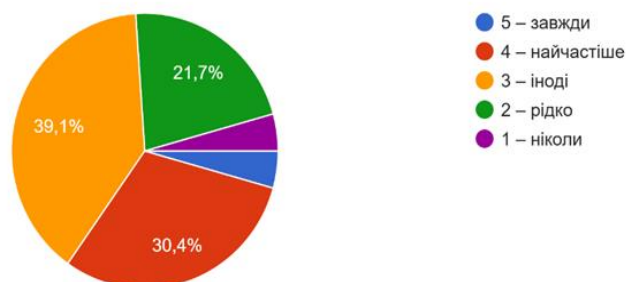
Я чітко усвідомлюю свої почуття і емоції.  
23 ответа



**Рис.2.5 Результати опитування, в якому працівників прокуратури запитали про розуміння своїх почуттів.**

Згідно з наведеною діаграмою, на запитання «Я чітко усвідомлюю свої почуття і емоції», більшість працівників прокуратури відповіли стверджено. 69,6 % працівників прокуратури зазначили, що вони «завжди» чітко усвідомлюють свої почуття та емоції, 26,1 % працівників відповіли, що вони «найчастіше» усвідомлюють свої емоції, та лише 5 % зазначили, що вони «іноді», «рідко» або «ніколи» не усвідомлюють своїх почуттів.

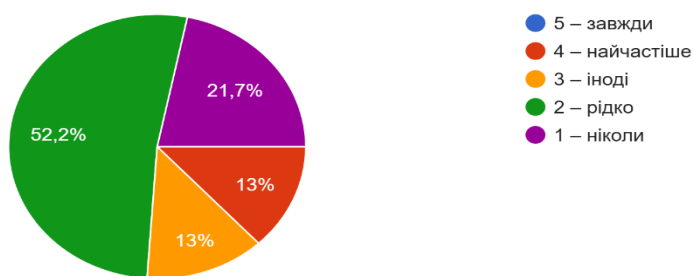
У конфліктних ситуаціях я приховую свої емоції та почуття,  
23 ответа



**Рис.2.6 Результати опитування, в якому працівників прокуратури запитали про свої емоції та почуття.**

Більшість працівників 39,1 % відповіли, що вони «найчастіше» приховують свої емоції в конфліктних ситуація, це свідчить про те, що для багатьох працівників характерно стримувати свої почуття під час конфліктів. Значна частина 30,4 % працівників зазначила, що вони «завжди» приховують свої емоції, менша частина 21,7 % «рідко», «ніколи» не приховують своїх емоцій.

Я не звертаю увагу на психологічні стани колег при досягненні спільних цілей.  
23 ответа



**Рис. 2.7 Результати опитування, в якому працівників прокуратури запитали про звернення уваги на психологічний стан своїх колег.**

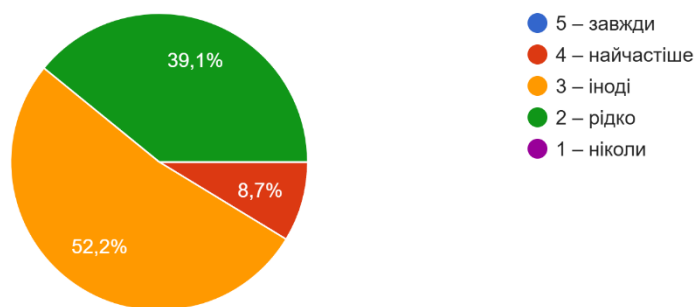
Дана діаграма демонструє нам, що більшість опитаних працівників 52,2 % «рідко» не звертають увагу на психологічний стан колег, це свідчить про те, що

більшість працівників прокуратури все ж таки приділяють увагу емоційному стану своїх колег. Значна частина працівників 21,7 % зазначили, що вони «ніколи» не ігнорують почуття колег, та менша частина працівників 13 % відповіла, що вони «іноді» звертають увагу на емоції колег.

Результати опитування підтверджують важливість міжособистісних відносин у робочому колективі. Більшість працівників розуміють, що врахування емоційного стану колег сприяє більш ефективній співпраці.

Мені складно висловити критичні зауваження так, щоб співрозмовник не образився, а сприйняв критику.

23 ответа



**Рис. 2.8 Результати опитування, в якому працівників прокуратури запитали про висловлювання критичних зауважень**

Даний рис. представляє результати опитування, яке досліджувало, наскільки часто працівники прокуратури стикаються з труднощами при висловленні конструктивної критики.

Більшість опитаних 52,2 % відповіли, що їм «рідко» складно висловити критичні зауваження, це свідчить про те, що більшість працівників відчувать себе досить комфортно, надаючи зворотній зв'язок.

Значна частина опитаних 39,1 % зазначили, що їм «найчастіше» складно висловити критику, таким чином, щоб вона була сприйнята конструктивно, це може вказувати на те, що багато працівників, переживають, що їхні критичні зауваження можуть образити співрозмовника.

Результати опитування свідчать про те, що для багатьох працівників є складною задаче висловити критичні зауваження таким чином, щоб вони були сприйняті конструктивно. Можливі причини таких труднощів можуть бути різними: страх конфлікту, бажання зберегти гарні стосунки, нестача навичок ефективної комунікації. Здатність висловлювати критичні зауваження конструктивно є важливою навичкою для ефективної комунікації та співпраці.

### **Висновок до другого розділу**

Учасники опитування за методиками демонструють різний рівень впевненості та комфорту при вираженні своїх емоцій, особливо в конфліктних ситуаціях та при наданні зворотного зв'язку.

Багато працівників прокуратури відчують труднощі з відкритим вираженням своїх емоцій, особливо негативних, таких як критика. Це може бути пов'язано зі страхом конфліктів або особистісними особливостями. Результати опитувань підкреслюють важливість розвитку емоційного інтелекту, який включає в себе здатність розпізнавати свої емоції та емоції інших людей, а також управляти ними.

Більшість працівників відчують потребу в розвитку навичок конструктивної критики та ефективного спілкування, це дозволить їх будувати більш міцні відносини і досягати кращих результатів у роботі та особистому житті.

Таким чином, результати дослідження підтверджують важливість розвитку навичок емоційної саморегуляції у працівників прокуратури для підвищення їхньої професійної ефективності та зменшення ризиків емоційного вигорання, і що існує потреба в створенні більш відкритого і довірливого середовища, де працівники будуть почувати себе комфортно виражати свої думки та почуття.

Зважаючи на специфіку роботи прокурорів, важливо також враховувати, що їхня професійна діяльність часто супроводжується емоційним навантаженням, яке може призводити до розвитку різних психосоматичних розладів.

Наприклад, постійний стрес і емоційна виснаженість можуть негативно вплинути на фізичне здоров'я працівників прокуратури, що в свою чергу може призвести до зниження продуктивності та якості виконання службових обов'язків.

### **РОЗДІЛ 3. ПРОСВІТНИЦЬКА ПРОГРАМА ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПРАЦІВНИКІВ ПРОКУРАТУРИ**

#### **3.1. Методичні засади проведення просвітницької програми сприяння підвищення рівня емоційної саморегуляції працівників прокуратури**

Програма корекції емоційної саморегуляції працівників прокуратури є важливим інструментом для підвищення професійної ефективності та психологічного благополуччя прокурорів. В умовах постійного стресу, з яким стикаються працівники прокуратури, розвиток навичок саморегуляції стає критично важливим. Емоційна саморегуляція включає в себе здатність контролювати свої емоції, адаптуватися до стресових ситуацій і підтримувати психологічну стабільність.

Вона спрямована на те, щоб надати прокурорам необхідні інструменти для ефективного управління своїми емоціями та стресом, та включає в себе навчання методам саморегуляції, які допоможуть працівникам прокуратури краще справлятися з емоційними викликами, підтримувати психологічну стійкість і підвищувати загальну ефективність їхньої роботи.

Ця програма не лише фокусується на розвитку індивідуальних навичок, але й враховує групову динаміку та взаємодію між колегами. Важливим аспектом є також усвідомлення впливу особистісних характеристик, таких як темперамент і емоційна інтелігентність, на способи реагування на стресові ситуації.

Завдяки цій програмі прокурори отримають можливість не тільки покращити своє психоемоційне здоров'я, але й створити більш позитивне робоче середовище. Це, в свою чергу, сприятиме підвищенню якості правосуддя та довіри суспільства до правоохоронних органів.

Довгострокові переваги впровадження просвітницької програми розвитку емоційної саморегуляції можуть бути суттєвими.

Працівники прокуратури, які пройшли заняття отримали необхідну підтримку, з часом можуть стати більш впевненими у своїй професійній діяльності. Це не лише сприятиме покращенню їхнього психоемоційного стану, але й позитивно позначиться на якості правосуддя.

Емоційна саморегуляція працівників прокуратури – це розвиток та здатність до адаптації, зокрема щодо можливості розрізнити власні емоції, усвідомлювати свій емоційний стан та потреби, розвивати здібності до розуміння емоцій інших людей та взаємодіяти з ними, адекватно оцінювати ситуації з метою її вирішення.

Метою просвітницької програми є розробка лекцій та практикумів емоційної саморегуляції працівників прокуратури, як одна із форм організації методологічних знань про структуру і особливості емоційної саморегуляції в умовах професійної діяльності.

Мета просвітницької програми досягалася шляхом реалізації наступних завдань опитування:

- 1) створити атмосферу довіри та умови для саморозкриття працівників прокуратури;
- 2) через міні-лекції та презентації підвести учасників до розуміння сутності емоційної саморегуляції та її важливості у житті;
- 3) провести практичні вправи на оволодіння учасниками навиками активного слухання та розуміння партнера;
- 4) розвиток здатності до усвідомлення поточного моменту та емоцій, що виникають;
- 5) розвиток здібностей розуміння емоцій інших людей; розширення уявлень про емоційні послання і відповідні реакції співрозмовника;

Обов'язковою умовою ефективності реалізації просвітницької програми розвитку емоційної саморегуляції має бути орієнтація на загальні принципи



здійснення психологічного впливу, про які зазначає у своїх дослідженнях О. Кокур [18]:

1. науковості – орієнтація на загальнонаукову методологію, сучасні наукові досягнення, використання науково обґрунтованих методів;
2. системності – єдність поставлених цілей, завдань і результати;
3. цілеспрямованості – підпорядкованість меті, її усвідомленню і сприйнятті суб'єктами психологічного впливу;
4. адекватності – застосування заходів адекватних індивідуальним особливостям, поставленим завданням;
5. індивідуалізації – врахування індивідуальних особливостей кожної людини при виборі та застосуванні заходів, спрямованих на розвиток емоційної саморегуляції;
6. спрямованості та максимально можливості досягнення – сприяння здобуттю максимально можливих здобутків.

Для проведення корекційної програми слід розглянути такі принципи роботи у групі.

1. Відвертість та щирість, під час групової роботи учасники відверто та щиро, намагались не приховувати власні почуття.
2. Слід відмовитись від використання «ярликів». Члени групової роботи потрібні намагались зрозуміти, а не оцінити інших. Лише за таких умов не буде образ та переживань іншої особи. Потрібно намагались висловлюватись не про людину в цілому, а саме про окремі його/її вчинки, та бути обережними у висловлюваннях.
3. Відповідальність. Кожен член групи має приймати на себе відповідальність за груповий процес.
4. Кожен учасник групи має право без різних пояснень зупини будь – яку розмову, яка стосується саме його/її. Учасники групи зобов'язані з повагою віднести до такого прохання.

5. Дотримання конфіденційності. Це правило говорить про те, що все, що відбувається під час проведення групи, ніколи не виноситься за межі групи. Це правило сприяє формуванню довірливих стосунків для саморозкриття учасників групи. Також, недопустимо в групі піднімати тему, яку учасник раніше озвучував, яка пов'язана із непростими переживаннями учасника.

### **3.2 Структура просвітницької програми підвищення рівня емоційної саморегуляції працівників прокуратури**

Структура програми має складатись із послідовних занять, які розкривають саму тематику (таблиця 3.2).

Теоретична та ознайомча частина заняття передбачає інформування учасників групи про цілі та задачі програми; змотивувати учасників групи до роботи; зняти емоційну напругу; створення умов захищеності учасників в групі.

Завдання теоретичної частини

- надання доступної та інноваційної інформації про емоційну саморегуляцію, її значення для успішного формування особистості у соціальному середовищі та спілкуванні з оточуючими;
- створення установки на активний процес;
- встановлення позитивного емоційного контакту у групі;
- встановлення правил і умов роботи в групі

Таблиця 3.2

**СТРУКТУРА ПРОСВІТНИЦЬКОЇ ПРОГРАМИ ЯК НЕОБХІДНА  
ПСИХОЛОГІЧНА УМОВА РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ  
САМОРЕГУЛЯЦІЇ**

| <b>№</b> | <b>Тема заняття</b>   | <b>Год.</b> | <b>Вправи</b>  |
|----------|---|-------------|--|
| 1        | <i>«Емоційна психофізіологія»</i>                             | 2           | <i>лекції на тему «Емоції та соціальні взаємодії: як емоції впливають на наше спілкування з іншими людьми» «Важкі відвідувачі та потенційно конфліктні ситуації»</i> |
| 3        | <i>«Сприйняття на аналіз емоціогенних ситуацій на роботі»</i> | 4           | <i>вправа «Представити соціальні ситуації і попросити описати, що відчують люди в тій чи іншій ситуації»</i>   |
| 4        | <i>«Ідентифікація емоцій»</i>                                 | 2           | <i>лекція та практикум на тему «Роль емоцій в житті сучасної людини. Стрес та емоції.»</i>   |
| 5        | <i>Завершення</i>   | 1           | <i>рефлексія учасників про отриманий досвід та знання про емоційну саморегуляцію</i>   |

***Вправа «Представити соціальні ситуації і попросити описати, що відчують люди в тій чи іншій ситуації».***

Ця вправа спрямована на розвиток емоційної саморегуляції, підвищення емоційного інтелекту та покращення навичок емпатії у учасників. Вона допомагає усвідомлювати власні емоції та емоції інших людей у різних соціальних ситуаціях.

**Опис вправи:**

Підготовка: потрібно обрати кілька соціальних ситуацій, які можуть бути знайомими учасникам, це можуть бути як позитивні, так і негативні сценарії, наприклад;

- працівник (людина) отримує підвищення на роботі;
- колега отримує критику від начальства;
- хтось переживає втрату близької людини.

Процес виконня:

- розділити групу на малі групи (по 3-5 осіб);
- кожна група отримує одну соціальну ситуацію для обговорення;
- учасники повинні обговорити, які емоції можуть відчувати люди в цій ситуації. Важливо заохочувати їх описувати не лише власні почуття, а й намагатися зрозуміти, що можуть відчувати інші.

Обговорення:

- після обговорення в групах кожна команда представляє свою ситуацію та результати обговорення всій групі;
- важливо акцентувати увагу на різноманітті емоцій, які можуть виникати в одній і тій же ситуації, та на тому, як ці емоції можуть впливати на поведінку людей.

Рефлексія:

- після презентації, обов'язково потрібно провести загальне обговорення
- які емоції були найбільш несподіваними?*
- як ці емоції можуть впливати на взаємодію між людьми?*
- як можна використовувати цю інформацію для покращення своїх*

**Результативність просвітницької програми емоційної саморегуляції працівників прокуратури** розглянута з кількох аспектів, що підтверджуються практичними спостереженнями.

1. Підвищення емоційної стійкості: просвітницька програма сприяла розвитку емоційної стійкості учасників, що дозволила працівникам краще

справлятися зі стресами та емоційними навантаженнями, характерними для професійної діяльності.

2. Покращення самоконтролю: у рамках просвітницької програми працівники прокуратури розвили навички самоконтролю, що є критично важливим для їхньої професійної діяльності.

3. Зміни в комунікативних навичках: учасники програми продемонстрували покращення в комунікації, що позитивно вплинуло на їхні взаємовідносини в колективі.

4. Зменшення професійного вигорання: проведена просвітницька програма показує, що систематичне використання методів саморегуляції допомагає знизити рівень професійного вигорання .

5. Покращення загального психологічного благополуччя: учасники програми відзначають загальне покращення психологічного стану, що включає підвищення самооцінки та впевненості у власних силах.

Таким чином, просвітницька програма виявилася ефективною у розвитку емоційної саморегуляції, що має позитивний вплив на професійну діяльність і психологічне благополуччя працівників прокуратури.

## Висновок до третього розділу

У ході просвітницької програми підвищення рівня емоційної саморегуляції працівників прокуратури ми детально розглянули важливість емоційної саморегуляції для працівників прокуратури, а також результати програми, спрямованої на розвиток цих навичок. Емоційна саморегуляція є критично важливою для професійної діяльності прокурорів, оскільки їхня робота часто пов'язана з високими рівнями стресу та емоційними навантаженнями.

Емоційна саморегуляція охоплює здатність усвідомлювати свої емоції, управляти ними та розуміти емоції інших людей. Це важливо для адекватної оцінки ситуацій і прийняття рішень у складних умовах, що є звичайним у роботі прокурора.

Основною метою просвітницької програми була психоедукація, тобто підготовки цікавих, професійно-орієнтованих матеріалів для просвітницьких лекцій, вправи на різні способи поведінки в емоційних ситуаціях, розвиток навичок активного спілкування, рефлексії та усвідомлення. Завдання просвітницької програми включали створення атмосфери довіри, розуміння важливості емоційної саморегуляції, а також розвиток емпатії та комунікативних умінь.

Успішна реалізація програми базувалася на принципах науковості, системності, цілеспрямованості. Ми також розглянули вправу, яка допомагає учасникам усвідомлювати свої емоції та емоції інших у різних соціальних контекстах. Ця вправа сприяє розвитку емпатії і покращенню комунікаційних навичок, що є важливими для роботи в колективі.

Обговорили роль емоцій у соціальних взаємодіях і їх вплив на комунікацію, емпатію та конфлікти. Емоції формують наше сприйняття світу і взаємодію з іншими людьми, що є критично важливим для ефективного виконання професійних обов'язків.

Таким чином, просвітницька програма підвищення рівня емоційної саморегуляції працівників прокуратури є інструментом для розвитку професійних навичок і підтримки психоемоційного здоров'я.

Рефлексія учасників просвітницької програми емоційної саморегуляції показала, як нові знання та навички вплинули на їхню роботу. Здобуті знання про емоційну саморегуляцію стали цікавими для їхньої професійної діяльності, а також сприяли створенню здорової робочої атмосфери у працівників прокуратури.

## ВИСНОВКИ

У даній кваліфікаційній роботі було проведено дослідження емоційної саморегуляції працівників прокуратури, яке включало аналіз теоретичних основ, емпіричне дослідження та розробку просвітницької програми емоційної саморегуляції. Дослідження виявило значущість емоційної саморегуляції для професійної діяльності прокурорів, оскільки вона безпосередньо впливає на їхню ефективність, здатність справлятися зі стресом і уникати емоційного вигорання.

У першому розділі роботи були розглянуті основні теоретичні концепції, що стосуються емоційної саморегуляції. Було визначено, що емоційна саморегуляція є складним психологічним процесом, який включає в себе здатність усвідомлювати свої емоції, управляти ними та адаптуватися до стресових ситуацій. Розгляд різних підходів до визначення та класифікації методів саморегуляції дозволив створити основу для подальшого емпіричного дослідження.

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження з використанням методики оцінки «Емоційної саморегуляції» С. Поліщук та українськомовного адаптаційного опитувальника «Структури емоційного інтелекту» В. Барко, В. Остапович, П. Олешко.

Участь у дослідженні «Емоційної саморегуляції» С. Поліщук взяли 27 працівників прокуратури різного віку та професійного досвіду. Результати показали, що більшість учасників мають досить високий рівень емоційної стійкості але також виявилися ознаки емоційного вигорання. Це підкреслює необхідність впровадження програм психологічної підтримки для працівників прокуратури.

Також, було проведено українськомовний адаптаційний опитувальник «Структури емоційного інтелекту» В. Барко, В. Остапович, П. Олешко. Усього досліджуваних було 23 працівника прокуратури віком від 25 до 60 років.



Аналіз методів саморегуляції показав, що прокурори переважно використовують раціональні підходи, такі як аналіз ситуацій і самоконтроль. Важливим фактором виявилася соціальна підтримка, яка позитивно впливає на здатність управління емоціями.

На основі отриманих результатів була розроблена просвітницька програма розвитку емоційної саморегуляції працівників прокуратури. Програма включає лекції із практикумом з управління стресом, навчання технік саморегуляції. Очікується, що впровадження подібних програм призведе до зниження рівня стресу та емоційного вигорання серед працівників прокуратури, підвищення їхньої задоволеності від професійної діяльності та покращення міжособистісних відносин у колективі.

Дані дослідження підтверджує важливість розвитку навичок емоційної саморегуляції у працівників прокуратури для підвищення їхньої професійної ефективності та зменшення ризиків емоційного вигорання. Отримані результати можуть слугувати основою для подальших досліджень у цій галузі та практичних заходів у сфері психологічної підтримки працівників прокуратури.

### Список використаної літератури

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика: монографія Д.: Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
2. Аршава І. Ф. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини: монографія. Дніпропетровськ: ДНУ, 2008. 468 с.
3. Анушкевич В.І. Роль саморегуляції в успішності професійної діяльності прокурорів: автореф, дис. канд. психолог. наук: спец. Харків, 2008. с. 22
4. Александров Д. О. Становлення особистості працівника органів внутрішніх справ: монографія. Київ: Вадекс, 2014. 307 с.
5. Бабаєва Н.А. Структура і механізм психологічної саморегуляції особистості. 2004.
6. Бекіньова Л.Б. Теоретичні підходи до проблеми емоційної саморегуляції особистості. Київ 2015.
7. Бедь В. В. Юридична психологія: навчальний посібник. Львів: «Новий Світ – 2000», 2009. 380 с.
8. Гаврилькевич В.К. Психодіагностичний інструментарій комплексного дослідження емоційної саморегуляції особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології*: зб. наук. пр./за ред. С.Д. Максименка; Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. Київ.. 2018. Т.Х, ч. 5 с 104-113
9. Галян І.М. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності. Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія. 2015. Вип. 20 (1). с. 154-161.
10. Гринців М.В. Роль емоцій в розвитку здатності до саморегуляції. *Збірник наукових праць «Психологічні науки»*. Київ. 2014. Том 2. Випуск 10 (91) с. 84-88.
11. Жданова І. В., Балабанова Л. М. Психічне здоров'я як складова професійного здоров'я майбутніх правоохоронців. Актуальні питання сучасної

психіатрії, наркології та неврології: зб. тез доповідей науковопрактичної конференції за участю міжнародних спеціалістів / за заг. ред. В. І. Пономарьова. Х.: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2015. С. 8–10.

12. Зарицька В.В. Саморегуляція емоцій в структурі емоційного інтелекту. *Вісник Харківського національного педагогічного університету ім. Г.С. Сковороди*. Серія «Психологія». 2019. № 6. с. 33-37

13. Зязюн І.А., Крамущенко Л.В., Кривонос І.Ф. Педагогічна майстерність Київ. Вища школа, 2004. 422 с.

14. Карпенко Є. В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості : дис. доктора психол. наук : Івано-Франківськ, 2020. 497 с

15. Кириченко Т.В. Психологічний зміст саморегуляції особистості. *Науковий вісник ХДУ*. Серія Психологічні науки Том 1. № 3 (2019). с. 82-87

16. Крайнюк В.М. Психологія стресостійкості особистості: монографія К: Ніка-Центр. 2017. 432 с.

17. Кочергіна І.А. Емоційна саморегуляція: структура, чинники та механізми: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологічні детермінанти розвитку особистості в умовах соціально-психологічної трансформації українського суспільства» (Львів 11-12.11. 2016 року) Львів. 2016. с. 91-95.

<https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/123456789/10348?mode=full>

18. Кокун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. К. : ДП «Інформ.-аналіт. агенство», 2012. 200 с.

19. Льошенко О.А. Проблеми розвитку емоційної компететності. *Актуальні проблеми соціології, психології, педогогіки*. Київ: Логос 2012. Вип 14. с. 119-126

20. Луцький А.І. Використання спеціальних психологічних знань при розгляді кримінальних справ у суді: автореф.дис.канд.юрид.наук: Київ 2010. с.18

21. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості. Київ: Видавництво ТОВ «КММ», 2006. 240 с.
22. Моросанова В. І. Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки (ССПМ)». Керівництво. Когіто- Центр. 2004. 44 с.
23. Матійків І. М. Тренінг емоційної компететності: навчально-методичний посібник. Київ: Педагогічна думка, 2021. 112 с.
24. Москальова А.С. Саморегуляція як чинник попередження професійних криз особистості: навч. прогр. спецкурсу. Київ 2019 с. 43
25. Неудачина Т.І. Психосоціальний стрес. Прояви та техніки його подолання/уклад Т.І. Неудачина, відп.ред. О.Г. Коробкіна. Харків: ХНПУ. 2020 49 с.
26. Олександрова Н.П., Є.М. Богданов. Емоційна саморегуляція та особистісні фактори стресостійкості.
27. Панасенко Н.М., Войтович М.В. Психологічні особливості подолання особистістю життєвих криз. *Актуальні проблеми психології*. 2016. Том 5. Вип. 16. 128 с.
28. Параскевова К. Г. Емоційний інтелект як чинник регуляції емоційно-мотиваційної сфери особистості : автореф. дис. канд. психол.наук : Харків, 2015.  
[http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu\\_psykhol\\_2012\\_43%282%29\\_24](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhnpu_psykhol_2012_43%282%29_24)
29. Савенішева С. С. Емоційна саморегуляція: підходи до визначень у зарубіжні психології. Світ науки. *Педагогіка та психологія*. 2019 № 1 т. 7 с. 1-8.
30. Савченко М.С. «Габітус» «Психологія професійного функціонування прокурора: Теоретико-методологічна модель дослідження» 2020. с. 50-54.
31. Цілінко І.О. Теоретичний аналіз емоційної саморегуляції особистості. Молодий вчений 2015 № 8 (1) с. 161-164 .
32. Шепітько В. Ю., Коновалова В. О. Юридична психологія: Підручник. 3- те вид., перероб. і доп. Харків: Право, 2019. 288 с.

33. Eisenberg N., Spinrad T. Emotion-related regulation : Sharpening the definition. *Child Development*. 2004, 75: P.334-339.
34. Gross J.J., Thompson R.A. Emotion regulation: Conceptual foundations // Gross J.J. (ed.). *Handbook of emotion regulation*. N.Y.: Guilford Press, 2007. P. 3-24.
35. Kocherhina I. Types of emotional self-regulation of women who have suffered from psychological abuse in a family. *Journal of Education, Culture and Society*. 2018. Vol. 9. № 2. P. 81–92.
36. Hofstee G., Jansen P. G., De Lange A. et al. The cognitive costs of managing emotions: A systematic review of the impact of emotional requirements on cognitive performance. *Work and stress*. 2020. 251 p.
37. Gratz K.L., Roemer L. Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2004. № 26 (1). p 41-54.

