

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний аерокосмічний університет ім. М.Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Кваліфікаційна робота

(тип кваліфікаційної роботи)

Магістр

(освітнійступінь)

на тему «Психологічні особливості емоційно-вольової сфери жінок, що мешкали
на території України в 2022-2023 рр»

ХАІ.704.7-95п1.24О.053.10693534 КР

Виконав: здобувач (ка) б курсу групи №7-95п1

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»

(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та
психотерапія»

(найменування)

Баєва Тетяна Анатоліївна

(ім'я та прізвище)

Керівник: канд. психол. наук, старший

викладач кафедри 704 Балабанова Ксенія

Вікторівна

(ім'я та прізвище)

Рецензент: доктор психологічних наук, професор

Большакова Анастасія Миколаївна

(ім'я та прізвище)

Харків – 2024

**Міністерство освіти і науки України
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»**

Факультет Гуманітарно-правовий факультет

Кафедра психології

Рівень вищої освіти другий магістерський

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
(код і найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»
(код і найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та психотерапія»
(найменування)

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
Юрій ГУЛИЙ
_____ (підпис) (ім'я та прізвище)
«10» вересня 2023 р.

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ**

Басва Тетяна Анатоліївна
(прізвище, ім'я та по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи Психологічні особливості емоційно-вольової сфери жінок, що мешкали на території України в 2022-2023 рр
керівник кваліфікаційної роботи Балабанова Ксенія Вікторівна канд. психол. наук, старший викладач кафедри 704

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

затверджені наказом Університету №2043-уч від «27» листопада 2023 року.

2. Термін подання здобувачем кваліфікаційної роботи «10» лютого 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи _____

4. Зміст пояснювальної записки (перелік завдань, які потрібно розв'язати) Визначити та узагальнити методологічні та теоретичні аспекти проблеми психологічних особливостей емоційно-вольової сфери жінок, виявити взаємозв'язок психологічних особливостей емоційно-вольової сфери та адаптації жінок, провести дослідження, провести аналіз результатів дослідження

5. Перелік графічного матеріалу: _____

Рис. _____

Табл. 5

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	<u>Балабанова К. В.</u> канд. психол. наук, ст. викладач кафедри 704	22.09.23-	15.10.23
2	<u>Балабанова К. В.</u> канд. психол. наук, ст. викладач кафедри 704	18.10.23	23.10.23
3	<u>Балабанова К. В.</u> канд. психол. наук, ст. викладач кафедри 704	14.12. 23	20.12.23

Нормоконтроль _____ Світлана КУЗЬМІНОВА «10» січня 2024 р.
(підпис) (ім'я та прізвище)

7. Дата видачі завдання «10» вересня 2023 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ п/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів кваліфікаційної роботи	Примітка
1.	Затвердження теми, мети та завдань роботи.	10.09.23-17.09.23	
2.	Складання плану роботи.	18.09.23-21.09.23	
3.	Аналіз літературних джерел. Написання першого розділу роботи.	22.09.23-15.10.23	
4.	Планування дослідження та підбір методик. Написання другого розділу роботи.	18.10.23-23.10.23	
5.	Проведення дослідження.	24.10.23-31.11.23	
6.	Статистична обробка отриманих даних.	01.12.23-13.12.23	
7.	Написання третього розділу роботи.	14.12. 23-20.12.23	
8.	Написання загальних висновків по роботі та оформлення тексту роботи.	21.12. 23–25.12.23	
9.	Передзахист.	26.12.2023	
10.	Внесення коректив до роботи.	27.12.23-30.12.23	
11.	Оформлення та підписання відповідної документації(висновок керівника, висновок кафедри, рецензія та довідка на предмет наявності порушень академічної доброчесності).	02.01.24-06.01.24	
12.	Підготовка електронної презентації та тексту доповіді.	07.01.24-09.01.24	
13.	Строк подання здобувачем роботи на кафедру.	10.01.24	
14.	Захист.	16-19, 22.01.24	

Здобувач

_____ Баєва Т.А.
(підпис) (ім'я та прізвище)

Керівник кваліфікаційної роботи

_____ Балабанова К.В.
(підпис) (ім'я та прізвище)

Реферат

Кваліфікаційна робота: 64 с., 5 табл., 1 дод., 31 джерел.

Ключові слова: ЕМОЦІЯ, ВОЛЯ, АДАПТАЦІЯ, СТРЕСС, КОПІНГ-СТРАТЕГІЯ.

Об'єкт дослідження – емоційно-вольова сфера.

Предмет дослідження – психологічні особливості емоційно-вольової сфери жінок, що мешкали на території України в 2022-2023 рр.

Мета роботи – вивчення та узагальнення психологічних особливостей емоційно-вольової сфери жінок, що мешкали на території України в 2022-2023 рр.

Методи дослідження: Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амирхан, 1990, в адаптації Н.Сироти, 1994, В. Ялтонського, 1995); Методика Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна); Методика шкальованої самооцінки психофізіологічного стану (О.М. Кокун).

Висновки: У дипломній роботі розкрито поняття емоційно-вольової сфери, охарактеризовано фактори впливу на емоційно-вольову сферу, її важливість для адаптації в складних життєвих умовах. Зроблено емпіричне дослідження. Оброблені та проаналізовані отриманні результати емпіричного дослідження, описаний взаємозв'язок емоційно-вольової сфери та адаптаційний здібностей особистості.

Abstract

Qualified work: 64 p., 5 tabl., 1 app., 31 sources.

Keywords: EMOTION, WILL, ADAPTATION, STRESS, COPING STRATEGY.

The object of research is emotional-volitional sphere.

The subject of research is psychological characteristics of the emotional-volitional sphere of women who lingered on the territory of Ukraine in 2022-2023

The purpose of the work is training and strengthening of the psychological characteristics of the emotional-volitional sphere of women who lingered on the territory of Ukraine in 2022-2023.

Research methods: Methodology “Coping Strategy Indicator” (CSI, D. Amirkhan, 1990, adapted by N. Siroti, 1994, V. Yaltonsky, 1995); Methodology for assessing the level of situational (reactive) anxiety (Spielberger-Hanin Test); Method of scaled self-assessment of psychophysiological state (O.M. Kokun).

Conclusions: The graduate work has revealed the concept of the emotional-volitional sphere, characterized the factors that flow into the emotional-volitional sphere, and their importance for adaptation in intelligent living minds. Empirical research has been completed. The collected and analyzed results of empirical research, descriptions of the interactions between the emotional-volitional sphere and the adaptive abilities of the individual.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
Розділ 1 ТЕОРИТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗНАЧЕННЯ, ВАЖЛИВОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ЛЮДИНИ.	8
1.1 Теоретичний аналіз емоційно-вольової сфери людини.....	8
1.2 Взаємозв'язок емоційно-вольової сфери людини та адаптації людини. ...	22
1.3 Емоційно-вольова саморегуляція та копинг-стратегії.....	31
Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ЖІНОК, ЩО МЕШКАЛИ НА ТЕРИТОРІЇ УКРАЇНИ В 2022-2023 РР.....	38
2.1. Організація емпіричного дослідження емоційно-вольової сфери жінок що мешкали на території України в 2022-2023 рр.....	38
2.2 Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження емоційно-вольової сфери жінок що мешкали на території України в 2022-2023 рр.....	40
Розділ 3. АНАЛІЗ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ЖІНОК, ЩО МЕШКАЛИ НА ТЕРИТОРІЇ УКРАЇНИ В 2022-2023 РР.	45
3.1 Аналіз отриманих результатів за психодіагностичними методиками.....	45
3.2. Математична обробка результатів емпіричного дослідження.....	52
ВИСНОВКИ	55
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	57
ДОДАТОКИ	60

ВСТУП

Актуальність дослідження. Емоційно – вольова сфера має велике значення для функціонування людини та її адаптації в навколишньому середовищі. Проблема дослідження емоційно-волевої сфери та здатності особистості до усвідомлення та регуляції емоційних станів, як однієї з ключових умов запобігання порушень психічного та фізичного здоров'я в умовах постійного переживання стресу та фрустрації набуває дедалі більшої актуальності.

У важкій, кризовій, стресовій ситуації особистість використовує індивідуальний спосіб взаємодії з навколишнім світом спрямований на зниження впливу стресу, що визначається як копінг-поведінка. Копінг-поведінка є певним видом соціальної поведінки особистості та включає: ситуаційні, особистісні, ресурсні компоненти. Психічне та фізичне самопочуття людини залежить від вибору нею поведінкових стратегій у момент зіткнення з психотравмуючої ситуацією, або тривалою стресовою ситуацією. Використання активних чи пасивних поведінкових стратегій подолання залежить від гендерних, вікових, міжкультурних характеристик, сфери діяльності, соціального статусу, життєвого досвіду та значущості життєвої події для людини.

Отже, теоретична та практична частини спрямовані для вивчення цієї проблеми, її недостатня розробленість у зв'язку з відсутністю аналогічного досвіду зумовили вибір теми дипломного дослідження «Психологічні особливості емоційно-волевої сфери жінок, що мешкали на території України в 2022-2023 рр.».

Метою роботи є вивчення та узагальнення психологічних особливостей емоційно-волевої сфери жінок, що мешкали на території України в 2022-2023 рр.

Об'єкт дослідження – емоційно-вольова сфера.

Предмет дослідження – психологічні особливості емоційно-волевої сфери жінок, що мешкали на території України в 2022-2023 рр.

Завдання:

1. Визначити та узагальнити методологічні та теоретичні аспекти проблеми психологічних особливостей емоційно-волевої сфери жінок,

що мешкали на території України в 2022-2023 рр.

2. Виявити взаємозв'язок психологічних особливостей емоційно-вольової сфери та адаптації жінок, що мешкали на території України в 2022-2023 рр.
3. Дослідити психологічні особливості емоційно-вольової сфери жінок, що мешкали на території України в 2022-2023 рр.
4. Проаналізувати та зробити висновки результатів дослідження психологічних особливостей емоційно-вольової сфери жінок, що мешкали на території України в 2022-2023 рр.

Для виконання цієї роботи біли використані наступні методики:

1. Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амирхан, 1990, в адаптації Н.Сироти, 1994, В. Ялтонського, 1995)
2. Методика Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна)
3. Методика шкальованої самооцінки психофізіологічного стану (О.М. Кокун).

Розділ 1 ТЕОРИТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗНАЧЕННЯ, ВАЖЛИВОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ЛЮДИНИ.

1.1. Теоретичний аналіз емоційно-вольової сфери людини.

Емоційно-вольова сфера людини, як особистості, має вплив на всі психічні процеси та елементи структури особистості, також треба зазначити, що специфіка функціонування емоційно-вольової сфери залежить від багатьох факторів емоційної, вольової, мотиваційної та когнітивної сфери, ціннісних установок, переконань, життєвого досвіду, індивідуальних особливостей, вродженого складу характеру та темпераменту. Також мають вплив такі фактори, як стан здоров'я, соціальний статус, наявність родини, гендерні, вікові, та інші фактори. Такий великий перелік факторів демонструє, що емоційно-вольова сфера людини є нелінійним, багатофакторним динамічним процесом.

Емоційно-вольова сфера особистості складається з двох взаємопов'язаних понять, емоції та почуття, а друге поняття, ще воля.

Розглянемо поняття емоції та визначення цього поняття.

Емоції (франц. *emotion*, от лат. *emoveo* – вражаю, хвилюю) – суб'єктивні реакції людини і тварин на вплив внутрішніх та зовнішніх подразників, що виявляються у вигляді задоволення чи невдоволення, радості, страху тощо. Супроводжуючи практично будь-які прояви життєдіяльності організму. Емоції відбивають у формі безпосереднього переживання значимість (сене) явищ та ситуацій, станів організму та зовнішніх впливів і є одним з основних механізмів внутрішнього регуляції психічної діяльності та поведінки спрямованих на задоволення актуальних потреб (мотивації).

Емоція – це особливий клас психічних явищ, що відображає у формі безпосереднього, швидкоплинного переживання важливість для життєдіяльності індивіда певних явищ і ситуацій, що діють на нього. Розрізняють прості та складні емоції. Переживання задоволення від їжі, бадьорості, втоми, болю – це прості емоції. Вони властиві і людям, і тваринам. Прості емоції в людському житті перетворилися на складні емоції і почуття. Характерною ознакою складних

емоцій є те, що вони – результат усвідомлення об'єкта, що зумовив їх появу, розуміння їхнього життєвого значення, наприклад, переживання задоволення при сприйманні музики, пейзажу. [19, стр 47]

Емоції – це процес імпульсивної регуляції поведінки, заснований на відображенні значущості зовнішніх впливів, їх сприятливості або шкідливості для життєдіяльності людини. Вони виникають у відповідь на впливи навколишнього середовища, що відповідають або не відповідають потребам суб'єкта. У разі незадоволення потреб виникають негативні емоції, і навпаки, задоволення тієї чи іншої потреби виражається через переживання позитивних емоційних станів. . [29, стр 5]

Будь-яка емоція має декілька складових. Одна з них розпізнається людиною як суб'єктивне переживання. Друга складова - це реакція організму. Третя складова - сукупність думок, супроводжуючих емоцію. Четверта складова емоційного переживання - це особливий вираз обличчя. П'ята пов'язана з емоційними реакціями, що генералізують. Шоста складова - це схильність до дій, які асоційовані з даною емоцією. Наприклад, гнів, може привести до агресивної поведінки .

Сама по собі жодна з перерахованих вище складових, власне емоцією не являється. При виникненні певної емоції всі ці складові проявляються одночасно, причому, кожна з складових може впливати на інші складові.

Більшість фізіологічних змін, що відбуваються при емоційному збудженні, є наслідком активації симпатичного відділу автономної нервової системи, коли вона готує організм до екстрених дій. Симпатичний відділ відповідає за наступні зміни: підвищення кров'яного тиску і учащення серцебиття, учащення дихання, збільшення потовиділення, зниження виділення слини, збільшення рівня цукру в кров, підвищення швидкості згортання крові і т.ін. Таким чином, симпатичний відділ пристосовує організм до енергетичних витрат. Коли емоція стихає, починають переважати енергозберігаючі функції парасимпатичного відділу, що повертає організм в його нормальний стан. . [30, стр 6]

Виділяють кілька регуляторних функцій емоцій: відбиваючу (оцінну),

спонукальну, підкріплювальну, перемикальну, комунікативну.

Відбиваюча функція виражається в узагальненій оцінці подій. Емоція, являючи собою майже миттєву інтегральну оцінку значущих для людини подій, часто дає можливість визначити корисність чи шкідливість факторів, що впливають на людину ще до того, як буде визначена локалізація шкідливого впливу

Спонукальна функція пов'язана з наявністю емоційного переживання, що містить образ предмета задоволення потреби і своє упереджене ставлення до нього, що і спонукає людину до дії. Функцію спонукання виконують як провідні, так і ситуативні емоції. Так, провідне емоційне переживання, спрямоване на предмет (ціль поведінки), що задовольняє певну потребу, ініціює саму адаптивну поведінку. А ситуативні емоційні переживання, що виникають у результаті оцінок результатів окремих етапів поведінки, також спонукають діяти в колишньому напрямку, чи змінювати тактику поведінки, засобу досягнення мети й т.ін.

Підкріплювальна функція емоцій виявляється в процесах навчання і запам'ятовування. Значущі події, що викликають емоційні реакції, запам'ятовуються швидше і є тривалішими.

Перемикальна функція емоцій виявляється в тім, що емоції часто спонукають людину до зміни своєї поведінки. Емоційні переживання можуть як визначати вибір лінії поведінки людини, так і викликати зміну цієї поведінки.

Комунікативна функція емоцій виражається в можливості людини передавати свої переживання іншим людям, інформувати їх про своє ставлення до певних подій, об'єктів і таке інше через міміку, жести, позу, інтонацію. . [14]

Емоційна сфера людини нескінченно багата. Перед вченими психологами стоїть досить складне завдання класифікації емоцій.

Найповніша класифікація запропонована Б.І. Додоновим (в залежності від сфери явищ, що визначають появу емоцій) :

- альтруїстичні емоції – переживання, які виникають на основі потреби в допомозі, підтримці іншим людям: бажання приносити людям радість, почуття занепокоєння долею іншої людини, турбота про неї;

- комунікативні емоції – виникають на основі потреби у спілкуванні: бажання спілкуватися, ділитися думками та переживаннями;

- глоричні емоції – (від лат. «слава») пов'язані з потребою у самоповазі та славі: прагнення завоювати визнання, почуття гордості, переваги, задоволення собою і своїми успіхами;

- праксичні емоції – викликані діяльністю, змінами в ході роботи. Успішністю та неуспішністю, труднощами здійснення та завершення; бажання дійти успіху в роботі; почуття напруження; захопленість роботою, приємне задоволення від того, що робота зроблена;

- пугнічні емоції – (від лат. «боротьба») визначаються потребами в подоланні небезпеки, інтересом до боротьби; жадоба до гострих почувань; почуття ризику; почуття азарту, рішучість;

- романтичні емоції – прагнення до всього незвичайного, очікування чогось світлого, доброго; почуття лиховісно-таємного, містичного;

- гностичні емоції – (від грецького «знання»), пов'язані з потребою у пізнавальній гармонії, прагнення зрозуміти те, що відбувається, проникнути в суть явища;

- естетичні емоції – пов'язані з ліричними переживаннями, жадоба краси та гармонії, почуття прекрасного;

- гедоністичні емоції – задоволення потреб в тілесному та душевному комфорті: насолода приємними фізичними відчуттями – від смачної їжі до промінців сонця; почуття безтурботності, веселості;

- акизитивні емоції – (від франц. «надбання»), породжуються інтересом, прагненням до накопичення, колекціонування, володіння;

- фундаментальні емоції – емоція, яка має власний механізм, виражається особливими мімічними та пантомімічними засобами. Такі емоції вроджені.

До фундаментальних емоцій відносять (за К. Е. Ізардом):

- Емоція інтересу – збудження (хвилювання) – позитивна емоція, яка мотивує навчання, розвиток навичок та вмінь, активізує процеси пізнання, стимулює допитливість.

- Емоція задоволення – радості – позитивна емоція, що виникає при появі можливості повного задоволення актуальної потреби.
- Емоція подиву-здивування – виникає як різке підвищення нервової стимуляції після якоїсь несподіваної події, звістки і т.п.
- Гнів – емоція, що виникає при явному розходженні поведінки іншої людини з нормами етики і моралі.
- Сум – горе – страждання – емоція, що викликається комплексом причин, пов'язаних з життєвими втратами.
- Зневага – емоція що відображає деперсоналізацію іншої людини або цілої групи, втрату її значущості для індивіда, переживання переваги в порівнянні з ним.
- Страх – переживання, що викликане отриманою прямою або непрямою інформацією про реальну або уявну небезпеку, очікування невдачі.
- Огида – емоція, що виникає при бажанні позбутися когось або чогось.
- Сором – виникає як переживання неузгодженості між нормою поведінки та фактичною поведінкою, прогнозування осудливої або різко негативної оцінки оточуючих на свою адресу;
- Збентеження – емоція, що виникає при зіткненні з незнайомими людьми., як результат незахищеності в ситуації соціальної взаємодії.
- Вина – виникає в результаті неузгодженості між очікуваною та реальною поведінкою. При порушеннях морального або етичного характеру, в ситуаціях, коли людина відчуває відповідальність. [3, стр 44-46]

На відміну від емоцій, пов'язаних із конкретними ситуаціями, що виявляються «тут і зараз», почуття виділяють у реальній та уявній дійсності об'єкти, які мають для людини стабільну мотиваційну значущість. Це означає, що на відміну від емоцій, які відображають короточасні переживання, почуття довготривалі й можуть залишатися на все життя.

Важливо й те, що почуття як стійкі утворення можуть бути як у відкритому, так і у потенційному, прихованому вигляді). Тривалість же й прихованість – це стан характеристики психологічних установок. Звідси тривале й приховане

позитивне або негативне ставлення до когось або чогось є емоційною установкою, програмою емоційного реагування на певний об'єкт при його сприйнятті й поданні в певних життєвих ситуаціях.

Почуття відображаються в емоціях не безперервно і в цей момент можуть не виявлятися у певному конкретному переживанні. Тому зіставлення між емоцією й почуттям таке саме, як зіставлення між мотивами («тут і зараз») і мотиваційними установками, що тривалий час зберігаються й багаторазово актуалізуються під час виникнення адекватних для них ситуацій.

Отже, на відміну від емоцій, які мають короткочасний характер реагування на ситуацію, почуття виражає довготривале ставлення людини до того чи іншого об'єкта. . [5, стр 5]

Класифікація почуттів за В. П. Каширин:

- 1) За формою вияву. Це – настрої, афекти, пристрасті. Настрій характеризується короткочасними або відносно тривалими функціональними емоційними станами незначної сили. Людина сильної волі не піддатлива настрою. Така піддатливість характерна легкодушним особистостям.

Афекти – це сильне, короткочасне збудження, що виникає раптово, оволодіває людиною так сильно, що вона втрачає здатність контролювати свої дії та вчинки. Часто-густо афект виникає внаслідок конфлікту з іншими людьми, фізичної й психічної перевтоми, сп'яніння тощо.

Пристрасті – це сильні, стійкі, тривалі почуття людини. Пристрасть – це суттєва сила людини, що енергійно прагне до реалізації своєї мети. Пристрасть виявляється у найрізноманітніших сферах людського життя та діяльності: у праці, навчанні, науці, спорті, мистецтві.

Українські вчені-психологи С. Д. Максименко, В. В. Рибалка, І. І. Русинка за формою вияву виокремлюють такі негативні психічні стани почуттів, як стрес, фрустрація, невроз.

Стрес – це емоційний стан, викликаний несподіваною та напруженою ситуацією. У стресовому стані поведінка значною мірою дезорганізується,

спостерігаються безладні рухи, порушення мовлення, помилки в переключенні уваги, у сприйманні, пам'яті та мисленні, виявляються неадекватні емоції. В динаміці стресового реагування Г. Сельє вбачає три фази: реакція тривоги, фаза адаптації, фаза виснаження. Педагог, який надто часто перебуває у стресовій ситуації, виснажується або професійна й психологічно «згорає».

Фрустрація – психічний стан, зумовлений об'єктивними або суб'єктивними причинами. Характерною ознакою фрустрації є дезорганізація свідомості та діяльності у стані безнадійності, втрата перспективи. Розрізняють такі види фрустрації, як агресивність, діяльність за інерцією, депресивні стани. Людям із цими видами фрустрації властиві сум, невпевненість, безсилля, відчай

2) За впливом на діяльність розрізняють почуття стеничні й астеничні.

Стеничні почуття – (грець. *sthenos* – сила) – позитивно впливають на успішність діяльності, працездатність людини.

Астеничні почуття – (грець. *astheneia* – безсилля, слабкість) – виникають внаслідок різноманітних захворювань, а також при сильних розумових і фізичних перенавантаженнях, тривалих негативних переживаннях і конфліктах. Супроводжуються підвищеною втомлюваністю, зниженням порогу чуттєвості, крайнім нестійким настроєм, порушенням сну.

3) За спрямованістю: позитивні і негативні.

Позитивні почуття характеризуються радісним, оптимістичним настроєм, ейфорією. Людина набуває впевненості у своїх силах, стає рішучою у своїх діях і вчинках.

Негативні почуття характеризуються пригніченістю, невпевненістю. Особливо відчутними стають тоді, коли людину опановує страх за своє біологічне й соціальне існування.

4) За складністю: прості (нижчі) і складні (вищі) почуття. Прості почуття, як зазначалося вище, притаманні людському й тваринному світові. Складні (вищі) почуття є відображенням переживань ставлення до явищ соціальної дійсності. За змістом вищі почуття поділяють на моральні, естетичні, практичні та інтелектуальні. [4, стр. 82-83]

Властивості емоцій:

- Полярність - вказує на можливість зміни будь-якої емоції, на її протилежність (задоволення - незадоволення; радість - горе; любов - ненависть).
 - Інтегральність - домінування відносно інших станів та реакцій, охопленість всього організму. Зв'язок із життєдіяльністю організму: з органами кровообігу, дихання, травлення, залоз внутрішньої та зовнішньої секреції.
 - Амбівалентність - одночасне переживання протилежних емоцій (сльози радості, муки творчості).
 - Інтенсивність - властивість, яка свідчить про ступінь вираженості емоційного явища.
- 5) Тривалість емоційних явищ характеризується часом їх існування. Активність - здатність емоцій стимулюючим (підсилюючим) або астенічним (пригнічуючим) чином впливати на діяльність. [8, стр. 82-83]

Емоції та почуття мають насамперед фізіологічне підґрунтя.

Фізіологічна основа відчуттів – складна діяльність органів чуття. І. Павлов назвав цю діяльність аналізаторною, а системи складно організованих клітин, які безпосередньо здійснюють аналіз, синтез подразників, – аналізаторами (від грец. analysis – розкладання, розчленування). Аналізатор складається з трьох частин:

- рецепторної (від лат. receptor – такий, що сприймає), яка перетворює енергію подразнення в процес нервового збудження;
- провідної (від лат. afferens – приношу, доставляю), нерви якої передають сигнали збудження, які виникли в рецепторі, до вищих відділів центральної нервової системи, а також еферентної (від лат. efferens – такий, що виносить) нерви, по яких імпульси з вищих центрів нервової системи передаються до нижчих рівнів аналізаторів і регулюють їх активність;
- центральної, яка в корі та підкірці головного мозку здійснює основну обробку нервових імпульсів, що надходять з периферії

Відчуття виникає як відповідь, реакція нервової системи на той чи інший об'єктивний подразник. Під час дії на рецептор відповідного йому подразника

енергія останнього перетворюється на нервовий процес – збудження. Збудження, що виникло, передається по провідних (аферентних) шляхах до коркових клітин аналізатора. Коли збудження доходить до цих клітин, виникає відповідь організму на подразнення. [25]

Емоції та почуття становлять складну реакцію організму, в якій беруть участь майже всі відділи нервової системи. Природа емоцій і почуттів, як і решти психічних процесів, рефлекторна. Фізіологічним механізмом емоцій як таких є діяльність підкоркових нервових центрів – гіпоталамусу, лімбічної системи, ретикулярної формації. Але кора великих півкуль головного мозку відіграє провідну роль у проявах емоцій і почуттів, здійснюючи регуляторну функцію стосовно підкоркових процесів, спрямовуючи їх діяльність відповідно до усвідомлення людиною своїх переживань.

Між корою та підкорковими центрами нервової системи постійно відбувається взаємодія. Підкорка позитивно впливає на кору великих півкуль, як джерело їх сили, тонізує кору мозку, надсилаючи до неї потужні потоки подразнень. Кора регулює збудження, що йдуть з підкорки, і під дією одні з цих збуджень реалізуються в діяльності та поведінці, а інші гальмуються залежно від обставин і станів особистості. Підтримка або порушення стійкості нервових зав'язків виливають різні емоції та почуття. [18, стр 211-230]

Воля – здатність до вибору мети діяльності та внутрішнім зусиллям, необхідним для її здійснення. Воля - специфічний акт, який не зводиться до усвідомлення та діяльності як такої. Не всяка свідомо дія, навіть пов'язана з подоланням перешкод на шляху до мети, є вольовою: головне у вольовому акті полягає в усвідомленні ціннісної характеристики мети дії, її відповідності принципам та нормам особистості. Для суб'єкта волі характерне не переживання «я хочу», а переживання «треба», «я винен». Здійснюючи вольову дію, людина протистоїть владі актуальних потреб, імпульсивних дій. За своєю структурою вольова поведінка розпадається на ухвалення рішення та його реалізацію.

Воля — це психічна діяльність людини, яка виявляється у її здатності діяти щодо свідомо поставленої мети, долаючи при цьому внутрішні і зовнішні

перешкоди. Жодна складна життєва ситуація не розв'язується без участі волі. Ніхто не досяг у житті видатного успіху, не маючи сили волі. Без волі наміри, здібності, плани людини залишалися б нереалізованими.

У результаті вольової діяльності не виникає ідеальних чи матеріальних продуктів, проте створюються умови для здійснення вчинку людини, якщо на шляху реалізації цього вчинку стоять перешкоди. Воля є продуктом суспільно-історичного розвитку людини і їй властиве соціальне походження такою ж мірою, як і свідомості людини загалом. Соціальний характер волі виявляється у тому, що людина організує свою поведінку та управляє нею за допомогою знаків, зокрема мови.

Отже, воля являє собою реальне психічне явище, для якого характерна чітка спрямованість на свідомо поставлену мету, необхідність, свобода дії і відповідальність. Необхідність дії полягає в її залежності від об'єктивних умов, у яких знаходиться людина, і у свідомому дотриманні правил і норм поведінки суспільства. Суть свободи дії — у можливості реалізації самостійно вибраних цілей і бажань. Якщо людина діє добровільно, без зовнішнього примусу, вона мусить прийняти на себе відповідальність за наслідки дій. Чим більший примус до виконання дій, тим менше почуття відповідальності в людини. [23]

Виникнення волі в людини не можна пояснити тільки направленою зсередини перебудовою внутрішніх процесів, що йде в дусі традиційної функціональної психології. Воно передбачає зміну у взаєминах індивіда з навколишнім світом, що зумовлює і внутрішню перебудову. Відправний пункт становлення волі укладено у потягах (а також у їх афективних компонентах, в елементарних почуттях-переживаннях чогось як бажаного, привабливого чи відразливого). Але поки що дії індивіда перебувають у владі потягів, визначаючись безпосередньо органічними, природними особливостями індивіда, доти він немає волі у специфічному значенні цього терміну. Воля у сенсі виникає тоді, коли людина виявляється здатним до рефлексії своїх потягів, може однак поставитися до них. Для цього індивід повинен вміти піднятися над своїми потягами і, відволікаючись від них, усвідомити самого себе як «я», як суб'єкта, який може мати ті чи інші

потяги, але який сам не вичерпується ні одним з них, ні їх сумою, а, височіючи з них, може зробити вибір з-поміж них. У результаті його дії визначаються вже не безпосередньо потягами як природними силами, а ним самим. Виникнення волі, таким чином, нерозривно пов'язане — як сторона чи компонент — зі становленням індивіда як суб'єкта, що самовизначається, який сам вільно — довільно — визначає свою поведінку і відповідає за нього. Таким суб'єктом, здатним до самосвідомості та самовизначення, людина стає через усвідомлення своїх відносин з іншими людьми. [24]

Розглянемо основні якості воля.

Первинні (базальні), вторинні (системні) вольові якості (енергійність, терплячість, наполегливість, цілеспрямованість) – індивідуальні, відносно стійкі особисті якості людей; незалежні від конкретної ситуації психічні утворення, що засвідчують досягнутий особистістю рівень свідомої саморегуляції поведінки, її вади над собою. [10]

Однією з найважливіших вольових якостей особистості є цілеспрямованість. Вона визначається принциповістю та переконаннями людини і виявляється у глибокому усвідомленні нею своїх завдань і необхідності їх здійснювати. Цілеспрямованість виявляється в умінні людини керуватися у своїх діях не випадковими прагненнями, а стійкими переконаннями, принципами. Цілеспрямованість і принциповість особистості – підґрунтя її сильної волі.

Люди без чіткої цілеспрямованості, твердих переконань, принципів, якими б вони керувалися у своїй діяльності, часто перебувають під впливом випадкових бажань, підпадаючи під вплив інших. Поведінка нецілеспрямованих і безпринципних людей характеризується слабкою волею. Без твердого переконання та принципової спрямованої поведінки у людини не може бути й сильної волі.

Важлива вольова якість людини – ініціативність, тобто здатність самостійно ставити перед собою завдання й без нагадувань і спонукань інших виконувати їх.

Ініціативність людини характеризується дієвою активністю. Мало, виявивши ініціативу, поставити перед собою завдання, треба його здійснити,

довести до кінця. Це можливо лише за належної активності в діях.

Істотними якостями волі людини є також рішучість, витриманість і наполегливість. Ця якість виявляється в умінні своєчасно та обдуманно приймати рішення, особливо у складних обставинах, у гальмуванні негативних прагнень і дій, у здатності людини долати труднощі, що виникають на шляху до досягнення мети. Ці якості людини допомагають їй доводити до кінця кожен розпочату справу, долаючи всі перешкоди, які зустрічаються на шляху до її виконання. [26, стр 211-230].

Воля пов'язана з багатьма сторонами психіки людини:

- з потребами, інтересами, світоглядом, ідеалами, переконаннями (тобто загалом з мотиваційною сферою особистості, насамперед тими її складовими, які належать до спрямованості особистості, що є стрижнем її психологічної структури);

- з почуттями, оскільки в деяких випадках людині необхідно утриматися від певних дій та вчинків, особливо у стані афекту;

- з мисленням, адже воля передбачає наявність цілеспрямованості людини, що передбачає свідомий вибір мети і підбір засобів для її досягнення; нерідко в ході досягнення мети людина зустрічається з труднощами, що вимагає внесення певних коректив. [22]

Вольова дія включає в себе кілька етапів: підготовчий, основний, кінцевий.

Підготовчий етап. Вольовий акт починається з виникнення збудження (спонукання) і постановки мети. Крім цього, вольовій дії передують ще й обдумування, обговорення мети дії і боротьба мотивів, ухвалення рішення, планування дій, засобів і способів їх здійснення.

Особливо активно відчувається цей процес, коли зіштовхуються несумісні спонукання і людина змушена вибирати між вузькоособистісними мотивами й громадським обов'язком, між логікою розуму і почуттями. Зіткнення взаємовиключних або таких спонук, що не збігаються, із яких людина повинна зробити вибір, називається боротьбою мотивів.

У процесі боротьби мотивів людина ухвалює рішення, що виявляється в обмеженні одних збуджень стосовно інших й прийнятті цілі діяльності. Іноді вона є протилежною тій, що була першою. Процес прийняття рішення виступає як особлива стадія вольової дії і вимагає не лише максимальної усвідомленості, а й рішучості, відповідальності особистості. З прийняттям рішення настає розрядка. Вона полягає у спаді напруги, що супроводжувала боротьбу мотивів. Докладніше інформацію про цей аспект проблеми студент може довідатися із праць А. Маслоу

У вольовій дії після ухвалення рішення плануються шляхи, відбувається пошук способів і засобів досягнення мети

Основний етап – найважливіший у вольовому акті. Це виконання прийнятого рішення. У вольовій дії воно пов'язане з подоланням пріоритетних, значущих об'єктивних (зовнішніх) і суб'єктивних (внутрішніх) труднощів.

До зовнішніх труднощів відносять перепони, які не залежать від людини, яка діє: труднощі в роботі, спротив інших людей, різного роду перешкоди і т. ін. До внутрішніх належать особистісні труднощі, які залежать від фізичного і психічного стану людини (наприклад, відсутність знань, досвіду тощо). Цей етап характеризується напруженням сил, спрямованих на подолання протилежно спрямованих мотивів і мобілізацію сил. Здебільшого внутрішні і зовнішні труднощі виявляються в єдності.

Кінцевий етап. Його змістом є аналіз й оцінка вольової дії та її результатів. На цьому етапі зменшується загальне напруження, з'являється почуття задоволення або незадоволення залежно від результатів дії і їх оцінки. Ці етапи властиві будь-якій вольовій дії: простій і складній, довготривалій і короткочасній, здійсненій за власною ініціативою або на вимогу іншого. [4, стр 85-86]

Таким чином воля є психічний процес притаманній саме людині та безпосередньо пов'язаний, як з внутрішніми якостями людини, такими як цілеспрямованість, наполегливість, витримка, спроможність йти до своєї мети не дивлячись на внутрішні та зовнішні перешкоди, так і здатністю приймати рішення, самостійністю, відповідальністю, усвідомленню наслідків своїх дій чи

бездіяльності.

Емоційна-вольова сфера кожної людини індивідуальна, як відбитки пальців та займає центральне місце в психологічному розвитку людини, сприяє засвоєнню знань, набуттю нових навичок, адаптації в складних умовах, підтримці соціальних стосунків., має як набуті, так і вродженні якості.

1.2. Взаємозв'язок емоційно-вольової сфери людини та адаптації людини.

Емоційно – вольова сфера має велике значення для здорового функціонування людини та її адаптації в зовнішньому середовищі

Емоції і почуття, так само як і психічні процеси, забезпечують відображення та пізнання навколишнього світу. Але, на відміну від сприймання, пам'яті, мислення, емоції і почуття відбивають реальну дійсність у формі переживань. Пізнаючи світ, людина по-різному сприймає предмети і явища. Одні події викликають захоплення, інші - печаль, гнів тощо. Захоплення, гнів, радість - все це прояви суб'єктивного ставлення людини до навколишніх предметів і явищ, емоційні переживання її. Отже, емоції - це психічне відображення у формі переживання життєвого смислу явищ і ситуацій. В емоційних переживаннях відбивається життєва значущість інформації. Якщо предмети чи явища задовольняють потреби людини або полегшують їх задоволення, то в неї виникають позитивні емоції, якщо ні - негативні. [8]

На початку процесу адаптації до екстреної ситуації, коли людина через брак інформації та необхідних навичок не може відреагувати відповідною або належною формою адаптації, активуються неспецифічні процеси, що включають і механізми емоцій. Емоції займають особливе місце серед адаптаційних довгострокових реакцій та розглядаються як реакції на ситуації. Емоція сприяє адаптивній поведінці, загострює сприйняття зовнішніх подразників, прискорює перебіг психічних процесів, заповнюючи у певних ситуаціях відсутність необхідної інформації, життєвого досвіду та відповідних навичок. Емоції виникли в процесі еволюції як інструмент, що сприяє пристосуванню до навколишнього світу. При надзвичайних обставинах емоції сигналізують людині про екстремальну або ненадзвичайну ситуацію, сприяють мобілізації усі систем організму. На даному етапі негативні емоції дуже важливі та виконують захисну функцію. Таким чином, негативні емоції служать основним фактором виживання, який розвинулася с плином еволюції людини.

Адаптація - це одночасно процес і результат внутрішніх змін, а також зовнішнього активного пристосування та зміни самої людини до нових умов

існування. [25]

Емоції можуть істотно впливати на процес діяльності. Переживання життєвого смислу явищ і властивостей світу, або емоцій, - необхідна передумова людської активності. Емоційні процеси забезпечують передусім енергетичну основу діяльності, є мотивами її. Емоції визначають якісну і кількісну характеристику поведінки. Вони також забезпечують селективність сприймання - вибір об'єктів середовища, які впливають на людину і мають для неї значення [8]

Адаптація (від лат. *adapto* — пристосовую) — це пристосування організму до умов середовища. Розрізняють два види адаптації: негативну і позитивну. Негативна адаптація виявляється по-різному: як повне зникнення відчуттів у результаті тривалої дії подразника (наприклад, повністю може зникнути тактильне, нюхове чи смакове відчуття за умови, якщо подразник не дуже сильний); як зниження чутливості під впливом дії сильного подразника (наприклад, при зануренні руки в холодну воду або при переході з темної кімнати в яскраво освітлену). При позитивній адаптації чутливість підвищується під впливом дії слабкого подразника. Наприклад, у результаті термінової адаптації зорова чутливість зростає.

Адаптація відіграє значну роль у пристосуванні організму до навколишнього середовища, бо, з одного боку, допомагає органам чуття «вловлювати» слабкі подразники, а з іншого, оберігає їх від надмірно сильних подразників. [23]

У повсякденності людини можна виділити певний перелік типових негативних подій, які змушують її до адаптивних зусиль, перетворюючи життєву ситуацію з нормальної на важку, адаптивну. Масштабні зміни в українському соціумі віддзеркалюються не тільки в появі скрутних ситуацій повсякденного життя людини, а й у мірі скрутності цих ситуацій, у можливостях щодо їх подолання, в ситуаційній взаємодії соціальних чинників, які визначають життєдіяльність адаптанта.

Саме виокремлення з реальної ситуації зовнішніх та внутрішніх чинників адаптивного впливу свідчить про початок формування адаптивної ситуації. Адаптивна ситуація передбачає обмежений комплекс соціальних, політичних,

психологічних та інших чинників, що визначають стратегію поведінки особистості в соціальному середовищі, яке змінилося. [12]

Більшість дослідників адаптації погоджуються з тим, що адаптація – це доволі складний феномен. Так, адаптацію у широкому значенні трактують: – як процес пристосування індивідуальних та особистісних якостей до життя та діяльності людини в умовах, що змінюються; – як активну взаємодію особистості та середовища залежно від ступеня її активності; – як перетворення середовища згідно з потребами, цінностями й ідеалами особистості, або як переваги залежності особистості від середовища; – як зміни, що супроводжують на рівні психічної регуляції, становлення (та відновлення), збереження динамічної рівноваги у системі «суб'єкт праці – професійне середовище». [2, стр 234]

Адаптаційні здібності особистості залежать від її психологічних особливостей, що визначають можливість адекватної регуляції функціонального стану організму у різних умовах життя та діяльності. Окрім цього, значущість адаптаційних здібностей підвищує ймовірність нормального функціонування організму та його ефективної діяльності під час збільшення інтенсивності впливу психогенних факторів зовнішнього середовища.

Серед ознак та якостей адаптованості особистості до соціального оточення необхідно назвати:

- набуття статусу, місця у соціальній структурі суспільства;
- формування засобів, знаходження умов і форм для вільного прогресивного розвитку;
- збереження стійкості об'єкта;
- здобуття нової якості за результатами мінливості адекватних захисних механізмів;
- вільне володіння вербальними та невербальними засобами соціальної взаємодії;
- усвідомлення діяльного середовища, здатність самотійно виходити зі стресових ситуацій;
- установка на активну взаємодію зі соціальним середовищем;

- прийняття соціальної ролі;
- продуктивність, прояв спроможності насолоджуватись життям та психічна рівновага;
- конструктивне розв'язання конфліктних ситуацій;
- здатність брати відповідальність за власні вчинки, прояви;
- успішне прийняття рішень;
- прояв ініціативи;
- спроможність тонко і точно відображати зміни у відношеннях;
- ефективність у сфері позаособистісної соціально-економічної активності;
- емоційно-насичені зв'язки з людьми, наявність емпатії;
- прийняття та ефективна відповідь на соціальні очікування

Виділяють об'єктивні та суб'єктивні критерії соціальної адаптованості (за А. Налчаджян):

- об'єктивні критерії відображають ступінь реалізації особистістю у власній поведінці норм та правил життєдіяльності, прийнятих у певній соціальній групі;
- суб'єктивні відображають позитивне відношення до членства у певній соціальній групі, існуючих умов щодо задоволення та розвитку основних соціальних потреб.

Важливим наслідком успішності адаптації для особистості є можливість набуття певної автономності. Чим вищий рівень адаптованості особистості до певного соціального середовища, тим вищий рівень її незалежності від цього оточення. При цьому процеси успішного задоволення особистістю власних потреб та очікувань соціальної групи стають безконфліктними, спонтанними та природними, що дозволяє їй досягти більшої самореалізації. Так, А. Налчаджян характеризує адаптованість та дезадаптованість залежно від часових параметрів. У зв'язку з цим він виділяє загальну стійку, стійку ситуативну, тимчасову ситуативну адаптованість та відповідні їм прояви дезадаптованості. [2, стр 22-23]

Поняття стрес і стресостійкість мають пряме відношення до людини і до її змін, що відбуваються в процесі адаптації.

З погляду стресової реакції байдуже, приємна чи неприємна ситуація, з якою

ми зіштовхнулися. Має вагу лише інтенсивність потреби в перебудові або адаптації». У практичній психології, проте, термін «стрес» найчастіше вживається в значенні «дистресу», або «поганого стресу», як-от: «сильне фізичне, ментальне або емоційне напруження», «реакції, які бувають у людини, коли вона відчуває, що вимоги до неї перевищують її індивідуальні й соціальні ресурси» тощо. [20, стр 234]

Стрес (від англ, stress—тиск, напруга) — поняття, що запропонував Г. Сельє в 1936 р. для позначення великого кола станів, котрі обумовлені виконанням діяльності в особливо складних умовах і виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи—стресори. У фізіології цим поняттям позначали неспецифічну реакцію організму («загального адаптаційного синдрому») у відповідь на будь-який несприятливий вплив, пізніше воно стало використовуватися для опису станів людини в екстремальних умовах на фізіологічному, психологічному і поведінковому рівнях. [27]

Існує наступна класифікація стресорів безпосередньо чи опосередковано що беруть участь в організації емоційно-стресової реакції у людей:

1. Стресори активної діяльності:

- екстремальні (боїв, космічних польотів, підводних занурень, парашутних стрибків, розмінування тощо);
- виробничі (пов'язані з великою відповідальністю, дефіцитом часу);
- психосоціальної мотивації (змагання, конкурси, экзамени).

2. Стресори оцінок (оцінка майбутньої, справжньої чи минулої діяльності):

- «старт»-стресори та стресори пам'яті (майбутні змагання, медичні процедури, спогад про пережите горе, очікування загрози);
- стресори перемог та поразок (перемога у змаганні, успіх у мистецтві, любов, поразка, смерть чи хвороба близької людини);
- стресори видовищ.

3. Стресори неузгодженості діяльності:

- стресори роз'єднання (конфлікти в сім'ї, на роботі, у квартирі, загроза чи несподівана, але значуща звістка);

- стресори психосоціальних та фізіологічних обмежень (сенсорна депривація, м'язова депривація, захворювання, що обмежують звичайні сфери спілкування та діяльності, батьківський дискомфорт, голод).

4. Фізичні та природні стресори: м'язові навантаження, хірургічні втручання, травми, темрява, сильний звук, качка, висота, спека, землетрус. [15]

ОЗНАКИ СТРЕСОВОЇ НАПРУГИ:

Поведінкові зміни при стресах:

- неможливість зосередитись на будь-чому;
- занадто часті помилки у роботі;
- пасивність;
- апатія і знижений інтерес до міжособистісних стосунків;
- дратівливість;
- розгубленість;
- дуже швидке або повільне мовлення;
- робота не надає колишнього задоволення;
- втрата почуття гумору;
- різко зростає кількість викурених цигарок;
- зростає потяг до алкогольних напоїв.

Фізіологічні зміни при стресах:

- прискорення серцебиття і дихання;
- підвищення артеріального тиску;
- можливі помилки у сприйнятті, пам'яті, увазі, мисленні;
- постійне відчуття втоми; • загальна загальмованість;
- безпричинні болі у голові, спині, шлунку;
- постійне відчуття голоду або навпаки – втрата апетиту;
- безсоння або сонливість. [6, стр 154]

Згідно із науковцями Американської психологічної асоціації (АРА) виділяє три основні види стресів: гострий, епізодичний гострий і хронічні стреси.

Основні види стресів: гострий, епізодичний гострий і хронічні стреси.

Гострий стрес. Це найпоширеніший вид стресу, зумовлений надмірними вимогами до людини або очікуванням цих вимог у майбутньому. У невеликій кількості гострий стрес збуджує та навіть приносить задоволення, але коли його занадто – настає виснаження. Дію гострого стресу можна порівняти із катанням на лижах: спочатку це захоплююче та цікаво, але згодом настає втома, людині бракує сил не лише для катання, але й інших видів діяльності, а перевтома може стати причиною соматичних проблем, зокрема й переломів кісток внаслідок втрати обережності, неуважності тощо. Так само і гострий стрес зумовлює психологічний дистрес, головний біль, втрату апетиту та інші симптоми. Як правило, дія гострого стресу нетривала і не призводить до важких розладів, втім може викликати такі симптоми як: емоційний дистрес (поєднання гніву та роздратування, тривоги та депресії); м'язові проблеми (головний біль напруги, болі в спині, кінцівках, щелепі, розтягненні м'язів і сухожиль); проблеми зі шлунком і кишківником (печія, підвищення кислотності, метеоризм, закрепи, діарея, синдром роздратованого кишківника); гіперактивність ЦНС (підвищення тиску, прискорення серцебиття, мігрені, холодні кінцівки, запаморочення, задишка, біль у грудях).

Гострий стрес трапляється часто в житті людини, він керований, а його наслідки легко піддаються лікуванню.

Епізодичний гострий стрес. Є люди, які часто страждають від гострого стресу, їхнє життя настільки неупорядковане, що їм доводиться жити у постійному хаосі, вони постійно поспішають, але завжди запізнюються, часто беруть на себе надмірні зобов'язання, але не в силах впоратися з ними. Такий стан властивий для осіб у стані перезбудження, вони характеризують себе як «сповненими енергії», але часто виражають її у вигляді роздратування, агресії, руйнуванні міжособистісних стосунків, робота стає для них занадто стресогенною, а вдома вони не можуть відпочити. Розрізняють два типи реагування в епізодичному гострому стресі. Тип «А» - кардіологічний. Характеризується агресивністю, нетерплячістю, раціоналізованим негативним ставленням до оточуючих. Вони схильні до розвитку ішемічної хвороби серця. На відміну від них, представники

типу «В» характеризуються песимістичністю, постійним занепокоєнням, вважають світ ворожим і небезпечним та більше схильні до депресії, а не до проявів агресії. Епізодичний гострий стрес по суті є способом життя людей, які не розрізняють стресові події як такі, опираються змінам і не вважають, що відчують дистрес.

Хронічний стрес. Якщо гострий стрес призводить до збудження, підвищення активності, то хронічний стрес, який триває роками, лише виснажує, негативно позначається як на психічному благополуччі, так і соматичному здоров'ї. Він характерний для людей, які живуть у постійній бідності, дисфункціональних сім'ях, перебувають у нещасливому шлюбі чи довгий час не можуть працевлаштуватися.

Хронічний стрес виникає, коли людина не бачить вихід із критичної ситуації. Це стрес постійного тиску на людину, коли неприємностей настільки багато, що вона відмовляється шукати можливі варіанти рішення проблем. Деякі хронічні стреси зумовлені дитячими психотравмами, які впливають й на теперішнє життя людини. Не менш стресовий вплив чинять й інтерналізовані (прийняття особою норм, цінностей, поглядів, які зовні нав'язуються батьками, вихователями, суспільною групою; один із гол. механізмів соціалізації та суспільного розвитку людини) уявлення про світ (наприклад «світ небезпечний», «всі чоловіки – гвалтівники»). Найгіршим аспектом хронічного стресу є те, що люди звикають до нього, якщо гострий стрес сприймається як наявний, тому що він раптовий і містить певну новизну, то хронічний стрес ігнорується оскільки він звичний, а часто й комфортний. Наслідками хронічного стресу можуть бути суїциди, насильство, інфаркт, інсульт чи онкологія. Хвороби важко піддаються лікуванню через фізичне та психічне виснаження людини. [11]

Таким чином адаптація тісно пов'язана з емоційно-вольовою сферою людини та характеризується свідомим та оцінюючим відношенням до життєвих обставин. В процесі адаптації до складних живцевих обставин людина стикається зі стресовими факторами, з несприятливим, негативним впливом з одного боку, а з іншого боку стикається з внутрішніми, суб'єктивними, індивідуальними

реакціями, що відображають її внутрішній психічний стан. Намагаючись впоратись зі складними життєвими обставинами та стресом, людина використовує притаманні їй засоби та прийоми, тобто використовує копінг стратегії.

1.3. Емоційно-вольова саморегуляція та копинг-стратегії.

Життя сучасної людини наповнене складними ситуаціями та обставинами, які значно ускладнюють її існування, або, принаймні, сприймаються як важкі та такі, що порушують звичний перебіг подій. Кожна людина неминуче стикається із необхідністю вирішувати складні психологічні проблеми протягом всього життя. Одним з чинників, що сприяє подоланню складних життєвих ситуацій є копинг (coping), вивчення якого стає все більш актуальним та важливим завданням для психології. Глибоке осмислення подолання зумовлено насамперед необхідністю розробки ефективних способів терапії стресових станів, пов'язаних із тяжкими захворюваннями, а також здійсненням ефективної корекції посттравматичних станів, обумовлених стихійними лихами, екстремальними подіями. [25, стр 119]

Психологічне благополуччя, життєстійкість та копинги представляють собою систему стійких позитивних рис особистості, що розуміються як ресурси особистості, які сприяють успішному пристосуванню людини до навколишнього світу і практичного оволодіння ним, а також виконують важливу буферну функцію, тобто перешкоджають розвитку психічної патології, девіантної поведінки, особистісних порушень. . [21, стр 168]

Стратегії подолання стресу в теперішній час здебільшого стосуються проблем стрес-стійкості, саморегулювання, витривалості, контролю та регуляції емоцій, подолання почуття тривоги. Наявність великої кількості стрес-факторів викликає як відповідну захисну реакцію психіки людини, так більш важливий процес – адаптаційний синдром, іншими словами мобілізацію потенціальних можливостей людини. Тобто стрес-стійкість є одним із важливих чинників, що сприяють збереженню психічного та фізичного здоров'я людини в кризових та важких умовах війни.

Треба зазначити, низький рівень стрес-стійкості та навпаки високому рівні стресових факторів призводить до емоційного вигорання, погіршенню психічного та фізичного здоров'я людини.

Для життя людини, її психічного та фізичного здоров'я, її щастя важливим є уміння долати стреси. Подолання – це мінливі психічні та поведінкові зусилля,

якими людиною відповідає на вимоги, що висуваються стресом. Подолання – це не одна-однісінька стратегія, яка вживається за будь-яких обставин, у будь-який час. Люди долають стрес по-різному. Ефективна відповідь на стрес, яка веде до адаптації, – це вживання такої стратегії взаємодії зі стресором, яка значно знижує переживання стресу. Неможливо думати, що можна повністю уникнути стресу. Окрім того, стрес сам по собі не обов'язково щось погане. Певний обсяг чи рівень стресів в нашому житті є природним. Стрес часто є природним наслідком того, що ми живемо в реальному світі. Лише застосування неефективних способів боротьби зі стресами може виснажувати, приносити нещастя.

Неефективні способи подолання стресу – це ті, що протягом певного часу не приводять до зниження рівня стресу.

Коли не відбувається зниження стресового стану, то людина фіксується (“заціклюється”), продовжує реагувати однаково на той самий стресор. Фіксування рідко буває адекватною реакцією на стрес. Але це не означає, що треба негайно змінювати спосіб реагування. Якщо вам не пощастило, спробуйте ще і ще раз, але не занадто довго. В якийсь момент людина повинна бути готова відступити, відмовитися від старої послідовності дій і спробувати щось інше.

Різновидом фіксування є відкладання “на потім”. Приклад: Підготувати і здати через певний період курсову роботу... Замість того, щоб писати, ви починаєте відкладати цю роботу. Якщо ви залишаєте собі все менше часу на її підготовку, то самим збільшуєте вірогідність сильнішого стресу.

Якщо людина не змінює свою поведінку або зовсім нічого не робить, то виникає одна з двох поширених реакцій на стрес: агресія або тривога. Відчуття тривоги, знервованість заважають нормальній адаптації до життя. Чим більше тривожності, тим більше неприємностей, дискомфорту та болю. Сильна і тривала тривога веде до душевних захворювань, депресивних невротичних станів. . [19]

Е. Ендлер і Д. Паркер виділяють три основні стилі копінг поведінки: проблемно-орієнтований копінг (спрямований на вирішення завдань); емоційно-орієнтований копінг (орієнтований на регуляцію емоцій); копінг, орієнтований на уникнення.

Перший стиль, проблемно-орієнтований, включає: попередній аналіз проблеми; фокусування на проблемі і пошук можливих способів її вирішення; прагнення краще розподіляти свій час; вибір особистих пріоритетів; звернення до власного досвіду вирішення аналогічних проблем; прагнення контролювати ситуацію; орієнтація на необхідність вирішення проблеми; практична реалізація своїх планів.

До другого стилю, орієнтованого на емоції, належать: внутрішня агресія; зовнішня агресія, спрямована на інших; фіксація на переживанні власних недоліків; роздратування або апатія; переживання непосильної нервової напруги, емоційний шок.

Копінг, орієнтований на уникнення, може виражатися у відволіканні від стресової ситуації або соціальному відволіканні. Відволікання від стресової ситуації проявляється у прагненні:

- отримати задоволення від речей, які не мають відношення до конкретної ситуації: приємні покупки, улюблена їжа, читання книг, перегляд телевізора, прогулянки улюбленими місцями тощо;
- бувати наодинці, віддалитися від ситуації, що непокоїть, або навпаки — постійно перебувати серед людей.

Соціальне відволікання реалізується в: 1) прагненні виговоритися, поділитися своїми переживаннями з близькими людьми; 2) зверненні по професійну допомогу.

Е. Фріденберг і Р. Льюїс виділяють 18 стратегій копінг поведінки, об'єднаних у три стилі.

Перший стиль — продуктивне подолання, спрямоване на вирішення проблеми:

- фокусування на вирішенні проблеми — систематичне обдумування проблеми з урахуванням інших точок зору;
- наполеглива робота, добросовісне ставлення до навчання (роботи) і високі досягнення;
- фокусування на позитиві — оптимістичний погляд на речі, нагадування

собі про те, що є люди, які знаходяться в гіршому становищі; підтримка бадьорості духу;

- активний відпочинок — заняття фізкультурою і спортом.

До другого стилю (проміжного), орієнтованого на отримання соціальної підтримки, належать:

- пошук соціальної підтримки — прагнення поділитися своєю проблемою з іншими, заручитися підтримкою, схваленням; • спілкування з близькими друзями і набуття нових друзів;

- прагнення належати — інтерес до того, що думають про тебе інші, і дії, спрямовані на отримання схвалення;

- суспільні дії — пошук підтримки шляхом організації групових дій для вирішення проблем;

- звернення по професійну допомогу;

- пошуки духовної опори, молитви про допомогу, читання духовної літератури.

До третього стилю, непродуктивної копінг-поведінки, належать:

- надія на диво — сподівання на краще, на те, що все саме по собі налагодиться; розпач — відмова від будь-яких дій щодо розв'язання проблеми, хворобливі стани;

- розрядка — покращення самопочуття за рахунок “випуску пари”; зігнання своїх невдач на інших, сльози, крик, алкоголь, сигарети, наркотики;

- ігнорування проблеми — свідоме блокування проблеми;

- самозвинувачення — суворе ставлення до себе, відчуття відповідальності за проблему;

- занурення в себе — замкнутість, приховування від інших своїх проблем;

- прагнення відволіктися, відпочити — відволікання від проблеми, використання таких способів, як читання книг, перегляд телепередач, розваги.

- неспокій — тривога за майбутнє загалом і про своє майбутнє особливо. . [28, стр 149-159]

Незважаючи на існування різних класифікацій, більшість дослідників виділяє три базові стратегії копінг-поведінки: розв'язання проблеми, пошук соціальної підтримки, уникнення стресової ситуації. Крім того, зазначається, що реалізація копінг-стратегій може відбуватися у трьох сферах: поведінковій, когнітивній та емоційній. На основі критерію адаптивності копінг-стратегії диференціюються на адаптивні, відносно адаптивні, неадаптивні.

Отже, поняття копіngu розуміємо як когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, спрямовані на подолання труднощів у процесі взаємодії людини з довкіллям. Когнітивні зусилля особи скеровано на аналіз проблеми, складання можливого плану дій, пошук альтернативних варіантів виходу із ситуації тощо. За допомогою емоційних зусиль людина контролюватиме свої переживання, шукатиме емоційну підтримку в оточення. Поведінкові зусилля дають змогу особі досягти бажаного результату. Особливості копіngu – його усвідомленість і цілеспрямованість. Важливо зазначити, що копінг тісно пов'язаний із типологічними й особистісними рисами людини, які суттєво впливають на вибір стратегії поведінки подолання. . [9, стр 95-104]

З усіх внутрішніх ресурсів особистості варто також виділити вплив Я-концепції на стес-долаючу поведінку особистості. Я-концепція у психологічному просторі визначається, як система уявлень індивіда про самого себе. Ці уявлення про самого себе частіш за все усвідомлені, їм притаманна відносна стійкість . Ця концепція – це результат пізнання і оцінки самого себе крізь окремі образи себе в умовах різноманітних реальних та фантастичних ситуацій, а також через думку інших людей та співвідношення себе з іншими. Я-концепція характеризується адекватністю чи неадекватністю.

Традиційно виділяють когнітивну, оціночну та поведінкову складові Я-концепції. Когнітивна складова – це уявлення індивіда про самого себе, набір характеристик, якими, як йому здається, він володіє. Оціночна – це те, як індивід оцінює ці характеристики, як до них ставиться. Поведінкова – це те, як людина в дійсності вчиняє.

На думку В. Голованевської, в якості ключових факторів цієї чи іншої

стратегії подолання стресу виступають результати когнітивної оцінки, а саме Я-концепції, як результату самокатегоризації та суб'єктивної оцінки важкості ситуації. Змістовне наповнення цих оцінок знаходиться у відповідності з обраною копінг-стратегією.

Роль Я-концепції, як фактору вибору стратегії подолання стресу складається з вибору способу дії у важкій ситуації, що є адекватним власним властивостям та можливостям особистості. Конкретні компоненти Я-концепції, на думку В Голованевської, а саме Я-Ідеальне та Я-у скрутній ситуації, не визначають бажаної стратегії, а дозволяють більш повно проаналізувати обраний тип копінг-стратегії через співвідношення з ситуативними факторами. . [31, стр 58]

Роль копінг-стратегій у забезпеченні психологічного здоров'я особистості базується, зокрема, на тому, що психологічне призначення стрес-долаючої поведінки полягає в тому, щоб забезпечити взаємодію людини з ситуацією в таких напрямках: якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, оволодіти нею; ослабити або пом'якшити її вимоги; уникнути їх або звикнути до них і, таким чином, погасити стресову дію ситуації.

Говорячи про роль копінг-стратегій у забезпеченні психологічного здоров'я, варто також говорити про «особистісний профіль» долаючої поведінки, оскільки він являє собою індивідуальний спосіб взаємодії з ситуацією відповідно до її власної логіки, цінності, вагомості в житті людини та її психологічних можливостей. Тобто у кожної людини когнітивні, емоційні та поведінкові спроби справлятися зі специфічними зовнішніми чи внутрішніми вимогами, які оцінюються як напруга або перевищують ресурси людини, будуть різними. І критеріями при цьому, на наш погляд, з одного боку, буде ефективність вирішення складних життєвих та професійних проблем, а з іншого боку, емоційне самопочуття особистості, її психологічне здоров'я.

Отже, можна говорити про те, що особистості, які здатні використовувати, насамперед, активні, конструктивні копінг-стратегії, мають високий рівень психологічного здоров'я. Також свідченням високого рівня психологічного здоров'я є, на нашу думку, і здатність особистості використовувати різні копінг-

стратегії в різних ситуаціях, залежно від значущості ситуації для особистості та ступеня готовності її долати. Наприклад, копінг-стратегія відволікання, яка є неконструктивною стосовно вирішення ситуації в актуальний для цього час, може дати можливість особистості зняти психологічне напруження та перегрупувати свої ресурси. . [26, стр 2-27]

Розділ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ЖІНОК, ЩО МЕШКАЛИ НА ТЕРИТОРІЇ УКРАЇНИ В 2022-2023 РР

2.1. Організація емпіричного дослідження емоційно-вольової сфери жінок що мешкали на території України в 2022-2023 рр.

Метою другого розділу є опис та розкриття основних етапів проведення емпіричного дослідження емоційно-вольової сфери жінок що мешкали на території України в 2022-2023 рр. Основні етапи:

1. Підбір та аналіз літературних джерел. Був зроблений та проведений підбір, аналіз, різнобічне вивчення теоретичного матеріалу щодо завдань диплому, спираючись на українських та зарубіжних авторів,. Отже були структуровані та висвітлені наукові дослідження стосовно емоційно-вольової сфери жінок що мешкали на території України в 2022-2023 рр.
2. Розробка системи дослідження. Я проаналізувала, та зробила вибір методик, які стали інструментами дослідження. Далі відібрані інструменти для математичної обробки отриманих даних.. Одже були використані наступні методики: тест Спілбергера – Ханіна (шкала особистісної тривожності); Методика шкальованої самооцінки психофізіологічного стану (О.М. Кокун); методика «Індикатор копінг-стратегій» розроблена Д. Амірханом.
3. Проведення емпіричного дослідження. В дослідженні приймали участь жінки, що мешкали у місті Харкові в період повномасштабної війни в 2023-2024 роках. Вибірка була зроблена серед колег по роботі, сусідів, працівників медичної сфери. Вибірку становили 40 респондентів – всі жіночої статі. Їм пропонувалось прийняти участь у дослідженні, після згоди проводився інструктаж, пояснювалась методика, Далі надавався період часу, коли респонденти заповнювали бланки з відповідями. У разі виникнення питання, надавались відповіді. Дослідження проводилось на умовах конфіденційності.
4. Опрацювання результатів дослідження. Дані білі згруповані, оброблені,

зібрані в єдину базу, проведена математична обробка даних.

5. Аналіз результатів дослідження. На даному етапі були опрацьовані отриманні в ході опитування результати. Результати проаналізовані та викладені в третьому розділі цієї дипломної роботи.

2.2 Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження емоційно-вольової сфери жінок що мешкали на території України в 2022-2023 рр.

В ході наукового дослідження були використані три методики, докладніше розглянемо їх:

1. Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амирхан, 1990, в адаптації Н.Сироти, 1994, В. Ялтонського, 1995)

Опис методики. Це єдина копінгова методика, створена виключно емпіричним шляхом. Перелік тверджень методики сформовано з використанням анкети, де досліджувані зазначали, які засоби вони використовують задля вправління зі стресовими ситуаціями. На основі факторного аналізу було визначено 33 найпоширеніші індикатори, які увійшли до трьох основних копінг стратегій (по 11 пунктів у кожній): вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення

Індикатор копінг-стратегій можна вважати одним з найбільш вдалих інструментів дослідження базисних стратегій поведінки людини. Ідея цього опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються у людини в процесі життя, можна поділити на три великі групи:

Стратегія вирішення проблем – активна поведінкова стратегія, при якій людина намагається використовувати всі наявні у неї особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного вирішення проблеми.

Стратегія пошуку соціальної підтримки – активна поведінкова стратегія, при якій людина для ефективного вирішення проблеми звертається за допомогою і підтримкою до оточуючих: сім'ї, друзів, значущих інших.

Стратегія уникнення – поведінкова стратегія, при якій людина намагається уникнути контакту з навколишньою дійсністю, піти від вирішення проблем. Людина може використовувати пасивні способи уникнення, наприклад, втечу у хворобу або вживання алкоголю, наркотиків, може зовсім «піти від вирішення проблем», використавши активний спосіб уникнення – суїцид.

Стратегія уникнення – одна з провідних поведінкових стратегій при

формуванні дезадаптивної поведінки. Вона спрямована на подолання або зниження дистресу людиною, яка знаходиться на більш низькому рівні розвитку. Використання цієї стратегії зумовлено недостатністю розвитку особистіносередовищних копінг-ресурсів і навичок активного вирішення проблем. Однак вона може носити адекватний або неадекватний характер залежно від конкретної стресової ситуації, віку і стану ресурсної системи особистості.

Найбільш ефективним є використання всіх трьох поведінкових стратегій, в залежності від ситуації. У деяких випадках людина може самостійно впоратися із труднощами, в інших – їй потрібна підтримка оточуючих, а ще вона просто може уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, заздалегідь подумавши про її негативні наслідки.

Інструкція. На бланку питань представлено кілька можливих шляхів подолання проблем, неприємностей. Ознайомившись з твердженнями, Ви зможете визначити, які із запропонованих варіантів зазвичай Вами використовуються.

Спробуйте згадати про одну з серйозних проблем, з якою Ви зіткнулися за останній рік і яка змусила вас неабияк турбуватися. Опишіть цю проблему в кількох словах.

Тепер, читаючи наведені нижче твердження, оберіть один з трьох найбільш прийнятних варіантів відповідей для кожного твердження: повністю згоден (3), згоден (2), не згоден (1). [11]

2. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна) Тест Спілбергера-Ханіна належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності). Що розуміє Спілбергер під обома мірами тривожності видно з наступної цитати: "Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або

пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи". Тривожність як риса особи, очевидно, означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких, які несуть загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки. Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. У нашій країні використовують тест у модифікації Ю. Л. Ханіна (1976). Реактивна (ситуативна) тривожність - стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі.

Інструкція.

1. Обстежуваному пропонується - " Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе відчуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану". Питання-судження в опитувальнику Ч. Спілбергера сформульовані так, що відповідь (1) означає відсутність чи легку ступінь тривожності.

1	2	3	4
Ні, не зовсім так	Мабуть так	Мабуть так	Цілком вірно

Обробка результатів

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

$$1. \text{ РТ} = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. OT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів – помірний рівень тривожності;

вище 45 балів – високий рівень тривожності. [17]

3.Методика шкальованої самооцінки психофізіологічного стану (О.М. Кокун).

Методика шкальованої самооцінки на зорово-аналогових шкалах дає можливість швидко і досить точно отримувати оцінку респондентами найрізноманітніших складових ПФС. Найважливішими перевагами даної методики є її зручність, універсальність, інформативність, надійність, експрес-характер, можливість класифікації та зіставлення отриманих показників, що робить її однією з найбільш придатні методик для вирішення завдань моніторингу ПФС. Методика дає можливість досить легко діагностувати параметри не лише “традиційних” станів самопочуття, активності та настрою, але й інших показників, що характеризують специфічне ПФС людини за певної діяльності, у тому числі емоційний, мотиваційний та інші компоненти.

Діагностична процедура полягає в тому, що респонденту пропонується оцінити різні характеристики свого стану на даний момент, відзначивши відповідне місце на неградуйованій шкалі (вона є прямою лінією довжиною 100 мм) вертикальною рисочкою, з урахуванням того, що лівий край шкали означає мінімальне, а правий – максимально можливе для досліджуваного виявлення певної характеристики.

Інструкція: “За допомогою наведених нижче шкал, будь ласка, оцініть різні показники свого стану на даний момент, поставивши вертикальну

рису у відповідному місці, враховуючи те, що ліва сторона шкали означає найгірший можливий для Вас показник стану, а права – найкращий”.

Діагностична процедура полягає в тому, що респонденту пропонується оцінити різні характеристики свого стану на даний момент, відзначивши відповідне місце на неградуєваній шкалі (вона є прямою лінією довжиною 100 мм) вертикальною рисочкою, з урахуванням того, що лівий край шкали означає мінімальне, а правий – максимально можливе для досліджуваного виявлення певної характеристики.

Обробка результатів:

Кількісні показники (від 1 до 100) виходять за допомогою прикладання на неградуєвану шкалу лінійки та визначення відстані (у міліметрах) від лівого краю шкали до позначеному респондентом місцю.

Інтерпретація результатів:

Від 1 до 20 – низький показник;

від 21 до 40 – нижче від середнього;

від 41 до 60 – середній;

від 61 до 80 – вище від середнього;

від 81 до 100 – високий.

Слід врахувати, що методика насамперед призначена для багаторазової фіксації та порівняння індивідуальних для кожного респондента показників, а не для порівняння показників, отриманих різними особами. [13]

Розділ 3. АНАЛІЗ ТА РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ЖІНОК, ЩО МЕШКАЛИ НА ТЕРИТОРІЇ УКРАЇНИ В 2022-2023 РР

3.1 Аналіз отриманих результатів за психодіагностичними методиками.

В процесі проведення дослідження за визначеними методиками були отримані результати, які були оброблені та зведені у таблиці для зручності їх подальшої обробки..

Розглянемо результати першої використаної методики, а саме «Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амирхан, 1990, в адаптації Н.Сироти, 1994, В. Ялтонського, 1995)». Отримані результати згруповані у таблицю, яка наведена нижче:

Таблиця 1

Результати дослідження за допомогою методики «Індикатор копінг-стратегій»

Номер респондента	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем	Вирішення проблем	Пошук соціальної підтримки	Уникнення проблем
1	26	28	12	Середній	Середній	Низький
2	11	20	20	Дуже низький	Середній	Низький
3	23	23	20	Середній	Середній	Низький
4	29	21	14	Середній	Середній	Дуже низький
5	26	27	14	Середній	Середній	Дуже низький
6	20	18	27	Низький	Низький	Середній

7	23	30	13	Середній	Високий	Дуже низький
8	31	15	12	Високий	Низький	Дуже низький
9	19	17	28	Низький	Низький	Високий
10	25	28	16	Середній	Середній	Низький
11	30	22	17	Середній	Середній	Низький
12	31	28	13	Високий	Середній	Дуже низький
13	27	26	16	Середній	Середній	Низький
14	26	21	17	Середній	Середній	Низький
15	20	28	18	Низький	Середній	Низький
16	28	24	17	Середній	Середній	Низький
17	16	28	25	Дуже низький	Середній	Середній
18	23	24	19	Середній	Середній	Низький
19	15	29	26	Дуже низький	Високий	Середній
20	25	27	19	Середній	Середній	Низький
21	26	25	17	Середній	Середній	Низький
22	18	20	26	Низький	Середній	Середній
23	15	17	28	Дуже низький	Низький	Високий
24	24	28	19	Середній	Середній	Низький
25	28	24	20	Середній	Середній	Низький
26	25	25	19	Середній	Середній	Низький
27	32	18	15	Високий	Низький	Дуже низький
28	27	26	21	Середній	Середній	Низький

29	15	13	29	Дуже низький	Дуже низький	Високий
30	25	25	18	Середній	Середній	Низький
31	26	29	17	Середній	Високий	Низький
32	20	28	26	Низький	Середній	Середній
33	18	16	28	Низький	Низький	Високий
34	26	28	17	Середній	Середній	Низький
35	28	29	18	Середній	Високий	Низький
36	19	18	28	Низький	Низький	Високий
37	16	25	25	Дуже низький	Середній	Середній
38	28	18	21	Середній	Низький	Низький
39	20	29	25	Низький	Високий	Середній
40	30	15	13	Високий	Низький	Дуже низький

Результати дослідження другої методики Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна) Тест Спілбергера-Ханіна:

Таблиця 2

Результати дослідження за допомогою методики «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна) Тест Спілбергера-Ханіна»

Номер респондента	Рівень реактивної тревоги			Рівень особистісної тревоги				
	$\Sigma 1$	$\Sigma 2$	PT	$\Sigma 1$	$\Sigma 2$	OT		
1	11	28	33	Помірна	14	22	27	Помірна
2	27	24	53	Висока	29	16	48	Висока
3	21	37	34	Помірна	17	24	28	Помірна

4	12	32	30	Низька	14	24	25	Низька
5	15	33	32	Помірна	21	24	32	Помірна
6	29	15	64	Висока	31	17	49	Висока
7	13	27	36	Помірна	21	23	33	Помірна
8	22	40	32	Помірна	21	24	32	Помірна
9	27	23	54	Висока	37	16	56	Висока
10	16	32	34	Помірна	19	25	29	Помірна
11	13	32	31	Помірна	18	23	30	Помірна
12	21	39	32	Помірна	20	24	31	Помірна
13	17	32	35	Помірна	19	22	32	Помірна
14	19	29	40	Помірна	30	17	48	Висока
15	25	25	50	Висока	30	19	46	Висока
16	16	31	35	Помірна	22	21	36	Помірна
17	23	25	48	Висока	29	20	44	Висока
18	19	29	40	Помірна	24	20	39	Помірна
19	23	26	47	Висока	29	21	43	Висока
20	18	30	38	Помірна	23	22	36	Помірна
21	22	36	36	Помірна	19	22	32	Помірна
22	21	30	41	Помірна	22	20	37	Помірна
23	24	22	52	Висока	32	17	50	Висока
24	15	30	35	Помірна	19	21	33	Помірна
25	17	35	32	Помірна	17	22	30	Помірна
26	15	28	37	Помірна	20	20	35	Помірна
27	19	38	31	Помірна	17	19	33	Помірна
28	17	34	33	Помірна	19	23	31	Помірна
29	26	25	51	Висока	32	17	50	Висока
30	21	33	38	Помірна	25	20	40	Помірна
31	19	33	36	Помірна	20	21	34	Помірна
32	18	31	37	Помірна	22	22	35	Помірна

33	28	26	52	Висока	32	18	49	Висока
34	20	31	39	Помірна	22	20	37	Помірна
35	15	33	32	Помірна	18	22	31	Помірна
36	25	22	53	Висока	31	18	48	Висока
37	29	24	55	Висока	31	16	50	Висока
38	26	31	45	Висока	27	17	45	Висока
39	25	24	51	Висока	31	17	49	Висока
40	22	37	35	Помірна	20	25	30	Помірна

Результати дослідження третьої методики Методика шкальованої самооцінки психофізіологічного стану (О.М. Кокун):

Таблиця 3

Результати дослідження за допомогою методики «Шкальованої самооцінки психофізіологічного стану (О.М. Кокун)»

Номер респондента	Самооцінки психофізіологічного стану
1	Середній
2	Нижчий від середнього
3	Вище від середнього
4	Середній
5	Середній
6	Нижчий від середнього
7	Вище від середнього
8	Середній

9	Нижчий від середнього
10	Середній
11	Середній
12	Середній
13	Середній
14	Нижчий від середнього
15	Середній
16	Середній
17	Нижчий від середнього
18	Середній
19	Нижчий від середнього
20	Середній
21	Середній
22	Середній
23	Нижчий від середнього
24	Середній
25	Середній
26	Середній
27	Середній
28	Середній
29	Нижчий від середнього
30	Вище від середнього
31	Середній

32	Середній
33	Нижчий від середнього
34	Середній
35	Середній
36	Нижчий від середнього
37	Нижчий від середнього
38	Середній
39	Нижчий від середнього
40	Вище від середнього

3.2. Математична обробка результатів емпіричного дослідження.

Для подальшої обробки даних згрупуємо їх у таблицю за головною копінг стратегією.:

Таблиця 4

Загальна таблиця копінг-стратегій, за кількістю жінок

	Вирішення проблем, кол-во женщин	В % відношенні	Пошук соціальної підтримки, кол-во женщин	В % відношенні	Уникнення проблем, кол-во женщин	В % відношенні
Дуже низький	6	15	1	2,5	7	17,5
Низький	8	20	9	22,5	21	52,5
Середній	22	55	25	62,5	7	17,5
Високий	4	10	5	12,5	5	12,5

З наведених даних видно, що серед жінок переважають жінки зі стратегією вирішення проблем становить 65 відсотків та пошуком емоційної підтримки становить 75 відсотків, та відповідно зі стратегією уникнення проблем відповідно 30 відсотків. Тобто тільки 30 відсоткам жінок притаманна неадаптивна стратегія уникнення проблем.

Таким чином в стресових умовах 75 відсотків жінок в екстремальних, стресових ситуаціях здібні здебільшого приймати самостійно рішення, шукати вихід із складних умов, шукати підтримку в своєму оточенні, звертатись за допомогою та додатковою інформацією. Такі жінки здатні адаптуватися к складним умовам, шукати внутрішні ресурси, тобто списатися на ресурси емоційно-вольової сфери, йти до мети, реалізовувати прийняті рішення при цьому вони здібні зберегти ідентичність, рівновагу, здібність швидко реагувати на мінливі умови життя, які зараз існують в Україні.

Таблиця 5

Співвідношення копінг-стратегії та рівня тривоги

Стратегія	Рівень реактивної тривоги	Рівень особистісної тривоги	Самооцінки психофізіологічного стану
Вирішення проблем	96,15% помірна	92,3% помірна	96,15% середній рівень
Пошук соціальної підтримки	86,66% помірна	83,33% помірна	79,99% середній рівень
Уникнення проблем	16,66% помірна	16,66% помірна	16,66% середній рівень

Всі жінки були розподілені на три групи в залежності від копінг стратегії: вирішення проблем, пошук соціальної підтримки та уникнення проблем.

Процентне співвідношення між копінг стратегією та рівнем тривоги і психофізіологічного стану наведена у таблиці.

Копінг стратегія уникнення проблем напряду залежна з великим рівнем тривоги та низьким рівнем психофізіологічного стану. З приводу цього можливо зробити висновок, що уникая проблем та труднощів, жінка втрачає зв'язок з реальністю, що провокує почуття невизначеності, безсилля, неможливості впливати на своє життя, забезпечувати свою безпеку, приймати рішення та виконувати їх. В свою чергу, це впливає на емоційно-вольову сферу, здібність адаптуватися до навколишнього середовища, та спричиняє високий рівень тривоги, пригнічує психофізіологічний стан.

З вищенаведених даних також видна залежність між адаптивними стратегіями вирішення проблем та пошуком соціальної тривоги та низьким або середнім рівнем тривоги та добрим психофізіологічним станом. Згідно проведеному дослідженню и отриманим даним, жінки, які мають ці стратегії відчуваються більш впевненими в собі, вони мають психологічні ресурси допомагати іншим та мають вищу робота здатність. Вони займають активну життєву позицію, мають гарний настрій, здатні адаптуватися до складних

життєвих обставин. Також можна зробити висновок, що жінки зі стратегією пошуку соціальної підтримки, мають круг спілкування, з яким можна порадитися з приводу тих чи інших складнощів у житті, порадитися з приводу того, чи іншого рішення, та спиратися на досвід багатьох людей. Також ця стратегія не дозволяє почуватися покинутим, безпорадним, самотнім, що сприяє стабілізації емоційно-вольової сфери, та низькому рівню стреса.

ВИСНОВКИ

Підсумовуючи роботу, відповідно до мети та визначених завдань можна зробити наступні висновки.

Були опрацьовані літературні джерела та зроблений теоретичний аналіз за темою роботи. Емоційно-вольова сфера відіграє дуже важливу роль в житті кожної особистості та є важливою частиною психіки кожної людини. Групи емоційних та віолевих психічних станів являють собою дві частини єдиної емоційно-вольової сфери. Таким чином емоційно-вольова сфера – це індивідуальні властивості, в тому числі наявні від народження, які визначають якість, зміст та динаміку почуттів, емоцій та впливають на психічні процеси особистості, і є складовою частиною емоційної рівноваженості.

Емоційно-вольова сфера виконує різноманітні функції необхідні для повноцінного психічного життя людини, але найважливіша з них це пристосувальна. Емоції насамперед виникли, як засіб, з допомогою якого всі біологічні істоти встановлюють важливість для себе тих чи інших потреб, їх актуальність та подальшу тактику досягнень. Тобто навколишнє середовище, провокує ті чи інші емоції та почуття, які надають можливість пристосуватися к змінам в навколишньому середовищу, одже адаптуватися.

Таким чином емоційно-вольова сфера включає в себе не завжди усвідомлювані елементи (почуття, мотивацію, драйви), які необхідні в складних життєвих умовах, при прийнятті рішення в екстремальних умовах та виконання цілей незважаючи на труднощі та напругу. Емоційно-вольова сфера особистості в соціальному житті являє собою копинг-поведінку чи копинг-стратегії. Починаючи з дитинства формуються стійкі набори шаблонів поведінки, які стають провідними в подальшому житті та являють собою адаптивні чи дезадаптивні копинг стратегії.

Копинг-стратегія – це цілісний механізм, який включає в себе когнітивні, емоційні та поведінкові механізми спрямовані на адаптацію на навколишнього середовища.

Було зроблено дослідження зв'язку копинг-стратегії та загального стану

емоційно-вольової сфери, загального психофізіологічного почутті жінок. Для цього були використані наступні методики:

1. Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амирхан, 1990, в адаптації Н.Сироти, 1994, В. Ялтонського, 1995)
2. Методика Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна)
3. Методика шкальованої самооцінки психофізіологічного стану (О.М. Кокун).

Спираючись на отриманні данні були зроблені висновки о залежності між копінг-стратегіями, рівнем тривоги та психофізіологічним станом жінки. Одже чим більше жінки прагнули вирішувати свої проблеми самостійно, брати відповідальність за своє життя на себе, займали активну життєву позицію тим нижчим був рівень тривоги и тим краще було самопочуття, настрої та впевненість в собі та своїх силах, попри життєві обставини та складні умови, які зараз склались в Україні. Також жінки, які вибирали для себе стратегію пошуку соціальної підтримки демонстрували впевненість, здатність брати участь в волонтерській діяльності, спроможність добре адаптуватися запираючись на підтримку та досвід інших, низький рівень тривоги та добре самопочуття. Навпаки жінки, які мали стратегію уникнення проблем, мали рівень тривоги вище середнього, поганий настрої та самопочуття, були невпевнені у собі.

Таким чином, у проведеному дослідженні було виявлено особливості взаємозв'язку емоційно-волевої сфери та копінг-стратегій жінок , які мешкали в Україні в 2022-2023 рр. Отримані дані надалі можуть сприяти розвитку певних корекційних заходів щодо розвитку адаптації, продуктивних копінг-стратегій та зменшенню тривоги; свідомої орієнтації особистості на активний варіант копінг-стратегії та вироблення більш оптимальних способів реагування у стресових ситуаціях задля збереження психологічного здоров'я та більш повноцінного життя жінок.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ:

1. Андросович К.А. Феномен соціальної адаптації, як предмет наукового аналізу/ К.А. Андросович / Освіта та розвиток обдарованої особистості. – 2016.-№3.
2. Блажківський М. Поняття адаптації у сучасній науковій літературі. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2014. Вип.1. С. 233–242
3. Буняк Н.А. Загальна психологія: лекції (частина II). – Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. – 104 с. (44-46 стр)
4. Васянович Г. П. Основи психології : навчальний посібник / Григорій Петрович Васянович– К. : Педагогічна думка , 2012. – 114 с.
5. Варій М. Й. Загальна психологія.: підр. [для студ. вищ. навч. закл.]/ М. Й. Варій – [3-тє вид.]. – К.: Центр учбової літератури, 2009. – 1007 с.
6. Винославська О.В., Бреусенко-Кузнєцов О.А., Зливков В.Л., Апішева А.Ш., Васильєва О.С. Психологія : навч. посібник / [за наук. ред. О.В. Винославської]. – К. : ІНК ОС, 2005. – 352 с. (154 стр)
7. Вишневецький С. В. Механізми виникнення емоцій, їх види, прояви та стани Матеріали І Всеукраїнського круглого столу (ДДУВС, 18.05.2018) (стр 20-22)
8. Вітенко І.С., Вітенко Т.І. Основи психології. – В.: Нова книга, 2008. – 253с
9. Войцеховська О. Сучасні напрями досліджень копінг-стратегій особистості / О. Войцеховська, Г. Закалик // Педагогіка і психологія професійної освіти. – 2016. – №2. – С. 95–104
10. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості / Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України (стр 121-122)
11. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – К.: Педагогічна думка, 2016. – 219 с.
12. Камбур Андрій Васильович. К 18 Соціальна адаптація особистості. –

- Чернівці: «Золоті литаври», 2012. – 252 с.
13. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. – 281 с.
14. Кокун О.М. Психофізіологія. Навчальний посібник. - К: Центр навчальної літератури, 2006. - 184 с
15. Кокун, О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності : монографія / О. М. Кокун. — К. : Міленіум, 2004. — 265 с.
16. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. – К.: ДП «Інформ.-аналіт. агенство», 2012. – 200 с.
17. Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. – 281 с.
18. Максименко С.Д. Загальна психологія. – К.: Центр навчальної літератури, 2004. – 271 с.
19. Мацко, Л. А. Основи психології та педагогіки: навчальний посібник для студентів заочної форми навчання. / Л. А. Мацко, М. Д. Прищак, В. Г. Годлевська. – Вінниця: ВНТУ, 2009. – 163 с
20. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
21. Олєфір В. О. Взаємозв'язок життєстійкості, допінг-стратегій та психологічного благополуччя. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2011. № 981. Вип. 47. С. 168– 172.
22. Павелків Р.В. Загальна психологія. Підручник. – К.: Кондор, 2009.

- 23.Партико, Т. Б. Загальна психологія: підруч. для студ. вищ. навч. закл. / Т. Б. Партико. — К.: Видавничий Дім «Ін Юре», 2008. - 416 с.
- 24.Полозенко О.В., Омельченко Л.М., Яшник С.В., Свистун В.І., Стахневич В.І., Мартинюк І.А., Жуковська Л.М. Основи загальної психології: Навчальний посібник: У 2-х т. / Укл.:— К.: НУБіП, 2009. – Т. 1. – 322 с.
- 25.Рисинець, Т. П. (2012). Етимологія категорій «механізми психологічного захисту» та «копінг-стратегії». Вісник національного технічного університету України. Київський політехнічний інститут. Серія: Філософія. Психологія. Педагогіка, 1(34), 119-123. (стр 119)
- 26.Родіна Н. В. Ієрархічна модель структури копінг-поведінки. Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. 2011. № 1. С. 120–129.
- 27.Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч.посібн. — К.: Кондор, 2005.-278 с.
- 28.Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. – К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. – 160 с. – Бібліогр.
- 29.З. А. Сивогракова, Н. В. Алексєєнко Психологія емоцій. Регуляція емоцій. Практикум з дисципліни «Психологія» Харків – 2017 (стр5)
- 30.Федорченко С.В. Загальна психологія. Модуль 3 «Емоційна, вольова та мотиваційна сфери»: Конспект лекцій для студентів напряму підготовки «Психологія»/Федорченко С.В. – К.: ПП РVM-print, 2017. – 96с.
- 31.Ярош Н. С. Аналіз досліджень внутрішніх предикторів стрес-долаючої поведінки». Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія : Психологія. 2015. № 58. С. 60–64

ДОДАТОК А

Методика «Індикатор копінг-стратегій» (Coping Strategy Indicator, CSI, Д. Амирхан, 1990, в адаптації Н.Сироти, 1994, В. Ялтонського, 1995)

Текст методики.

1. Дозволяю собі поділитися почуттям з другом 3 2 1
2. Намагаюсь все зробити так, щоб мати можливість найкращим чином вирішити проблему 3 2 1
3. Здійснюю пошук всіх можливих рішень, перш ніж щось зробити 3 2 1
4. Намагаюся відволіктися від проблеми 3 2 1
5. Приймаю співчуття і розуміння від когось 3 2 1
6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим побачити, що мої справи кепські 3 2 1
7. Обговорюю ситуацію з людьми, так як обговорення допомагає мені почувати себе краще 3 2 1
8. Ставлю для себе ряд цілей, що дозволяють поступово справлятися з ситуацією 3 2 1
9. Дуже ретельно зважую можливості вибору 3 2 1
10. Мрію, фантазую про кращі часи 3 2 1
11. Намагаюся різними способами вирішувати проблему, поки не знайду найкращий 3 2 1
12. Довіряю свої страхи родичу або другу 3 2 1
13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу насамоті 3 2 1
14. Розповідаю іншим людям про ситуацію, так як тільки її обговорення допомагає мені прийти до її вирішення 3 2 1
15. Думаю про те, що потрібно зробити, щоб виправити становище 3 2 1
16. Зосереджуюсь повністю на вирішенні проблеми 3 2 1
17. Обмірковую про себе план дій 3 2 1
18. Дивлюся телевізор довше, ніж зазвичай 3 2 1
19. Іду до когось (друга або фахівця), щоб він допоміг мені відчувати себе краще 3 2 1

20. Борюся за те, що мені потрібно в цій ситуації 3 2 1
21. Уникаю спілкування з людьми 3 2 1
22. Переключаюсь на хобі чи займаюся спортом, щоб уникнути проблему 3 2 1
23. Іду до друга за порадою – як виправити ситуацію 3 2 1
24. Іду до друга, щоб він допоміг мені краще відчувати проблему 3 2 1
25. Приймаю співчуття, взаєморозуміння друзів 3 2 1
26. Сплю більше звичайного 3 2 1
27. Фантазую про те, що все могло б бути інакше 3 2 1
28. Уявляю себе героєм книги або кіно 3 2 1
29. Намагаюся вирішити проблему 3 2 1
30. Хочу, щоб люди залишили мене на самоті 3 2 1
31. Приймаю допомогу від друзів або родичів 3 2 1
32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще 3 2 1
33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно під впливом зовнішнього спонукання 3 2 1. [11]

ДОДАТОК В

Методика Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна)

1. Проводиться тестування з використанням опитувального бланка:

1. Я спокійний 1 2 3 4
2. Мені ніщо не загрожує 1 2 3 4
3. Я знаходжуся в стані напруги 1 2 3 4
4. Я відчуваю жаль 1 2 3 4
5. Я почувую себе вільно 1 2 3 4
6. Я засмучений 1 2 3 4
7. Мене хвилюють можливі невдачі 1 2 3 4
8. Я відчуваю себе відпочилим 1 2 3 4
9. Я собою не вдоволений 1 2 3 4
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення 1 2 3 4
11. Я впевнений у собі 1 2 3 4
12. Я нервую 1 2 3 4
13. Я не знаходжу собі місця 1 2 3 4
14. Я напружений 1 2 3 4
15. Я не почувую скутості, напруженості 1 2 3 4
16. Я задоволений 1 2 3 4
17. Я занепокоєний 1 2 3 4
18. Я занадто збуджений і мені не по собі 1 2 3 4
19. Мені радісно 1 2 3 4
20. Мені приємно 1 2 3 4.

2. Шкала самооцінки особистісної тривожності Інструкція: “Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе відчуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає”.

21. Я відчуваю задоволення 1 2 3 4

22. Я дуже швидко втомлююся 1 2 3 4
23. Я легко можу заплакати 1 2 3 4
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші 1 2 3 4
25. Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення 1 2 3 4
26. Звичайно я почуваю себе бадьорим 1 2 3 4
27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний 1 2 3 4
28. Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене 1 2 3 4
29. Я занадто переживаю через дрібниці 1 2 3 4
30. Я цілком щасливий 1 2 3 4
31. Я приймаю все занадто близько до серця 1 2 3 4
32. Мені не вистачає впевненості в собі 1 2 3 4
33. Звичайно я почуваю себе в безпеці 1 2 3 4
34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів 1 2 3 4
35. У мене буває хандра 1 2 3 4
36. Я задоволений 1 2 3 4
37. Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене 1 2 3 4
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути 1 2 3 4
39. Я врівноважена людина 1 2 3 4
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи 1 2 3 4.

[17]

ДОДАТОК С

Методика шкальованої самооцінки психофізіологічного стану (О.М. Кокун).

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (Повністю) _____

Дата обстеження _____ Вік ____ Спеціальність _____

найгірше _____ найкраще

САМОПОЧУТТЯ

дуже низька _____ дуже висока

АКТИВНІСТЬ

найгірше _____ найкраще

НАСТРІЙ

дуже низька _____ дуже висока

РОБОТОЗДАТНІСТЬ

дуже низька _____ дуже висока

ЗАЦІКАВАННЯ В УЧАСТІ У СВІТОТВОРЧІЙ МІСІЇ

дуже низька _____ дуже висока

БАЖАННЯ ВИКОНАВАТИ МИРОТВОРЧУ ДІЯЛЬНІСТЬ

дуже низька _____ дуже висока

Впевненість у своїх силах

[13]