

**ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРСЬКЕ ТОВАРИСТВО «ВИЩИЙ
НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ
УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»**

Навчально-науковий інститут психології та соціальних наук

Кафедра психології

КУРСОВА РОБОТА

з дисципліни «Психологія особистості»

на тему: **ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ТА
ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ
ОСІБ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ВОЄННОГО ЧАСУ**

Виконав: студент групи С-9-24-Б1ПС (4,0 д)
освітньо-професійної програми «Психологія»

Дейдей Руслан Миколайович

Керівник: *Коняєва Лілія Дмитрівна*

Результат _____; дата _____

Перевірив _____
(Підпис) ПІБ викладача

Київ 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ТА ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ВОЄННОГО ЧАСУ	6
1.1. Поняття про психоемоційні стани особистості та їх різновиди	6
1.2. Уявлення про вольову саморегуляцію та її роль в управлінні емоційним станом особистості	11
1.3. Особливості психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб в умовах пролонгованого стресу та невизначеності під час війни.....	15
Висновки до першого розділу	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ТА ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ВОЄННОГО ЧАСУ	24
2.1. Організація та методи дослідження.....	24
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей психоемоційних станів та вольової саморегуляції внутрішньо переміщених осіб в умовах невизначеності воєнного часу	29
Висновки до другого розділу	38
ВИСНОВОК.....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	44
ДОДАТКИ.....	49

ВСТУП

Актуальність теми. Соціальна нестабільність в Україні, що триває впродовж останніх років у зв'язку з повномасштабною війною, чинить потужний травматичний вплив на психіку населення, що негативно позначається на їх соціальному функціонуванні, професійній діяльності та загальному рівні психологічного благополуччя. У сучасних кризових умовах війни: постійної загрози, невизначеності та хронічного стресу в Україні значна частина населення переживає психотравматичний досвід. Особливої вразливості зазнають різні соціальні групи, зокрема діти, молодь, дорослі, але серед яких особливе місце належить внутрішньо переміщеним особам (ВПО), які зазнали комплексного впливу численних психотравмуючих чинників, таких як втрата житла, роботи, соціальних зав'язків, і також досвід перебування певний час в зоні бойових дій, які змушені пристосовуватись до нових життєвих обставин.

Особливої уваги заслуговують внутрішньо переміщені особи, які перебувають на етапі активної соціальної, професійної та сімейної реалізації, оскільки цей період пов'язаний із формуванням стабілізації життєвих позицій, побудови кар'єри, відповідальності за власне майбутнє та добробут родини. У звичних умовах такий етап характеризується відносною стабільністю та спрямованістю на досягнення довгострокових життєвих цілей. Проте в умовах воєнного часу ці процеси зазнають суттєвих порушень, що призводить до емоційного напруження, психоемоційного виснаження і фрустрації життєвих планів. Такі обставини зумовлюють виникнення у особистості різних негативних психічних станів, зокрема тривоги, фрустрації, агресії, депресії, а в окремих випадках – розвитку посттравматичного стресового розладу. Негативні психічні стани можуть мати як ситуативний, так і тривалий характер, знижуючи адаптаційні можливості особливості та супроводжується погіршенням психічного здоров'я, викликаючи потребу у психологічній підтримці.

У таких умовах особливого значення набуває вольова саморегуляція як важливий внутрішній ресурс особистості, що забезпечує здатність до свідомого контролю поведінки, емоцій та психічних станів, долаючи зовнішні і внутрішні труднощі. Вона виступає важливим механізмом адаптації до стресових ситуацій, сприяє зниженню рівня емоційного напруження та підтримці психологічної рівноваги. У контексті воєнного часу ця здатність може відігравати ключову роль у збереженні психічного здоров'я та ефективному функціонування особистості.

У сучасній психологічній науці проблема емоційних станів внутрішньо переміщених осіб та їх зв'язок із процесами адаптації і регуляції розглядається у працях українських психологів, таких як О. Литвиненко, Н. Миколенко, І. Теркулова, В. Пундева і К. Вольської, які вивчають адаптаційні процеси ВПО, підкреслюючи роль саморегуляції як чинника відновлення. А. Перепелиця і О. Опанасюк аналізують прояви стресу, тривожності та посттравматичних реакцій, розглядаючи саморегуляцію як ресурс подолання кризи. Зарубіжні вчені, такі як Roy Baumeister, Albert Bandura розглядали вольову саморегуляцію як обмежений ресурс. James Gross досліджував процеси емоційної саморегуляції. У працях Bessel van der Kolk і Judith Herman розкрито вплив травматичного досвіду на порушення саморегуляції та процеси психічного відновлення.

Таким чином, актуальність даного дослідження визначається потребою у вивченні психологічних ресурсів особистості, зокрема вольової саморегуляції, як чинника стабілізації емоційного стану в умовах тривалого стресу та невизначеності воєнного часу, що має важливе значення для збереження психічного здоров'я та підвищення адаптаційних можливостей внутрішньо переміщених осіб.

Об'єкт дослідження – психоемоційний стан та вольова саморегуляція особистості в умовах невизначеності воєнного часу.

Предмет дослідження – особливості психоемоційних станів та вольової саморегуляції внутрішньо переміщених осіб в умовах невизначеності воєнного часу.

Мета роботи – здійснити теоретико-емпіричне дослідження особливостей психоемоційних станів та вольової саморегуляції внутрішньо переміщених осіб в умовах невизначеності воєнного часу.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу літератури з'ясувати сутність різних психоемоційних станів особистості; розкрити основні підходи до розуміння вольової саморегуляції та визначити її роль в управлінні психоемоційним станом особистості; встановити особливості психоемоційних станів внутрішньо переміщених осіб в умовах пролонгованого стресу війни.
2. Емпіричним шляхом виявити особливості психоемоційних станів та вольової саморегуляції внутрішньо переміщених осіб в умовах невизначеності воєнного часу.

Методи дослідження:

- 1) Теоретичні методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизація представлених у науковій літературі матеріалів щодо сучасного стану досліджуваної проблеми;
- 2) Емпіричні методи – психологічне тестування за такими методиками: методика самооцінки психічних станів за Г. Айзенком, тест оцінки рівня розвитку вольової саморегуляції А.В. Зверькова та Є.В. Ейдмана.
- 3) Математико-статистична обробка, аналіз та інтерпретація отриманих даних.

Експериментальна база дослідження. У дослідженні взяли участь 10 внутрішньо переміщених осіб, серед яких 5 жінок та 5 чоловіків. Вік респондентів становив від 20 до 75 років. Усі учасники дослідження є

внутрішньо переміщеними особами, які були змушені змінити місце проживання внаслідок бойових дій, та на даний час перебувають у нових умовах проживання близько чотирьох років.

Структура курсової роботи. Курсова робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загального висновку, списку використаних джерел (48 найменувань) та 2 додатків. Загальний обсяг роботи складає 52 сторінки, з них основного тексту 43 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ТА ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ВОЄННОГО ЧАСУ

1.1. Поняття про емоційні стани особистості та їх різновиди

Емоційна сфера особистості є однією з ключових складових психічного життя людини. Порушення емоційної регуляції або їх витіснення зі свідомості можуть призводити до дезадаптації, зниження ефективності діяльності та розвитку негативних психічних станів. Люди по-різному реагують на життєві події, що зумовлює різноманітність емоційних станів як під час переживання ситуації, так і після неї. Емоційні стани займають важливе місце в дослідженнях сучасної психології, оскільки вони впливають на когнітивні та психофізіологічні процеси, поведінку та загальне функціонування особистості.

Емоції – це процес імпульсивної регуляції поведінки, заснований на відображенні значущості зовнішніх впливів, їх сприятливості або шкідливості для життєдіяльності людини. Вони виникають у відповідь на впливи навколишнього середовища, що відповідають або не відповідають потребам

суб'єкта. У разі незадоволення потреб виникають негативні емоції, і навпаки, задоволення тієї чи іншої потреби виражається через переживання позитивних емоційних станів [31].

На думку Пол Екман, існує шість базових емоцій: радість, здивування, печаль, страх, гнів, відраза. Мімічні рухи та інтонація голосу відіграють важливу роль у їх вираженні, а вираз обличчя є універсальним засобом передачі емоційного стану людини. У свою чергу, К. Ізард виділяв біологічну, мотивувальну та соціальну функції емоцій, підкреслюючи, що «будь-яка емоція виконує сигнальну функцію і як сигнал відіграє важливу роль не тільки у відносинах і спілкуванні між людьми, а і в розвитку взаємозв'язків між емоцією й когнітивними процесами» [19, с. 13-15].

Поняття «емоційний стан особистості» включає внутрішню емоційну ситуацію, зумовлену певними обставинами, сукупність емоційних ознак і рис, а також емоційне самопочуття або настрої особистості [1]. Емоційний стан проявляється у двох аспектах: зовнішньому (поведінковій та мімічній прояви) та внутрішньому (суб'єктивні переживання). На відміну від короточасних емоцій, які виникають ситуативно, емоційні стани мають більш тривалий характер і можуть поєднувати кілька емоцій одночасно, формуючи загальний емоційний фон [9].

Згідно з підходами українських учених, зокрема Г. С. Костюка, емоційні стани є формою переживання людиною свого ставлення до дійсності та тісно пов'язані з її потребами і мотивами. С. Д. Максименко визначає стан як «певну внутрішню характеристику психіки людини, яка являє собою відносно незмінну в часі складову психічного процесу» та підкреслює їх динамічний характер і роль у регуляції поведінки [18, с.11].

Емоційний стан – це складне психічне явище, що може включати одну або кілька емоцій і виникає як результат взаємодії людини з навколишнім середовищем, особливо у ситуаціях, коли виникає потреба в пошуку внутрішніх ресурсів або способів реагування [6]. Він характеризується

тривалістю, відносною стабільністю, оцінювальним характером, а також здатністю підтримувати загальний емоційний фон особистості.

Емоційні стани виконують низку функцій: сигнальну, оцінювальну, спонукальну, мобілізуючу, комунікативну та регулятивну. Вони мають три основні компоненти: імпресивний (переживання), фізіологічний (тілесні реакції) та експресивний (зовнішнє вираження).

Ще з античних часів проблема емоційних станів привертала увагу мислителів. Арістотель розглядав їх як особливі стани душі, пов'язані з тілесними процесами. У сучасній психології підкреслюється, що психічне життя людини постійно змінюється, а стани переходять один в один, визначаючи зміст і динаміку життєдіяльності особистості [20, с. 233-234].

Основними видами емоційних станів є емоції, афекти, настрої та стрес. Вони можуть класифікуватися за різними критеріями: за знаком – позитивні (пов'язані із задоволенням потреб) і негативні (пов'язані з їх незадоволенням) [33]; за впливом на діяльність – стеничні (активізують і підвищують енергію) та астеничні (знижують активність і спричиняють пасивність); за тривалістю та інтенсивністю – короточасні сильні або тривалі слабкі стани.

У сучасній психології емоційні стани розглядаються як складні психічні утворення, що мають різноманітні форми прояву. Так, М. Савчин зазначає, що до психічних станів із вираженою емоційною складовою належать хвилювання, тривога, страх, радість, фрустрація, образа, розчарування, гнів, сум, зневіра, туга, горе, стрес тощо [30]. Серед них власне емоційними станами він виокремлює тривогу, страх, гнів і стрес. У свою чергу, О. Степанов і М. Фіцула підкреслюють, що багатство емоційної сфери особистості виявляється у таких формах, як чуттєвий тон, емоція, афект, стрес, пристрасть, настрої, фрустрація, почуття [34], при цьому до емоційних станів вони відносять насамперед настрої і стрес.

З позиції теоретичного осмислення емоцій, К. Ізард розглядає емоції як специфічну форму переживання життєвого сенсу подій і ситуацій, які

інформують людину про їх значущість. До основних емоційних станів (за К. Ізардом (нар. 1923) – “фундаментальних емоцій”) відносять: 1) інтерес – збудження (хвилювання) – позитивна емоція, яка мотивує навчання, розвиток навичок та вмінь, активізує процеси пізнання, стимулює допитливість; 2) радість – позитивна емоція, що виникає при появі можливості повного задоволення актуальної потреби, викликаючи відчуття щастя, сприяючи зміцненню соціальних зв’язків і підвищенню мотивації; 3) сум – виникає у відповідь на втрату або розчарування, страждання, супроводжуючись відчуттям ізоляції, але виконує важливу соціальну функцію, спонукаючи до підтримки з боку оточуючих; 4) гнів – емоція, що виникає при відчутті несправедливості або загрози, служачи сигналом про необхідність змінити ситуацію, хоча без контролю він може призвести до агресії; 5) страх – переживання, що викликане отриманою прямою або непрямою інформацією про реальну або уявну небезпеку, активує фізіологічні реакції, готуючи організм до «боротьби або втечі»; він важливий для виживання, проте надмірний страх може спричинити тривожні розлади; 6) зневага – емоція, що відображає деперсоналізацію іншої людини або цілої групи, виражає відчуття неповаги або приниження до когось, зазвичай внаслідок соціальних або моральних конфліктів може призвести до бажання дистанціюватися від об’єкта зневаги; 7) подив – виникає як різке підвищення нервової стимуляції через несподівані події і може бути як позитивним, так і негативним, спонукаючи до дослідження нових ідей; 8) збентеження – емоція, що виникає при зіткненні з незнайомими людьми як результат незахищеності в ситуації соціальної взаємодії; 9) сором – виникає при усвідомленні власних недоліків, що може призвести до низької самооцінки, але також стимулює особистісне зростання; 10) провина – виникає в результаті неузгодженості між очікуваною та реальною поведінкою; при порушеннях морального або етичного характеру, в ситуаціях, коли людина відчуває відповідальність, хоча надмірна провина може викликати емоційні розлади.

Згідно з Ізардом, кожна з цих емоцій має свою еволюційну функцію та відіграє важливу роль у регуляції поведінки і взаємодії з оточуючими [43].

Водночас С. Д. Максименко наголошує, що багатство емоційних станів виявляється у формах настрою, афекту, стресу, фрустрації та пристрасті, які відображають різні рівні і глибину емоційного реагування особистості. Однією з базових форм емоційних станів є власне емоції, які являють собою безпосереднє ситуативне переживання подій і відображають оцінювальне ставлення людини до навколишньої дійсності. Вони можуть виникати як у відповідь на реальні події, так і на спогади чи уявні ситуації, характеризуються відносною тривалістю і амбівалентністю, тобто здатністю поєднувати суперечливі переживання [13].

Особливим видом емоційних станів є афект, який характеризується високою інтенсивністю та короткочасністю перебігу. Згідно з психологічними джерелами, афект супроводжується різко вираженими руховими та вісцеральними проявами, втратою вольового контролю та звуженням свідомості [33, с. 37]. О. Степанов підкреслює, що афект є сильним емоційним процесом, який виникає раптово, протікає бурхливо і супроводжується значними змінами свідомості [34, с. 178]. Афективні стани можуть залишати стійкі сліди в пам'яті, формуючи так званий афективний досвід, що впливає на подальшу поведінку людини.

Важливе місце серед емоційних станів займає настрій, який має триваліший і менш інтенсивний характер. За визначенням С. Д. Максименко, настрої – це загальний емоційний стан людини, що на певний час забарвлює її діяльність і визначає психічний тонус [18, с. 217]. Подібну позицію висловлює М. Савчин, визначаючи настрій як відносно тривалий, стійкий психічний стан помірної або слабкої інтенсивності, який проявляється у вигляді позитивного або негативного емоційного фону життя людини [30, с. 389].

Одним із найважливіших емоційних станів є стрес, який виникає в умовах значного психічного напруження. О. Степанов розглядає стрес як емоційний

стан, що виникає в екстремальних ситуаціях і супроводжується мобілізацією внутрішніх ресурсів організму [34, с. 179]. М. Савчин визначає стрес як стан, викликаний несподіваними і напруженими обставинами, підкреслюючи його як психологічний і фізіологічний феномен, пов'язаний із загальним адаптаційним синдромом [30, с. 388]. Водночас тривалий або надмірний стрес може призводити до дезорганізації діяльності, порушення поведінки та негативно впливати на здоров'я людини.

Ще одним специфічним емоційним станом є фрустрація, яку С. Д. Максименко визначає як стан, що характеризується дезорганізацією свідомості та діяльності в умовах втрати перспективи [18, с. 217]. Вона виникає тоді, коли людина стикається з перешкодами на шляху до досягнення мети, які сприймаються як нездоланні, і супроводжується негативними емоціями, такими як гнів, страх, роздратування [34, с. 180].

Окремо виділяється пристрасть як інтенсивний і тривалий емоційний стан, що характеризується стійкою спрямованістю на певний об'єкт або діяльність і суттєво впливає на мотиваційну сферу особистості [34, с. 177].

Крім того, серед емоційних станів важливе місце займають тривога і страх. За М. Савчиним, тривога – це емоційний стан внутрішнього напруження, пов'язаний із очікуванням небезпеки або невдачі в умовах невизначеності [30, с. 384]. Страх визначається як негативний емоційний стан, що виникає у відповідь на реальну або уявну загрозу життєвому благополуччю людини і супроводжується відчуттям небезпеки, невпевненості та незахищеності [33, с. 346].

Таким чином, емоційні стани особистості є складними, багатокomпонентними психічними утвореннями, що відображають ставлення людини до дійсності, формуються у процесі взаємодії з навколишнім середовищем і виконують важливі регулятивні, оцінювальні та адаптаційні функції. Різноманітність емоційних станів (емоції, афекти, настрої, стрес, фрустрація, пристрасть) свідчить про багатогранність емоційної сфери

особистості, яка визначає особливості її поведінки, діяльності та здатність до ефективної адаптації.

1.2. Уявлення про вольову саморегуляцію та її роль в управлінні емоційним станом особистості

Воля є важливою складовою психічної діяльності особистості, що забезпечує свідоме управління поведінкою та досягнення поставлених цілей. Вона реалізується через вольову сферу, яка впливає на здатність людини долати труднощі, зберігати стійкість та підтримувати активність навіть у складних умовах. Ключовим механізмом функціонування вольової сфери виступає вольове зусилля, що передбачає мобілізацію внутрішніх ресурсів для подолання перешкод і регуляції поведінки. Саме завдяки цьому забезпечується свідомий контроль дій та психічних процесів. Це створює підґрунтя для формування процесів регуляції, які в подальшому переходять у вольову саморегуляцію особистості.

Історія розвитку поняття «саморегуляція» розпочинається з введення понять «самоуправління» та «регуляція». Відомий психолог І. Павлов, який увів поняття «самоуправління», зазначав, що людина є системою, у найвищій мірі саморегульованою, здатною саму себе підтримувати, відновлювати, виправляти й удосконалювати. Поняття «регуляція» означає «упорядкування, налагодження чогось відповідно до певних норм і правил, розвиток з метою встановлення рівноваги» [10, С. 9]. Поведінка особистості виступає складовою системи соціальної регуляції, функціями якої є формування, оцінювання, підтримка та відтворення норм, правил і механізмів, що забезпечують взаємодію, діяльність і свідомість особистості як члена суспільства. У процесі регуляції поведінки соціальні норми взаємодіють із внутрішніми та зовнішніми чинниками, серед

яких важливу роль відіграють моральні та ціннісні детермінанти, що визначають спрямованість поведінки [8, с. 28-32].

Семантичний аналіз поняття «саморегуляція» дозволив вченим виділити дві складові: «регуляція» (лат. *regulare* – упорядковувати, налагоджувати) і «само», що вказує на внутрішнє джерело регулювання. Отже, саморегуляція є внутрішнім механізмом, який забезпечує активізацію та спрямованість діяльності суб'єкта, оптимізує розумову працездатність і регулює психічні стани відповідно до умов діяльності [10].

Саморегуляція також розглядається як здатність особистості керувати власними емоціями, психічними станами, поведінкою та діяльністю. Біологічна природа людини виражається в потребах і можливостях. Потреба – це почуття «хочу», а можливості – «можу». Виховання полягає в формуванні умінь дознати свої потреби і бажання навіть на фоні розширення можливостей і при цьому відчувати себе задоволеним.

Рушійною силою саморегуляції є воля. Воля – це не тільки вміння чогось забажати і домогтися, а і вміння змусити себе відмовитись від чогось, коли це потрібно. Р. Баумейстер визначає саморегуляцію як властивість особистості, що забезпечує гармонійне узгодження всіх компонентів психічної діяльності, зокрема в емоціогенних ситуаціях [40].

У наукових підходах саморегуляція розглядається як складний процес взаємодії особистості, поведінки та середовища. Зокрема, А. Бандура підкреслює, що люди здатні контролювати власну поведінку через процес саморегуляції, який включає планування, виконання та саморефлексію діяльності [43]. Важливим компонентом цього процесу є самоефективність – віра людини у власну здатність досягати поставлених цілей і зміцнює її рішучість діяти. А. Бандура вважав, що переконання людини щодо її особистої ефективності впливають на вибір способу дії, докладені зусилля, пластичність і те, як довго вона зможе протистояти труднощам [39]. У структурі саморегуляції

виділяють довготривалу (стійкі особистісні, суб'єктивні якості) та динамічну (ситуативні особистісні утворення) підсистеми.

Науковець П. Жане виділив три етапи поведінкового акту (внутрішня підготовка до дії, зусилля, спрямоване на виконання дії, і завершення дії), таким чином у процесі трудової діяльності особистості формується довільність уваги та вольове зусилля. Поведінка, що становить основу розвитку особистості, являє собою результат взаємодії біологічного чинника, соціального оточення та власної активності індивіда. Велику роль у регуляції поведінки грають мислення, почуття і мова [42]. А швейцарський психолог Ж. Піаже визначає поведінку як адаптацію (реадаптацію): індивід діє лише тоді, коли відбувається порушення рівноваги організму із середовищем. Будь-яка поведінка спрямована на відновлення рівноваги між зовнішнім світом та суб'єктом: «...замість того, щоб пасивно підкорятися середовищу, сама активно його перетворює, накладаючи на нього свою певну структуру». У поведінці Ж. Піаже виділяє два пов'язані аспекти: афективний (енергетичний) і когнітивний (структурний) [47].

Особливим різновидом саморегуляції є емоційна саморегуляція. За визначенням Л. Б. Бекіневої, емоційна саморегуляція – це процес оптимізації емоційного стану, що передбачає здатність людини керувати своїми емоціями та здійснювати діяльність з урахуванням актуального емоційного стану [1]. С.Д. Максименко підкреслює, що базовий рівень емоційної саморегуляції забезпечується несвідомими механізмами, спрямованими на підтримання психологічної стабільності [19, с. 12–13].

Емоційна саморегуляція пов'язана із самосвідомістю особистості та включає оцінювання власних станів і результатів діяльності (Лазарус Р.С.) [40, с. 823]. Вона також формується у взаємодії з соціальним середовищем і забезпечує корекцію діяльності відповідно до емоційного стану (Олефір В.О.) [23]. У її структурі виділяють несвідому, свідому вольову та свідому смислову регуляцію (Гаврилькевич В.К.) [9].

Емоційно-вольова саморегуляція виступає синтетичним процесом, у якому відбувається координація емоційних і вольових компонентів діяльності в умовах труднощів. Вона забезпечує адаптацію особистості та ефективну поведінку, підтримуючи баланс між емоційними реакціями та вольовим контролем [25, с. 139]. У вольовому акті можливе пригнічення імпульсивних емоційних реакцій і здійснення свідомого контролю поведінки. Водночас воля не зводиться лише до придушення емоцій, а виступає механізмом свідомого управління діяльністю, що ґрунтується на відповідальності та соціальних цінностях [4].

Структура вольової саморегуляції – це складний комплекс взаємодіючих компонентів та психічних процесів, які спрямовані на управління власною поведінкою та досягнення поставлених метоцільових завдань. Вона включає такі компоненти, як: метафункція (визначення конкретної мети, досягнення якої вимагає вольового контролю), планування (передбачає розробку стратегій та послідовностей дій, які спрямовані на досягнення поставленої мети), контроль та моніторинг (включає в себе систематичний аналіз прогресу, виявлення можливих ризиків чи невдач, та, в разі потреби, коригування плану), інгібіція несумісних дій (здатність пригальмовувати або припиняти виконання дій, які можуть завадити досягненню мети), стійкість та терпіння (компоненти, що визначають здатність індивіда утримуватися від відволікань та утримувати високий рівень мотивації протягом тривалого періоду часу; ці якості необхідні для подолання труднощів та продовження виконання завдань навіть у невизначених чи стресових умовах), формування психічної позиції (включає в себе усвідомлення значення та цінності поставленої мети, що допомагає забезпечити високий рівень мотивації та внутрішню наполегливість). Вольова сфера особистості охоплює сукупність психічних якостей, що забезпечують здатність до самоконтролю, самодисципліни, регуляції поведінки та емоцій [10; 48]. Вона включає мотивацію, планування, організацію діяльності та контроль емоційних реакцій [17]. Розвиток вольової сфери відбувається у процесі

соціалізації та взаємодії з оточенням, а також визначається когнітивними та особистісними процесами.

Таким чином, вольова саморегуляція тісно пов'язана з емоційною саморегуляцією і виступає важливим механізмом управління емоційним станом особистості. Саме завдяки вольовим зусиллям людина здатна контролювати власні емоції, регулювати поведінку та забезпечувати ефективну діяльність навіть у складних, напружених, кризових умовах.

1.3. Особливості психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб в умовах пролонгованого стресу та невизначеності під час війни

Емоційна сфера особистості є складною багатовимірною системою, що визначає характер переживань, поведінкових реакцій та адаптаційних можливостей індивіда. У науковій психології існують різні підходи до класифікації емоцій. Зокрема, К. Ізард розглядав емоції як базові психічні стани, що мають універсальний характер і включають такі емоції, як цікавість, радість, здивування, гнів, горе, відроза, зневага, страх, сором та провина. Водночас П. Екман підкреслював біологічну зумовленість базових емоцій та їхню роль у виживанні людини, а Дж. Беррі акцентував увагу на впливі соціокультурного середовища на формування емоційних реакцій особистості. Таким чином, емоції можна розглядати як суб'єктивні сигнали, що відображають взаємодію індивіда з навколишнім середовищем та регулюють його діяльність [41].

Особливого значення дослідження емоційної сфери набуває у контексті вивчення психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які перебувають в умовах пролонгованого стресу та невизначеності.

Т.М. Титаренко характеризує внутрішньо переміщену особу як суб'єкта міграції, який залишив постійне місце проживання та шукає притулку на території власної держави [15]. Масштабні внутрішні переміщення в Україні

спричинили значне погіршення психічного стану ВПО, оскільки в їх основі лежить «екстремальний стрес» [3]. Стрес визначається як реакція організму на події, що порушують його рівновагу та перевищують здатність ефективно з ними впоратися. Г. Сельє підкреслював, що стрес є невід'ємною складовою життя людини та може як знижувати, так і підвищувати стійкість організму [27].

Згідно з концепцією Р. Лазаруса, стрес – це специфічні відносини між людиною та середовищем, які перевищують її ресурси та загрожують благополуччю. Вчений наголошував на ролі когнітивної оцінки ситуації у формуванні стресової реакції [27, с. 90].

У контексті дослідження особливого значення набуває хронічний (продовжений) стрес, який формується внаслідок тривалого впливу травматичних факторів. Відповідно до концепції Г. Сельє, розвиток стресу відбувається у межах загального адаптаційного синдрому: тривоги (гостра реакція на стрес), опору (активізація адаптаційних механізмів при тривалому впливі) та виснаження (порушення захисних механізмів і зниження опірності організму) [27].

У випадку ВПО стрес має комплексний характер і зумовлений сукупністю факторів: загроза життю, вплив збройного конфлікту, розлука з родиною, втрата житла, відсутність доступу до базових послуг, труднощі інтеграції, нестача соціальної підтримки та порушення ідентичності [9]. Посилення психоемоційного напруження пов'язане також із фрустрацією базових потреб (безробіття, нестача житла), розривом соціальних та сімейних зв'язків, стигматизацією (соціальне відчуження, дискримінація) та самостигматизацією (прийняття негативних стереотипів і обмеження соціальної активності), що сприяє формуванню почуття безпорадності, тривожності та зниженню самооцінки [11].

Окрему роль відіграє фактор невизначеності майбутнього, що спричиняє зростання тривожності, страх повторення травматичних подій та емоційне виснаження. У таких умовах емоції виконують не лише регулятивну функцію,

але й виступають індикатором психологічного стану особистості. Зокрема, у ВПО часто спостерігається домінування негативних емоційних переживань, таких як тривожність, страх, депресивні стани, агресивність та емоційна нестабільність, що пов'язано із впливом травматичних подій та різкою зміною життєвих умов [12].

Важливим чинником формування психоемоційного стану ВПО є міжособистісна комунікація та соціальні зв'язки. Перебування у місцях тимчасового проживання супроводжується обмеженням особистого простору, необхідністю взаємодії з незнайомими людьми та підвищеним рівнем соціальної напруги. Це може призводити до виникнення конфліктів, формування хронічного почуття самотності, відчуженості, втрати довіри до оточення та посилення потреби у визнанні й самовираженні [26].

Процес адаптації ВПО до нових умов життя є тривалим і складним, що зумовлено як зовнішніми, так і внутрішніми факторами. Відповідно до підходу Дж. Беррі, адаптація супроводжується низкою емоційних змін, серед яких апатія, втрата інтересу до життя, дратівливість, агресивність та почуття постійної небезпеки. У цьому контексті апатія виступає як реакція психіки на перевантаження та виснаження, що проявляється у зниженні мотивації та емоційної включеності. Такі стани можуть трансформуватися у більш глибокі психологічні порушення, зокрема депресію (ПТСР) та тривожні розлади [37; 39].

Особливої уваги потребують такі емоційні стани, як тривога та страх, які є типовими для осіб, що перебувають у ситуації невизначеності. Тривога, за визначенням Р. Лазаруса, виникає як результат когнітивної оцінки ситуації як загрозової, тоді як страх пов'язаний із конкретною небезпекою та виконує захисну функцію. В умовах війни ці стани набувають хронічного характеру, що призводить до постійного психоемоційного напруження, порушення сну, підвищеної дратівливості та виснаження нервової системи [45].

Внутрішньо переміщені особи часто переживають комплекс психологічних труднощів, серед яких порушення автономності, втрата

суб'єктивного контролю, проблеми з ідентичністю та почуття безпорадності. Спостерігаються труднощі з концентрацією уваги, зниження продуктивності діяльності, страх відторгнення, формування позиції «жертви», а також неконтрольовані прояви агресії. Характерними є також низька самооцінка, почуття провини та формування «синдрому вцілілого», що може супроводжуватися психосоматичними розладами та адиктивною поведінкою [5].

Тривалий вплив стресових факторів та невизначеності сприяє розвитку дезадаптації, яка проявляється у зниженні ефективності діяльності, порушенні соціальних зв'язків та втраті здатності до конструктивного вирішення життєвих проблем. Дезадаптація супроводжується емоційною нестабільністю, підвищеною тривожністю та відчуттям втрати контролю над власним життям, що є характерним для внутрішньо переміщених осіб в умовах війни [5].

В умовах війни емоційні стани характеризуються високою інтенсивністю та нестабільністю. Емоції можуть виконувати як адаптивну, так і дезадаптивну функцію: з одного боку, вони мобілізують ресурси організму, а з іншого — при тривалому впливі призводять до виснаження нервової системи та розвитку емоційних порушень. Тривалий вплив стресових факторів та негативних емоційних переживань може призводити до розвитку емоційного вигорання, яке характеризується емоційним виснаженням, зниженням мотивації та втратою інтересу до діяльності. У цьому контексті воно розглядається як наслідок порушення процесів емоційної саморегуляції [36; 38].

Окремої уваги потребує феномен подвійної психотравматизації ВПО. Перша травма пов'язана із безпосереднім переживанням воєнних подій, тоді як друга — із труднощами адаптації до нових умов життя. Це призводить до дезінтеграції особистості, втрати стабільності та формування стійких негативних емоційних станів [35].

Відповідно до досліджень В.М. Педоренка, у внутрішніх переселенців часто спостерігаються симптоми стресових розладів, стан фрустрації, агресії, ригідності, невпевненості, почуття сорому та провини [26]. З.В. Спринська,

виявила певні особливості стресу, пов'язаного із вимушеним переселенням: депресивність, невротичність, труднощі в соціальній взаємодії, занижена самооцінка, апатія, низька опірність до стресу, мають схильність до підвищеного рівня психопатизації, що сприяє проявам імпульсивної поведінки [32].

Поряд із негативними психоемоційними станами важливу роль у подоланні наслідків пролонгованого стресу відіграють психологічні ресурси особистості. До них належать життестійкість, здатність до адаптації, наявність соціальної підтримки та сформовані навички емоційної регуляції. За Дж. Беррі, саме наявність внутрішніх і зовнішніх ресурсів визначає успішність адаптації особистості до нових соціокультурних умов. Недостатність таких ресурсів, навпаки, посилює прояви тривожності, депресії та дезадаптації [39].

Ефективна допомога внутрішньо переміщеним особам (ВПО) у подоланні психоемоційних труднощів ґрунтується на розвитку їхньої психологічної стійкості та адаптаційних ресурсів. Один із найбільш впливових підходів запропонований американським дослідником М. Кобейсі, який визначає життестійкість (*hardiness*) як особистісну структуру, що включає три компоненти: залученість (*commitment*), контроль (*control*) та прийняття виклику (*challenge*). Саме ці характеристики дозволяють людині ефективно протистояти стресу та зберігати внутрішню рівновагу [17; 44].

Травматичні події суттєво впливають на когнітивні процеси, емоційну стабільність та загальний психічний стан особистості, тому психологічна підтримка є необхідною умовою стабілізації стану ВПО та їх успішної інтеграції у нове середовище. Це обумовлює потребу у розробці психокорекційних і реабілітаційних програм, спрямованих на подолання кризових станів і відновлення психологічної цілісності [32].

Адаптаційні ресурси ВПО систематизують за такими основними компонентами [38]:

1. **B – Beliefs and Values (переконавання та цінності):** віра у власні сили, опирання на життєві орієнтири та смисли, що підтримують особистість у кризі;
2. **A – Affect and Emotion (емоції):** здатність усвідомлювати, виражати, переживати та регулювати емоційні стани, тобто адаптація до нових умов;
3. **S – Social (соціальні зв'язки):** підтримка з боку близьких та друзів, участь у соціальних групах значно знижують рівень стресу та полегшення інтеграції в нове середовище;
4. **I – Imagination and Creativity (уява і творчість):** використання творчості (креативних здібностей та уяв), як способу зниження напруги та відкриття нових способів вирішення проблем;
5. **C – Cognition and Thought (мислення):** здатність до аналізу, планування та прийняття рішень;
6. **Ph – Physiological (фізичний стан):** фізична активність, режим сну, збалансоване харчування та турбота про здоров'я; підтримують життєздатність та стресостійкість [21, с. 36].

У сукупності ці компоненти формують індивідуальний стиль адаптації, що дозволяє ВПО ефективніше долати труднощі та відновлювати психоемоційний баланс.

В українському психологічному просторі проблема психологічної стійкості активно досліджується В. Рибалкою [29], Н. Логіною [16], де підкреслюється значення соціокультурних чинників стійкості, зокрема в умовах війни важливим є усвідомлення смислу пережитого досвіду. Це узгоджується з логотерапією В. Франкла, де пошук смислу виступає ключовим фактором психологічного виживання [17].

Сучасний біопсихосоціальний підхід [39] розглядає стійкість як результат взаємодії: біологічних факторів (нейропластичність, фізіологічні процеси);

психологічних (саморегуляція, оптимізм, самоефективність); соціальних (підтримка, довіра, якість взаємин).

Важливим теоретичним підходом є модель стресу та копіngu Р. Лазаруса і С. Фолкмана, згідно з якою психологічна стійкість формується не лише через особистісні якості, а через когнітивну оцінку стресу та вибір ефективних стратегій подолання. Якщо особа сприймає ситуацію як загрозу без ресурсів для її подолання, формується дезадаптація. Якщо ж ситуація оцінюється як виклик, активуються копінг-ресурси, що забезпечують стійкість [17].

Згідно з теорією С. Мадді, життєстійкість має три компоненти залученість (активність, інтерес до оточуючого світу), контроль (здатність вчасно розпізнавати, усвідомлювати, контролювати та коригувати власні емоції) та виклик (уміння виносити позитивний досвід з неприємних подій) [12]. Життєстійкість передбачає здатність не лише швидко адаптуватися під час складних життєвих ситуацій, а й швидко відновлюватися. Вона постає певним резервуаром психічної енергії та сили, яка допомагає людям впоратися зі стресом і труднощами, забезпечуючи особистість конструктивними копінг стратегіями. Життєстійкість, також означає розуміння особистості того, що життя сповнене труднощів, які вона не завжди може уникнути, проте може завжди залишатися відкритою до нового досвіду, гнучкою до мінливих ситуацій та готовою адаптуватися до будь-яких змін [27].

У цьому контексті особливого значення набуває здатність особистості до вольової саморегуляції, яка розглядається як механізм свідомого контролю емоційних станів і поведінки. Вольова саморегуляція забезпечує подолання негативних емоційних переживань, зниження рівня тривоги та страху, а також сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів внутрішньо переміщених осіб (ВПО). Розвинені навички саморегуляції дозволяють особистості ефективніше адаптуватися до умов невизначеності, зберігати психологічну стійкість і підтримувати цілісність «Я-концепції» навіть у складних життєвих обставинах.

Таким чином, психоемоційний стан внутрішньо переміщених осіб в умовах пролонгованого стресу та невизначеності характеризується високим рівнем напруження, депресивними станами, домінуванням негативних емоційних переживань та зниженням адаптаційних можливостей. Водночас важливу роль у подоланні цих станів відіграють механізми психологічної адаптації та вольової саморегуляції, що виступають ключовими ресурсами стабілізації психоемоційного стану особистості.

Висновки до першого розділу

У ході теоретичного аналізу було визначено, що емоційні стани є важливою складовою психічного життя особистості, які відображають її ставлення до навколишнього середовища та впливають на поведінку, діяльність і загальний психологічний стан. Вони можуть проявлятися у вигляді різних форм – емоцій, афектів, настрою та стресу, і виконують як регулятивну, так і адаптивну функції.

Водночас важливими різновидами емоційних станів, які суттєво впливають на психічне функціонування особистості є негативні емоційні стани, такі як стрес, фрустрація та тривога. Стрес виникає як відповідь на надмірні або тривалі навантаження і супроводжується мобілізацією ресурсів організму, однак при його пролонгованому характері призводить до виснаження. Фрустрація пов'язана з неможливістю задоволення значущих потреб і супроводжується внутрішнім напруженням, роздратуванням та зниженням активності. Тривога, у свою чергу, відображає стан невизначеності та очікування загрози і може набувати хронічного характеру, знижуючи здатність особистості до адаптації.

Встановлено, що важливу роль в управлінні емоційними станами відіграє вольова саморегуляція, яка забезпечує свідомий контроль поведінки та емоцій. Вона пов'язана з розвитком вольової сфери особистості та реалізується через вольові зусилля, що дозволяє людині долати труднощі, зберігати внутрішню рівновагу та ефективно діяти навіть у складних життєвих ситуаціях.

З'ясовано, що в умовах воєнного часу внутрішньо переміщені особи (ВПО) перебувають під впливом пролонгованого стресу та невизначеності, що значно ускладнює їх психоемоційний стан. У таких умовах часто спостерігаються тривожність, страх, депресивні стани, апатія, емоційне виснаження та зниження адаптаційних можливостей. Виникнення цих станів зумовлене комплексом травматичних чинників, серед яких загроза життю, переживання воєнних подій, втрата житла, розрив соціальних зв'язків, невизначеність майбутнього та необхідність адаптації до нових умов життя. Сукупність зазначених факторів призводить до формування стану хронічного стресу та загальної психотравматизації особистості. У цьому контексті особливого значення набуває вольова саморегуляція як механізм подолання негативних психоемоційних станів. Вона сприяє контролю емоцій, зниженню рівня тривожності, мобілізації внутрішніх ресурсів та відновленню психологічної рівноваги. Таким чином, вольова саморегуляція виступає важливим ресурсом адаптації, який забезпечує психологічну стійкість особистості та ефективне подолання наслідків травматичного досвіду в умовах невизначеності та тривалого стресу.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ТА ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ВОЄННОГО ЧАСУ

2.1. Організація та методи дослідження

Емпіричне дослідження було побудоване на основі теоретичного аналізу наукових підходів до вивчення емоційних станів особистості, їх різновидів та вольової саморегуляції, представлених у першому розділі роботи. Увага була зосереджена на дослідженні тривожності, фрустрації, агресії та ригідності як основних видів психоемоційних станів, а також на ролі вольової саморегуляції.

Емпіричний етап дослідження було присвячено вивченню особливостей психоемоційного стану внутрішньо переміщених осіб та рівня їх вольової саморегуляції.

Емпіричне дослідження проводилося у квітні 2026 року у три взаємопов'язані етапи:

1. *Підготовчий етап.* На цьому етапі здійснено аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, визначено мету та завдання роботи. Також сформовано діагностичний інструментарій, зокрема підібрано психодіагностичні методики. Окрім цього, визначено вибірку дослідження та розроблено опитувальник у сервісі Google Forms, що забезпечило зручність та анонімність участі респондентів.

2. *Діагностичний етап* передбачав організацію та безпосереднє проведення дослідження. Збір даних здійснювався за допомогою онлайн-опитування на платформі Google Forms. Опитування складалось з двох частин: 1) соціально-демографічного блоку у вигляді анкети (стать, вік, професія, місце перебування); 2) психодіагностичного блоку, який включав методику

діагностики самооцінки психічних станів за Г. Айзенком та методику рівня розвитку вольової саморегуляції А.В. Зверкова та Є.В. Ейдмана.

Участь у дослідженні була добровільною, а анонімність відповідей забезпечувалася умовами проведення онлайн-опитування. Розповсюдження опитувальника здійснювалося через соціальні мережі.

3. *Аналітичний етап.* На цьому етапі було здійснено обробку отриманих результатів із використанням методів математичної статистики. Застосовано методи описової статистики, зокрема відсотковий розподіл показників.

На основі отриманих даних проведено їх аналіз та інтерпретацію, а також сформульовано висновки щодо особливостей впливу вольової саморегуляції на емоційний стан внутрішньо переміщених осіб.

Збір емпіричних даних здійснювався за допомогою онлайн-опитування на платформі Google Forms, що забезпечило доступність участі незалежно від місця перебування респондентів та гарантувало анонімність відповідей.

У дослідженні взяли участь 10 внутрішньо переміщених осіб, серед яких 5 жінок та 5 чоловіків. Вік респондентів становив від 20 до 75 років. Жіноча вибірка була представлена особами віком 22, 27, 45, 54 та 75 років, а чоловіча – 20, 33, 36, 48 та 50 років. Усі учасники дослідження є внутрішньо переміщеними особами, які були змушені змінити місце проживання внаслідок бойових дій, та на даний час перебувають у нових умовах проживання близько чотирьох років.

Формування вибірки здійснювалося з урахуванням гендерного балансу, що дозволило мінімізувати вплив гендерного чинника на результати дослідження. Респонденти представляють різні вікові та соціально-демографічні групи, що забезпечує різноманітність отриманих даних. Таким чином, сформована вибірка є придатною для проведення емпіричного дослідження та подальшого аналізу отриманих результатів.

Дослідження проводилося на вибірці внутрішньо переміщених осіб (ВПО), які перебувають в умовах пролонгованого стресу, спричиненого

воєнними подіями та вимушеним переселенням. Вибір саме цієї категорії респондентів зумовлений підвищеним ризиком розвитку психоемоційних порушень, зокрема тривожності, фрустрації, агресивності, ригідності, а також можливими змінами у сфері вольової саморегуляції.

Метою дослідження є комплексна діагностика психоемоційних станів та рівня вольової саморегуляції внутрішньо переміщених осіб, а також визначення їхнього адаптаційного потенціалу в умовах тривалого стресового впливу.

Для досягнення поставленої мети було використано дві психодіагностичні методики: 1) методика діагностики самооцінки психічних станів Ганса Айзенка; 2) методика дослідження вольової саморегуляції А. В. Звєрькова та Е. В. Ейдмана.

Застосування цих двох методик дозволяє дослідити як негативні емоційні стани, так і регуляторні механізми особистості, що забезпечують адаптацію.

Методика діагностики самооцінки психічних станів за Г. Айзенком

Методика спрямована на визначення рівня вираженості негативних психічних станів і властивостей особистості, які можуть ускладнювати процес адаптації, соціальної взаємодії та самореалізації. Методика була розроблена Гансом Айзенком і широко застосовується для оцінки психоемоційного стану особистості. Вона дозволяє виявити як ситуативні стани, так і відносно стійкі особистісні характеристики [28].

Опитувальник складається із 40 тверджень, які об'єднані у 4 шкали.

Респондентам пропонується обрати один із варіантів від «згоден», «не згоден» до «згоден частково». Альтернативно використовується бальна система: 2 бали – стан проявляється часто; 1 бал – проявляється іноді; 0 балів – не характерний

Шкали методики Айзенка: тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.

Шкала тривожності відображає схильність до переживання напруження, занепокоєння, очікування небезпеки. Виступає показником емоційного дискомфорту та внутрішньої нестабільності [28].

Шкала фрустрації характеризує стан, що виникає внаслідок неможливості задоволення потреб або досягнення цілей, супроводжується розчаруванням, напруженням і відчуттям безсилля [28].

Шкала агресивності відображає схильність до ворожості, дратівливості та агресивних реакцій (вербальних або поведінкових) [28].

Шкала ригідності. Показує ступінь психологічної негнучкості, труднощі в адаптації до змін, нездатність змінювати поведінкові стратегії [28].

З метою обробки показників самооцінки психічних станів необхідно підрахувати суму балів за кожною групою запитань

- I. 1–10 питань – тривожність
- II. 11–20 – фрустрація
- III. 21–30 – агресивність
- IV. 31–40 – ригідність [28].

Інтерпретація результатів здійснюється згідно з ключем, шляхом визначення рівня вираження кожного стану, де сума балів від 0 до 7 відповідає низькому рівню, 8-14 балів – середньому та 15-20 балів – високому рівню [28].

Таким чином, методика дозволяє визначити ступінь вираженості кожного психічного стану та виявити зони ризику для психоемоційного благополуччя.

Методика дослідження оцінки рівня вольової саморегуляції А.В. Звєрькова та Є.В. Ейдмана. Методика спрямована на визначення рівня розвитку вольової саморегуляції як здатності особистості свідомо керувати власною поведінкою, емоціями та діяльністю [24].

Опитувальник розроблений А. В. Звєрьковим та Е. В. Ейдманом і дозволяє оцінити загальний рівень саморегуляції та окремі її компоненти.

Методика включає твердження, що передбачають відповіді типу: «так / ні». У складі опитувальника є маскувальні твердження, що підвищують достовірність результатів [24].

Шкали методики Зверькова–Ейдмана поділяються на:

Загальна шкала (В) відображає загальний рівень довільного контролю поведінки та діяльності.

Субшкала “Наполегливість” (Н) характеризує силу намірів, здатність доводити справу до кінця, долати труднощі.

Субшкала “Самовладання” (С) відображає здатність контролювати емоції, стримувати імпульсивні реакції.

Результати визначаються шляхом підрахунку збігів відповідей із ключем.

Загальна шкала: 0–24 бали

Наполегливість: 0–16 балів

Самовладання: 0–13 балів

Рівень критерії інтерпретації визначається відносно середнього значення: більше половини максимальної суми – високий рівень; менше – низький рівень. Орієнтовні пороги: загальна шкала – 12 балів, наполегливість – 8 балів, самовладання – 6 балів [24].

Отримані результати дають змогу: виявити групи ризику (низька саморегуляція), визначити адаптаційний потенціал (висока саморегуляція), розробити програми психологічної підтримки.

Комплексне застосування методик Айзенка та Зверькова–Ейдмана дозволяє оцінити як негативні психоемоційні стани, так і регуляторні ресурси особистості; встановити взаємозв'язок між рівнем стресу та здатністю до саморегуляції; отримати цілісне уявлення про психічний стан внутрішньо переміщених осіб.

Таким чином, обраний психодіагностичний інструментарій забезпечує глибокий аналіз як дезадаптивних проявів, так і внутрішніх ресурсів особистості в умовах пролонгованого стресу.

Обробка результатів дослідження здійснювалася з використанням методів математичної статистики, зокрема описової статистики. Отримані дані були узагальнені, проаналізовані та інтерпретовані відповідно до мети дослідження.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей психоемоційних станів та вольової саморегуляції внутрішньо переміщених осіб в умовах невизначеності воєнного часу

Дані, які ми отримали за всіма використаними методиками ми обробили математично, врахувавши кількість внутрішньо переміщених осіб у відсотках з різними рівнями прояву досліджуваних нами показників.

Аналіз результатів дослідження за *методикою діагностики самооцінки психічних станів за Г. Айзенком* показав, що у більшості досліджуваних ВПО переважає низький рівень тривожності (60% осіб) (табл. 2.1). Це свідчить про те, що значна частина досліджуваних характеризується відносною емоційною стабільністю, спокоєм та здатністю контролювати власні переживання. Такі люди не схильні до надмірного занепокоєння та великої напруженості, впевнені у собі та здатні ефективно долати життєві труднощі. Водночас низький рівень тривожності у ВПО може виступати не лише показником стабільності, але й своєрідним психологічним захисним механізмом. Зокрема в умовах довготривалого стресу та невизначеності можливе явище так званого «емоційного приглушення», коли зниження тривожності пов'язане з адаптацією до постійної напруги або виснаженням психоемоційних ресурсів. У таких випадках увага людини концентрується на базових потребах (житло, безпека, робота), тоді як емоційні переживання відходять на другий план. Також можна

говорити про формування регульованої тривожності, коли особистість виробляє ефективні способи її контролю або навіть використовує її як стимул до активності.

Середній рівень тривожності був виявлений у 20% осіб (табл. 2.1), який вважається допустимим і свідчить про наявність помірного емоційного напруження у відповідь на життєві труднощі, але не переростає в постійну тривогу. Досліджувані в цілому здатні контролювати свої емоції, справлятися з тривожністю, однак у певних стресових ситуаціях можуть відчувати підвищене занепокоєння, що іноді супроводжується внутрішньою напругою або труднощами у прийнятті рішень. Середній рівень тривожності є досить поширеним явищем і може розглядатися як нормальна реакція організму на виклики навколишнього середовища.

Таблиця 2.1

Особливості прояву різних психоемоційних станів у внутрішньо переміщених осіб за методикою Г. Айзенка

Психічні стани	Рівень прояву					
	Низький рівень		Середній		Високий	
	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %
Тривожність	6	60%	2	20%	2	20%
Фрустрація	5	50%	4	40%	1	10%
Агресивність	3	30%	6	60%	1	10%
Ригідність	1	10%	8	80%	1	10%

Проте, високий рівень тривожності було зафіксовано у 20% досліджуваних, що вказує на наявність у них значного психологічного дискомфорту. Такий стан проявляється у постійному відчутті тривоги, напруженості та очікуванні небезпеки. Це може проявлятися як в фізичних, так

і в емоційних та поведінкових симптомах: прискорене серцебиття, головний біль, задишка, пітливість, м'язова напруга, розлади шлунку, проблеми зі сном, почуття тривоги, неспокою, страху, дратівливості, безпорадності, розчарування, відчуття загрози; уникнення соціальних ситуацій, труднощі з прийняттям рішень, проблеми з концентрацією, зміни апетиту, зловживання алкоголем або іншими речовинами. Всі перераховані вище симптоми суттєво впливають на якість життя.

За шкалою фрустрації 50% респондентів мають низький її рівень (табл. 2.1.) що свідчить про сформовану фрустраційну толерантність. Тобто більшість досліджуваних здатні спокійно реагувати на труднощі та перешкоди, зберігати самоконтроль у складних ситуаціях, керувати своїми емоціям, не піддаючись імпульсивним реакціям. Такі особи характеризуються оптимізмом, високим рівнем самооцінки та вмінням адаптуватися до змін.

Середній рівень фрустрації був виявлений у значної частини досліджуваних ВПО – у 40% осіб. Такий рівень свідчить про відносно збалансовану реакцію на життєві труднощі. Це означає, що людина не пригнічує власні емоції, проте й не дозволяє їм повністю визначати свою поведінку. Вона прагне знаходити вихід із складних ситуацій, аналізує власні невдачі та намагається запобігти їм в майбутньому. Важливим є також усвідомлення обмеженості власного контролю над життєвими обставинами та прийняття цього факту. Середній рівень фрустрації можна розглядати як умовну норму, оскільки він відображає здатність особистості ефективно справлятися з повсякденними труднощами, зберігаючи водночас чутливість до змін і готовність до нових викликів.

Проте, високий рівень фрустрації було виявлено у 10% досліджуваних, що свідчить про наявність виражених труднощів у емоційній регуляції та поведінковій адаптації. Даний рівень проявляється як на емоційному, так і на поведінковому рівнях і може мати негативні наслідки для психічного та фізичного здоров'я. На емоційному рівні це виявляється у підвищеній

дратівливості, частих спалахах гніву, відчутті безпорадності, песимістичному сприйнятті ситуації та постійному психічному напруженні. Також характерними є зниження самооцінки, самозвинувачення та втрата віри у власні можливості. На поведінковому рівні високий рівень фрустрації супроводжується агресивними реакціями (як спрямованими на себе, так і на оточуючих), імпульсивністю, уникненням складних ситуацій та труднощами у контролі власної поведінки. У деяких випадках спостерігаються дезадаптивні способи подолання напруження. Загалом високий рівень фрустрації може призводити до порушення міжособистісних стосунків, зниження соціальної активності, розвитку тривожних і депресивних станів, а також негативно впливати на загальне самопочуття та ефективність діяльності ВПО.

За шкалою агресивності у більшості внутрішньо переміщених осіб переважає середній її рівень (у 60% осіб) (табл. 2.1), що свідчить про наявність помірного емоційного напруження, яке проявляється у формі дратівливості, періодичних вербальних реакцій або внутрішньому невдоволенні. Водночас такі прояви не мають вираженого деструктивного характеру та залишаються в межах контрольованої поведінки. Для ВПО цей рівень є типовим, оскільки відображає стан пролонгованого стресу, пов'язаного з втратою звичного способу життя, необхідністю адаптації до нових умов та невизначеністю майбутнього. Особи з таким рівнем агресивності, як правило, зберігають здатність до самоконтролю, критичного осмислення ситуації та соціально прийнятних форм реагування.

Низький рівень агресивності був встановлений у 30% осіб, який характеризує респондентів як емоційно стриманих, врівноважених і неконфліктних. Такі особи демонструють здатність до ефективної саморегуляції, уникання відкритих конфліктів та контролю імпульсивних реакцій. Однак у контексті вимушеного переселення та пережитого стресу такий рівень може також свідчити про пригнічення емоцій, внутрішню напруженість або схильність до аутоагресії. Це особливо актуально для осіб, які переживають

почуття провини, втрати або безсилля, що може не проявлятися у відкритій агресії, але мати латентний характер.

А високий рівень агресивності зафіксований лише у 10% досліджуваних, що вказує на їх підвищену дратівливість, імпульсивність, низький рівень емоційної регуляції та схильність до конфліктної поведінки. Такий стан може бути зумовлений накопиченим психоемоційним напруженням, фрустрацією базових потреб, переживанням травматичного досвіду та тривалим стресом. Агресія у цьому випадку може проявлятися як у відкритій формі (ворожа агресія), так і у вигляді інструментальної поведінки, спрямованої на досягнення певних цілей [7]. Для ВПО високий рівень агресивності може виступати індикатором дезадаптації та потребує особливої психологічної уваги.

За шкалою ригідності у 80% досліджуваних домінуючим є середній її рівень (див. табл. 2.1), який свідчить про відносно збалансоване поєднання психічної стійкості та гнучкості. З таким рівнем особи здатні адаптуватися до нових умов життя, однак цей процес є поступовим і може супроводжуватися певними труднощами, внутрішнім напруженням та необхідністю перебудови звичних способів мислення і поведінки. У ситуації вимушеного переселення це є закономірним, оскільки зміна середовища потребує часу для формування нових адаптивних стратегій. Такий рівень ригідності виконує частково захисну функцію, забезпечуючи збереження стабільності психічної діяльності без значного зниження адаптаційних можливостей.

Низький рівень ригідності був виявлений у 10% осіб, що характеризує високу психологічну пластичність, здатність швидко змінювати поведінку, ефективно переключатися між різними видами діяльності та адаптуватися до нових соціальних умов. Особи з такими показниками демонструють відкритість до нового досвіду, гнучкість у прийнятті рішень і відсутність жорсткої фіксації на попередніх установах. У контексті ВПО, низький рівень ригідності є важливим компонентом їх психологічної стійкості, оскільки навіть за наявності тривожності або фрустрації він сприяє більш швидкій соціально-психологічній

адаптації, встановленню нових соціальних зв'язків та інтеграції в нове середовище. Водночас надмірна пластичність у деяких випадках може супроводжуватися нестійкістю установок або підвищеною залежністю від зовнішніх обставин.

Проте, високий рівень ригідності був встановлений у 10% досліджуваних, що свідчить виражену негнучкість мислення, труднощі у зміні поведінки та збереження стійких переконань навіть у ситуаціях, що вимагають їх перегляду. Дослідження психологічних особливостей ВПО показують, що підвищена ригідність часто виступає як механізм психологічного захисту в умовах хронічного стресу, втрати звичного середовища та відчуття нестабільності. Вона може проявлятися у «фіксації» на попередньому досвіді, ролях або моделях поведінки, що ускладнює процес адаптації. Вченими встановлено, що високий рівень ригідності супроводжується підвищеною тривожністю (у середньому значно вищою порівняно з місцевим населенням), почуттям самотності та фрустрацією. Такий рівень ригідності обмежує соціальну активність, ускладнює взаємодію з новим середовищем і потребує психокорекційного втручання. Загалом ригідність у внутрішньо переміщених осіб може розглядатися як подвійний феномен: з одного боку, як механізм збереження психічної стабільності в умовах стресу, а з іншого – як чинник, що перешкоджає гнучкій адаптації до нових умов життя.

За методикою дослідження вольової саморегуляції А. Звєрькова та Є. Ейдмана ми вимірювали як загальний рівень вольової саморегуляції, так і її рівень вираженості двох її субшкал: субшкала наполегливість та субшкала самовладання.

Високий рівень вольової саморегуляції був встановлений у більшій частини досліджуваних – у 80% ВПО (див. табл. 2.2) що характеризує їх як емоційно зрілих, самостійних, активних та відповідальних особистостей. Такі люди відзначаються впевненістю у собі, спокоєм, стійкістю намірів, реалістичністю мислення та розвиненим почуттям особистого обов'язку. Вони

здатні до рефлексії власних дій, планування діяльності та контролю поведінки відповідно до поставлених цілей [13]. Особи з такими показниками вміють ефективно контролювати власні емоції, поведінку та діяльність навіть в умовах пролонгованого стресу. Таким чином, більшість ВПО демонструють емоційну стійкість, здатність до подолання труднощів, наполегливість у досягненні цілей та вміння зберігати внутрішню рівновагу. У контексті вимушеного переселення високий рівень вольової саморегуляції виступає важливим адаптаційним ресурсом, що дозволяє особистості ефективно функціонувати в умовах невизначеності, втрати стабільності та соціальних змін. У внутрішньо переміщених осіб високий рівень саморегуляції свідчить про мобілізацію внутрішніх ресурсів та прагнення до стабілізації власного психоемоційного стану.

З позиції концепції життестійкості С. Кобейсі та С. Мадді, такі особи характеризуються високим рівнем залученості (активна позиція щодо життя), контролю (віра у здатність впливати на події) та прийняття виклику (готовність сприймати зміни як можливість розвитку). Це сприяє ефективному подоланню стресу та збереженню психологічної рівноваги.

Таблиця 2.2

Відсотковий розподіл внутрішньо переміщених осіб за рівнями вольової саморегуляції (методика Зверькова та Ейдмана)

Рівень вольової саморегуляції	Рівень прояву			
	Низький рівень		Високий рівень	
	Кількість осіб	Кількість осіб у %	Кількість осіб	Кількість осіб у %
Загальна шкала	2	20%	8	80%
Субшкала наполегливість	2	20%	8	80%
Субшкала самовладання	2	20%	8	80%

Аналіз показує нам, що у жінок та чоловіків, найбільш виражений високий рівень вольової саморегуляції. З цього можна дійти до висновку, що у

обох статей спостерігається виражений високий рівень вольової саморегуляції. Це може свідчити про те, що здатність управляти власною поведінкою, діями та реакціями на різні ситуації виявляється високою як серед жінок, так і серед чоловіків. Такий результат може свідчити про загальний високий рівень самоконтролю і волі у представників досліджуваної вибірки.

Проте, низький рівень вольової саморегуляції спостерігається у 20% досліджуваних, які є чутливими, вразливими та невпевненими у собі. Це свідчить про недостатню сформованість механізмів самоконтролю, труднощі в управлінні емоціями та поведінкою. Такі особи можуть демонструвати імпульсивність, знижену стресостійкість та труднощі в досягненні цілей.

У контексті концепції стресу Г. Сельє це може відповідати стадії виснаження, коли адаптаційні ресурси організму знижуються, що призводить до дезадаптації. Згідно з дослідженнями В. Педоренко, у внутрішньо переміщених осіб із низьким рівнем саморегуляції частіше спостерігаються прояви тривожності, фрустрації, агресії та ригідності, що ускладнює процес адаптації до нових умов. Подібну позицію висловлює З. Спринська, яка вказує на зв'язок низької саморегуляції з депресивністю, невротичністю та труднощами соціальної взаємодії. Це також може бути пов'язано як з незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, не підкріпленою здатністю до рефлексії та самоконтролю. Або ж внутрішньо переміщені особи, більш вразливі до впливу хронічного стресу, внаслідок втрати житла, соціальних зв'язків, невизначеності майбутнього та порушення ідентичності.

За субшкалою наполегливості був встановлений високий її рівень у 80% досліджуваних (табл. 2.2), що вказує на працездатних людей, які активно прагнуть до виконання запланованого. Вони мобілізуються перед перешкодами на шляху до мети і визнають розпочату справу як головну цінність. Зазвичай такі люди поважають соціальні норми та прагнуть повністю підпорядковувати свою поведінку цим нормам. У крайніх випадках може спостерігатися втрата гнучкості в поведінці [13]. У контексті ВПО високий рівень наполегливості

проявляється у здатності підтримувати тривалий час активність, долати труднощі та досягати поставлених цілей, незважаючи на перешкоди. Це є важливим показником адаптації, оскільки дозволяє ефективно вирішувати життєві проблеми, пов'язані з переселенням, пошуком роботи та інтеграцією в нове середовище. З позиції концепції життєстійкості С.Мадді та С.Кобейсі, наполегливість безпосередньо пов'язана з компонентом «прийняття виклику», що передбачає активне подолання труднощів і готовність до змін.

Проте, низький рівень наполегливості спостерігається у 20% осіб, що вказує на невпевненість, імпульсивність та схильність до уникнення труднощів. Такі особи можуть демонструвати непослідовність у поведінці, знижену активність і працездатність. У складних життєвих ситуаціях відчуючи безсилля вони схильні швидше відмовлятися від досягнення мети, що ускладнює процес їхньої адаптації [13]. У межах копінг-теорії це пов'язано з переважанням пасивних стратегій (уникнення, відмова від вирішення проблем), що ускладнює процес адаптації та сприяє закріпленню негативних емоційних станів.

За субшкалою самовладання був встановлений високий її рівень у 80% досліджуваних (табл. 2.2) який відображає рівень довільного контролю емоційних реакцій і станів. Високий бал за цією субшкалою набирають люди емоційно стійкі, які добре володіють собою в різноманітних ситуаціях. Для них характерний внутрішній спокій, упевненість у собі, відсутність страху перед невідомим, підвищена готовність до сприймання нового, непередбаченого і, як правило, поєднання зі свободою поглядів, тенденцією до новаторства і радикалізму. У контексті вимушеного переселення високий рівень самовладання також пов'язаний із такими характеристиками, як стресостійкість, здатність до самоконтролю, адекватна самооцінка та ефективна поведінкова регуляція, що є важливим адаптаційним ресурсом. У складних умовах вимушеного переселення це дозволяє особистості зберігати соціальну активність, підтримувати міжособистісні контакти та долати наслідки

психотравматизації. Разом із тим надмірний самоконтроль може призводити до підвищеної внутрішньої напруженості та емоційного виснаження. У контексті копінг-підходу високий рівень самовладання пов'язаний із використанням стратегій самоконтролю, раціональної оцінки ситуації та емоційної регуляції. На другому полюсі цієї субшкали є спонтанність та імпульсивність, які у поєднанні із вразливістю та переважанням традиційних поглядів захищають людину від інтенсивних переживань і внутрішніх конфліктів, сприяють незворушному настрою [13].

Проте, за результатами дослідження, низький рівень за шкалою самовладання спостерігається у 20% ВПО, які характеризуються імпульсивністю, підвищеною емоційною реактивністю та недостатнім контролем емоційних станів. Такі особи можуть проявляти спонтанність, вразливість і мають труднощі у регуляції поведінки, що ускладнює їхню соціальну адаптацію.

На відмінну від високих, низький рівень самовладання може виконувати компенсаторну функцію. Але, це також може свідчити про порушення розвитку властивостей особистості, її вмінь будувати відносини з оточенням й адекватно реагувати на різноманітні життєві ситуації [13]. У контексті внутрішньо переміщених осіб низький рівень самовладання проявляється у підвищеній емоційній реактивності, імпульсивності, труднощах у стримуванні негативних емоцій (тривоги, агресії, страху). У ВПО це може бути наслідком травматичного досвіду, хронічного стресу та емоційного виснаження. Згідно з теорією копіngu, це супроводжується неефективними стратегіями подолання, що підсилює дезадаптаційні прояви та ускладнює інтеграцію в нове середовище.

Висновки до другого розділу

На основі результатів емпіричного дослідження було здійснено аналіз особливостей психоемоційних станів та вольової саморегуляції внутрішньо переміщених осіб в умовах пролонгованого стресу воєнного часу.

Дослідження психоемоційних станів дозволило встановити, що у вибірці спостерігається варіативність рівнів тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. Переважна кількість досліджуваних ВПО мала схильність до низького рівня тривожності та фрустрації, що свідчить про їх високу емоційну стабільність та здатність контролювати власні переживання навіть у складних умовах життєдіяльності. Такі люди не схильні до надмірного занепокоєння та великої напруженості, впевнені у собі та здатні ефективно долати життєві труднощі, не впадати у відчай при порушенні життєвих планів. Проте, у значній частини вибірки було зафіксовано середній рівень тривожності, і особливо фрустрації, що свідчить про наявність у них помірного емоційного напруження та відносно збалансовану реакцію на життєві труднощі. Такі ВПО зазвичай не пригнічують власні емоції, проте й не дозволяють їм повністю визначати свою поведінку, аналізуючи власні невдачі та намагаючись запобігти їм в майбутньому. Ці досліджувані в цілому здатні контролювати свої емоції, справлятися з тривожністю та розчаруваннями, однак у складних стресових ситуаціях можуть відчувати підвищене занепокоєння та деяку розгубленість.

Особливу увагу привертають високий рівень тривожності та фрустрації, як індикатори підвищеного психоемоційного напруження, які спостерігались у 10-20% ВПО, яким властивий стан підвищеної психічної напруги, хвилювання, очікування небезпеки, відчуття безпорадності, песимістичного сприйняття ситуацій та втрати віри у власні можливості. Такі ВПО схильні до імпульсивності, уникнення складних ситуацій та труднощів із самоконтролем. Такий результат можна пояснити підвищеною емоційною чутливістю ВПО, особливостями життєвого етапу, що пов'язаний із переоцінкою цінностей, відповідальністю за близьких та переживанням соціально-економічної

нестабільності через невизначеність майбутнього і необхідність адаптації до нових умов життя.

За шкалами агресії та ригідності спостерігалось переважання середнього рівня прояву цих психоемоційних станів у більшості досліджуваних ВПО, що вказує на наявність у них помірного емоційного напруження, яке проявляється у формі дратівливості, періодичних вербальних реакцій або внутрішньому невдоволенні, а також на відносно збалансоване поєднання психічної стійкості та гнучкості. Проте, такі прояви не мають вираженого деструктивного характеру та залишаються в межах контрольованої поведінки. Такі ВПО здатні адаптуватися до нових умов життя, однак цей процес може супроводжуватися певними труднощами, внутрішнім напруженням та необхідністю перебудови звичних способів мислення і поведінки. І лише по 10% ВПО мали високий рівень агресивності та ригідності, що можна інтерпретувати як реакцію на хронічний стрес, фрустрацію базових потреб, а також недостатньою сформованістю поведінкової гнучкості й адаптаційних механізмів. У ситуації кардинальних життєвих змін, в якій знаходяться ці ВПО, це проявляється у труднощах перебудови їхньої поведінки та фіксації на звичних установах.

Результати дослідження вольової саморегуляції показали, що переважна частина респондентів мала високий рівень за загальною шкалою вольової саморегуляції, а також за субшкалами наполегливості та самовладання, тоді як по 20% осіб – низький їх рівень. Це свідчить про домінування достатньо сформованих механізмів довільного контролю поведінки та здатності до саморегуляції у більшості внутрішньо переміщених осіб з нашої вибірки. Високий рівень вольової саморегуляції характеризує їх як емоційно зрілих, цілеспрямованих і стійких до стресу осіб, здатних контролювати власні емоції та поведінку навіть у складних умовах. Високі показники наполегливості відображають здатність долати труднощі та досягати поставлених цілей, тоді як високий рівень самовладання забезпечує ефективну регуляцію емоційних станів

і зниження імпульсивності. Це виступає важливим адаптаційним ресурсом у ситуації вимушеного переселення.

Окремої уваги заслуговують респонденти із низьким рівнем вольової саморегуляції і таких її складових як наполегливість та самовладання, які свідчать про виснаження адаптаційних ресурсів, труднощі у свідомому контролі поведінки та емоцій, а також зниження здатності до цілеспрямованої діяльності цих ВПО. У контексті вимушеного переселення такі показники можуть посилювати відчуття втрати контролю над життям, невпевненість у майбутньому, емоційну нестабільність та підвищувати ризик дезадаптації.

Отже, вольова саморегуляція виступає ключовим ресурсом психологічної адаптації внутрішньо переміщених осіб. Переважання високих її показників за загальною шкалою та субшкалами свідчить про мобілізацію внутрішніх ресурсів ВПО у відповідь на стрес, тоді як наявність низьких рівнів вказує на потребу у психологічній підтримці та розвитку навичок саморегуляції.

ВИСНОВОК

Проведене теоретичне та емпіричне дослідження особливостей психоемоційних станів та вольової саморегуляції внутрішньо переміщених осіб в умовах невизначеності воєнного часу дозволило зробити наступні важливі висновки.

1. Теоретичне дослідження показало, що психоемоційні стани є невід'ємною складовою психічного функціонування особистості, які відображають її ставлення до навколишнього середовища та регулюють поведінку і діяльність. У наукових підходах психоемоційні стани розглядаються як відносно динамічні утворення, що виникають у процесі взаємодії особистості з реальністю та виконують як сигнальну, так і регулятивну функції. Вони забезпечують оцінку ситуації, впливають на вибір поведінкових стратегій та визначають загальний рівень психічної активності. Водночас за умов пролонгованого стресу емоційні стани можуть набувати дезадаптивного характеру, проявляючись у підвищеній тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, що ускладнює процес адаптації особистості.

Особливого значення проблема психоемоційних станів набуває у контексті дослідження внутрішньо переміщених осіб, які перебувають під впливом тривалих психотравмуючих чинників. У цьому аспекті вагомий внесок здійснили українські вчені, які досліджували психоемоційні стани ВПО та підкреслювали їх підвищену вразливість до хронічного стресу. У їхніх працях зазначається, що тривале перебування в умовах невизначеності, втрати стабільності та соціальних зв'язків сприяє формуванню негативних емоційних станів, таких як тривожність, фрустрація, апатія, агресивність та емоційне виснаження. Це свідчить про зниження адаптаційного потенціалу особистості та потребу в пошуку внутрішніх ресурсів для подолання кризових ситуацій. У цьому контексті особливої ваги набуває вольова саморегуляція як механізм управління психоемоційними станами, яка є ключовим ресурсом подолання життєвих труднощів і криз, забезпечуючи збереження психологічної цілісності

особистості. Вона дозволяє людині не лише контролювати власні емоції та поведінку, а й переосмислювати досвід, знаходити нові смисли і адаптуватися до змінених умов життя. З позиції генетичної психології Ж. Піаже, вольова саморегуляція формується у процесі когнітивного розвитку особистості та пов'язана з переходом від імпульсивних форм поведінки до усвідомленого контролю дій. Розвиток мислення, рефлексії та здатності до прогнозування наслідків власної поведінки створює основу для формування вольових якостей, зокрема самовладання та наполегливості. В умовах пролонгованого стресу, характерного для внутрішньо переміщених осіб, психоемоційні стани та рівень вольової саморегуляції перебувають у тісному взаємозв'язку і визначають ефективність адаптації особистості.

2. Емпіричним шляхом виявлено, що переважна більшість досліджуваних ВПО мала схильність до низького рівня тривожності й фрустрації та до середнього рівня агресивності й ригідності. Отже, більшість ВПО є достатньо емоційно стабільними, здатними контролювати власні переживання навіть у складних умовах життєдіяльності, проте особам із середнім рівнем агресивності та ригідності властива деяка дратівливість, періодичне внутрішнє невдоволення, а також відносно збалансоване поєднання психічної стійкості та гнучкості. Проте, такі прояви не мають вираженого деструктивного характеру та залишаються в межах контрольованої поведінки. Такі ВПО здатні адаптуватися до нових умов життя, однак цей процес може супроводжуватися певними труднощами у процесі перебудови їхніх усталених способів мислення і поведінки. Водночас високий рівень зазначених негативних психоемоційних станів спостерігався у 10-20% ВПО, яким властивий стан підвищеної психічної напруги, хвилювання, очікування небезпеки, відчуття безпорадності, песимістичного сприйняття ситуацій та втрати віри у власні можливості. Такі ВПО схильні до імпульсивності, уникнення складних ситуацій, труднощів із самоконтролем та відзначаються недостатньою сформованістю поведінкової гнучкості й адаптаційних механізмів. Скоріше за все це пояснюється реакцією на

хронічний стрес, фрустрацію базових потреб у ситуації кардинальних життєвих змін, в якій знаходяться ці ВПО.

Встановлено, що у більшості ВПО переважає високий рівень вольової саморегуляції, а також таких її складових як наполегливість та самовладання. Це свідчить про сформованість механізмів довільного контролю поведінки, здатність до саморегуляції та ефективного подолання стресових ситуацій у цих ВПО. Особи з високими показниками характеризуються емоційною стійкістю, цілеспрямованістю, здатністю до самоконтролю та мобілізації внутрішніх ресурсів. Водночас у 20% досліджуваних виявлено низький рівень саморегуляції, що може свідчити про виснаження їхніх адаптаційних ресурсів, труднощі у контролі емоцій і поведінки та підвищений ризик дезадаптації. Такі результати вказують на необхідність психологічної підтримки та розвитку навичок саморегуляції у цих ВПО.

Отже, узагальнення результатів теоретичного та емпіричного дослідження дозволяє зробити висновок, що вольова саморегуляція виступає провідним ресурсом, який забезпечує контроль емоційних реакцій, зниження рівня психоемоційного напруження та підтримання активної життєвої позиції у внутрішньо переміщених осіб, тоді як порушення цієї здатності пов'язане з ризиком дезадаптації та потребує цілеспрямованої психокорекційної роботи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бекіньова Л. Б. Теоретичні підходи до проблеми емоційної саморегуляції особистості. URL: http://distance.dsu.dp.ua/ukr/conference/2015/osvitniy_dosvid/Bekinova.pdf (дата звернення: 26.03.2026).
2. Вишневський С. В. Механізми виникнення емоцій, їх види, прояви та стани. *Актуальні напрями психопрофілактичних заходів у закладах вищої освіти: матеріали I Всеукраїнського круглого столу (18 травня 2018 року)*. С. 19-24. URL: <https://er.dduvs.edu.ua/bitstream/123456789/2848/1/1.pdf> (дата звернення: 26.03.2026).
3. Вишньовський В. В. Психологічна адаптація вимушено переміщених осіб, жертв воєнних конфліктів. *Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи”: історичні та психологічні наслідки : матеріали II Міжнародної наукової конференції*. Тернопіль : Тернопільський національний технічний університет ім. І. Пулюя, 2022. С. 3–5.
4. Висоцький А. І. Характеристика процесу самовиховання у підлітків. *Проблеми формування особистості та вольовий процес*. Київ, 2020. С. 38–45.
5. В'юн А.О. Психологічний аналіз синдрому жертви внутрішньо переміщених осіб: магістерська робота за спеціальністю 053. Криворізький державний педагогічний університет. Кривий ріг, 2025. 83 с.
6. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Psychology Travelogs*. 2023. № 2. С. 41–50.
7. Гарькавець С. О. Соціально-нормативна поведінка особистості та її детермінаційні чинники. *Актуальні проблеми психології: екологічна психологія*. 2008. Том 7. Вип. 16. С. 28-32
8. Головінський І. З. Педагогічна психологія: навч. посіб. для вищої шк. Київ : Аконіт, 2003. 288 с

9. Гриньова М. В. Саморегуляція як основа розв'язування педагогічної ситуації. *Витоки педагогічної майстерності. Серія: Педагогічні науки*. Полтава, 2012. Вип 9. С. 55–60.
10. Гриньова М. В., Кононова М. М. Саморегуляція навчальної діяльності та професійний розвиток студентської молоді: монографія. Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка. Полтава, 2021. 385 с.
11. Гундერთайло Ю. Д. Проблеми стигматизації і самостигматизації внутрішньо переміщених осіб у процесі відновлення життєвої неперервності після переживання травматичних подій. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2018. № 42. С. 160–169.
12. Євченко І. М. Емоційний стан українців під час війни. Київ, 2022. С. 45–49.
13. Католик Г. Психологічні аспекти розвитку вольової сфери спеціалістів ризиконебезпечних професій: кваліф. магістерська робота: 053 «Психологія». Львівський державний університет внутрішніх справ. Львів, 2024.
14. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики: методичне видання / М. В. Лемак, В. Ю. Петрище. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2011.
15. Лішик О. П. До питання визначення державного управління у сфері соціального захисту внутрішньо переміщених осіб. *Вчені записки ТНУ ім. В.І Вернадського*. Т. 29. № 5. 2018. С. 8–12.
16. Логінова Н. В. Адаптаційні ресурси ВПО. *Психологічний журнал*. 2021. № 3. С. 122–130.
17. Макаренко А.С. Особистість у кризових умовах та критичних ситуаціях життя: матеріали V. Міжнародної науково-практичної конференції. Суми, 2019. 477 с.

18. Максименко С. Д. Загальна психологія: навчальний посібник. Видання друге, перероблене та доповнене. Київ: «Центр навчальної літератури», 2004, 272 с.
19. Максименко С. Д. Поняття особистості у психології. *Психологія і особистість*. 2016. № 1(9). С. 11–17.
20. Максименко К. С., Папуча М. В. Психологія особистості / за ред. С. Д. Максименка. Київ: ТОВ «КММ», 2007. 296 с.
21. Мельник Л. А. та ін. Психосоціальна допомога внутрішньо переміщеним дітям, їхнім батькам та сім'ям з дітьми зі Сходу України : посібник для практиків соціальної сфери / за ред. Л.С. Волинець. Київ, 2015. 72 с.
22. Олійник А. В. Емоційно-вольова саморегуляція особистості в дорослому віці: магістерська робота за спеціальністю 053 - психологія. Національний університет «Києво-Могилянська академія». Київ, 2024. 123 с.
23. Олефір В. О. Психологія саморегуляції суб'єкта діяльності: дис. докт. психол. наук. Харків, 2016. 428 с.
24. Тест дослідження вольової саморегуляції. *Персонал*. 2005. №5. URL: <http://www.personal.in.ua/article.php?id=67>
25. Поліщук С. А. Емоційна і вольова саморегуляція літніх людей у надзвичайних ситуаціях. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2020. № 4. С. 139-143.
26. Педоренко В. М. Особливості психоемоційного стану переселенців в умовах іншої країни (на прикладі Німеччини). *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Ужгород, 2022. № 5. С. 5–10.
27. Предко В.В., Сомова О.О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Науковий журнал «Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія»*. 2022. Том 33 (72). № 4. С. 89-98

28. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
29. Рибалка О. Психологічна допомога внутрішньо переміщеним особам: основні принципи та підходи. *Практична психологія та соціальна робота*. 2020, № 7. С. 55-61.
30. Савчин М.В. Загальна психологія: навч. посіб. / М. В. Савчин. К.: Академвидав, 2011. 464 с.
31. Сивогракова З. А., Алексєєнко Н. В. Психологія емоцій. Регуляція емоцій. Практикум з дисципліни «Психологія» Харків, 2017.
32. Спринська З. В. Психологічні особливості внутрішньо переміщених осіб. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6. С. 50–56.
33. Степанов О.М. Психологічна енциклопедія. К.: «Академвидав», 2006. 424 с.
34. Степанов О. М., Фіцула М. М. Основи психології і педагогіки: навчальний посібник. К.: Академвидав, 2006. 520 с.
35. Сьомкіна І.С. Соціально-педагогічна робота з сім'ями вимушених переселенців: стан та перспективи. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2015. № 11. С. 102–105.
36. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: посібник. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 200 с.
37. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2017. 160 с.
38. Чепелєва Н. В., Рудницька С. Ю. Психологія особистісної кризи. Київ: Слово, 2013. 272 с.

39. Bandura A. Self-efficacy : the exercise of control / A. Bandura. N.Y. : W.H. Freeman & Co, 1997. 286 p.
40. Baumeister R. F., Vohs K. D., Tice D. M. The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*. 2007. Vol. 16. P. 396–403.
41. Berry J.-W. Immigration, Acculturation and Adaptation. *Applied Psychology: An International Review*. Ontario, 1997. № 46 (1). P. 5–68.
42. Gardner H. Multiple intelligences: the theory in practice. New York, 1993. 304 p.
43. Izard C. E. The Psychology of Emotions. New York: Plenum Press. 1991.
44. Kobasa S. Stressful life events, personality, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1979. Vol. 37. P. 1–11.
45. Lazarus R. S. Progress on a cognitive–motivational–relational theory of emotion. *American Psychologist*. 1991. № 46. P. 819–834.
46. Mann T., de Ridder D., Fujita K. Self-regulation of health behavior: social psychological approaches to the goal setting and goal striving. *Health Psychology*. 2013. Vol. 32(5). P. 487-498.
47. Sallis J.F. Temporal self-regulation theory: a step forward in the evolution of health behavior models. *Health Psychology Review*. 2010. Vol. 4 (2). P. 75-78.
48. Ryan R.M., Deci E.L. Selfdetermination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and wellbeing. *American psychologist*. 2000. Vol. 55. № 1. P. 68–78.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

**Методика діагностики самооцінки психічних станів
за Г. Айзенком**

Інструкція: Пропонуємо Вам опис різних психічних станів. Якщо цей стан підходить Вам, то за відповідь ставиться 2 бали; якщо підходить, але не дуже, то 1 бал; якщо зовсім не підходить, то 0 балів.

При заповненні опитувальника, уважно читайте кожне твердження і ставте «+» у графі, яка відповідає Вашому варіанту відповіді за кожним твердженням.

№	Психічний стан	Підходить	Підходить але не дуже	Не підходить
		2	1	0
1.	Не відчуваю в собі впевненості.			
2.	Часто через дрібниці червонію..			
3.	Мій сон неспокійний.			
4.	Легко впадаю в пригнічений стан.			
5.	Турбуюся про ще навіть не існуючі неприємності.			
6.	Мене лякають труднощі.			
7.	Люблю копирсатися у своїх недоліках.			
8.	Мене легко переконати.			
9.	Я підозріливий.			
10.	Важко перенешу очікування.			
11.	Часто мені здаються безвихідними ситуації, з яких можна знайти вихід.			
12.	Неприємності сильно мене засмучують, я падаю духом.			
13.	При великих неприємностях я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.			
14.	Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.			
15.	Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.			
16.	Я нерідко почуваюся беззахисним.			
17.	Іноді у мене буває стан відчаю.			
18.	Відчуваю розгубленість перед труднощами.			
19.	У важкі моменти життя іноді поведжуся подитячому, хочу, щоб мене пожаліли.			

20.	Вважаю недоліки свого характеру невинними.			
21.	Залишаю за собою останнє слово.			
22.	Часто в розмові перебиваю співрозмовника.			
23.	Мене легко роздратувати.			
24.	Люблю робити зауваження іншим.			
25.	Хочу бути авторитетом для оточуючих.			
26.	Не задовольняюся малим, хочу більшого.			
27.	Коли розгніваюся, погано себе стримую.			
28.	Віддаю перевагу керувати, а не підкорятися.			
29.	У мене різка, грубувата жестикуляція.			
30.	Я злопам'ятний.			
31.	Мені важко змінювати звички.			
32.	Важко переключая увагу.			
33.	Дуже насторожено ставлюся до всього нового.			
34.	Мене важко переконати.			
35.	Часто думки, від яких варто було б позбутися, не виходять у мене з голови.			
36.	Мені важко зближуватися з людьми.			
37.	Мене засмучують навіть незначні порушення плану.			
38.	Часто проявляю впертість.			
39.	Неохоче йду на ризик.			
40.	Гостро переживаю відхилення від встановленого мною режиму.			

ДОДАТОК Б

**Тест-опитувальник вольової саморегуляції
А.В. Зверькова й Е.В. Ейдмана**

Інструкція. Вам пропонується тест, що містить 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне й вирішіть, вірно або невірно дане твердження стосовно Вас. Якщо вірно, то поставте знак “плюс”, а якщо вважаєте, що воно стосовно 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 й приємною компанією.
3. При необхідності мені неважко стримати вибух гніву.
4. Звичайно я зберігаю спокій чекаючи приятеля, що спізнюється до призначеного часу.
5. Мене важко відволікти від початої роботи.
6. Мене сильно вибиває з колії фізичний біль.
7. Я завжди намагаюся вислухати співрозмовника, не перебиваючи, навіть якщо не терпиться йому заперечити.
8. Я завжди “гну” свою лінію.
9. Якщо треба, я можу не спати ніч безперервно (наприклад, робота, чергуванні) і весь наступний день бути в “гарній формі”.
10. Мої плани занадто часто перекреслюються зовнішніми обставинами.
11. Я вважаю себе терплячою людиною.
12. Не так-то просто мене змусити себе холоднокрівно спостерігати хвилююче видовище.
13. Мені рідко вдається змусити себе продовжувати роботу після серії образливих невдач.
14. Якщо я ставлюся до когось погано, мені важко приховувати свою неприязнь до нього.
15. При необхідності я можу займатися своєю справою у незручній і невідповідній обстановці.
16. Мені сильно ускладнює роботу розуміння того, що їй необхідно будьщо зробити на певний термін.
17. Вважаю себе рішучою людиною.
18. З фізичною втомою я справляюся легше, ніж інші.
19. Краще почекати ліфт, чим підніматися по сходам.
20. Зіпсувати мені настрій не так-то просто.
21. Іноді якась дрібниця опановує моїми думками, не дає спокою, і я ніяк не можу її спекатись.
22. Мені важче зосередитися на завданні або роботі, чим іншим.
23. Переспорити мене важко.
24. Я завжди прагну довести почату справу до кінця.
25. Мене легко відволікти від справ.

- 26. Я іноді розумію, що намагаюся домогтися свого всупереч об'єктивним обставинам.
- 27. Люди часом заздять моєму терпінню й скрупульозності.
- 28. Мені важко зберегти спокій у стресовій ситуації.
- 29. Я розумію, що під час монотонної роботи мимоволі починаю змінювати спосіб дії, навіть якщо це часом приводить до погіршення результатів.
- 30. Мене зазвичай сильно дратує, коли "перед носом" зачиняються двері транспорту, що йде, або ліфта.