

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

(освітній ступінь)

на тему **«Особливості емоційно-вольового регулювання у зовнішньо
переміщених осіб з різними типами копінг-стратегій»**

ХАІ.704.7-96п1.24О.053.10693556 КР

Виконав: здобувачка б курсу групи №7-96п1

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

(код та найменування)

Спеціальність 053 «Психологія»

(код та найменування)

Освітня програма «Психологічне консультування та
психотерапія»

(найменування)

Світлана ГОЛОВКО

(ім'я та прізвище)

Керівник: Юрій ГУЛИЙ

(ім'я та прізвище)

Рецензент: Анастасія БОЛЬШАКОВА

(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)

«05» жовтня 2023 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Головко Світлана Віталіївна

(прізвище, ім'я та по батькові)

1. Тема кваліфікаційної роботи Особливості емоційно-вольового регулювання у зовнішньо переміщених осіб з різними типами копінг-стратегій

керівник кваліфікаційної роботи Гулий Юрій Іванович, кан.псих.наук, доц.к.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» січня 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи дослідити особливості емоційно-вольової регуляції у зовнішньо переміщених осіб з різним типом копінг-стратегій.

4. Зміст пояснювальної записки (перелік завдань, які потрібно розв'язати) Дослідити теоретичний аспект проблематики емоційно-вольової сфери в сучасній психологічній літературі; Визначити особливості емоційно-вольової сфери у зовнішньо переміщених осіб з копінг-стратегією конфронтації. Визначити особливості емоційно-вольової сфери у зовнішньо переміщених осіб з копінг-стратегією самоконтролю. Визначити особливості емоційно-вольової сфери у зовнішньо переміщених осіб з копінг-стратегією пошуку соціальної підтримки. Провести порівняльний аналіз особливостей емоційно-вольового регулювання у зовнішньо переміщених осіб з різними типами копінг-стратегій.

5. Перелік графічного матеріалу: _____

Рис. 3

Табл. 15

6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1	Гулий Юрій Іванович, кан.психол.н., доц.каф. 704	26.10.23	06.11.23
2	Гулий Юрій Іванович, кан.психол.н., доц.каф. 704	07.11.23	24.11.23
3	Гулий Юрій Іванович, кан.психол.н., доц.каф. 704	25.12.23	12.01.24

Нормоконтроль _____ С. В. Кузьміна «10» січня 2024 р.
(підпис) (ініціали 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.	05.10.23-17.10.23	
2	Складання плану роботи.	18.10.23-25.10.23	
3	Аналіз літературних джерел. Написання першого розділу роботи.	26.10.23-06.11.23	
4	Планування дослідження та підбір методик. Написання другого розділу роботи.	07.11.23-24.11.23	
5	Проведення дослідження.	27.11.23-15.12.23	
6	Статистична обробка отриманих даних.	18.12.23-22.12.23	
7	Написання третього розділу роботи.	25.12.23-26.12.23	
8	Написання загальних висновків по роботі та оформлення тексту роботи.	26.12.23	
9	Передзахист.	27.12.23	
10.	Внесення коректив до роботи.	02.01.24-04.02.24	
11.	Оформлення та підписання відповідної документації(висновок керівника, висновок кафедри, рецензія та довідка на предмет наявності порушень академічної доброчесності).	05.01.24-08.01.24	
12.	Підготовка електронної презентації та тексту доповіді.	08.01.24-09.01.24	
13.	Строк подання здобувачем роботи на кафедру.	10.01.24	
14.	Захист.	18.01.24	

Здобувач

(підпис) (ініціали та прізвище)

Керівник кваліфікаційної роботи

(підпис) (ініціали та прізвище)

Реферат

Кваліфікаційна робота: 59 с., 15 табл., 3 рис., 4 дод., 41 джерел.

Ключові слова: ЕМОЦІЙНА САМОРЕГУЛЯЦІЯ, ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА САМОРЕГУЛЯЦІЯ, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ, САМОРЕГУЛЯЦІЯ, ПЕРЕМІЩЕНІ ОСОБИ

Об'єкт дослідження – емоційно-вольова сфера особистості.

Предмет дослідження – емоційного вольова сфера зовнішньо переміщених осіб з різним типом копінг-стратегій.

Мета дослідження – дослідити особливості емоційно-вольової сфери зовнішньо переміщених осіб з різним типом копінг-стратегій.

Методи дослідження: тест-опитувальник А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана (для визначення вольової саморегуляції), методика диференціальних емоцій К. Ізарда (визначення фундаментальних емоцій особистості), опитувальних для визначення вираженості самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінці Г.С. Нікіфорова, В.К. Васильєва та С.В. Фірсової, а також опитувальник копінг-стратегій Р.Лазаруса.

Висновки: результати дослідження емоційного та вольового контролю у людей, які пережили зовнішню міграцію та використовують стратегію конфронтації для подолання труднощів, вказують на низький рівень самоконтролю та наполегливості. Пригнічення власних емоцій та уповільнене виявлення високого рівня самоконтролю призводить до накопичення стресу та тривоги.

Дослідження профілю емоційного та вольового контролю у зовнішньо-переміщених осіб, які використовують стратегію самоконтролю, показали високий рівень самоконтролю та вищі показники негативних емоцій.

Дослідження емоційного та вольового контролю у зовнішньо-переміщених осіб, які використовують стратегію пошуку соціальної підтримки, показали високий рівень самоконтролю та наполегливості, але тенденцію до тривожно-депресивних емоцій.

Аналіз результатів показав відмінності між групами у наполегливості, рівні позитивних, гострих негативних та тривожно-депресивних емоцій, а також у рівні емоційного самоконтролю. Наприклад, люди із стратегією пошуку соціальної підтримки частіше виявляють більш широкий спектр емоцій та мають вищий рівень наполегливості, ніж інші групи.

Abstract

Qualification work: 59 p., 15 tab., 3 pic., 4 app., 41 sour.

Keywords: EMOTIONAL SELF-REGULATION, EMOTIONAL-VOLITIONAL SELF-REGULATION, COPING STRATEGIES, SELF-REGULATION, DISPLACED PERSONS

The object of the research is the emotional-volitional sphere of personality.

The subject of the research is the emotional-volitional sphere of externally displaced individuals with different types of coping strategies.

The aim of the study is to examine the specifics of the emotional-volitional sphere of externally displaced individuals with different coping strategies.

Research methods: A.V. Zvyerkov and E.V. Eydman's questionnaire (to determine volitional self-regulation), K. Izard's differential emotions method (defining fundamental personality emotions), surveys to determine the expressiveness of self-control in the emotional sphere, activity, and behavior by G.S. Nikiforov, V.K. Vasilyev, and S.V. Firsova, as well as R. Lazarus's coping strategies questionnaire.

Conclusions: The results of the emotional and volitional control study among people who have experienced external migration and use the confrontation strategy to overcome difficulties indicate a low level of self-control and persistence. Suppression of one's emotions and delayed display of high self-control leads to stress accumulation and anxiety.

The study of the emotional and volitional control profile in externally displaced individuals using the self-control strategy showed a high level of self-control and higher indicators of negative emotions.

The study of emotional and volitional control in externally displaced individuals using the strategy of seeking social support showed a high level of self-control and persistence but a tendency toward anxiety-depressive emotions.

The analysis of the results showed differences between groups in persistence, levels of positive, acute negative, and anxiety-depressive emotions, as well as in the level of emotional self-control. For instance, individuals utilizing the social support-seeking strategy more frequently manifest a wider spectrum of emotions and exhibit higher levels of persistence compared to other groups

ЗМІСТ

ВСТУП	3
Розділ 1. ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ У РОБОТАХ ЗАРУБІЖНИХ ТА ВІТЧИЗНЯНИХ АВТОРІВ.....	5
1.1. Поняття та підходи розуміння емоційної сфери особистості в психологічній літературі.....	5
1.2. Поняття та підходи до вивчення структура вольової сфери особистості, як цілісної системи	14
1.3. Механізми емоційно-вольової саморегуляції під час кризових та екстремальних ситуацій.	21
Розділ 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДИК ДОСЛІДЖЕННЯ.	31
2.1. Характеристика вибірки дослідження.	31
2.2. Характеристика методик дослідження.	31
Розділ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОГО РЕГУЛЮВАННЯ У ЗОВНІШНЬО ПЕРЕМІЩЕННИХ ОСІБ З РІЗНИМИ ТИПАМИ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ.	35
3.1. Особливості емоційно-вольового регулювання у зовнішньо переміщених осіб з конфронтаційною копінг-стратегією.	35
3.2. Особливості емоційно-вольового регулювання у зовнішньо переміщених осіб з копінг-стратегією самоконтролю.....	39
3.3. Особливості емоційно-вольового регулювання у зовнішньо переміщених осіб з копінг-стратегією пошуку соціальної підтримки.....	43
3.4. Порівняльний аналіз особливостей емоційно-вольового регулювання у зовнішньо переміщених осіб з різними типами копінг-стратегій.....	46
ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ	56
ДОДАТОК А Методики.....	60

ВСТУП

Актуальність дослідження зумовлена складним соціо-культурним та психологічним процесом інтеграції українських зовнішніх переселенців до життя в інших країнах. У процесі адаптації вони стикаються з складними стресогенними чинниками, які впливають на їх емоційний стан та психологічний комфорт. Вміння справлятися з емоційним стресом, активно включатися в культурну адаптацію, висока психологічна стійкість, гнучка соціальна інтеграція стають важливими складовими у позитивному розв'язанні подальшої якості життя переселенця.

Проблематикою емоційно-вольової сфери займалися Г. Вайзер, А. Бодалев, А. Болтова, О. Коваленко, М. Сандомирський, зокрема, емоційно-вольова регуляція, в контексті саморегуляції, розглядалася В. Моросановою, Ф. Бассінім, Ф. Березіною, Д. Леонтьєвим; особливості емоційно-вольової регуляції за гендером розглядалися у роботах А. Реан, О. Солдатова. Проблема емоційно-вольової сфери знайшла своє визначення й в роботах В. Джемса, В. Кеннона, Ф. Барда, К. Ізарда, Дж. Грея, П. Екмана, С. Шехтера, П.К. Анохіна, Б.І. Додонова.

Тим не менш, особливості емоційно-вольової регуляції зовнішньо переміщених осіб за причин воєнних дій на території їх постійного місця проживання, є актуальною через необхідність глибшого розуміння впливу копінг-стратегій на саморегуляцію особистості з причин попередження негативних наслідків чи розширення способів допомоги та самопомоги власному емоційному стану.

Об'єкт дослідження – емоційно-вольова сфера особистості.

Предмет дослідження – емоційно-вольова сфера зовнішньо переміщених осіб з різним типом копінг-стратегій.

Мета дослідження – визначити особливості емоційно-вольової сфери зовнішньо переміщених осіб з різним типом копінг-стратегій.

Задачі:

1. Дослідити теоретичний аспект проблематики емоційно-вольової сфери в сучасній психологічній літературі.

2. Виявити особливості емоційно-вольової сфери у зовнішньо переміщених осіб з копінг-стратегією конфронтації.

3. Виявити особливості емоційно-вольової сфери у зовнішньо переміщених осіб з копінг-стратегією самоконтролю.

4. Виявити особливості емоційно-вольової сфери у зовнішньо переміщених осіб з копінг-стратегією пошуку соціальної підтримки.

5. Провести порівняльний аналіз особливостей емоційно-вольового регулювання у зовнішньо переміщених осіб з різними типами копінг-стратегій.

У дослідженні прийняли участь 75 осіб віком від 25 до 30 років.

Для дослідження були використані такі методи, як тест-опитувальник А. В. Зверькова і Е. В. Ейдмана (для визначення вольової саморегуляції), методика диференціальних емоцій К. Ізарда (визначення фундаментальних емоцій особистості), опитувальних для визначення вираженості самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінці Г.С. Нікіфорова, В.К. Васильєва та С.В. Фірсової, а також опитувальник копінг-стратегій Р.Лазаруса.

Для визначення математично-статистичної значимості був використаний кореляційний аналіз Спірмена та Н-критерій Краскера-Уоліса.

РОЗДІЛ 1. ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВА СФЕРА ОСОБИСТОСТІ У РОБОТАХ ЗАРУБІЖНИХ ТА ВІТЧИЗНЯНИХ АВТОРІВ.

1.1. Поняття та підходи розуміння емоційної сфери особистості в психологічній літературі.

Емоційна сфера особистості є обширною областю, яка завжди була предметом дослідження в психологічній науці і практиці, і ця тема залишається актуальною [28].

В останні десятиліття, великий антагонізм між розумом і емоціями, який глибоко укорінився в мові та культурі Заходу, був спростований і, частково, відкинутий. Ця зміна парадигми відбулася як у філософському, так і психологічному співтоваристві.

Згідно з цим широко поширеним філософським тлумаченням, кожне емоційне явище включає в себе як важливий компонент когнітивного стану, такий як переконання, судження або оцінку, що стосується емоційного стимулу.

Можна сказати, що ця позиція розглядає емоційні явища як підклас когнітивних. Наприклад, страх, який виникає при наближенні собаки, служить класичним прикладом для демонстрації важливості когнітивного підходу. У психофізіологічному відчутті страху перед собакою включається розуміння небезпеки, якої собака не завдає. Тобто, надмірний страх перед безшкідливим собакою є результатом невідповідного переконання чи оцінки, іншими словами, неправильного або помилкового сприйняття [28].

І можна сказати, що сам страх полягає в цьому переконанні (вірі, судженні або оцінці, в залежності від термінології різних авторів), яке стає самою емоцією.

Емоція – це складний стан почуттів, який викликає фізичні та психологічні зміни і впливає на мислення і поведінку. Ці відчуття включають у себе фізіологічне збудження, свідомі переживання та прояви в поведінці. Емоційність пов'язана з різними психологічними явищами, такими як

темперамент, особистість, настрій і мотивація. Основні теорії емоцій можна розділити на три головні категорії:

Фізіологічні теорії вважають, що реакції всередині тіла відповідають за виникнення емоцій.

Неврологічні теорії припускають, що активність у мозку призводить до емоційних реакцій.

Когнітивні теорії стверджують, що думки та інші розумові процеси грають ключову роль у формуванні емоцій.

Поза цими основними категоріями існує шість ключових теорій емоцій, які були розроблені психологами: еволюційна теорія, теорія Джеймса-Ланге, теорія Кеннона-Барда, теорія Шахтера-Зінгера, теорія когнітивної оцінки та теорія зворотного зв'язку [14].

Ч. Дарвін висловив гіпотезу, що емоції мали еволюційне походження, оскільки вони були корисними і дозволяли людям і тваринам виживати і розмножуватися. Наприклад, почуття любові і прихильності спонукають людей шукати партнера і продовжувати родину, тоді як страх мотивує людей реагувати на небезпеку [28].

Згідно з цією еволюційною теорією емоцій, наші емоції існують через їх адаптивну роль. Емоції допомагають нам реагувати швидко на подразники в навколишньому середовищі, що підвищує наші шанси на успіх і виживання.

Розуміння емоцій інших людей і тварин також відіграє важливу роль у нашій безпеці і виживанні. Наприклад, коли ми сприймаємо ознаки страху в поведінці тварини, ми здатні визначити, що ця тварина налякана або захищається, і реагуємо відповідно, уникаючи потенційної небезпеки. Спроможність правильно інтерпретувати емоційні вирази інших допомагає нам адекватно реагувати і уникати небезпеки [28].

Теорія Джеймса-Ланге є одним із найвідоміших прикладів фізіологічної теорії емоцій. Незалежно запропонована психологом Вільямом Джеймсом і фізіологом Карлом Ланге, теорія емоцій Джеймса-Ланге припускає, що емоції виникають як результат фізіологічної реакції на події.

Відповідно до теорії емоцій Джеймса-Ланге, зовнішній стимул призводить до фізіологічної реакції. Тобто, емоційна реакція залежить від того, як ви інтерпретуєте ці фізичні реакції.

Наприклад, припустімо, що людина гуляє лісом і баче ведмедя. Вона починає тремтіти, а серце починає битися сильніше. Теорія Джеймса-Ланге передбачає, що люди зробе висновок, що вона наляка: «я тремчу, тому я боюся». Відповідно до цієї теорії емоцій, вона тремтить не тому, що налякана. Натомість, вона відчуває страх, бо тремтить [14].

Інша важлива фізіологічна теорія емоцій, відома як теорія Кеннона-Барда, відрізнялася від теорії емоцій Джеймса-Ланге з кількох причин.

По-перше, В. Кеннон вважав, що люди можуть досліджувати фізіологічні реакції, пов'язані з емоціями, не обов'язково відчуваючи самі ці емоції. Наприклад, серце може прискоритися від фізичного навантаження, а не від страху.

В. Кеннон також вважав, що емоційні реакції виникають занадто швидко, щоб їх можна було пояснити лише фізіологічними станами. Коли людина стикається з небезпекою, вона часто відчуває страх до того, як з'являться фізичні симптоми, пов'язані з цим страхом, такі як тривога, прискорене дихання та ускорене серцебиття.

Відповідно до теорії Кеннона-Барда, ми відчуваємо емоції і фізіологічні реакції одночасно. Ця теорія передбачає, що емоції виникають, коли таламус надсилає повідомлення в мозок відповідно до подразника, що викликає фізіологічну реакцію. В той самий час мозок також отримує сигнали, які викликають емоційні переживання. Теорія Кеннона-Барда припускає, що фізичні та психологічні аспекти емоцій відбуваються одночасно і не спричиняють один одного [14].

Для розуміння емоцій, як психічного явища, необхідно розуміти фізіологічні особливості виникнення емоцій.

Процес емоційного перенапруження починається в мигдалині, яка є центральною частиною лімбічної системи мозку. Мигдалеподібне тіло виконує кілька важливих функцій [16]:

По-перше, це центр почуттів і емоційної пам'яті. Мигдалеподібне тіло бере участь у створенні, обробці та регуляції емоцій.

По-друге, воно відповідає за відстеження всієї інформації, що надходить від органів чуття. Мигдалеподібне тіло відстежує зовнішні та внутрішні подразники, які можуть викликати емоційну реакцію.

По-третє, мигдалеподібне тіло функціонує як свого роду «психологічний охоронець», який оцінює, чи небезпечна ситуація і чи вимагає швидкої реакції.

В четверте, мигдалевидне тіло надсилає сигнали тривоги до важливих ділянок мозку. Коли це необхідно, мигдалеподібне тіло активує механізми реакції на стрес і запускає секрецію гормонів стресу, що готує тіло до боротьби чи втечі.

В п'яте, керує більшою частиною мозку під час емоційної кризи: завдяки мережі нейронних зв'язків воно може взяти під контроль багато областей мозку, включаючи раціональне мислення, що може призвести до імпульсивних емоційних реакцій.

В шосте, зберігає емоційні спогади, включаючи ті, які ніколи не переступали поріг нашої свідомості.

Звідси й ми стикаємося з недоліком, адже саме воно змушує використовувати застарілі спогади. У деяких випадках мигдалеподібне тіло може використовувати спогади про минулі емоційні події, які не мають відношення до поточної ситуації в новій ситуації, що може призвести до неадекватних реакцій.

Мигдалина відіграє ключову роль у емоційній обробці та відповідях, і її активація може мати значний вплив на нашу поведінку та почуття.

У той час, лобові частки мозку відіграють важливу роль у регуляції емоцій і контролюють наші емоційні реакції.

Виникнення емоційного перенапруження зазвичай відбувається саме у мигдалевідній ділянці мозку, де виникає сигнал тривоги, підпорядковуючи зони кори головного мозку емоційній реакції на занепокоєння, в результаті чого наше раціональне мислення повністю переповнюється емоціями. В результаті виникає раптовий і сильний прояв емоцій, який може перешкодити раціональному мисленню та адекватному реагуванню на дану ситуацію [16].

Відома також як двофакторна теорія емоцій, теорія Шахтера-Зінгера є прикладом когнітивної теорії емоцій. Вона передбачає, що спочатку виникає фізіологічне збудження, а потім особа повинна визначити причину цього збудження, щоб відчувати та позначити його як емоцію. Фізіологічна реакція і когнітивна інтерпретація об'єднуються для формування емоцій [39].

Теорія Шахтера-Зінгера враховує той факт, що схожі фізіологічні реакції можуть призводити до різних емоцій. Наприклад, якщо людина відчуває прискорене серцебиття та пітніння долонь, вона може інтерпретувати ці симптоми як страх, або, залежно від ситуації, як любов, прихильність або збудження. Ця теорія представляє собою іншу модифікацію теорій емоцій, яка враховує як фізіологічну активацію, так і когнітивний аспект. За цією теорією емоції складаються з двох компонентів: фізіологічного та когнітивного. Іншими словами, фізіологічна активація інтерпретується в контексті для формування емоційного переживання. Двофакторна теорія Шахтера-Зінгера покладається на маркування фізіологічного досвіду, що є формою когнітивної оцінки.

Вони провели цікавий експеримент, щоб перевірити свою гіпотезу. Чоловіків було випадковим чином розподілено в одну з кількох груп. Деяким учасникам вводили ін'єкції адреналіну, що викликали тілесні зміни, схожі на реакцію симпатичної нервової системи «біжи або бийся»; однак тільки деякі з цих чоловіків були інформовані, що очікується ця реакція як побічний ефект ін'єкції. Іншим чоловікам, які також отримували ін'єкції епінеприну, говорили, що ін'єкція не матиме побічних ефектів або що це призведе до побічного ефекту, не пов'язаного зі симпатичною реакцією, такого як свербіж ніг або

головний біль. Після отримання ін'єкцій учасники чекали в кімнаті разом з іншою особою, яку вони вважали іншим учасником дослідницького проекту. Насправді ця інша особа була спільником дослідника. Спільник демонстрував сценарні вирази щастя чи гніву. Наприкінці, та група, яка була проінформована про ефекти ін'єкцій, сприймала свій емоційний стан від взаємодії з негитивним чи позитивним чоловіком, як реакція на ін'єкцію, а не на утворення власних емоцій, у той час, як непроінформована група, дійсно заражалася емоціями страху чи щастя в компанії спільника. Цей експеримент показав необхідність нашого мозку прив'язати та когнітивно пояснити відчуття емоцій, пристосовуючи їх до ситуації [39].

Л. Ф. Барретт, розробниця теорії конструйованих емоцій, наголошує, що людина є активним творцем своїх емоцій та загальної свідомості. Це свідчить про те, що процес конструювання не лише власних емоцій, а й світогляду та сприйняття життя, це функція, яка відбувається завдяки активності головного мозку. Барретт підкреслює, що емоції людини формуються з того, як мозок інтерпретує сигнали від тіла щодо подій у навколишньому середовищі [28].

Головний мозок виявляє не лише реакцію на подразники зовнішнього середовища, але й активно конструює внутрішні емоції, порівнюючи минулий досвід з зовнішніми подразниками. Цей процес, як правило, відбувається на підсвідомому рівні та ґрунтується на неврологічних механізмах контролю та сприйняття власного тіла.

Основою на роботі Л.Ф. Барретт та її дослідженнях, можна зробити висновок, що передбачення може бути однією з основних функцій мозку. У режимі «пасивної роботи» мозок регулює функціонування внутрішніх органів та систем організму, враховуючи потенційні енергетичні витрати. Цей же механізм працює й у передбаченні витрат, пов'язаних з психічною діяльністю. Мережа сприйняття внутрішніх сигналів готує «бюджет тіла» на основі аналізу попереднього досвіду, вибираючи оптимальну відповідь на поточну ситуацію, в той час як контрольна мережа перевіряє узгодженість цього передбачення з реальністю.

Ці процеси конструювання емоцій і передбачень найчастіше протікають підсвідомо і мають основу в діяльності нейронних мереж головного мозку, які визначають «бюджет» функціонування нашого тіла. Така конструкція емоцій може відбуватись, наприклад, шляхом створення страху на основі існуючих уявлень про цю емоцію. Ці уявлення формуються під час виховання на основі емоційних реакцій осіб, що були важливими у дитинстві, а також через мову, яка є засобом передачі досвіду, знань, цінностей та іншого [28].

Теорія емоцій Р. Лазаруса, яку часто називають теорією емоцій Лазаруса, передбачає послідовність подій, де спочатку виникає стимул, потім виникає думка, і це призводить до одночасного відчуття фізіологічної реакції та емоції. Наприклад, якщо ви зустрінете ведмедя в лісі, ваша перша думка може бути, що це небезпечно. Ця думка призводить до відчуття страху та фізичних реакцій, пов'язаних із реакцією «бийся або втікай» [37].

Теорія емоцій мімічного зворотного зв'язку вважає, що міміка обличчя пов'язана з відчуттями емоцій. У своєму віддаленому минулому, Чарльз Дарвін і Вільям Джеймс помітили, що іноді фізіологічні реакції можуть безпосередньо впливати на емоції, а не лише бути їхнім наслідком.

Гіпотеза мімічного зворотного зв'язку стверджує, що вираз вашого обличчя насправді може впливати на ваш емоційний стан. Дослідження гіпотези мімічного зворотного зв'язку показали, що приглушення виразу емоцій на обличчі може зменшувати інтенсивність деяких емоцій, відчуваних учасниками. Дослідники застосовували ін'єкції ботоксу, щоб паралізувати м'язи обличчя учасників і обмежити міміку, включаючи нахмурення. Вони виявили, що депресивні особи повідомляли про менший рівень депресії після того, як їхні нахмурені м'язи були паралізовані.

Інші дослідження також свідчать, що інтенсивність виразу обличчя впливає на емоційні реакції. Іншими словами, коли вас чекає невеличка приємність, і ви посміхаєтеся так, ніби виграли величезний приз в лотерею, ваше щастя дійсно може бути більшим, ніж від самої події, якщо б ви всього лише посміхнулись трохи. Звісно, на оборот, постійний нахмурений вигляд

може викликати менше позитивних емоцій, ніж усмішка. Цікаво, що Сусіньян також вказує на фізіологічні різниці в збудженні, пов'язані з інтенсивністю різних видів усмішок.

М. Арнольд була однією з перших теоретиків, яка розглядала важливість когнітивної оцінки емоцій та пропонувала модель того, як процес оцінки пов'язаний з емоціями. Ця теорія оцінки базується на ідеї, що у кожної людини є свої думки, когнітивна оцінка, які передують емоціям, і емоції, які відчуваєте, залежать від думок, які людина має. Якщо людина оцінює щось як позитивне, то відчуває більше позитивних емоцій стосовно цього, ніж якщо б її оцінка була негативною, і навпаки. Теорія оцінки пояснює, чому дві різні людини можуть відчувати різні емоції щодо однієї і тієї ж події [28].

Д. Гоулман у своїй роботі зазначає, що для того, щоб ефективно керувати своїми емоціями, важливо мати здатність спостерігати за ними як зовнішній спостерігач. Проте, вміння забезпечити певну відстань до емоцій не означає автоматично розуміння їхньої суті, оскільки емоції не завжди мають ясно виражену або однозначну інтенцію [33].

Коли мова йде про життєве функціонування, здатність керувати емоціями та відкладати власні бажання є важливими, проте не єдиними аспектами. Необхідно знайти баланс між відстанню від емоцій та активним їхнім відчуттям. Перше є корисним у конкретних ситуаціях, друге - на більш загальному рівні. Відсутність емоційного зв'язку дозволяє уникнути впливу емоцій у міжособистісних ситуаціях, але помірне перебування у світі емоцій допомагає краще розуміти їхнє значення.

Емоції можуть бути контрольовані та водночас є джерелом прихованого сенсу. Основа цього сенсу формується під впливом референтних осіб з дитинства, але з часом, в процесі розвитку особистості, емоції стають все більш самостійними та автентичними. Цей процес визначається не лише базовими емоційними установками та сценаріями, засвоєними в процесі росту, але й взаємодією з дискурсом, у якому особистість заключена та взаємодіє з іншими.

Отже, особистість не лише спостерігач своїх емоцій, але й є активним учасником та конструктором своїх емоційних реакцій [33].

1.2. Поняття та підходи до вивчення структури вольової сфери особистості, як цілісної системи

Ю. Гіппенрейтер визначає два ключові показники вольової особистості: успішність у діяльності, яка вимірюється рівнем енергії та рішучістю та значущі соціальні мотиви [6].

Л. Божович досліджує вольову організацію особистості, яка включає в себе стійку систему мотивів, цілісний світогляд та необхідні вольові якості. Основна ідея полягає в тому, що духовні потреби мають більший вплив, ніж елементарні, і тому вони є важливим фактором в організації волі. За словами автора, людина може проявляти наполегливість у подоланні всіх труднощів для досягнення своїх цілей завдяки таким особистісним якостям, як цілеспрямованість, рішучість, організованість та мотиви, що виникають з них. Оскільки виховання волі передбачає загальне моральне виховання людини [3].

За В. Іванніковим, існують чіткі критерії для оцінки людини за рівнем її волі, які можна узагальнити як «сильна воля - слабка воля» [10].

Перший критерій базується на гіпотезі вольової регуляції, яка стверджує, що людина володіє сильною волею, якщо вона здатна створити додатковий стимул до дії, змінюючи смисловий аспект, а не просто ініціювати дію. Вона також здатна підтримувати дію з підвищеною силою, швидкістю, тривалістю та подоланням перешкод.

Другий критерій відноситься до розуміння вольової регуляції як регулювання на рівні особистості. У цьому випадку вольовою вважається особа, яка має глибокі переконання, стійкий цілісний світогляд та широкий діапазон цінностей, і яка здатна долати значні труднощі заради своїх переконань.

Третій критерій пов'язаний з характеристиками діяльності. У цьому контексті людина вважається вольовою, якщо вона дійсно проявляє ці якості у своїй поведінці. Однак важливо враховувати, що оцінка волі може бути ускладнена багатьма факторами, такими як мотивація, рівень внутрішніх

переконань і зовнішні обставини. В даний час немає конкретних доказів існування волі як інтегральної властивості, оскільки багато аргументів свідчать про самостійність кожної вольової якості та їхню незалежність одна від одної.

Вольове саморегулювання вважається однією з ключових складових психологічної безпеки особистості. Психологічна безпека особистості означає стан захищеності її психіки від різноманітних впливів, які можуть протистояти її волі і бажанню змінювати психічний стан, особливості її діяльності і характеру, заважають соціальній адаптації та формуванню адекватної системи відносин особистості з навколишнім світом та самою собою [10].

Е. Ільїн також розрізняє дві основні складові вольових якостей: горизонтальну і вертикальну структури. Горизонтальна структура визначається типологічними особливостями нервової системи і включає задатки. Вертикальна структура аналогічна тришаровому пирогу: нижній шар представляють природні задатки, тобто нейродинамічні особливості; на цьому шарі розташована друга складова - вольові зусилля, які стимулюються соціальними і особистісними чинниками; верхній шар - мотиваційна сфера, в якій відіграють важливу роль моральні принципи особистості (моральні компоненти волі). Рівень вияву вольової якості залежить від ступеня вираженості потреби та рівня розвиненості моральної сфери людини [9].

За класифікацією В. Каліна, вольові якості поділяються на базальні і системні. Базальні якості включають енергійність, терпіння, витривалість і мужність. Системні вольові якості, такі як наполегливість, дисциплінованість, самостійність, цілеспрямованість, лідерство та організованість, проявляються як вольові, так і інші аспекти психіки [11].

Трофімов Ю.А. класифікує вольові якості в залежності від того, на яких рівнях психічного управління вони часто використовуються, визначаючи одинадцять рівнів управління та регуляції діяльності. Кожній управлінській функції відповідає дві-три якості. Деякі з цих якостей можуть бути пов'язані зі складною обробкою інформації при прийнятті рішень, наприклад, сміливість і

рішучість разом із розсудливістю. В деяких випадках ця класифікація включає якості, які можуть бути віднесені до інших аспектів психіки, а не лише вольової сфери. Наприклад, працьовитість, далекоглядність, кмітливність, розважливність, обачність, педантичність, свідомість, раціональність, працездатність, акуратність, гнучкість і помірність можуть бути спільними рисами особистості, і не завжди пов'язаними з вольовою активністю [24].

Важливо підкреслити, що структуру вольової організації особистості не можна розглядати окремо від об'єктивних умов діяльності, в яку залучена людина, адже основною внутрішньою силою, що контролює та регулює нашу поведінку та діяльність, є мотивація.

Мотивація стимулює нас до вчинення дій, визначає ціль нашої діяльності і впливає на наш вибір між різними можливими діями.

Тим не менш, сучасні дослідження в галузі нейронаук показують, що можливо передбачити довільні рухи людини за допомогою аналізу електрохімічної активності мозку за допомогою комп'ютерних методів. Це викликає обговорення серед багатьох вчених і філософів, оскільки, якщо можна передбачити дії людини, ще до того, як вона свідомо вирішить їх здійснити, це може підкопати концепцію каузальної ролі свідомих намірів і вказувати на обмежений контроль над нашими діями. Останні дослідження показали, що можна передбачити навмисні рухи людини за 10 секунд до їх виконання за допомогою аналізу функціонального магнітно-резонансної томографії (ФМРТ). Ці відкриття свідчать про можливість передбачення впливу людини на основі аналізу активності мозку. Експеримент Лібета показав, що люди свідомо усвідомлюють бажання виконати рух приблизно за 200 мілісекунд до того, як вони фактично вирішують виконати цей рух. Це вказує на те, що усвідомлення мотиву відбувається пізніше, ніж починається нейрофізіологічний процес, що призводить до виконання руху. З цього можна зробити висновок, що мотив не є основною причиною наших дій, і наша свідомість не завжди контролює нашу поведінку.

Х. Хекхаузен і Ю. Куль внесли важний вклад у теоретичний розвиток розуміння від мотивації до волі. Деякі з їхніх ідей відзначилися в моделі фаз дії Рубікона, яка включає чотири основні стадії: перед прийняттям рішення, перед виконанням дії, виконання дії та після завершення дії [35].

Модель Рубікон намагається відповісти на ряд ключових питань у цій області: як люди обирають свої цілі? Як вони планують досягнення цих цілей? Як вони реалізують свої плани? Як вони оцінюють свої зусилля для досягнення конкретної мети?

Перша стадія, перед прийняттям рішення, є мотиваційною і включає розмірковування, в ході якого оцінюються очікувана цінність та різні альтернативи когнітивно.

Після визначення рішення та відповідного наміру переходить до двох вольових стадій: переддійової та дійової. На переддійовій стадії відбувається планування, в той час як на дійовій стадії намір реалізується через розгляд обмеженого набору альтернатив, пов'язаних з ним.

Після завершення наміру, він деактивується, і настає післядійова стадія, яка, знову ж таки, є мотиваційною.

У цей самий період Кулі розвивав теорію контролю дії, яка спочатку розрізняла два типи контролю: пасивний і активний. Пасивний контроль дії впроваджується для підтримки найсильніших мотиваційних тенденцій. Цей вид контролю в основному ґрунтується на автоматичних механізмах управління увагою та базується на засвоєних поведінкових процедурах [35].

З іншого боку, активний контроль дії сприяє реалізації слабких мотиваційних намірів шляхом використання наступних стратегій саморегуляції: вибіркова увага, контроль над кодуванням інформації, контроль над емоціями, контроль над мотивацією, контроль над оточуючим середовищем та оптимізація обробки інформації.

В рамках теорії Ю. Кулі про контроль дії велика увага приділяється індивідуальним відмінностям у вольовому контролі, що охоплюються поняттям дії проти орієнтації на. Було виділено три різних аспекти дії проти

орієнтації на стан: після невдачі або після появи загрози, пов'язані з прийняттям рішень і власною ініціативою або відповідно до зовнішніх вимог та після успішного виконання завдання [35].

Дослідник Ю. Кулі визначив та систематизував особливості вольового контролю:

Селективний контроль уваги, що акцентує свою увагу на продовженні дії, навіть якщо середовище має багато відволікаючих чинників, такі як шум

Когнітивний контроль уваги, орієнтований на дії та проявляється у вибірковій спрямованості мислення на аспекти завдання, що спрощує її виконання.

Емоційний контроль уваги, що можна спостерігати, наприклад у студентів, що утримують своє прагнення виконати навчальне завдання, пригнічуючи чи змінюючи негативні емоційні стани. Для цього вони можуть використовувати внутрішню розмову або фокусуватися на приємніших аспектах діяльності, що звільняють від напруги [36].

Мотиваційний контроль, проявляється в використанні різноманітних мотиваційних самоінструкцій для виконання завдань

Контроль середовища. Цей тип включає контроль над способами виконання завдання (наприклад, використання додаткових джерел інформації), фізичні умови (наприклад, уникнення галасливих товаришів) та соціально-психологічні умови (наприклад, отримання допомоги від однокласників або прагнення викликати прихильне ставлення вчителів).

Р. Сперрі висловлював твердження, що поняття «воля» просто вказує на те, що вибір людей може мати причинно-наслідковий зв'язок з їхньою поведінкою. Він підтримував двонаправлене відношення між психологічними та неврологічними процесами, припускаючи, що психологічні процеси (тобто воля) також можуть впливати на неврологічні процеси [41].

У. Джеймс вважав, що будь-яка добровільна поведінка є проявом волі, описуючи її як результат мислення людей про майбутній досяжний результат та необхідну дію для досягнення цього результату, яка відбувається

автоматично. Проте, коли з'являються перешкоди, людина повинна свідомо вирішувати діяти, незважаючи на бар'єри. Таким чином, У. Джеймс вбачав можливість узгодження автоматичних процесів з волевим рішенням [7].

Теорія оперантного навчання К. Скіннера підкреслювала, що контроль над діями залежить від непередбачуваності підкріплення в навколишньому середовищі, і що поняття автономії просто накладалось, коли справжні причини поведінки не могли бути визначені. Внаслідок розвитку від цих біхевіористських коренів, соціально-когнітивні теорії, наприклад, теорія Бандури, пояснюють волю, як незалежність від усіх зовнішніх впливів на поведінку. Оскільки оточуюче середовище, безсумнівно, впливає на поведінку людей, концепцію автономії відкидали, а мотивацію зводили до переконань щодо контролю над підкріпленнями та відчуття ефективності у досягненні мети. Таким чином, подібно до теорії оперантного учіння, соціально-когнітивні теорії розглядали автономію як незалежність від середовища, прийняття, яке, насправді, робило її безперспективною [40].

З погляду теорії атрибуції, така поведінка вважається внутрішньою у відношенні причини, оскільки суб'єкт вважає, що ця поведінка походить від нього самого, а не є результатом зовнішнього тиску або нагонювань. Внутрішньо мотивована поведінка супроводжується переживаннями інтересу та хвилювання, і іноді вона відзначається «поток» [40].

Внутрішня мотивація грає важливу роль у розвитку, оскільки людям цікаво вносити нові та складні ситуації, розширювати свої навички та вивчати своє навколишнє та внутрішнє середовище. Тому соціальні контексти, які підтримують внутрішньо мотивовану поведінку, є ключовими для здорового емоційного, когнітивного та особистісного розвитку. Теорія когнітивної оцінки, яка є підкатегорією Self-Determination Theory (SDT), акцентує увагу на факторах, які підсилюють або підривають внутрішню мотивацію. В цій теорії стверджується, що задоволення психологічних потреб в автономії та компетентності має важливе значення для підтримки та зміцнення внутрішньої мотивації. Вона також вказує на взаємодію цих двох потреб, які

взаємодіють одна з одною, що робить компетентність важливою лише за умови наявності автономії. Це відрізняється від теорії самоєфективності, яка не враховує важливості автономії для внутрішньої мотивації. На сьогоднішній день було проведено безліч досліджень, що вивчають соціальні та внутрішньоособистісні фактори, що впливають на внутрішню мотивацію [40].

1.3. Механізми емоційно-вольової саморегуляції під час кризових та екстремальних ситуацій.

У психологічній термінології саморегуляція – це процес, який забезпечує стабільність системи, її відносну стійкість і рівновагу. Цей процес також включає спрямовані зусилля людини щодо зміни механізмів різних психофізіологічних функцій, пов'язаних зі створенням особливих засобів контролю над його діяльністю. Саморегуляція складається із двох основних аспектів [16]:

1. Змістовно-сміслова стійкість особистості, що означає, що особистість має певний ступінь стійкості щодо своїх цінностей та переконань.

2. Діяльні можливості, які можуть обмежуватися впливом соціальної та предметної реальності, які для даної особистості мають велике значення. Ці дії можуть призвести до зміни цілей особистості та мобілізації для досягнення нових цілей.

Таким чином, психологія саморегуляції досліджує, як особистість адаптується і змінюється в світі, що змінюється, і які внутрішні резерви розкриваються і мобілізуються через сформовані системи та механізми усвідомленої психічної саморегуляції, особливо в екстремальних і критичних ситуаціях діяльності.

Готовність цілісної системи саморегуляції відіграє у успішності різних видів діяльності. Недорозвинення чи недостатнє функціонування будь-якого компонента саморегуляції, відсутність міжфункціональних зв'язків чи інші структурні та функціональні дефекти можуть серйозно обмежити ефективність діяльності. Ці помилки можуть призвести до зниження надійності психіки. Механізм запуску помилок у емоційних реакціях пов'язані з порушенням обробки вхідної інформації. Емоційна реакція на загрозовий вплив може статися без належного осмислення, що дозволяє психіці приймати аварійні рішення через неусвідомлені афективні процеси. Ці помилки в емоційних реакціях можуть виявлятися у неправильних діях, прийнятті

неадекватних рішень та збоїв у виконанні завдань, що загалом знижує надійність поведінки людини. Помилка є основним елементом, що впливає на надійність емоційної сфери особистості [15].

В аналізі надійності суб'єкта діяльності дослідники дотримуються концепції, запропонованої Д. Мейером та Дж. Рабідо, що стосується різноманітних психічних проявів помилок [38].

По-перше, помилки можуть виявитися у вигляді непотрібних дій, що здійснюються суб'єктом.

По-друге, суб'єкт не може виконати необхідні дії, які від нього потрібні.

По-третє, помилки можуть полягати у неправильній послідовності виконання дій.

По-четверте, суб'єкт може невірно виконувати дії.

Причини цих помилок можуть бути різноманітними, включаючи організаційні аспекти, пов'язані із системою управління та планування, а також професійно-психологічні фактори, що сприяють самоконтролю, розвитку навичок та саморегуляції.

У емоційно небезпечних ситуаціях помилки можуть виявитися як порушення у психічній діяльності та практичних діях. Це може заважати адекватній когнітивній оцінці ситуації та виконання цілеспрямованих вольових дій.

Комплекс компетенцій, пов'язаних з емоційно-вольовою регуляцією, аналогічний концепції «емоційного інтелекту», запропонованої Д. Мейером, Д. Карусо і П. Селовеєм, і включає кілька груп здібностей: перша група включає можливості сприймати емоції інших людей, що досягається аналізом специфічних мовних, мімічних та поведінкових маркерів. Друга група здібностей пов'язана з викликанням та управлінням власними емоціями та почуттями шляхом саморегуляції та самоконтролю. Ці можливості рідко потрібні у культурі, оскільки вони припускають штучне створення певних емоцій у собі і вимагають відстеження цих емоцій з метою підтримки активності когнітивної діяльності. Третя група здібностей забезпечує

розуміння емоцій, їх складності, динамічності, структурності та функціональності. Четверта група здібностей пов'язана безпосередньо з емоційно-вольової саморегуляцією, включаючи вміння керувати власними емоціями та почуттями за допомогою механізмів самоконтролю та гальмівних вольових функцій, особливо в ситуаціях з негативними емоційними станами [38].

Н. В. Анікеєва підкреслює, що розвиток навичок саморегуляції може знизити ризик вигорання у співробітників. Механізм саморегуляції також допоможе розділити маломотивованих співробітників поліції від важливої професійної діяльності [1].

С. В. Ларіонова звернула увагу на те, що механізм емоційно-вольової саморегуляції є динамічним явищем, що потребує постійного розвитку. Вона також наголошує, що механізм психологічної координації та самовідновлення проникає у глибокі верстви психіки та в екстремальних ситуаціях має активуватися автоматично та несвідомо. У цьому тренінги є ефективний спосіб систематичного звернення до ресурсів цього механізму [16].

Засади сучасних досліджень щодо подолання стресу можна простежити у роботах, опублікованих наприкінці XIX століття в рамках психоаналітичного напрямку, зокрема у працях самого З. Фрейда. Багато з творів З. Фрейда зосереджені на техніках, які допомагають особі впоратися з неприємними почуттями та емоціями. Це може включати пригнічення цих почуттів (тобто, приховування їх у свідомості) або використання інших захисних механізмів.

Механізми психологічного захисту - це концепція у психоаналізі, яка визначає способи, за допомогою яких особа регулює імпульси, що виникають з її тваринної складової психіки (Ід), і захищається від впливу іншої складової психіки, що представлена Над-Я, тобто від соціальних норм і правил, сформованих суспільством і накладених на Я. Механізми захисту служать захистом від травматичних подій, явищ, емоційного дискомфорту та тривожних переживань.

Поняття «механізми психологічного захисту» було вперше введено З. Фройдом у 1894 році у своїй статті «Захисні нейропсихози» і використовувалося в низці його подальших робіт для опису боротьби «Я» з неприпустимими або хворобливими думками та емоціями [26].

В літературі з психотерапії та медичної психології поняття «психологічний захист» часто розглядається як концепт, близький до «копінг-поведінки». Вчені вказують на те, що усвідомлення особою наявності інструментів для подолання складної ситуації та навичок їх використання сприяє відчуттю контролю над ситуацією і, відповідно, більш успішному подоланню проблем, що виникають перед суб'єктом у складних ситуаціях [19].

Копінг, або подолання стресом, у психології означає дії та стратегії, які люди використовують для того, щоб впоратися із стресом. Це включає в себе способи думок, емоцій та поведінки, які використовуються для того, щоб вирішити проблеми, що виникають у повсякденному житті. Копінг можна розглядати як розширення свідомих зусиль для регулювання особистих та міжособистісних проблем і стресів, з метою їх подолання, зменшення або перенесення. Ефективність копінгу залежить від типу стресу або конфлікту, індивідуальних особливостей особистості та обставин.

Термін «копінг» почав використовуватися для опису окремих механізмів психологічного захисту з 1960-х років. Перший раз він з'явився в психологічній літературі в 1962 році, коли Л. Мерфі досліджувала, як діти подолають кризи розвитку. Вона виявила, що копінг-поведінка пов'язана з індивідуальними особливостями особистості, попереднім досвідом подолання стресу і складається з когнітивної та поведінкової складових.

Згодом, у 1966 році, Р. Лазарус використовував термін «копінг» для опису усвідомлених стратегій подолання стресу та подій, що викликають тривогу. Фройдівські ідеї також вплинули на різні підходи до вправління зі стресом, зокрема, у роботах, присвячених ставленню до смерті, наближення смерті і втрати [37].

В психології існують два основних підходи до вивчення копінгу: диспозиційний та ситуаційний.

Диспозиційний підхід спрямований на дослідження особистісних особливостей та диспозицій, які впливають на те, як людина справляється зі стресом. Він ставить питання про те, чи існують певні стилі або типи копінгу, які характеризують певні особистості. Наприклад, чи є деякі люди більш схильними до активного впорядкування проблем, в той час як інші виявляють більшу тенденцію до ухилення від стресу. Диспозиційний підхід допомагає встановити, які індивідуальні характеристики можуть впливати на спосіб, яким люди впораються із стресом.

Ситуаційний підхід зосереджений на дослідженні конкретних стратегій і способів, які люди використовують для подолання стресу у конкретних ситуаціях. Він ставить питання про те, які саме методи або стратегії можуть бути корисними в певних обставинах. Наприклад, якщо людина стикається із конфліктом на роботі, то які конкретні дії чи механізми копінгу вона використовує для вирішення цієї проблеми.

Обидва ці підходи допомагають зрозуміти, як люди справляються із стресом і долають труднощі, але акцентують увагу на різних аспектах цього процесу.

Поняття репресивного стилю подолання стресу тісно пов'язане з ідеєю витіснення, яка є важливою складовою теорії З. Фрейда. Згідно з Фрейдом, витіснення є психологічним захисним механізмом, що полягає в тому, що неприємні спогади чи думки витісняються із свідомого рівня в несвідоме, де вони залишаються недоступними для усвідомлення, але можуть проявлятися непрямыми способами через певні симптоми чи риси характеру [23].

Даний стиль подолання стресу був визначений Д. Бірном як індивідуальна характеристика. Репресорами називаються люди, які уникають стресу, використовуючи механізми, такі як витіснення, заперечення і раціоналізація. Репресори реагують на тривожні стимули і їх наслідки шляхом уникнення чи витіснення їх.

Протилежно репресорам, сенситизери намагаються зменшити тривогу, наближаючись до її джерел або намагаючись контролювати загрозливі події. Вони можуть використовувати інтелектуалізацію, obsесивні дії або нав'язливу стурбованість для зниження тривожних відчуттів.

У дослідженні саморегуляції рятівників О.Є. Блинової була показано, що копінг-стратегії виступають важливими посередниками, через які інтелектуальний і особистісний потенціал впливає на психологічне благополуччя. Зазвичай розрізняють дві основні групи копінг-стратегій [2]:

Активні копінг-стратегії (орієнтовані на взаємодію зі стресором): ці стратегії включають в себе дії, спрямовані на активну взаємодію з стресором або стратегії, спрямовані на розв'язання проблеми. До них можуть входити пошук соціальної підтримки від інших, конфронтаційний копінг (пряме вирішення проблеми), планування кроків для розв'язання проблеми, самоконтроль та позитивна переоцінка ситуації.

Пасивні копінг-стратегії (орієнтовані на уникнення стресору): ці стратегії спрямовані на уникнення або зменшення впливу стресору. Вони можуть включати в себе дистанціювання від проблеми, втечу або уникнення стресору, а також прийняття відповідальності за ситуацію.

У надзвичайних ситуаціях, де досягнення продуктивного результату є важливим, активні копінг-стратегії, спрямовані на взаємодію зі стресором, грають провідну роль. Це може бути особливо важливим у професійній діяльності, де надійність і успішність може залежати від ефективного реагування на стрес.

Пасивні копінг-стратегії, які спрямовані на уникнення стресору, можуть використовуватися в ситуаціях, де важливе збереження стійкості або захист від надмірного психологічного навантаження.

Дослідження Т.М. Яблонської о трансформаціях ідентичності в рамках надзвичайної ситуації на прикладі воєнний після участі в бойових діях показало індивідуальний підхід до реакції на травматичний стресовий досвід. Люди можуть реагувати на подібні стресові ситуації різними способами, і ця

реакція може варіювати від позитивного зростання до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [27].

Особистісний ріст. Деякі люди можуть використовувати травматичний досвід як можливість для особистісного зростання і розвитку. Вони можуть знаходити нові ресурси і стратегії для подолання стресу, змінюючи свої переконання і цінності. Це може призвести до покращання якості життя та стійкого психологічного росту.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). У інших людей травматичний досвід може призвести до розвитку ПТСР. Це серйозний розлад, який виникає внаслідок травматичного досвіду і супроводжується інтенсивними симптомами, такими як повторні спогади про травматичну подію, сильна тривожність, викиди гніву, відчуття відокремленості тощо. Люди з ПТСР можуть потребувати психологічної підтримки і терапії для подолання цього стану.

Згідно дослідженням стану емоційної сфери молоді під час посттравматичних розладів Н.Є. Завацької та В.Ю. Завацького показало, що у молодих людей із ПТСР може бути виражена активність таких психологічних захисних механізмів, як витиснення, регресія, заміщення, компенсація та реактивне утворення. Ці механізми можуть бути адаптивними спробами подолати травматичний досвід та впоратися зі стресом. У тих, хто має виражений ступінь проявів ПТСР, можуть виникати тривожно-депресивні симптоми. Деякі респонденти з вираженим ПТСР можуть мати обмежений самоконтроль та використовувати неадаптивні патерни поведінки. Це може включати в себе різні негативні звички або стратегії, які спричиняють загострення симптомів. У деяких випадках прояви ПТСР можуть впливати на соціальну пасивність та дезадаптацію. Це може призвести до відсутності глибоких особистісних контактів та обмеженого спілкування з іншими [8].

Ці результати підкреслюють важливість індивідуального підходу до діагностики та лікування ПТСР. Розуміння різних типів реакцій та захисних

механізмів може допомогти психологам і терапевтам вибрати належні стратегії та підходи для кожного пацієнта з ПТСР.

У той час, дослідження емоційної саморегуляції військових О.В. Тімченко виявило, що зміни у цінностях і пріоритетах особистості після повернення із зони АТО або подібних стресових ситуацій є досить розповсюдженими: вони починають ставити більший акцент на родину, здоров'я та інші важливі аспекти життя. По відношенню до свого здоров'я та життя загалом, після травматичних досвідів, можуть ставити більший акцент на дбайливий стиль життя і загальну добробут, акцент змінюється на матеріальний і з'являються такі плани на майбутнє, як придбання власного житла, одруження, отримання освіти і народження дітей, можуть бути спрямовані на створення стабільного та щасливого життя після пережитих стресів [23]

Дослідження Блинова О. Є. показало, що у більшості стресових ситуацій, які виникають у підлітковому віці, спостерігається переважання пасивних та орієнтованих на проблеми стратегій копінг, що вказує на тенденцію уникнути проблематичної ситуації. Ця особливість більше характерна для хлопців і дівчат студентського віку на початкових курсах. Для формування ефективних копінг-стратегій у студентів юнацького віку важливо враховувати наступні ключові аспекти: розвиток навичок саморефлексії та самоконтролю. Поширення усвідомлення власної цінності та прийняття себе. Підвищення впевненості особистості в собі та віри у власні ресурси. Розвиток аналітичних навичок для аналізу виникаючих труднощів та пошуку шляхів їх подолання. Навчання правильно визначати життєві цілі та приймати обґрунтовані рішення [2].

Е.В. Долгополова та Б.А. Смірнов класифікували види поведінки жертв у надзвичайних ситуаціях [22]:

Суїцид, де особистість, знаходячись під впливом сильних психотравмуючих ситуацій, вчиняє усвідомлений акт позбавлення себе життя. Зокрема, коли саме життя втрачає свою цінність і сенс для людини.

Апатія, як стан, що характеризується емоційною пасивністю, байдужістю, спрощенням почуттів та байдужістю до навколишнього світу і себе. Може виникати внаслідок втоми, психічного виснаження або тривалого розладу психіки.

Аутизм, що описується ними, як екстремальна форма психологічного відчуження, яка проявляється у відчуженні та втечі від дійсності, поглибленні у власні переживання. Це призводить до втрати контролю над своїм мисленням та намагань уникнути будь-яких контактів.

Та інші форми поведінки, такі як невмотивовану пильність, вибухові реакції на найменші подразники, притуплення емоційних проявів, загальну тривожність та напади люті. Ці форми виявляються в різних проявах, таких як перманентне занепокоєння, втрата емоцій, страх переслідування, або напади люті.

Галян І.Г. писав, що за кризових обставин особистість виявляє ієрархічну неорганізованість і непорядкованість в особистісних цінностях, які формують мотиваційну сферу. Така особистість має обмежену особистісну рефлексію, яка виражається в низькій самооцінці та високій прив'язаності до власного "Я", а також у неадекватному ставленні до нього. Її самовизначення зазвичай зорієнтоване на минуле, де переважає витримка на минулі ситуації, супроводжувана негативним емоційним фоном. Така особистість вважає себе слабкою, нездатною до власного вибору та неспроможною будувати своє життя відповідно до власних цілей і уявлень про його смисл [5].

У той час, Є.М. Потапчук, досліджуючи особливості психічного стану в кризових ситуаціях прийшов до висновку, що у наукових джерелах можна знайти визначення кризової ситуації, як точки перелому в житті людини, коли стає неможливим задоволення основних життєвих потреб і з'являється необхідність зміни звичного способу існування. До характерних ознак кризової ситуації належать: порушення звичайного порядку життя, неочікуваність та відчуття втрати контролю над обставинами, невизначеність майбутнього і інше [21].

Висновок до першого розділу

Емоційно-вольова сфера особистості включає в себе взаємодію емоційних та вольових аспектів психіки людини. Емоційна складова пов'язана із виникненням, вираженням та регуляцією емоцій, тобто почуттів, які супроводжують різноманітні переживання. Вольова складова включає в себе вольові функції, такі як самоконтроль, наполегливість, вирішення проблем, планування та інші аспекти вольового регулювання.

Ця сфера особистості була предметом досліджень різних вчених, таких як В. Вундт, С. Грінберг, В. Кеннон та інші. Американський психолог Р.Лазарус також вніс важливий внесок у вивчення емоційної сфери особистості, зосереджуючись на взаємозв'язку емоцій із стресом і адаптацією.

Загальною метою цих досліджень було розуміння, як емоції та воля взаємодіють у формуванні поведінкових реакцій та адаптації особистості до змін в середовищі.

РОЗДІЛ 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ВИБІРКИ ТА МЕТОДИК ДОСЛІДЖЕННЯ.

2.1. Характеристика вибірки дослідження.

Вибірку склали 75 осіб, віком від 25 до 30 років, що були вимушені виїхати за кордон.

Першу групу осіб склали 25 чоловік, віком від 25 до 30 років, з різних регіонів України, переважно Дніпро, Харків та Київ, з різним типом професій, освітою, тощо. Вони сформували групу опитувальних з конфронтаційним копінгом-стратегії.

Другу групу осіб склали 25 чоловік, віком від 25 до 30 років, з різних регіонів України, переважно Дніпро та Київ, з різним типом професій, освітою, тощо. Вони сформували групу опитувальних з копінг-стратегією самовладання.

Третю групу осіб склали 25 чоловік, віком від 27 до 30 років, з різних регіонів України, переважно Дніпро, Суми та Київ, з різним типом професій, освітою, тощо. Вони сформували групу опитувальних з копінг-стратегією пошуку соціальної підтримки.

2.2. Характеристика методик дослідження.

Опитувальник «Дослідження вольової саморегуляції» А.В. Зверькова та Є.В. Ейдман.

Тест-опитувальник дає можливість визначити рівень розвитку вольової саморегуляції. Дослідження вольової саморегуляції за допомогою тест-опитувальника може проводитися або з однією людиною, або з групою. Щоб забезпечити незалежність відповідей учасників, кожен з них отримує текст опитувальника і бланк для запису відповідей. На бланку вже надруковані номери питань, поруч з якими є спеціальні поля для запису відповідей.

У найзагальнішому смислі, рівень вольової саморегуляції вказує на міру контролю над власною поведінкою в різних ситуаціях і на здатність свідомо керувати своїми діями, станами і спонуканнями.

Рівень розвитку вольової саморегуляції можна оцінити загалом та окремо за такими характеристиками, як наполегливість і самовладання.

Рівень вольової саморегуляції оцінюється порівнянням з середніми значеннями кожної з шкал. Якщо вони становлять більше половини максимально можливої суми балів, то це свідчить про високий рівень розвитку загальної саморегуляції, наполегливості або самовладання.

Особи з високим балом на шкалі «В» часто проявляють емоційну зрілість, активність, незалежність та самостійність. Вони характеризуються спокоєм, впевненістю у собі, стійкістю у рішеннях, реалістичними поглядами і відчуттям відповідальності.

Тоді як люди з низьким балом частіше є чутливими, емоційно нестійкими, вразливими та мають менше впевненості у собі. Зазвичай вони менше нахилені до саморефлексії та можуть мати знижений рівень енергії. Характерні для них імпульсивність та складність у збереженні стійких намірів.

Субшкала «наполегливість» відображає силу намірів людини та її бажання завершувати розпочату справу.

Субшкала «самовладання» відображає рівень контролю над емоційними реакціями і станами за допомогою свідомого зусилля.

Методика диференціальних емоцій К. Ізарда.

Ця методика була розроблена американським психологом К. Ізардом як додаток до його теорії, яка включає в себе 10 базових емоцій, що утворюють основу емоційного життя людини. Серед цих емоцій можна виділити інтерес, радість, здивування, горе, гнів, презирство, відразу, страх, сором і провину. «Шкала диференціальних емоцій» є компактною та зручною у використанні і вирішує проблему відсутності засобів для одномоментної оцінки широкого спектру емоційних переживань у практичній психодіагностиці. Цей метод дозволяє проаналізувати афективні компоненти регуляції діяльності та

визначити особливості мотиваційних установок суб'єкта в конкретних професійних ситуаціях.

Методика включає 30 монополярних шкал, кожна з яких представлена прикметниками, що виражають різні емоційні відтінки переживань. Для кожної з 10 базових емоцій використовуються три приватні шкали, розташовані наступним чином: інтерес; радість; здивування; горе; гнів; відраза; презирство; страх; сором; провина.

Учасникам пропонується оцінити міру виразності кожного емоційного переживання за п'ятибальною шкалою, де 1 бал відповідає повному відсутності емоції, а 5 балів - максимальній її виразності. У цій методиці всі шкали є прямими, тобто зростання оцінок безпосередньо відображає збільшення інтенсивності емоційного переживання. Образець опитувального листа для заповнення подається нижче.

Опитувальних для визначення вираженості самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінці Г.С. Нікіфорова, В.К. Васильєва та С.В. Фірсової.

Методика розроблена Г. С. Никифоровим, В. К. Васильєвим і С. В. Фірсовою, складається з 36 питань, відповідь на котрих може складатися з «так», «не впевнений», «ні», допомагає виявити вираженості самоконтролю за такими параметрами, як вираженість самоконтролю в емоційній сфері, міжособистісній сфері та в діяльності.

Ця методика ґрунтується на уявленні про самоконтроль як процес, що полягає у встановленні відповідності між діяльністю особи і різними психічними процесами. З одного боку, ця відповідність може бути встановлена відповідно до норм і вимог інших осіб (референтної групи), або ж на основі власних внутрішніх стандартів і цінностей. З іншого боку, важливий внутрішній процес волевої регуляції, який дозволяє особі відновлювати і підтримувати цю відповідність.

Опитувальник копінг-стратегій Р.Лазаруса

Ця методика призначена для оцінки копінг-механізмів, тобто способів, якими люди подолають труднощі в різних аспектах своєї психічної активності або стратегій, які вони використовують для подолання стресу. Вона розроблена Р. Лазарусом і С. Фолкманом в 1988 році і була адаптована Т. Л. Крюковою, Е. В. Куфтяк і М. С. Замишляєвою в 2004 році. Ця методика дозволяє визначити, наскільки особа використовує свою соціальну поведінку, щоб впоратися з важкими ситуаціями у житті або стресом, і які конкретні стратегії дій вона обирає, враховуючи її власні особливості та контекст ситуації.

Учасникові пропонуються 50 висловлювань, які стосуються його поведінки у складних життєвих ситуаціях. Він має оцінити, наскільки часто кожен з цих варіантів поведінки проявляється у нього.

Р. Лазарус в своїй методиці виділив 8 основних копінг-стратегій :

Конфронтаційний копінг: передбачає агресивні дії для зміни ситуації, може супроводжуватися ворожістю і готовністю до ризику.

Дистанціювання: передбачає когнітивні зусилля для відокремлення себе від ситуації та зменшення її значущості.

Самоконтроль: передбачає зусилля для регулювання власних почуттів і дій.

Пошук соціальної підтримки: передбачає пошук інформаційної, дієвої та емоційної підтримки від інших людей.

Прийняття відповідальності: передбачає визнання власної ролі у проблемі та спроби її вирішення.

Втеча-уникнення: передбачає дії спрямовані на уявне уникнення або втечу від проблеми.

Планування вирішення проблеми: передбачає дії спрямовані на аналітичний підхід до проблеми з метою змінити ситуацію.

Позитивна переоцінка: передбачає зусилля для створення позитивного сенсу з фокусуванням на особистісному зростанні, включаючи релігійний аспект.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНО-ВОЛЬОВОГО РЕГУЛЮВАННЯ У ЗОВНІШНЬО ПЕРЕМІЩЕННИХ ОСІБ З РІЗНИМИ ТИПАМИ КОПІНГ СТРАТЕГІЙ.

3.1. Особливості емоційно-вольового регулювання у зовнішньо переміщених осіб з конфронтаційною копінг-стратегією.

Результати визначення рівня розвитку самоконтролю у зовнішньо-переміщених осіб з конфронтаційною копінг-стратегією представлено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Рівень	Наполегливість, %	Самоконтроль, %	Загальний показник, %
Високий	28 (7)	44 (11)	32 (8)
Низький	72 (18)	56 (14)	68 (17)

Згідно таблиці 3.1. представники конфронтаційного копінгу-стратегій мають низький рівень наполегливості та самоконтролю, що може свідчити про їхню тенденцію вирішувати конфлікти або кризові ситуації шляхом протистояння чи конфронтантації з проблемою, але без великого акценту на наполегливість та самоконтроль, іншими словами вирішення проблем шляхом активного протиставлення себе до ситуації, але при цьому може бути характеризованим низькою готовністю витримувати стрес та контролювати свої емоції.

Низький рівень наполегливості (72%) вказує на тенденцію швидко відступати перед труднощами чи тиском з боку оточення, оскільки в представників даної може бути обмежена воля у рішучому ставленні до завдань чи проблем.

Низький рівень самоконтролю (56%) вказує на те, що їм важко контролювати свої себе що може виявлятися у вираженні сильних емоцій, нерівномірних реакціях на стресові ситуації та труднощі у підтримці

емоційної стабільності, або труднощі у контролі над власною поведінкою та прийняття рішень. Це може впливати на різні аспекти життя, включаючи взаємини з іншими, професійне розвиток та вирішення проблем.

Низький рівень загального показника вказує на те, що предстаників першої групи можна описати як осіб з високим рівнем чутливості та емоційною нестійкістю, які схильні до відчуття вразливості та несамоовитих реакцій. У них може бути низький рівень рефлексивності та загальний фон активності, і вони часто виявляють імпульсивність та нестійкість у своїх намірах. Це може бути пов'язано із незрілістю або вираженою витонченістю натури, не підтриманою високою здатністю до саморефлексії і контролю над собою.

Результати емоційних переживань зовнішньо-переміщенних осіб з конфронтаційною копінг-стратегією представлено у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2.

Виразність	Індекс позитивних емоцій, %	Індекс гострих негативних емоцій, %	Індекс тривожно-депресивних емоцій, %
Слабка	56%	28%	12%
Середня	44%	72%	64%
Сильна	0%	0%	12%

Згідно таблиці 3.2. більш, ніж половина опитувальних (56%) мають слабкий індекс позитивних емоцій, а саме зацікавленість, радість, здивування, що може свідчити про можливі проблеми у сфері емоційного благополуччя та психічного здоров'я. Це може впливати на загальний настрій, життєвий оптимізм та якість емоційного досвіду, а саме лише 12% опитувальних мають середній рівень виразу щастя, насолодження та інших позитивних емоцій.

Індекс гострих та тривожно-депресивних переживань із середньою та сильною виразністю може вказувати на наявність значних рівнів емоційного стресу, тривоги та можливої депресії серед досліджуваної групи. Такі високі

показники можуть виникати з різних причин, таких як особисті труднощі, соціальні проблеми, екзистенційні або психологічні виклики.

Для опитувальних цієї групи притаманні такі емоції, як гнів (32%), сором (44%), почуття провини (64%).

Результати визначення рівня емоційної, поведінкової та діяльнісної саморегуляції надано у таблиці 3.3.

Таблиця 3.3.

Назва шкали	Частота показника (%)
Емоційни самоконтроль	12%
Поведінковий самоконтроль	12%
Самоконтроль діяльності	64%

Згідно таблиці 3.3., притаманним самоконтролем для людей з конфронтаційним копінгом-стратегій є «самоконтроль діяльності» (64%). Самоконтроль діяльності виявляється в здатності особи свідомо управляти своєю поведінкою, реакціями та рішеннями з метою досягнення конкретних цілей чи виконання завдань. Це означає, що людина може регулювати свої вчинки, уникаючи негативних чи несприятливих наслідків, і водночас спрямовувати свої зусилля на досягнення позитивних результатів.

У таблиці 3.4. представлені результати математико-статистичної обробки даних за всіма методиками у групі №1.

Таблиця 3.4.

	ІПЕ	ІГЕ	ІТДЕ	Н	С	В	ЕС	ПС	ДС
ІПЕ									
ІГЕ	,42								
ІТДЕ	,33	,42							
Н	,41	,32	,46						
С	,56	,48	,33	,59					
В	,41	,23	,35	,31	,58				
ЕС	,23	,35	,87*	,67*	,64	,43			
ПС	,57	-,88 *	,52	,32	,25	,15	,57		

ДС	,51	,48	,44	,29	,12	,44	,43	,42	
----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	--

Примітка 1: ППЕ – індекс позитивних емоцій; ППЕ – індекс негативних гостих емоцій; ПТДЕ – індекс тривожно-депресивних емоцій; Н – наполегливість; С – самоконтроль; В – загальний показник; ЕС – емоційний самоконтроль; ПС – поведінковий самоконтроль; ДС – самоконтроль діяльності.

Примітка 2: * $p < 0,05$

Згідно таблиці 3.4., у групі №1 були виявлені наступні прямі кореляції: емоційний самоконтроль – індекс тривожно-депресивних емоцій; емоційний самоконтроль – наполегливість, а також наступні обратні кореляції: поведінковий самоконтроль – індекс гострих негативних емоцій.

Пригнічення своїх емоцій, через намагання проявити високий рівень самоконтролю, підвищує накопичення стресу та тривоги. Замість того щоб виражати свої емоції, опитувальні можуть накопичувати їх всередині, що може призвести до частішого відчуття втоми, суму, нудоти, образи, нудьги, тощо.

Підвищення емоційного самоконтролю може сприяти підвищенню наполегливості, що проявляється в кращем управлінні стресовими ситуаціями, зберігаючи зосередженість і не дозволяючи емоціям переважити раціональне мислення. Уникненню енергетичного розсіювання на негативні або непотрібні реакції: емоційний самоконтроль допомагає уникати відволікань від головної мети і фокусуватися на довгостроковому успіху.

3.2. Особливості емоційно-вольового регулювання у зовнішньо переміщених осіб з копінг-стратегією самоконтролю.

Результати визначення рівня розвитку самоконтролю у зовнішньо-переміщених осіб з копінг-стратегією самоконтролю надано у таблиці 3.5.

Таблиця 3.5.

Рівень	Наполегливість, %	Самоконтроль, %	Загальний показник, %
Високий	36 (9)	72 (18)	76 (19)
Низький	64 (16)	28 (7)	24 (6)

Згідно таблиці 3.5. представники групи №2 мають низький рівень наполегливості (64%) та високий рівень самоконтролю (72%).

Низький рівень наполегливості характеризується слабкою вираженою властивістю волі та здатністю довго утримувати увагу та наполегливо працювати над завданнями чи досягненням цілей. Люди з низьким рівнем наполегливості можуть швидко втомлюватися від монотонних чи тривалих завдань, шукати відволікань та мати труднощі з дотриманням графіку чи плану. Вони також можуть шукати негайне задоволення від результатів, не бажаючи вкладати тривалий час і зусилля.

Високий рівень самоконтролю свідчить про здатність особи ефективно керувати своєю поведінкою, емоціями та реакціями в різних життєвих ситуаціях. Особи з високим рівнем самоконтролю мають здатність утримувати себе від імпульсивних рішень та дій, проявляти витримку в обличчі труднощів і зосереджуватися на досягненні своїх цілей.

Високий загальний показник рівня розвитку самоконтролю говорить про емоційно стійких, енергійних, самостійних та незалежних осіб. Характеризує спокій, впевненість у собі, стійкість у досягненні мети, реалістичний погляд на речі та розвинене відчуття власної відповідальності. Зазвичай вони здатні ретельно розглядати особисті мотиви, систематично досягати поставлених цілей, раціонально розподіляти свої зусилля та контролювати власні дії. Такі особи мають виражену схильність до позитивної взаємодії з оточуючими.

У випадках, коли емоційно стійкі та енергійні особи досягають максимальної напруженості, може відбуватися підвищення внутрішньої напруги. Це пов'язано з бажанням контролювати кожен аспект власної поведінки та тривогою заради уникнення будь-якої спонтанності.

Результати емоційних переживань зовнішньо-переміщених осіб з копінг-стратегією самоконтролю надано у таблиці 3.6.

Таблиця 3.6.

Виразність	Індекс позитивних емоцій, %	Індекс гострих негативних емоцій, %	Індекс тривожно-депресивних емоцій, %
Слабка	56%	36%	36%
Середня	44%	64%	28%
Сильна	0%	0%	36%

Згідно результатів таблиці 3.6. у групі №2 переважає слабкий рівень позитивних емоцій (56%), та середній рівень гострих (64%).

Опитувальні слабо переживають такі емоції як радість, щастя, здивування, задоволення, надихання, натомість частіше перебувають у відчутті гніву, суму, зневаги, тощо.

Результати визначення рівня емоційної, поведінкової та діяльнісної саморегуляції осіб з копінг-стратегією самоконтролю надано у таблиці 3.7

Таблиця 3.7..

Назва шкали	Частота показника (%)
Емоційний самоконтроль	64%
Поведінковий самоконтроль	24%
Самоконтроль діяльності	12%

У опитувальних другій групі виражені показники самоконтролю по шкалі емоційного самоконтроль.

Емоційний самоконтроль проявляється у здатності регулювати та керувати своїми емоціями та вираженням їхнього виявлення. Це включає в себе здатність утримувати або модерувати вираження емоцій відповідно до

ситуації, деякого ступеня самоконтролю у вираженні почуттів та реакцій на зовнішні подразники.

Поведінковий самоконтроль проявляється в здатності опитувальних регулювати свої дії та вчинки відповідно до прийнятих стандартів, правил чи особистих цілей. Це включає в себе уміння стримувати імпульси, підтримувати продуктивну та адекватну поведінку, а також відмовлятися від неконтрольованих чи негативних дій.

Низький рівень самоконтролю діяльності проявляється в опитувальних у їх нездатності планувати, організовувати, виправляти помилки завчасно, контролювати свою діяльність згідно встановлених термінів.

У таблиці 3.8. представлені результати математико-статистичної обробки даних за всіма методиками у групі №2.

Таблиця 3.8.

	ІПЕ	ІГЕ	ІТДЕ	Н	С	В	ЕС	ПС	ДС
ІПЕ									
ІГЕ	,54								
ІТДЕ	,55	,42							
Н	,34	,32	,46						
С	,46	,48	,37	,42					
В	,41	,27	,35	,31	,58				
ЕС	,27	,35	,45	,79*	,64	,43			
ПС	,87*	,33	,52	,82*	,25	,15	,52		
ДС	,51	,48	,44	,63	,52	,34	,41	,44	

Примітка 1: ІПЕ – індекс позитивних емоцій; ІГЕ – індекс негативних емоцій; ІТДЕ – індекс тривожно-депресивних емоцій; Н – наполегливість; С – самоконтроль; В – загальний показник; ЕС – емоційний самоконтроль; ПС – поведінковий самоконтроль; ДС – самоконтроль діяльності.

Примітка 2: * $p < 0,05$

Згідно таблиці 3.8. у групі №2 були виявлені такі прямі кореляції: емоційний самоконтроль – наполегливість; поведінковий самоконтроль –

індекс позитивних емоцій, поведінковий самоконтроль – наполегливість, що може свідчити про наступне:

Підвищення емоційного самоконтролю позитивно впливає на наполегливість, адже здатність утримувати емоції та володіти поведінкою є важливою для прийняття обґрунтованих та продуманих рішень. Людина з високим самоконтролем може уникнути поспішливих та імпульсивних вчинків, що може сприяти вибору більш наполегливих стратегій дії. Самоконтроль сприяє формуванню стійких та продуктивних звичок. Люди з високим самоконтролем зазвичай можуть керувати своїм способом життя та діяльністю так, щоб досягати довгострокових цілей.

Підвищення поведінкового самоконтролю позитивно впливає на індекс позитивних емоцій та наполегливість, оскільки це сприяє формуванню більш конструктивних та раціональних стратегій реагування на події. Люди з високим рівнем поведінкового самоконтролю можуть бути більш усвідомленими щодо своїх дій, уникають спонтанних рішень, що може позитивно позначитися на їхньому емоційному стані та допомагати в досягненні поставлених цілей через тривалу активність та наполегливість.

3.3. Особливості емоційно-вольового регулювання у зовнішньо переміщених осіб з копінг-стратегією пошуку соціальної підтримки.

Результати визначення рівня розвитку самоконтролю у зовнішньо-переміщених осіб з копінг-стратегією пошуку соціальної підтримки представлено у таблиці 3.9.

Таблиця 3.9.

Рівень	Наполегливість, %	Самоконтроль, %	Загальний показник, %
Високий	72 (18)	64 (16)	64 (16)
Низький	28 (7)	36 (9)	36 (9)

Згідно таблиці 3.9. результати дослідження вказують на те, що особи, які вдаються до стратегій пошуку соціальної підтримки у стресових ситуаціях, проявляють високий рівень самоконтролю та наполегливості в досягненні своїх цілей, включаючи отримання соціальної підтримки та утримання соціальних зв'язків, на що вказує високий рівень наполегливості (72%) та самоконтролю (64%).

Результати частоти емоційних переживань зовнішньо-переміщених осіб з копінг-стратегією пошуку соціальної підтримки представлено у таблиці 3.10.

Таблиця 3.10.

Виразність	Індекс позитивних емоцій, %	Індекс гострих емоцій, %	Індекс тривожно-депресивних емоцій, %
Слабка	36%	64%	28%
Середня	64%	36%	72%
Сильна	0%	0%	0%

Згідно таблиці 3.10. опитувальні з копінгом пошуку соціальної підтримки схильні до частішого відчуття емоцій задоволення та радості, суму,

провини та сорому, на що вказує середня вираженість індексу позитивних та тривожно-депресивних емоцій.

Результати визначення рівня емоційної, поведінкової та діяльнісної саморегуляції осіб з копінг-стратегією пошуку соціальної підтримки представлено у таблиці 3.11.

Таблиця 3.11

Назва шкали	Частота показника (%)
Емоційни самоконтроль	36%
Поведінковий самоконтроль	36%
Самоконтроль діяльності	30%

Помірне вираження самоконтролю за всіма шкалами у групі №3 може говорити про гармонійний чи ситуативний розвиток рівня самоконтролю, що проявляється в проживанні своїх емоцій та почуттів, відкритій здатності виражати їх, регулюванні своєї діяльності, а також в помірній відповідальності за свої вчинки та рішення.

У таблиці 3.12. представлені результати математико-статистичної обробки даних за всіма методиками у групі №2.

Таблиця 3.12

	ІПЕ	ІГЕ	ІТДЕ	Н	С	В	ЕС	ПС	ДС
ІПЕ									
ІГЕ	,54								
ІТДЕ	,65	,42							
Н	,34	,52	,46						
С	,56	-,78	,37	,42					
В	,67*	,27	,35	,31	,58				
ЕС	,83*	,39	,46	,64	,64	,43			
ПС	,98*	,34	,52	,54	,25	,15	,52		
ДС	,54	,48	,44	,62	,53	,31	,45	,42	

Примітка 1: ІПЕ – індекс позитивних емоцій; ІГЕ – індекс негативних гостих емоцій; ІТДЕ – індекс тривожно-депресивних емоцій; Н – наполегливість; С – самоконтроль; В –

загальний показник; ЕС – емоційний самоконтроль; ПС – поведінковий самоконтроль; ДС – самоконтроль діяльності.

Примітка 2: * $p < 0,05$

Згідно таблиці 3.12, у групі №3 були знайдені наступні прямі кореляції: загальний показник самоконтролю – індекс позитивних емоцій; емоційний самоконтроль – індекс позитивних емоцій; поведінковий самоконтроль – індекс позитивних емоцій; та зворотня кореляція між самоконтролем та індексом гострих негативних емоцій.

Позитивні емоції позитивно впливають на самоконтроль, оскільки вони сприяють покращенню настрою та загального емоційного стану особи. Під впливом позитивних емоцій опитувальні частіше виявляють високу ступінь усвідомленості своїх дій і реакцій, що сприяє формуванню більш адекватних та раціональних стратегій поведінки. Позитивні емоції також сприяють зменшенню рівня стресу, що у свою чергу сприяє кращому управлінню емоціями та підтримує ефективніші форми саморегуляції. Вони також сприяють формуванню оптимістичної перспективи на майбутнє, що може стимулювати самоконтроль у досягненні поставлених цілей. Крім того, позитивні емоції можуть підтримувати внутрішню мотивацію та бажання до саморозвитку, що сприяє загальному підвищенню самоконтролю в різних сферах життя.

Підвищення самоконтролю знижує індекс гострих негативних емоцій, що може пояснюватися тим, що самоконтроль дозволяє ефективно регулювати емоційні реакції на стресові події, допомагаючи уникати раптових та перебільшених реакцій. Самоконтроль сприяє підтриманню стабільності емоційного стану, униканню раптових змін настрою та підтримці внутрішньої рівноваги.

3.4. Порівняльний аналіз особливостей емоційно-вольового регулювання у зовнішньо переміщених осіб з різними типами копінг-стратегій.

На рисунку 3.1. представлені порівняльні результати за методикою вольвої саморегуляції в опитувальних двох груп

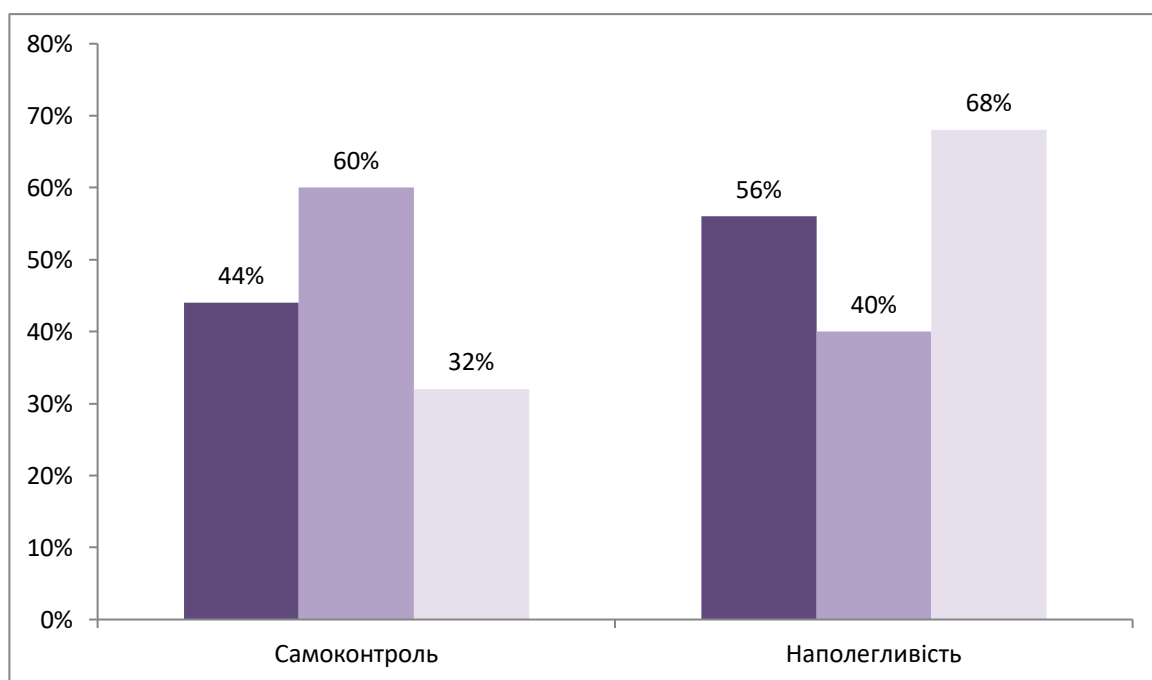


Рис.3.1. Порівняння особливостей вольвої регуляції у зовнішньо переміщених осіб з різним типом копінг-стратегій, % ■ -- група№1; ■ - група№2; ■ група№3

Згідно рисунку 3.1. представники групи №3 (68%) в структурі вольвої саморегуляції мають складову наполегливості, у той час лише 32% з них – самоконтроль.

60% опитувальних групи №2 схильні до регуляції себе за допомогою самоконтролю, лише 40% за допомогою наполегливості.

56% опитувальних групи №1 регулюють свою поведінку за допомогою наполегливості, 44% самоконтролю.

Згідно рисунку 3.1., більша частина опитувальних, а саме опитувальні групи № 3 спираються у своїх саморегуляції на наполегливість, що може проявлятися у високій готовності та здатності до продовження роботи над завданнями або досягнення поставлених цілей незважаючи на труднощі чи

перешкоди. Це означає, що люди, які проявляють наполегливість, здатні триматися плану, стійко працювати над завданням, навіть коли воно складне або вимагає багато часу та зусиль. Наполегливість виявляється у волі до досягнення мети, постійності у намірах та діях, та у готовності до подолання перешкод на шляху до успіху.

Порівняльний аналіз особливостей самоконтролю у представників трьох груп можна побачити у таблиці 3.13.

Таблиця 3.13.

Парамаетр, що порівнюється	Група 1, сер.знач	Група 2, сер.знач	Група 3, сер знач	Рівень значимості
Наполегливість	13,5	11	15,5	0,023*
Самовладання	9	11,5	11	0,171
Загальний показник	11,5	14	16,6	0,017*

Примітка 2: * $p < 0,05$

Згідно таблиці 3.13. статистично-значущі відмінності були знайдені за шкалою «Наполегливість» та «Загальний опказник самоконтролю».

Наполегливість найбільш виражена у представників групи №3 стратегії подолання стресу з допомогою соціальної підтримки, ніж у групи №2 та групи №1. У учасників цієї групи спостерігається високий рівень наполегливості, що може говорити про наступне:

Високий рівень наполегливості у представників групи, що використовує стратегію подолання стресу за допомогою соціальної підтримки, може свідчити про їхню велику витривалість та вміння наполегливо працювати над вирішенням проблем. Це може також вказувати на їхню схильність активно залучати соціальні ресурси для подолання труднощів та стресових ситуацій. Такий підхід може свідчити про впевненість у власних здібностях та готовність до співпраці з оточуючими для досягнення успіху в управлінні стресом.

Загальний показник самоконтролю найбільш виражений також у представників групи №3, що говорить про наступне:

Представники з копінг-стратегією пошуку соціальної підтримки частіше за інших виявляють емоційну зрілість, є активними, незалежними та самостійними. Вони проявляють спокій, впевненість в собі, стійкість у намірах, реалістичність у поглядах та розвинене почуття власної відповідальності. Зазвичай ці особи добре рефлектують свої мотиви, систематично досягають поставлених цілей, вміють розподіляти зусилля і контролювати свої дії, і мають виражену позитивну спрямованість у соціальних відносинах. У випадках екстремальних обставин вони можуть відчувати внутрішню напругу, пов'язану з бажанням контролювати кожен аспект своєї поведінки та тривогою стосовно будь-якої його спонтанності.

Використання стратегії пошуку соціальної підтримки може вказувати на готовність осіб звертатися за допомогою до оточуючих у стресових ситуаціях. Це свідчить про емоційну інтелігентність та здатність ефективно використовувати соціальні ресурси.

На рисунку 3.2. представлені результати трьох груп за методикою диференціальних емоцій.

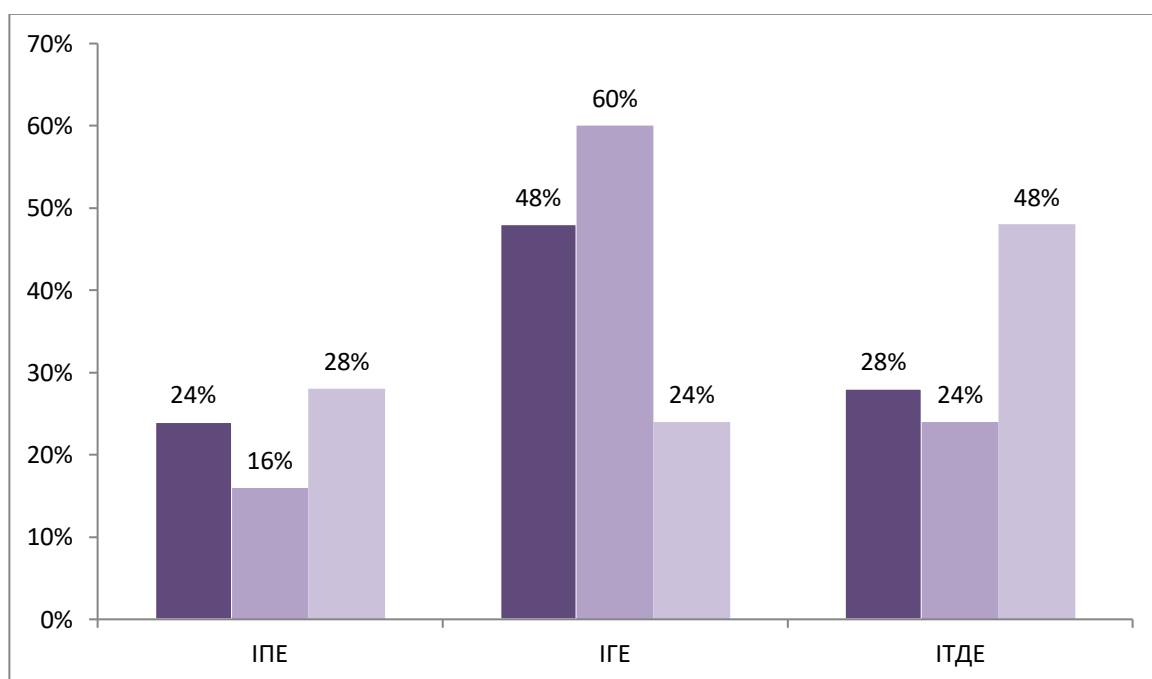


Рис.3.2. Диференціальні емоції зовнішньо переміщених осіб з різним типом копінг-стратегій,% ■ -- група №1; ■ - група №2 ■ група №3;

Згідно рисунку 3.2. 60% опитувальних другої групи мають негативно-гострі емоції, такі, як гнів, огида, роздратування. Це може проявлятися в збільшеній схильності до конфліктів, вияві агресивності або непокою, меншій терпимості до стресових ситуацій, а також може спостерігатися підвищена подразливість та неспокій. Деякі з них можуть виявляти ці емоції в їхньому спілкуванні, реакціях на події або загальному настрої.

48% опитуваних групи №3, які мають тривожно-депресивні емоції, можуть виявляти ці емоції у вигляді погіршення настрою, почуття безнадійності, пониження енергії та інтересу до звичних занять. Такі особи можуть демонструвати знижену схильність до спілкування, виявляти зневіру у власних можливостях, бути вразливими до стресових ситуацій та демонструвати певну форму внутрішньої напруги чи тривожності.

Зазначимо, що зовсім малий відсоток опитувальних трьох груп виявили прояв позитивних емоцій.

Порівняльний аналіз особливостей частоти емоційних переживань у представників трьох груп можна побачити у таблиці 3.14.

Таблиця 3.14

Парамаетр, що порівнюється	Група 1, сер.знач	Група 2, сер.знач	Група 3, сер знач	Рівень значимості
ІПЕ	17,8	15,5	33,3	0,034*
ІГЕ	42,6	44,5	32,5	0,033*
ІТДЕ	22,8	26,3	45,3	0,022*

Примітка 1: ІПЕ – індекс позитивних емоцій; ІГЕ – індекс негативних гострих емоцій; ІТДЕ – індекс тривожно-депресивних емоцій.

Примітка 2: * $p < 0,05$

Згідно таблиці 3.14. математико-статистична різниця біла виявлена за всіма параметрами: індекс позитивних емоцій, індекс негативних гострих емоцій, індекс тривожно-депресивних емоцій.

Так, результати показали, що представники групи №3 мають більш виражений індекс позитивних емоцій, ніж опитувальні групи №1 та групи №2, що говорить про наступне:

Особи, які активно шукають соціальну підтримку, можуть розглядати соціальні взаємини як джерело позитивних емоцій та психологічного комфорту. Вони можуть усвідомлювати позитивний вплив спілкування та підтримки оточуючих на їхнє емоційне благополуччя.

Представники групи №2 частіше за інших мають високий індекс негативних гострих емоцій, що говорить про наступне:

Особи, які вдаються до стратегій самоконтролю, можуть ставити перед собою високі стандарти та очікування. Якщо вони не вдаються до самоконтролю у стресових ситуаціях або відчують, що не досягли своїх власних вимог, це може викликати негативні емоції, такі як роздратованість, розчарування чи стрес. Вони також схильні до перфекціонізму та ставлення до себе з високими вимогами. Це може викликати внутрішні конфлікти та гострі емоції, які супроводжують неуспішність у досягненні власних стандартів.

Якщо стратегії самоконтролю не є ефективними у подоланні стресу чи регулюванні емоцій, це може призвести до вираженіших негативних гострих емоцій. Наприклад, намагання стримати емоції може призвести до їхнього наростання і вираження в негативному ключі.

Отже, більш виражений індекс негативних гострих емоцій у групі з копінг-стратегією самоконтролю може бути результатом внутрішніх конфліктів, високих внутрішніх стандартів та страху втрати контролю в стресових ситуаціях.

У групи опитувальних з копінг стратегією пошуку соціальної підтримки більше за інших виражені тривожно-депресивні емоції, що може вказувати на наступне:

Опитувальні, які використовують стратегію пошуку соціальної підтримки, можуть бути більш залежними від зовнішнього впливу і взаємодії з іншими. Така залежність може призводити до тривожних чи депресивних емоцій, якщо вони не отримують необхідної соціальної підтримки.

Якщо стратегії пошуку соціальної підтримки не є ефективними або не вдаються в конкретних ситуаціях, це може викликати розчарування, сум та занепад емоційного стану.

На рисунку 3.3. представлені результати за методикою вираженості самоконтролю в трьох групах.

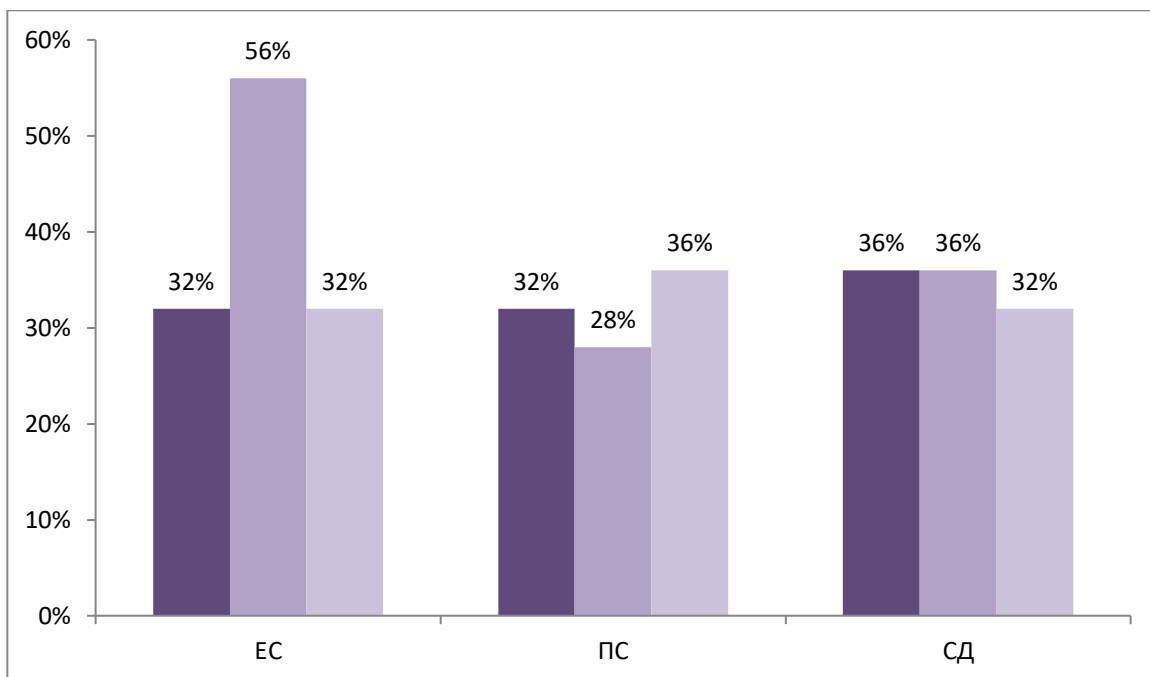


Рис. 3.3. Вираженість самоконтролю у зовнішньо переміщених осіб з різним типом копінг-стратегій,%: ■ -- група №1; ■ - група №2 ■ - група №3

Згідно таблиці 3.3., 56% опитувальних другої групи схильні до прояву емоційного самоконтролю, ніж до контролю поведінки та діяльності, вони також більше за інших вдаються до емоційного самоконтролю ніж представники інших двох груп.

Такі опитувальні здатні регулювати та управляти своїми емоціями. Це включає усвідомлення власних почуттів і реакцій, а також уміння затримати або модифікувати свої емоції у відповідь на різноманітні ситуації. Люди з високим рівнем самоконтролю емоцій можуть утримувати себе від реакцій, що можуть бути несприятливими чи невідповідними, управляти своїми емоціями так, щоб не перешкоджати повсякденним обов'язкам або соціальним взаємодіям, і ретельно обирати, як вони виражають свої почуття в різних ситуаціях.

Результати порівняльного аналізу рівня емоційної, поведінкової та діяльнісної саморегуляції осіб з трьох груп представлено у таблиці 3.15.

Таблиця 3.15

Параметр, що порівнюється	Група 1, сер.знач	Група 2, сер.знач	Група 3, сер знач	Рівень значимості
Інтегральний показник самоконтролю	17	16,9	18,7	0,576
Емоційни самоконтроль	16,8	19,4	16,8	0,012*
Поведінковий самоконтроль	12,95	12,78	12,88	0,534
Самоконтроль діяльності	17,52	19,31	18,17	0,464

Примітка 2: * $p < 0,05$

Згідно таблиці 3.15 статистично-значущий параметр у групах було виявлено за «Емоційним самоконтролем».

Переважання емоційного самоконтролю в групі людей з копінг-стратегією самоконтролю порівняно з групами, де використовуються стратегії соціальної підтримки та конфронтації, може говорити про наступне:

Особи, які використовують стратегію самоконтролю, можуть мати схильність звертати увагу на внутрішні процеси та власні емоції. Емоційний самоконтроль може допомагати їм ефективно управляти своїми емоціями та реакціями. Завдяки цьому, вони стають більш спрямованими на використання внутрішніх ресурсів для подолання стресу чи труднощів та вірити в власну здатність ефективно контролювати свої емоції. Використання стратегії самоконтролю може допомагати запобігти підвищеним емоційним реакціям у ситуаціях стресу. Це може включати у себе збалансований підхід до виявлення емоцій та утримання спокійної позиції.

В цілому, переважання емоційного самоконтролю у групі людей із копінг-стратегією самоконтролю може бути результатом їхнього фокусу на

внутрішні ресурси, прагнення до незалежності та внутрішньої регуляції емоцій.

Висновки до третього розділу.

Зовнішньо переміщені особи з копінг-стратегією конфронтації показали низькі показники наполегливості та самоконтролю, середній індекс гостри-негативних емоцій та високі здібності до контролю власної діяльності. Пригнічення емоцій, через намагання проявити високий рівень самоконтролю, підвищує накопичення стресу та тривоги.

Зовнішньо переміщені особи з копінг стратегією самоконтролю показали високі показники за самоконтролем, низький індекс позитивних та середній індекс гостро-негативних емоцій, високий рівень емоційного самоконтролю. Підвищення емоційного самоконтролю позитивно впливає їх на наполегливість.

Зовнішньо переміщені особи з копінг стратегією пошуку соціальної підтримки показали високи результати за наполегливістю та самоконтролем, середній індекс тривожно-депресивних емоцій. Їх позитивні емоції також сприяють зменшенню рівня стресу, що у свою чергу сприяє кращому управлінню емоціями та підтримує ефективніші форми саморегуляції, стимулюють самоконтроль у досягненні поставлених цілей.

ВИСНОВКИ

1. Емоційно-вольова сфера особистості представляє собою комплексний аспект психічної організації і включає в себе взаємодію емоційних та вольових процесів. Цей аспект визначає здатність індивіда розпізнавати, виражати та регулювати свої емоції. Емоційний компонент включає в себе відчуття, настрої та емоційні реакції, тоді як вольовий аспект охоплює здатність до саморегуляції, концентрації уваги та прийняття рішень. Ця сфера визначає, наскільки особистість може ефективно адаптуватися до змінних ситуацій та зберігати емоційну стійкість. Узгодженість емоцій та вольових функцій визначає психологічну стійкість і впливає на соціальну взаємодію особистості в оточуючому середовищі.

2. Результати дослідження емоційно-вольового регулювання у зовнішньо-переміщених осіб з копінг-стратегією конфронтації показали, що для них характерні низький рівень самоконтролю, наполегливості, високий рівень гострих негативних емоцій та тенденції до тривожно-депресивних емоцій. Пригнічення власних емоцій, уповільнене намагання виявляти високий рівень самоконтролю, призводить до збільшення накопичення стресу та тривоги. З іншого боку, підвищений емоційний самоконтроль сприяє збільшенню наполегливості, допомагаючи у кращому керуванні стресовими ситуаціями, зберіганні концентрації, тощо.

3. Результати дослідження емоційно-вольового регулювання у зовнішньо-переміщених осіб з копінг-стратегією самоконтролю показали, що для них характерні високий рівень самоконтролю, високі показники індексу негативно гострих емоцій та самоконтроль емоцій. Підвищення емоційного самоконтролю сприяє наполегливості, оскільки здатність керувати емоціями та поведінкою є важливою для прийняття обґрунтованих рішень, а високий самоконтроль дозволяє уникати поспішливих та імпульсивних дій, сприяючи вибору більш наполегливих стратегій. Підвищення поведінкового самоконтролю позитивно впливає на індекс позитивних емоцій та

наполегливість, оскільки це сприяє формуванню конструктивних стратегій реагування.

4. Результати дослідження емоційно-вольового регулювання у зовнішньо-переміщених осіб з копінг-стратегією пошуку соціальних підтримки показали, що для них характерні високий рівень наполегливості та самоконтролю та тенденція до тривожно-депресивних емоцій. Підвищення рівня самоконтролю сприяє зниженню індексу гострих негативних емоцій, оскільки це може бути пояснене тим, що самоконтроль дозволяє ефективно регулювати емоційні реакції на стресові події, допомагаючи уникнути раптових та перебільшених реакцій.

5. Результати порівняльного аналізу показали, що математико-статистична різниця існує між групами за показниками наполегливості, де більше за інших її проявляють люди з копінг-стратегією пошуку соціальних підтримки; за індексом позитивних, гостро негативних та тривожно-депресивних емоцій, де опитувальні з соціальноорієнтованим копінгом стратегії частіше за інших здатні відчувати широкий спектр емоцій від щастя до суму; та за емоційним самоконтролем, що переважає у опитувальних з копінг-стратегією самоконтролю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Анікеева, Н. В. Розвиток вольового регулювання та вольових якостей співробітників органів внутрішніх дел засобами психологічного тренінгу. Психопедагогіка у правоохоронних органах, 2016. – Вип. 4 (67). С. 31-34.
2. Блінова, О. Є. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія та практика / О.Є. Блінова, А.С. Борисюк, М.Й. Варій, О.І. Василевська, Т.М. Яблонська // Психологічний журнал, 2017. С. 12-16.
3. Божович, Л. І. Про мотивацію вчення / Л.І. Божович // Вісник практичної психології освіти, 2012. - Вип. 9. - №5. С. 65-67.
4. Гальцева, Т. О. Трансформація особистості у період проживання життєвих криз. / Т. О. Гальцева. - Дніпро: ДГУ, 2023. С. 25-29, 40-42.
5. Галян, І.Г. Психологічні особливості особистості, що перебуває в кризовому стані / І.Г. Галян // Міжнародна наукова конференція, 2019. - Вип5. 3. 17-19.
6. Гіппенрейтер, Ю.Б. Психологія почуттів. / Ю.Б. Гіппенрейтер // Вступ до Загальної психології : курс лекцій, 2009. С. 56-59, 79-81.
7. Джемс, У. Психологія / У. Джемс // Серія «Класики світової психології», 1991. - 368 с.
8. Завацька, Н. Є. Теоретико-методологічні засади вивчення проблеми посттравматичних стресових розладів особистості / Н.Є. Завацька, В. Ю. Завацький// Генеза буття особистості, 2014. С. 230.
9. Ільїн, Є. П. Емоційна стійкість, адаптивність і комунікативні здібності, як важливі складники професії / Є.П. Ільїн // Теорія і практика сучасної психології, 2019. – Вип. 6. – Т 2. С. 105-109.
10. Іванніков, С. О. Формування спонування до дії / С.А. Іванніков // Питання психології, 1985. - Вип. 3 (1). С. 120-125.
11. Калін, В. К. Психологія волі/В.К. Калин. - Сімферополь, 2010. С. 130-137.

12. Кацера, О. О. Підходи до трактування саморегуляції у психології / О. О. Кацера, О. В. Кобзар // Психологічні науки: теорія та практика: матеріали II міжнар. наук. конф. 2014 року. З. 54-58.
13. Кеннон, У. Фізіологія емоцій. Тілесні зміни при болю, голоді, страху та люті / В. Кеннон. пров. з англ. В. А. Дорфмана та А. Г. Кратінова. - Л: "Прибій", 1927. 176 с.
14. Кеннон, У. «Знову Джеймс-Ланге та таламічні теорії емоцій» / У Кеннон // Психологічний огляд, 1921. - Вип.38 (4). 281 с.
15. Кириченко, Т. В. Психологічний зміст саморегуляції особистості. / Т.В. Кириченко // Науковий вісник Херсонського державного університету, серія: Психологічні науки, 2017. – Вип. 3(1). С. 82-87.
16. Ларіонова, С. В. Теоретичні аспекти емоційно-вольової саморегуляції / С.В. Ларіонова // Наука сьогодні: теоретичні та практичні аспекти, 2017. - Вип 6. С. 75-79.
17. Лисенко-Гелемб'юк, К. Вплив саморегуляції на соціалізацію особистості: історія та сучасний погляд на проблему. / К. Лисенко-Гелемб'юк // Освітній простір України, 2014. – Вип. 4. С. 26-33.
18. Макаричева, Г. О. Нейрофізіологічний аналіз сприйняття емоційно значущих стимулів у людини. Дис. спеціальність 03.00. 13 «Фізіологія людини і тварин» / ГО Макаричева.-Сімферополь, 2010. С.22.
19. Михальська, Ю. О. Особливості механізмів психологічної захисту особистості / Ю.А. Мізальська, С. О. Ренке // Збірник наукових праць Проблеми сучасної психології, 2015. – Вип. 30. С. 134-137.
20. Олефір, В.О. Сприймання стресу та фізичні вправи як предиктори задоволеності життям студентами / В.О. Олефір, М.А. Кузнецов, В.В. Погані // Міжнародна наукова конференція. - Харків, 2019.С. 213.
21. Потапчук, Є. М. Самоконтроль особистості в екстремальних та кризових ситуаціях як важлива умова самозбереження / Є.Н. М. Потапчук, Н. Д. Потапчук // Проблеми екстремальної та кризової психології, 2015. – Вип. 17. - С. 231-240.

22. Смирнов, Б.А. Психологія діяльності в екстремальних ситуаціях/Б.А. Смирнов, Є.В. Долгополова - Х.: Вид-во Гуманітарний Центр, 2007. - 276 с.
23. Тімченко, О. В., Професійний стресс працівників органів внутрішніх справ України (концептуалізація, прогнозування, діагностика та корекція) / О.В. Тімченко, А. В. Тімченко // Дис. Спец. 19.00.06, Харків, 2003. С. 65.
24. Трофімов, А. Ю. Психологічні особливості емоційно-вольової сфери особистості залежно від професійної спрямованості (на прикладі професії актора)/ А.Ю. Трофімов, О. В. Загурська // Психологія та особистість, 2016. – Вип. 3. 264-277.
25. Українець, Л. П. Особливості самообмеження особистості у критичних ситуаціях життя / Л.П. Українець // Міжнародна наукова конференція. - Харків, 2016. С. 106
26. Фройд, З. «Я і Воно» / З. Фройд, - К: Азбука-Класика, 2016. 288 с.
27. Яблонська, Т. М. Ідентичність як предмет психологічного аналізу. / Т.М. Яблонська // Наукові записки Інституту психології ім. ДС Костюка АПН України/[за ред. академіка СД Максименка]. - К.: Ніка-Центр, 2010. С. 378-385.
28. Arnold, M.B. Feelings and emotions as dynamic factors in personality integration / Arnold, M.B , Gasson, J.A, N.Y., Ronald, 1954. pp. 294-313.
29. Barrett L. F. How Emotions are Made: The Secret Life of the Brain / Barrett L. F // Houghton Mifflin Harcourt, 2017. Pp. 231-233.
30. Cannon, W. The James-Lange Theory of Emotions: A Critical Examination and an Alternative Theory / Cannon, W // The American Journal of Psychology. 39: 106—124.
31. Colzato L.S Darwin revisited: The vagus nerve is a causal element in controlling recognition of other's emotions // Colzato, Sellaro, R., & Beste, C // Cortex, 2017. – vol. 92. P. 95-102.

32. Giles, H. Accommodation Theory: Communication, Context, and Consequence. / Giles, H, Coupland, J., Coupland, N. –NY, 2012. P.144-149, 158-166.
33. Goleman D. Working with emotional intelligence / Daniel Goleman. – New York: Bantam Books, 2000. – 400 p.
34. Gordillo-Garcia, A. The challenge of instinctive behaviour and Darwin's theory of evolution / Gordillo-Garcia, A. // Endeavour, 2016. – 1(40). P.48-55.
35. Heckhausen, J. Motivation und Handeln. / Heckhausen, J, Heckhausen H. – Berlin, Heidelberg: Springer-Lehrbuch, Springer. 2010. 550 p.
36. Koole, S.L., Becoming Who You Are: An Integrative Review of Self-Determination Theory and Personality Systems Interactions Theory / Koole, S.L, Schlinkert C., Maldei T., Baumann N. // Journal of Personality. 2018. Vol. 87. P. 15—36.
37. Lazarus, R. S. Emotions end adaptation: Conceptual and empirical relations/ Lazarus, R. S. Nebraska Symposium on Motivation, 1968. pp. 175-270.
38. Mayer, J. D. Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence / Mayer, J. D., Caruso D. & Salovey P. // Intelligence. 1999.—V. 27. P. 267–298.
39. Scher C. D. Cognitive reactivity and vulnerability: Empirical evaluation of construct activation and cognitive diatheses in unipolar depression / Scher C. D., Ingram R. E., Segal Z. V. //Clinical psychology review.— 2005. — T. 25.— № . 4. — C. 487–510.
40. Skinner B. F. Critique of psychoanalytic concepts and theories / Skinner B. F.// The Scientific Monthly, 1954. – 79. P. 300-305
41. Sperry, R.W. Forebrain Commissurotomy and Conscious Awareness / Sperry, R.W.// The Journal of Medicine and Philosophy, 1977, -- 2 (2). P. 116–125.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

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

Інструкція: Вам пропонується тест, який містить 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне і вирішіть, вірно чи невірно дане твердження по відношенню до Вас. Якщо вірно, то в аркуші для відповідей проти номера цього твердження поставте знак «плюс» (+), а якщо вважаєте, що воно по відношенню до Вас невірно, то «мінус» (-).

1. Якщо щось не клеїться, у мене нерідко з'являється бажання кинути цю справу
2. Я не відмовляюся від своїх планів і справ, навіть якщо доводиться вибирати між ними і приємною компанією
3. При необхідності мені неважко стримати спалах гніву
4. Зазвичай я зберігаю спокій в очікуванні спізнюється до призначеного часу приятеля.
5. Мене важко відволікти від розпочатої роботи.
6. Мене сильно вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюся вислухати співрозмовника, не перебиваючи, навіть якщо не терпиться йому заперечити.
8. Я завжди «гну» свою лінію.
9. Якщо треба, я можу не спати всю ніч (наприклад, робота, чергуванні) і весь наступний день бути в «хорошій формі».
10. Мої плани занадто часто перекреслюються зовнішніми обставинами.
11. Я вважаю себе терплячою людиною.
12. Не так-то просто мені змусити себе холоднокривно спостерігати хвилююче видовище.
13. Мені рідко вдається змусити себе продовжувати роботу після серії образливих невдач.
14. Якщо я ставлюся до когось погано, мені важко приховувати свою неприязнь до нього.

15. При необхідності я можу займатися своєю справою в незручній і невідповідній обстановці.
16. Мені сильно ускладнює роботу усвідомлення того, що її необхідно будь-що-будь зробити до певного терміну.
17. Вважаю себе рішучою людиною.
18. З фізичною втомою я справляюся легше, ніж інші.
19. Краще почекати тільки що пішов ліфт, ніж підніматися по сходах.
20. Зіпсувати мені настрій не так-то просто.
21. Іноді якусь дрібницю опановує моїми думками, не дає спокою, і я ніяк не можу від нього звільнитися.
22. Мені важче зосередитися на завданні або роботі, ніж іншим.
23. Переспорити мене важко.
24. Я завжди прагну довести розпочату справу до кінця.
25. Мене легко відволікти від справ.
26. Я помічаю іноді, що намагаюся домогтися свого всупереч об'єктивним обставинам.
27. Люди часом заздять моєму терпінню і скрупульозності.
28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.
29. Я помічаю, що під час монотонної роботи мимоволі починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це часом призводить до погіршення результатів.
30. Мене зазвичай сильно дратує, коли «перед носом» зачиняються двері минає транспорту або ліфта.

ДОДАТОК Б

Методика «Шкала диференціальних емоцій» К. Ізарда.

Інструкція: Перед вами список прикметників, які характеризують різні відтінки різних емоційних переживань людини. Праворуч від кожного прикметника розташований ряд цифр – від 1 до 5, що відповідає по наростанню різної міри вираженості цього переживання. Ми просимо вас оцінити, наскільки кожне з перерахованих переживань властиво вам в даний момент часу, закресливши відповідну цифру. Не замислюйтеся довго над вибором відповіді: найбільш точним зазвичай виявляється ваше перше відчуття!

Ваші можливі оцінки:

1 – переживання повністю відсутнє; 2 – переживання виражене трохи; 3 – переживання виражене помірно; 4 – переживання виражене сильно; 5 – переживання виражене в максимальному ступені.

1	1	Уважний Сконцентрований Зібраний	12345
	2		12345
	3		12345
2	4	Стан насолоди Щасливий Радісний	12345
	5		12345
	6		12345
3	7	Здивований Вражений Шокований	12345
	8		12345
	9		12345
4	10	Похмурий Сумний Зломлений	12345
	11		12345
	12		12345
5	13	Оскаженілий Гнівний Лютий	12345
	14		12345
	15		12345
6	16	Відчуваю неприязнь Відчуваю відразу Відчуваю огиду	12345
	17		12345
	18		12345
7	19	Презирливий Зневажливий Гордовитий	12345
	20		12345
	21		12345
8	22	Зляканий Боязливий Стан паніки	12345
	23		12345
	24		12345
9	25	Сором'язливий Боязкий Конфузливий	12345
	26		12345
	27		12345
10	28	Стан жалю Винуватий Стан розкаяння	12345
	29		12345
	30		12345

ДОДАТОК В.

Опитувальних для визначення вираженості самоконтролю в емоційній сфері, діяльності та поведінці Г.С. Нікіфорова, В.К. Васильєва та С.В. Фірсової

Інструкція: прочитайте твердження опитувальника і висловіть своє ставлення до кожного з них, закресливши одну з букв.

1. Мене вважають запальним, невитриманою людиною:

- а) так (0);
- б) не впевнений (1);
- в) немає (2)

2. Я поступаюся місцем в міському транспорті літнім людям та пасажиром з маленькими дітьми:

- а) в будь-якому випадку (2);
- б) іноді (1);
- в) тільки, якщо на цьому наполягають (0).

3. Я схильний стежити за проявом своїх почуттів:

- а) завжди (2);
- б) іноді (1);
- в) рідко (0).

4. Якщо в отриманому завданні щось залишається для мене незрозумілим, я:

- а) завжди уточнюю всі неясності до виконання завдання (2);
- б) поступаю так іноді (1);
- в) уточнюю неясності вже по ходу справи (0).

5. Я перевіряю свої дії під час роботи:

- а) постійно (2);
- б) від випадку до випадку (1);
- в) рідко (0).

6. Перш ніж висувати будь-якої аргумент, я волію почекати, поки не буду переконаний, що прав:

- а) завжди (2);
- б) звичайно (1);
- в) тільки якщо доцільно (0).

7. Вважаю, що кожна конкретна ситуація вимагає певного стилю в одязі:

- а) згоден (2);
- б) частково (1);
- в) не згоден (0).

8. Зазвичай я висловлюю свою думку після старших за віком і положенням:

- а) так (2);
- б) не завжди (1);
- в) немає (0).

9. Мені подобається робота, що вимагає сумлінності, точних навичок: а) так (2);

- б) щось середнє (1);
- в) немає (0).

10. Якщо я червонію, я завжди відчуваю це:

- а) так (2);
- б) іноді (1);
- в) немає (0).

11. У процесі роботи я намагаюся перевірити правильність її виконання:

- а) завжди (2);
- б) від випадку до випадку (1);
- в) тільки коли впевнений, що допустив помилки (0).

12. Якщо у мене виникають сумніви в тому, чи правильно я зрозумів зміст прочитаного службового тексту, то я:

- а) ще раз перечитую неясне місце в тексті (2);
- б) поступаю так іноді (1);
- в) не надаю цьому значення, переходжу до чергового етапу роботи (0).

13. Після закінчення роботи привожу своє робоче місце в порядок, готую його до наступного робочого дня:

- а) зазвичай (2);
- б) іноді (1);
- в) рідко (0).

14. Я досить вимоглива людина і завжди наполягаю на тому, щоб все робилося, по можливості, правильно:

- а) так (2);
- б) щось середнє (1);
- в) немає (0).

15. У своїх вчинках я завжди намагаюся ретельно дотримуватися прийнятих у суспільстві правил поведінки:

- а) так (2);
- б) не впевнений (1);
- в) немає (0).

16. Я не буваю грубий навіть з тими людьми, які мені дуже неприємні:

- а) вірно (2);

- б) не завжди (1);
- в) невірно (0).

17. Якщо при читанні інструкції я зустрічаю якісь неясності, то я:

- а) не звертаю на них уваги, продовжую читати далі (0);
- б) поступаю так іноді (1);
- в) намагаюся в них розібратися (2).

18. Часто я занадто швидко починаю сердитися на людей:

- а) так (0);
- б) іноді (1);
- в) немає (2).

19. У громадських місцях я намагаюся не говорити голосно:

- а) завжди дотримуюся цього правилом (2);
- б) іноді слідую цьому правилу (1);
- в) рідко дотримуюся цього правилу (0).

20. Помилки у виконаній роботі слід виправляти:

- а) тільки в тих випадках, якщо хто-небудь на них вкаже (0);
- б) щось середнє (1);
- в) не чекати, поки інші вкажуть на них (2).

21. Коли я сильно переживаю з якогось приводу, то перестаю стежити за своїми діями:

- а) майже завжди (0);
- б) іноді (1);
- в) рідко (2).

22. Коли я планую свою діяльність, то передбачаю час на перевірку виконаної роботи:

- а) завжди (2);
- б) іноді (1);
- в) рідко (0).

23. При виконанні завдання я задовольняюся тільки тоді, коли належну увагу приділено всіх дрібниць:

- а) правильно (2);
- б) не впевнений (1);
- в) неправильно (0).

24. Виступаючи перед аудиторією, я намагаюся стежити за своїм голосом і жестами:

- а) завжди (2);
- б) іноді (1);
- в) рідко (0).

25. Чи не приступаю до роботи, поки не буду переконаний, що все необхідне для цього вже лежить на своєму місці:

- а) зазвичай (2);

б) іноді (1);

в) рідко (0).

26. Йдучи з дому, я не маю звички перевіряти, чи вимкнув я світло, газ, праска, воду:

а) згоден (0);

б) не впевнений (1);

в) не згоден (2).

27. У спілкуванні я:

а) вільно проявляю свої почуття (0);

б) щось середнє (1);

в) не виражає своїх почуттів (2).

28. Якщо я мимоволі порушив правила поведінки, перебуваючи в суспільстві, то я скоро забуваю про це:

а) так (0);

б) щось середнє (1);

в) немає (2).

29. Іноді мені кажуть про те, що в моєму голосі і манерах надмірно проявляється збудження:

а) так (0);

б) не впевнений (1);

в) немає (2).

30. Я підтримую порядок у своїй кімнаті, всі речі завжди лежать на своїх місцях:

а) так (2);

б) щось середнє (1);

в) немає (0).

31. Я - людина пунктуальний і зазвичай нікуди не спізнююся:

а) вірно (2);

б) не завжди (1);

в) невірно (0).

32. Під впливом моменту я рідко говорю речі, про які потім дуже шкодую:

а) правильно (2);

б) не впевнений (1);

в) неправильно (0).

33. Мені кажуть, що коли я занадто захоплено щось розповідаю, моя мова стає кілька сбивчивой:

а) вірно (0);

б) частково (1);

в) невірно (2).

34. Я їм з таким задоволенням, що буваю при цьому не завжди акуратний, як інші:

а) правильно (0);

б) не впевнений (1);

в) неправильно (2).

35. Коли я засмучений, я стежу за тим, щоб приховати свої почуття:

а) правильно (2);

б) щось середнє (1);

в) неправильно (0).

36. При розмові я волію:

а) висловлювати думки так, як вони приходять мені в голову (0);

б) щось середнє (1);

в) спочатку сформулювати думку трохи краще (2).

ДОДАТОК Г

Опитувальник копінг-стратегій Р.Лазаруса.

Інструкція: постарайтеся згадати, яким чином ви найчастіше дозволяли складні для себе ситуації, та оцініть кожен з варіантів поведінки за наступною шкалою: 0 – ніколи; 1- рідко; 2-іноді.

1. зосереджується (ась) на тому, що мені потрібно було робити далі, - на наступному кроці.
2. Починав (а) щось робити, знаючи, що це все одно не буде працювати; головне - робити хоч що-небудь.
3. Намагався (ась) схилити вищестоящих до того, щоб вони змінили свою думку.
4. Говорив (а) з іншими, щоб більше дізнатися про ситуацію.
5. Критикував (а) і докоряв (а) себе.
6. Намагався (ась) не спалювати за собою мости, залишаючи все, як воно є.
7. Сподівався (ась) на диво.
8. упокорюється (ась) з долею: буває, що мені не щастить.
9. Вів (а) себе, як ніби нічого не сталося.
10. Намагався (ась) не означити своїх почуттів.
11. Намагався (ась) побачити в ситуації щось позитивне.
12. Спав (а) більше, ніж звичайно.
13. Зривав (а) свою досаду на тих, хто накликав на мене проблеми.
14. Шукав (а) розуміння та співчуття у кого-небудь.
15. У мені виникла потреба виразити себе творчо.
16. Намагався (ась) забути все це.
17. Чи звертався (лася) за допомогою до фахівців.
18. Змінювався (ась) або зростав (ла) як особистість в позитивну сторону.
19. Вибачався (ась) або намагався (лася) якось все загладити.
20. Складав (а) план дій і слідував (а) йому.
21. Намагався (ась) дати якийсь вихід своїм почуттям.
22. Чи розумів (а), що я сам викликав цю проблему.
23. Набирався (ась) досвіду в цій ситуації.
24. Говорив (а) з ким-небудь, хто міг конкретно допомогти в цій ситуації.
25. Намагався (ась) поліпшити своє самопочуття їжею, випивкою, палінням.
26. Ризикував (а) де тільки можна.
27. Намагався (ась) не працювати занадто активно.
28. Поспішно довірявся (ась) першому почуттю.
29. Знаходив (а) нову віру в щось.

30. Знову відкривав (а) для себе щось важливе в житті.
31. Щось міняв (а) так, що все залагоджує.
32. У цілому уникав (а) спілкування з людьми.
33. Чи не допускав (а) це до себе, намагався (лася) особливо про це не замислюватися.
34. Питав (а) ради у родича чи друга, яких поважав (а).
35. Намагався (ась), щоб інші не дізналися, як погано йдуть справи.
36. Відмовлявся (ась) сприймати цю справу занадто серйозно.
37. Говорив (а) з ким-то про те, що я відчуваю.
38. Стояв (а) на своєму і боровся (лась) за те, чого хотів.
39. зганяти (а) це на інших людях.
40. Користувався (ась) минулим досвідом, мені вже доводилося потрапляти в таке становище.
41. Знав (а), що треба робити і подвоював (а) свої зусилля, щоб все налагодити.
42. Відмовлявся (ась) вірити, що це дійсно відбулося.
43. Я давав (а) собі обіцянки, що наступного разу все буде по-іншому.
44. Знаходив (а) пару інших способів вирішення проблеми.
45. Намагався (ась), щоб мої емоції не надто заважали мені в інших справах.
46. Щось міняв (а) в собі.
47. Хотів (а), щоб все це швидше якось утворилося або скінчилося.
48. Представляв (а) собі, фантазував (а), як все це могло б обернутися.
49. Молився.
50. прокручувати (а) в розумі, що мені сказати або зробити.
51. Думав (а) про те, як би в даній ситуації діяв чоловік, яким я захоплююся, і намагався (лася) наслідувати його.