

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

« ____ » _____ 2023 р

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Індивідуальні особливості сприйняття особистістю реальності в умовах
війни»**

Виконавець: студентка групи ПП-501-Бз Меленчук Ольга Сергіївна

Керівник: канд. пед. наук, доцент Смолінчук Лариса Симонівна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА

КИЇВ 2023

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

« » _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Меленчук Ольги Сергіївни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Індивідуальні особливості сприйняття особистістю реальності в умовах війни» затверджена наказом ректора від «06» грудня 2022р. № 2297/ст.

2. Термін виконання роботи: з 03.01.2023 р. до 28.02.2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 63 сторінки, з них обсяг основного тексту 47 сторінок, список використаних джерел нараховує 23 позиції.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичні засади дослідження психологічних детермінант сприйняття реальності в умовах війни; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Емпіричне дослідження впливу індивідуально-психологічних особливостей на сприйняття реальності в умовах війни; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): таблиці.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	03.01.2023	03.01.2023
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	09.01.2023	10.01.2023
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	16.01.2023	16.01.2023
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	23.01.2023	23.01.2023
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	26.01.2023	26.01.2023
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	09.02.2023	09.02.2023
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	11.02.2023	12.02.2023
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	13.02.2023	13.02.2023
9.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	20.02.2023	20.02.2023
10	Захист роботи	27-28.02.2023	28.02.2023

7. Дата видачі завдання: «03» січня 2023 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Лариса СМОЛІНЧУК

(підпис керівника)

(П.І.Б.)

Завдання прийняв до виконання _____ Ольга МЕЛЕНЧУК

(підпис випускника)

(П.І.Б.)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ СПРИЙНЯТТЯ РЕАЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	8
1.1. Сприйняття реальності як психологічне явище.....	8
1.2. Теоретичні основи вивчення особистісних якостей	10
1.3. Індивідуально-психологічні особливості особистості та їх впливу на сприйняття актуальної життєвої ситуації.....	12
1.3.1. <i>Темперамент</i>	13
1.3.2. <i>Властивості емоційної сфери</i>	14
1.3.3. <i>Рівень суб'єктивного контролю</i>	20
Висновки до першого розділу	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНДИВІДУАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НА СПРИЙНЯТТЯ РЕАЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	26
2.1. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик.....	26
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження впливу індивідуально-психологічних особливостей на сприйняття реальності в умовах війни	30
2.3. Практичні рекомендації щодо оптимізації сприйняття реальності в умовах війни	39
Висновки до другого розділу.....	41
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ	46
ДОДАТКИ.....	48

ВСТУП

Обґрунтування актуальності. Майже рік на території нашої держави тривають активні бойові дії, що, призводячи до кардинальних змін звичного середовища життєдіяльності, мають потужний стресогенний потенціал та завдають нищівного удару по психологічному здоров'ю наших громадян, значно підвищують вимоги до рівня їх психоемоційного ресурсу, емоційної стійкості та витривалості. Оптимальне когнітивне функціонування та функціональний стан, здатність зберігати керованість поведінки та самовладання у критичних, екстремальних ситуаціях війни, що у своїй сукупності залежать від цілого ряду індивідуально-психологічних особливостей людини, набувають в жорстких умовах нашого сьогодення особливої та безумовної цінності.

Особливий науковий інтерес викликають можливі психологічні детермінанти особливостей сприйняття та оцінки тієї життєвої ситуації, в якій опинилась особистість в умовах війни, зокрема визначення тих індивідуально-особистісних якостей, що позначаються на тому, як людина сприймає, інтерпретує та оцінює трагічні військові події, що ставлять під загрозу її безпеку та безпеку її близьких людей, наскільки вона задоволена своєю життєвою ситуацією та зберігає віру у позитивне майбутнє, не впадає у відчай.

На тлі подій, що відбуваються в Україні, не викликає сумнівів значущість визначення та дослідження тих індивідуальних властивостей людини, що найбільш тісно пов'язані з особливостями сприйняття реальності в умовах війни. Адже надбанням сучасної психологічної науки є цілий ряд конструктів, що визначають стійку схильність людини до успішного подолання деструктивних психогенних впливів оточуючого середовища, такі, наприклад, як стійкі властивості емоційної сфери, екстраверсія та емоційна стабільність, внутрішній локус контролю, стресостійкість тощо. Саме викладені міркування зумовили вибір теми нашого кваліфікаційного дослідження.

Новизна обраної проблеми. Наукова новизна кваліфікаційної роботи полягає у тому, що вперше було розглянуто комплекс таких індивідуально-психологічних

особливостей особистості як характеристики структури темпераменту, рівень суб'єктивного контролю, стійкі властивості емоційності у розрізі їх впливу на особливості сприйняття та оцінки реальності в умовах війни. Кожен з перерахованих діагностичних конструктів є досить розробленим у рамках сучасної психологічної науки – проведено численні емпіричні дослідження, що з різних боків висвітлювали темперамент, локус контролю, властивості емоційності та їх численні зв'язки з іншими психологічними явищами. Цими дослідженнями займалися такі науковці як Г. Айзенк, О. Войцеховаська, О. Демчук, Л. Карамушка, Т. Кириченко, А. Коваленко, Р. Лазарус, С. Максименко, В. Мерлін, Н. Родіна, Дж. Роттер, Є. Скорчевська тощо. Однак вплив цих психологічних властивостей на ступінь задоволеності людини життям в умовах війни, що виступає базовим індикатором сприйняття та оцінки своєї життєвої ситуації, досі не вивчався.

Мета дослідження: здійснити теоретико-емпіричне дослідження індивідуально-психологічних чинників, що позначаються на особливостях сприйняття людиною реальності в умовах війни.

Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні **завдання:**

- здійснити теоретичний аналіз джерел з проблеми дослідження;
- підібрати інструментарій та здійснити емпіричне дослідження впливу індивідуальних особливостей особистості на сприйняття реальності в умовах війни;
- здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів емпіричного дослідження;
- сформулювати практичні рекомендації щодо оптимізації сприйняття людиною реальності в умовах війни.

Об'єкт дослідження: сприйняття реальності в умовах війни.

Предмет дослідження: вплив індивідуально-психологічних властивостей особистості на сприйняття реальності в умовах війни.

Методи дослідження, основні методики та прийоми аналізу отриманих емпіричних даних. Для вирішення поставлених завдань та досягнення мети були застосовані такі методи дослідження:

- теоретичні – теоретико-методологічний аналіз проблеми, систематизація наукових літературних джерел, порівняння та узагальнення наявних теоретичних та емпіричних даних;

- емпіричні – використовувалися психодіагностичні методики, спрямовані на визначення індивідуальних особливостей досліджуваних осіб та специфіки сприйняття ними своєї життєвої ситуації в умовах війни. Застосовувався наступний психодіагностичний інструментарій:

- авторська анкета, спрямована на виявлення особливостей сприйняття реальності під час війни;
- опитувальник ЕРІ Г. Айзенка – визначення рівня вираженості інтроверсії / екстраверсії та нейротизму / емоційної стабільності, за якими визначається тип темпераменту людини;
- тест «PANAS» Л. Кларка, О. Теллегена, Д. Уотсона – визначення провідного типу афективності особистості;
- методика діагностики рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера – визначення типу локусу контролю респондентів.

- статистичні – математична обробка даних з використанням статистичних критеріїв.

Практичне значення отриманих результатів полягає у тому, що вони можуть бути використані у практиці надання психологічної допомоги особам, які певний час проживали чи проживають в умовах війни.

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів з висновками до кожного з них, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Список використаних джерел містить 28 найменувань. Робота ілюстрована 3 таблицями та 6 малюнками. Загальний обсяг основного тексту роботи складає 47 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДЕТЕРМІНАНТ СПРИЙНЯТТЯ РЕАЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Сприйняття реальності як психологічне явище

Первинним і найпростішим процесом є відчуття – психічний процес, що виникає в результаті безпосереднього впливу джерела відчуття на органи чуття. Розрізняють зорові, слухові, кінестетичні, тактильні, ритмічні відчуття. У свою чергу сприйняття є психічним процесом більш високого та досконалого рівня, що забезпечується складною аналітико-синтетичною діяльністю головного мозку. Він включає об'єднання в свідомості величезної кількості різних елементів, що належать до різних рівнів і якісно своєрідних систем [6]. Підтвердженням цьому є констатація науковцями типових проблем, з якими стикається дослідник при вивченні процесів сприйняття реальності, зокрема:

- зв'язок з попереднім досвідом (апперцепція) робить результат сприйняття залежним не тільки від властивостей оточуючої людини реальності, а й від властивостей сприймаючого суб'єкта, тобто є якісні відмінності у сприйнятті реальності представниками тих чи інших професій, дитини і дорослого, чоловіка і жінки, а також в залежності від наявних індивідуально-психологічних відмінностей;
- багата стимуляція, що надходить з оточуючого світу, диктує необхідність сприймати одночасно безперервний потік і його окремі точки (єдність континуальності і дискретності); встановлення закономірностей різних поєднань континуального і дискретного, є проблемою, пов'язаною як з найбільш складним механізмом індивідуальної психіки, так і з вмістом і будовою об'єктивної реальності;
- формування в масовій свідомості здатності до адекватного та об'єктивного перцептивного відображення оточуючого світу, життєвих та суспільних подій різного ступеня складності є однією з кардинальних психологічних та соціокультурних проблем [4].

Оточуючий нас світ багатоманітний, наповнений безліччю явищ, описується у термінах часу, простору, матерії, енергії. Отже, сприйняття реальності полягає у відображенні усієї сукупності цих різнорівневих та неоднакових за значущістю явищ оточуючої дійсності, результатом якого є побудова суб'єктивної моделі реальності.

С. Каліщук ґрунтовно розкриває першоджерела та психологічні механізми побудови суб'єктивної моделі реальності, першим етапом якої є процес сприйняття. На думку дослідниці оточуюча дійсність являє собою конгломерат просторових, часових, матеріальних та енергетичних характеристик. Ці характеристики виступають тлом, на якому здійснюється життя людини, під впливом якого задається спрямованість її пізнавальних актів [8]. У той же час вони зазнають змін під впливом перетворюючих дій унікальної та автономної цілісності, якою є людина. З цього приводу дослідниця зазначає: «Свідомість як індивідуальна система створення образу світу дає змогу людині самовизначитися в реальному світі, моделюючи все різноманіття оточуючої дійсності та активно впливаючи на неї. Функція свідомості відображати існуючу реальність зумовлює створення безлічі суб'єктивних світів, які у кожному окремому випадку базуються на індивідуально-емпіричному досвіді людини унікально репрезентувати зовнішній об'єктивний світ для себе» [8, с. 94-95].

Базисним концептуальним положенням, що проливає світло на психологічні механізми сприйняття людиною своєї актуальної життєвої ситуації є ідея про диференціацію двох планів свідомості, які власне зумовлюють будову суб'єктивної моделі об'єктивного світу кожної людини:

- онтологічний план свідомості – забезпечує розгортання заданої інтенційної площини встановлення суб'єктивних фільтрів сприйняття та оцінки реальності;
- гносеологічний план свідомості – відображає смислову динаміку як послідовне розрізнення та уточнення смислу у процесі онтогенетичного розвитку, досвіду людини [8].

Авторка також наводить ґрунтовний аналіз психологічних особливостей сприйняття реальності в умовах війни, звертаючи увагу на колосальний вплив, який здійснюють об'єктивні характеристики військових подій в Україні, а саме руйнація попереднього життя, тривала небезпека фізичного знищення, глобальність і

хроніфікація проблем, викликаних війною [7]. Важливим є те, що сприйняття, переживання та інтерпретація цивільною людиною воєнних подій визначає внутрішні ознаки її буття у війні, серед яких можна назвати беспорядність перед збройною силою ворога, складнощі (або навіть неможливість) інтегрувати у попередню модель реальності нової буремної реальності, переживання алогічності, ірраціональності того, що відбувається, незахищеність перед персоніфікованою агресією ворожих солдат.

С. Каліщук зазначає, що світ, в якому є війна виступає актуальною об'єктивною реальністю, має просторові, часові, матеріальні та енергетичні характеристики. Вони виступають тим тлом, на якому реалізується індивідуальне життя та задається напрям і якість особистої та професійної активності людини [7]. Сприйняття подій війни має закономірну властивість бути вторинним щодо наявного образу світу. Мається на увазі, що сформована модель реальності зумовлює налаштування суб'єктивного фільтру сприйняття із реального світу війни того, що має для людини особисту значущість та узгоджується з її інтерпретацією подій. Саме тому суб'єктивна модель реальності кожного українця, який не покинув територію країни, базується на його індивідуально-емпіричному досвіді унікально репрезентувати світ воєнних подій для себе.

Отже, сприйняття реальності в умовах війни є специфічним психологічним явищем, що полягає у реалізації загальнопсихологічних механізмів сприйняття, що відбуваються на тлі об'єктивно нестандартних, вражаючих та драматичних ознак об'єктивної дійсності, зумовлених війною.

1.2. Теоретичні основи вивчення особистісних якостей

Особистісні якості – це стійкі психологічні особливості особистості, що проявляються через ставлення до оточення і до себе в поведінці і діяльності людини. Необхідно особливо підкреслити, що коли мова йде про особистісні якості завжди мають на увазі саме стійкі, диспозиційні характеристики особистості, що мало змінюються у часі та визначають стиль її діяльності, особливості реагування на ті чи

інші життєві ситуації [12].

Традиційно серед особистісних якостей людини розглядають її темперамент та характер. Однак ними не обмежується спектр індивідуально-психологічних особливостей людини, що по суті включають у себе не тільки темпераментні та характерологічні особливості, але стійкі характеристики її когнітивної, емоційно-вольової, мотиваційно-ціннісної та поведінкової сфер. Коли ж мова йде про темперамент та характер, то варто зазначити, що ці явища є ключовими в структурі психодинаміки, вони визначають формально-динамічну, процесуальну сторону психіки людини [15].

Розглянемо більш детально уявлення про характер, що склалися у лоні наукової психології, оскільки саме характер виступає своєрідним сплавом, збірною, узагальнюючою індивідуально-психологічною характеристикою, що синтезує у собі інші особистісні та індивідуально-психологічні властивості індивіда [6].

У вітчизняній психології характер трактується в широкому і вузькому сенсі. У широкому сенсі його визначення зводиться до індивідуального психічного складу, у вузькому сенсі характер містить сукупність індивідуально-стильових особливостей взаємодії індивіда зі світом [23]. На думку П. М'ясоїда характер – це певний поведінковий шаблон, стилістична особливість, яка являє собою стійку, характерну для конкретної людини модель дій [12]. Д. Дубравська вважає, що характер – це якість особистості, яке накладає певний відбиток на всі її прояви і виражає специфічне ставлення до світу та себе, але в першу чергу до інших людей [6].

Характер передбачає не тільки існування відносин, але і їх вираження у вигляді вчинків і поведінки в цілому. Він являє собою єдність діяльності і світовідчуття. Риси характеру – це істотні властивості психіки людини, від яких залежить внутрішня послідовність дій, весь спосіб дії суб'єкта. Характер людини, крім власних мотивів, включає в себе соціально розвинені способи поведінки, які не виражають безпосередньо відповідних особистісних мотивів, освоюються ним в силу мотивів або міркувань іншого порядку [3].

Р. Маккрей і П. Коста, що розробили загальновідому 5-ти фактору модель особистості виділяють наступні складові характеру:

- нейротизм – показник емоційної стійкості / нестійкості, чутливості, нервозності, непосидючості, дратівливості;
- екстраверсія – риси, характерні для інтровертів або екстравертів (комунікабельність або некомунікабельність);
- сумлінність – включає в себе надійність, відповідальність, скрупульозність в роботі, дисциплінованість, самоконтроль, організованість;
- згода або співпраця – цей компонент характеру демонструє, наскільки людина прагне до суспільства;
- відкритість до досвіду передає, чи готова людина до сприйняття нового, чи любить вона щось досягнути, вивчити, чи схильна до фантазій, творчості, наскільки розвинена її уява [14].

1.3. Індивідуально-психологічні особливості особистості та їх впливу на сприйняття актуальної життєвої ситуації

Раніше було продемонстровано, що індивідуально-психологічні особливості особистості являють собою цілий комплекс різнорівневих характеристик, які лежать в основі індивідуальних відмінностей індивідів один від одного. Індивідуально-психологічні особливості торкаються усіх сфер психічного функціонування особистості: пізнавальної, мотиваційно-ціннісної, емоційно-вольової, діяльнісної тощо. Однак можна припустити, що із цієї загальної сукупності індивідуально-психологічних властивостей, окремі з них будуть мати виражений вплив на те як людина сприймає та оцінює свою актуальну життєву ситуацію. Відповідно нашій дослідницькій гіпотезі темперамент, стійкі властивості емоційної сфери та рівень суб'єктивного контролю особистості є тими індивідуально-психологічними характеристиками, що у силу своєї феноменології мають потужний вплив на сприйняття реальності в умовах війни, лежать в основі ступеню адекватності оцінки загрози тієї військової ситуації, що склалася у нашій країні станом на теперішній час. Охарактеризуємо ці універсальні індивідуально-психологічні властивості людини більш детально.

1.3.1. Темперамент

Станом на теперішній час науковцями було запропоновано значну кількість концептуальних пояснень сутності та природи темпераменту людини. Значний внесок у класифікацію типів темпераменту та розуміння темпераментних особливостей людини зробив К. Юнг, який виділив ряд параметрів, за якими люди відрізняються один від одного. Одним з таких базових параметрів є інтроверсія / екстраверсія. Прояв інтроверсії або екстраверсії у конкретної людини залежить від зовнішніх і внутрішніх причин психічної діяльності. Екстраверти характеризуються переважним зверненням до зовнішнього світу, підвищеною соціальною адаптацією, вважаються більш конформними і більш сприйнятливими до навіювання. Екстраверт – це людина, яка цінує навколишній світ, вона потребує соціального схвалення і схильна слідувати основам суспільства. Вона товариська, легко знаходить друзів і довіряє оточуючим. Екстраверт часто зовні фізично активний, мінливий, любить все нове, емоційно збудливий, але його почуття ніколи не бувають дуже глибокими. У певному сенсі він байдужий, неупереджений, раціональний, меркантильний і впертий. Він прагне до свободи, безтурботний, вважає за краще домінувати.

Для інтровертів, навпаки, велике значення мають явища внутрішнього світу, вони не товариські, схильні до підвищеного самоаналізу та рефлексії, відчувають труднощі з входженням в нове соціальне середовище, вважають за краще спілкуватися тільки у вузькому колі людей, більш врівноважені та повільні. Вони вразливі і податливі та, як правило, не мають лідерських амбіцій [6].

Г. Айзенк вважав, що в основі екстраверсії лежить слабкість генерації процесу збудження в поєднанні з силою, швидкістю та стійкістю реактивного гальмування. Він намагався знайти зв'язок між психологічними критеріями та властивостями нервової системи, визначеними І.П. Павловим. На його думку, стабільний екстраверт відповідає жвавому типові, нестабільний екстраверт – нестримному, стабільний інтроверт – спокійному, а нестабільний інтроверт – слабкому типові.

На основі досліджень К. Юнга, Г. Айзенк крім «екстраверсії» і «інтроверсії» ввів також поняття «нейротизм».

Нейротизм – це відображення рівня емоційної стабільності при впливі різних факторів. Високий рівень нейротизма проявляється в надмірній тривожності, невпевненості в собі, неврозободобних вегетативних станах.

Всі ці три поняття вчений розумів як генетично обумовлені характеристики особистості. Для можливості визначення типу особистості Г.Айзенк створив свою методику психотипів, що складається з шкали екстраверсія, інтроверсія і нейротизм і включає 57 питань. На підставі даного тесту можна легко визначити тип і ступінь нейротизма індивіда.

Отже, темперамент виступає біологічним фундаментом інших індивідуально-психологічних властивостей особистості.

1.3.2. Властивості емоційної сфери

У рамках нашого дослідження серед важливих індивідуально-психологічних особливостей людини необхідно виділити ті, що стосуються функціонування її емоційної сфери. Увага до стійких властивостей емоційності у контексті дослідження стійких індивідуально-психологічних детермінант сприйняття реальності в умовах війни зумовлена тим, що емоції та почуття, які переживаються людиною, виражають її глибинне суб'єктивне ставлення до актуальних подій, а також наскрізно пронизують психічних процес сприйняття, надаючи йому специфічного забарвлення в залежності від конкретних об'єктів та подій, що сприймаються. У свою чергу емоційне забарвлення процесів сприйняття впливає на його основні характеристики та кінцевий результат. Необхідно зауважити, що в залежності від спадкового чинника, кола спілкування, життєвих обставин, а також їх когнітивної оцінки та інтерпретації суб'єктом, він буде схильний до переживання певного спектру звичних для нього емоцій. Наприклад, одні люди у більшій мірі схильні до переживання емоцій позитивної модальності (натхнення, радість, надія тощо), а інші – до переживання емоцій негативної модальності (розчарування, відчай, сум, страх тощо). Емоційні стани, що переживаються людиною хронічно, поступово трансформуються у стійкі властивості її емоційності. Отже, властивості емоційності можна визначити як стійку

схильність до переживання емоцій певного спектру, що постійно проявляються у повсякденній активності особистості.

Розкриваючи особливості емоційної сфери людини, необхідно зазначити, що емоційна сфера особистості як інтегративне психічне утворення досить добре вивчене у межах сучасної психологічної науки. Серед вітчизняних науковців дуже ґрунтовно емоційність як комплекс стійких характеристик емоційної сфери та її місце у структурі особистості досліджувала О. Саннікова [19]. Універсальна значущість, широкий вплив на інші психічні явища і процеси разом з труднощами наукового дослідження, пов'язаної з динамічністю, багатогранністю і високим рівнем суб'єктивності прояву, зумовило велику кількість наукових підходів до вивчення змісту емоцій, властивостей емоційності та їх ролі в житті людини. Це питання було предметом вивчення представників різних шкіл і напрямів наукової психології, серед яких можна назвати В. Вілюнаса, В. Вундта, Р. Вудвортса, У. Джемса, К. Ізарда, У. Кенона, К. Ланге, Д. Ліндслі, Р. Плутчика, Я. Рейковського, З. Фрейда тощо. Емоції визначають процес становлення і функціонування особистості, організовують форми взаємодії з соціальним середовищем, мають прямий вплив на якість і зміст виконуваної діяльності, реалізуючи мотивуючу функцію. Будучи активним ставленням особистості до оточуючої реальності, емоції впливають на всі сфери її існування та поведінку в цілому.

Розуміння емоцій як багатокомпонентного комплексу процесів дозволяє визначити емоційні явища як психофізіологічні процеси та стани індивіда, системоутворюючим компонентом яких є емоційне переживання – суб'єктивний процес оцінки у формі безпосереднього переживання значущості ситуацій та явищ, що сприймаються індивідом, їх відношення до потреб та мотивів індивіда. В результаті і як наслідок емоційної оцінки в організмі автоматично і екстрено відбуваються процеси підвищення або зниження готовності до дії, а також посилення, ослаблення, припинення і навіть порушення поточної діяльності [10]. Подібне тлумачення дозволяє розглядати емоції і як реакцію організму (фізіологічний компонент), і як реакцію особистості (когнітивний компонент) на навколишню дійсність, діяльність і прояви особистості в ситуації, що складається.

Інтеграція даних систем передбачає розуміння емоцій як особливої форми пізнання і суб'єктивного відображення дійсності, тісно пов'язаної з потребами, цілями, мотивами і системою цінностей людини. Наскрізна включеність емоцій в різноманітні психічні процеси вказує на те, що вони виконують не одну, а цілий комплекс певних функцій. Ряд теоретиків виділяють оцінну або так звану сигнальну функцію емоцій (Р. Лазарус, К. Ізард та ін.). Як спосіб реагування на зміни, що відбуваються у внутрішньому або зовнішньому середовищі, емоції в формі переживання відображають зміст ситуацій, що складаються або будуть складатися, та, таким чином, служать механізмом регуляції психіки та поведінки особистості. На основі емоцій відбувається класифікація подій і явищ на небезпечні-безпечні, приємні-неприємні, корисні-шкідливі і, нарешті, визначення особистої значущості.

Оцінна функція емоцій тісно пов'язана з їх мотиваційною або спонукальною роллю в процесі життєдіяльності. Емоції можуть виступати у вигляді внутрішніх активаторів або самостійно проявлятися як окремі мотиви. На основі отриманої емоційної пам'яті, викликані в даний момент часу переживання ініціюють і направляють активність людини з метою задоволення існуючої потреби або рішення актуального завдання. Викликаючи збудження нервових центрів, емоції забезпечують зміни в роботі внутрішніх органів і організму в цілому, що означає мобілізацію енергії, наприклад захисних механізмів, або в сприятливих умовах – демобілізацію з метою збереження та накопичення енергетичних ресурсів [17].

Настільки різноманітна роль в регулюванні діяльності особистості вказує на те, що поведінка людини в значній мірі залежить від її емоцій, кожна з яких унікальна за своїми джерелами, засобів зовнішнього вираження і ступеня впливу. Спектр емоцій надзвичайно різноманітний. Різноманітні і підходи до класифікації емоцій. Найбільш поширеним є поділ за знаком емоційного переживання. Позитивні емоції є реакцією на подію, яка відповідає очікуванню, внутрішнім установкам і задовольняє потреби особистості. Їх основною функцією є збереження контакту з позитивною подією і стимулювання руху до бажаного результату. Негативні емоції служать сигналом для маркування негативного впливу на подій або інших суб'єктів на суб'єкта переживання емоцій та мають велике значення в регуляції діяльності. Спочатку,

виконуючи захисну функцію, вони служили еволюційним цілям, спонукаючи вибирати поведінку, що сприяє виживанню. На даному етапі розвитку негативні емоції сприяють формуванню адаптивної моделі поведінки, спрямованої на усунення джерела небезпеки, а також виступають стимулом зростання і розвитку особистості [12].

Розмежування емоцій на позитивні і негативні не є постійною характеристикою, відбувається інтуїтивно і являє собою відображення позитивної або негативної ролі емоції для окремої особистості в рамках конкретної життєвої ситуації. Позитивними чи негативними бувають не емоції, а їх вплив на поведінку і діяльність людини, а також враження, яке вони виробляють [19]. В цілому ж можна стверджувати, що емоційні прояви вкрай різноманітні і відрізняються за динамікою, глибиною, тривалістю перебігу, ступенем вираженості та впливу на поведінку і діяльність суб'єкта [10].

Розглядаючи емоції людини як явище, В. Вундт сформулював тривимірну теорію, відповідно до якої охарактеризував структуру емоцій трьома вимірами: задоволення – незадоволення, збудження – заспокоєння, напруга – розрядка. Поділяючи емоції на елементарні (почуття) та складні (афекти), Вундт описав в кожній з них дві сторони – об'єктивну зовнішню, пов'язану з пізнавальною сферою, і суб'єктивну, яка визначається внутрішнім досвідом особистості і виражену у формі переживання. Відповідно до даної теорії, емоції – це внутрішні зміни, які безпосередньо впливають на формування уявлень особистості. Тілесні прояви емоцій розглядаються в контексті тривимірної теорії тільки в якості наслідку емоційної реакції [1; 10].

В теорії диференційних емоцій К Ізарда виокремлюється десять базових емоцій, що володіють унікальними властивостями та на думку автора складають основну мотиваційну систему людського існування. Емоції як фундаментальні особистісні процеси надають сенс і значення людському існуванню, взаємодіють з мотивами, а також з гомеостатичними, перцептивними, когнітивними та моторними процесами, здійснюючи на них безпосередній вплив [цит. за 15]

В результаті розвитку когнітивного напрямку у психології з'явилися теорії, що

пояснюють емоції як складову частину когнітивних процесів. Концепція, розроблена С. Шехтером та Д. Сінгером, отримала назву двочинникної, так як не заперечуючи значення фізіологічного аспекту емоцій, автори включили в його розуміння компонент когнітивної оцінки. На підставі проведеного експерименту вчені визначили, що спрямованість емоційного реагування залежить від того, як індивід оцінює подію або ситуацію, при якій вона виникла. Фізіологічна реакція в процесі зародження емоції виконує функцію активації організму, забезпечуючи інтенсивність реакції. У свою чергу, тип і якість емоцій визначається когнітивної інтерпретацією минулого досвіду і оцінкою значущості поточної ситуації. Отже, при виникненні емоцій активну участь бере не тільки мотивація, але і пам'ять людини [10].

Іншим напрямком дослідження емоцій в рамках когнітивної психології стали дослідження Р. Лазаруса. Пізнавальна концепція розуміння емоцій, сформульована в процесі вивчення феномена стресу, виділяє два рівня когнітивної оцінки. Первинна оцінка дозволяє індивіду визначити релевантність і конгруентність – значення, ступінь впливу і ступінь відповідності стимулу способу життя і цілям індивіда. Вторинна оцінка дозволяє визначити можливості здійснити необхідні, на його думку, дії по відношенню до стимулу або ситуації, що склалася [6].

У науковій літературі емоційна сфера особистості визначається як складне багатокомпонентне утворення і пропонуються різні варіанти її структурування. Особливості емоційної сфери особистості – характеристики емоційного реагування, що постійно і яскраво проявляються в поведінці даної людини. Вони включають наступні характеристики:

- емоційна збудливість;
- глибина переживань;
- емоційна лабільність;
- ригідність;
- оптимізм-песимізм;
- емоційна чуйність;
- емоційна стійкість;
- експресивність [10].

Г. Пальм, розглядаючи емоційну сферу людини, виділяє у її структурі такий важливий компонент як емоційність. Емоційність людини – сукупність властивостей людини, що характеризують зміст, якість та динаміку її емоцій та почуттів. Змістовні аспекти емоційності віддзеркалюють явища та ситуації, що мають особливу значущість для суб'єкта. Якісні властивості емоційності характеризують ставлення індивіда до явищ оточуючого світу та знаходять своє вираження у знаку та модальності провідних емоцій [16].

О. Саннікова вважає, що емоційність – це комплекс індивідуально-стійких властивостей, які відображають особливості виникнення і перебігу емоційних переживань і характеризують стійке відношення до навколишнього світу і особливості взаємодії з ним. На відміну від актуальних або ситуативних (транзитних) переживань (емоційних реакцій або емоційних станів) емоційність характеризує позаситуативну, стійку схильність до переживань емоцій певного характеру, певної модальності [20; 21].

Дослідниця у структурі емоційності виділяє цілий комплекс властивостей, які містять:

а) динамічні параметри (формально-динамічний рівень): сила, інтенсивність, тривалість, швидкість виникнення, перебігу і зміни емоційних переживань, експресія і інш.;

б) якісні характеристики, які несуть інформацію про модальність (паттерни емоцій: «радість», «гнів», «страх», «сум»), і знак домінуючих емоцій (позитивний - радість задоволення, негативний - незадоволення - страх, гнів, печаль);

в) змістовні характеристики емоційності, які пов'язані з особистісними цінностями, мотиваційною спрямованістю (змістовно-особистісний рівень);

г) соціально-імперативні характеристики емоційності, які зумовлені включенням людини в соціальні зв'язки та підпорядковуються впливу соціального середовища, суспільства, традицій, культури [20].

Слід зазначити, що ділення показників емоційності за відміченими рівнями є умовним: емоційність, як і кожна особистісна риса містить в собі частку динамічного, змістовно-особового, соціально-імперативного в різних пропорціях. Прийнятий же

розподіл правомірний тільки в цілях аналізу, оскільки кожна з вказаних сторін особи, а саме, формально-динамічна, змістовна, імперативна має свою специфіку, свої критерії оцінки і свої прояви в діяльності і поведінці. Важливо відмітити, що стосунки між відміченими аспектами особи завжди є діалектичними.

У структурі емоційності важливішими в сукупності усіх параметрів являються якісні компоненти (модальність Р – «радість», Г – «гнів», С – «страх», П – «печаль», СП – «спокій»), тому що саме вони містять психологічну суть емоцій - відношення до об'єкту, який відображається [19].

І. Пацявічюс виявив, що емоційність детермінує потребу в повноті інформації, що стосується різних ланок саморегуляції діяльності. Зокрема, одним із компонентів психологічних механізмів внутрішньої регуляції діяльності є неадекватність суб'єктивної оцінки успішності діяльності: у представників емоційно позитивного типу вона завищена, а у представників емоційно негативного типу – занижена. Для перших їх оцінка служить своєрідним проявом активності, для інших – викликає стимулювальну дію. При цьому в конструктивних умовах дії представників негативних емоційних («Гнів», «Страх», «Печаль») типів більш ефективні, ніж дії представників позитивних. Проте в деструктивних діях останніх спостерігається менше зниження ефективності діяльності, ніж, наприклад, у досліджуваних типу «Гнів», принаймні за параметром швидкості роботи [цит. за 19].

Отже, емоційність розглядається як стійке, інтегральне, структурне утворення особистості, що визначає диспозиційні особливості емоційного реагування на життєві події та характеризується синтезом різнорівневих показників емоційної сфери особистості.

1.3.3. Рівень суб'єктивного контролю

Локус контролю (від латинського locus - місце і controle - перевірка) – це спеціальне поняття, що позначає притаманну людині локалізацію причин, на підставі яких вона пояснює власну поведінку, а також поведінку інших людей, яка потрапила у поле уваги. Дещо забігаючи наперед, можна констатувати, що внутрішній локус

контролю – це пошук причин поведінки у самій людині, а зовнішній локус контролю – їх локалізація поза людиною, у навколишній дійсності [22].

Автором теорії локусу контролю є Дж. Роттер, який є також автором теорії соціального навчання. Цікаво, що Дж. Роттер намагався вивести «складно-молекулярні» форми поведінки людини від елементарно простих, «молярних», таких, що можуть бути відтворені в регламентованих експериментальних умовах. Основне завдання теорії Роттера - передбачити поведінку в ситуації вибору з чітко визначених альтернатив [11].

У концепції Дж. Роттера контроль означає очікування, пов'язане з інструментальністю власних дій. Теорія Дж. Роттера послужила поштовхом як до формалізації психологічних теорій атрибуції, так і до деталізації в емпіричних дослідженнях когнітивних і мотиваційних чинників в регулюванні дій, спрямованих на досягнення [5].

У концепціях окремих науковців якість особистості, що вимірюється як локус контролю, розглядається у плані функціонального показника відображення в самосвідомості індивіда його причетності до діяльності, переживання суб'єктом своєї пов'язаності або не пов'язаності з подіями власного життя [22].

Аналогічно в концепції Г. Крампена не сама особистісна змінна «локус контролю», а загальна структура всіх використовуваних концептуальних зв'язків розкриває уявлення автора про вищі рівні особистісної регуляції дій. На думку Г. Крампена, дослідження локусу контролю проводилися в двох напрямках, які не слід змішувати:

- 1) виявлення переконань людини про контроль;
- 2) аналіз керованості як ситуативних компонентів самоконтролю [5].

Як уже зазначалось існує два крайніх типу локусу контролю: внутрішній і зовнішній. При зовнішньому локусі контролю людина вважає, що події, які з нею трапляються є наслідковим результатом втручання зовнішніх сил – випадковості, інших людей тощо. У випадку внутрішнього локусу контролю людина інтерпретує значущі події як результат власної діяльності. Кожній людині притаманні прояви як екстернального, так і інтернального локусу контролю. При цьому в різних життєвих

ситуаціях може переважати один з визначених типів.

Суб'єктивний контроль – це схильність людини брати на себе відповідальність за те, що відбувається. На відміну від суб'єктивного, може існувати так званий – об'єктивний контроль подій, при якому вони, на думку суб'єкта діяльності, відбуваються волею обставин, випадково та незалежно від бажання людини. На думку психологів, якщо людина має яскраво виражений внутрішній локус контролю, тобто вважає себе відповідальною за усі події, що з нею відбуваються, то, як правило, їй властива віра у власні сили, задоволеність роботою як сферою застосування своїх сил. Така особистість більш відповідальна, витривала, послідовна, емоційно стійка, схильна до лідерства, у неї висока готовність до самоосвіти і самовдосконалення. Така людина може відрізнитися певним максималізмом та категоричністю, а також бути недостатньо сприйнятливою до навколишнього середовища.

Екстернали ж, навпаки, є людьми зовнішньої стратегії. Вони бачать джерело невдач і рушій успіху поза собою. Для цих людей характерні такі властивості як схильність до самокритики і самовдосконалення, гостре відчуття соціальної ситуації, змін в ній, сприйнятливості до навколишнього середовища. На їхню думку, зовнішні обставини (доля, випадок, люди) відіграють важливу роль в їх діяльності, вони схильні до занепокоєння, прислухаються до чужої думки [11].

На перший погляд здається, що положення екстерналів зручніше і має забезпечити їм більш сприятливе положення в соціальному середовищі. Однак численні психологічні спостереження і експерименти виявили стійку закономірність: інтерналі мають більше шансів на успіх у творчій і професійній діяльності, менш тривожні і агресивні, здатні міцніше відстоювати свої принципи, ніж екстернали. Внутрішній локус контролю також зумовлює меншу підозрілість у відносинах, відчуття довіри, досягнення поставлених цілей. «Чистих» внутрішніх або зовнішніх типів локусу контролю практично не існує. У кожної людини є елементи впевненості у своїх силах і здібностях і елементи психологічної залежності від обставин [5].

О. Демчук зазначає, що до психологічних характеристик екстерналів відносяться такі особистісні властивості як:

- яскраво виражені реакції самозахисту, зокрема агресія та напад;

- усвідомлення причин особистісних подій як розташованих зовні (в інших людях, подіях, нещасних випадках);
- екстрапунітивність як схильність до звинувачення інших у проблемних ситуаціях;
- поступливість та залежність від інших людей;
- численні випадки неузгодженості образів Я-реального та Я-ідеального, невпевненість у собі;
- неадекватність самооцінки;
- схильність до психічних розладів, зокрема тривожності та депресії;
- недостатньо розвинена саморегуляція, емоційна нестійкість [5]

Узагальнений образ людей обох типів допоможе спрогнозувати труднощі і проблеми обох типів людей, більш точно визначити особливості і мотиви їх поведінки. Отже, локус контролю – це теоретичний конструкт моделі особистості Дж. Роттера. Переконаність індивіда в тому, що його поведінка визначається в першу чергу або ним самим (внутрішній локус контролю) або його оточенням і обставинами (зовнішнім локусом контролю). Сформована в процесі соціалізації, вона стає стійкою особистісною якістю.

Висновки до першого розділу

Здійснений теоретичний аналіз окремих індивідуально-психологічних особливостей особистості, що можуть впливати на сприйняття актуальної життєвої ситуації, дозволяє зробити декілька висновків.

1. Сприйняття – це повне відображення в свідомості суб'єкта цілісності властивостей навколишнього світу, що впливають на нього через органи чуттів. Результатом сприйняття є цілісні образи предметів та явищ. У свою чергу сприйняття реальності в умовах війни – особливості оцінки, переживання та трактування цивільною людиною військових подій. Війна виступає актуальною об'єктивною реальністю, що має просторові, часові, матеріальні та енергетичні характеристики. сформована модель реальності зумовлює налаштування суб'єктивного фільтру сприйняття із реального світу війни того, що має для людини особисту значущість та узгоджується з її інтерпретацією подій. Сприйняття реальності в умовах війни є специфічним психологічним явищем, що полягає у реалізації загальнопсихологічних

механізмів сприйняття, що відбуваються на тлі об'єктивно нестандартних, вражаючих та драматичних ознак об'єктивної дійсності, зумовлених війною.

2. Індивідуально-психологічні властивості – стійкі, диспозиційні характеристики особистості, що мало змінюються у часі та визначають стиль її діяльності, особливості реагування на ті чи інші життєві ситуації. Індивідуально-психологічні властивості включають у себе не тільки темпераментні та характерологічні особливості, але і стійкі характеристики її когнітивної, емоційно-вольової, мотиваційно-ціннісної та поведінкової сфер.

3. Увага до стійких властивостей емоційності у контексті дослідження стійких індивідуально-психологічних детермінант сприйняття реальності в умовах війни зумовлена тим, що емоції та почуття, які переживаються людиною, виражають її глибинне суб'єктивне ставлення до актуальних подій, а також наскрізно пронизують психічних процес сприйняття, надаючи йому специфічного забарвлення в залежності від конкретних об'єктів та подій, що сприймаються. Емоційність – це комплекс індивідуально-стійких властивостей, які відображають особливості виникнення і перебігу емоційних переживань і характеризують стійке відношення до навколишнього світу і особливості взаємодії з ним.

4. Локус контролю – це теоретичний конструкт, що позначає переконаність індивіда в тому, що його поведінка визначається в першу чергу або ним самим (внутрішній локус контролю) або його оточенням і обставинами (зовнішнім локусом контролю). При зовнішньому локусі контролю людина вважає, що події, які з нею трапляються є наслідковим результатом втручання зовнішніх сил – випадковості, інших людей тощо. У випадку внутрішнього локусу контролю людина інтерпретує значущі події як результат власної діяльності.

5. Зважаючи на змістовне наповнення та феноменологічні особливості прояву таких індивідуально-психологічних властивостей особистості як темперамент, стійкі властивості емоційності, локус контролю можна прогнозувати, що вони будуть визначати особливості сприйняття та оцінки реальності людиною, що перебуває в умовах війни. Саме перевірку цього припущення буде присвячена емпірична частина роботи.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НА СПРИЙНЯТТЯ РЕАЛЬНОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик

Умовно в проведеному емпіричному дослідженні можна виділити 2 етапи. Перший етап передбачав первинне опитування всіх учасників вибірки дослідження за авторською анкетною та формування на основі отриманих результатів груп респондентів, сприймаючих свою життєву ситуацію під час війни реалістично-оптимістично та песимістично. На другому етапі наша увага зосередилась на поглибленій діагностиці провідних індивідуально-психологічних рис досліджуваних виділених груп. Накопичення діагностичних даних по двом групам здійснювалося впродовж грудня 2022 р. – січня 2023 р.

Загальна вибірка дослідження склала 40 осіб: чоловіки та жінки віком від 20 до 40 років. Середній вік досліджуваних складає 26,4 років. Гендерний склад вибірки дослідження: 30 жінки та 10 чоловіків. Усі респонденти залучені до вибірки за допомогою онлайн-застосунку Google Forms. Загальну вибірку дослідження за допомогою авторської анкети було поділено на дві групи:

1) група досліджуваних з реалістично-оптимістичним сприйняттям своєї життєвої ситуації під час війни – чоловіки та жінки віком від 20 до 40 років, які за результатами опитування за авторською анкетною надали 8 та більше позитивних відповідей. Тобто досліджувані цієї групи досить реалістично-оптимістично оцінюють свою життєву ситуація, не дивлячись на жорстокі реалії війни, схильні до оптимістичного сприйняття своєї життєвої перспективи навіть у складних життєвих обставинах. До цієї групи було включено 31 респондентів;

2) група досліджуваних з песимістичним сприйняттям своєї життєвої ситуації

під час війни – чоловіки та жінки віком від 20 до 40 років, які у результаті опитування за авторською анкетою надали менше 8 позитивних відповідей. Таким чином, досліджувані цієї групи характеризуються песимістичним сприйняттям реальності в сучасних військових реаліях, схильні до негативних оцінок своїх перспектив у цій ситуації. До складу експериментальної групи потрапило 9 респондентів.

Процедура проведення емпіричного дослідження, обробки результатів та перевірки висунутих гіпотез включала збір даних по двом групам досліджуваних за всіма передбаченими для даних груп методиками та визначення показників кожного досліджуваного за запропонованими в методиках шкалами. Для фіксації можливих розбіжностей між двома групами досліджуваних за методиками дослідження індивідуально-психологічних особливостей були використані такі статистичні критерії як t-критерій Стьюдента та U-критерій Манна-Уїтні.

Перед проведенням діагностичного обстеження за обраними методиками респондентам було повідомлено про анонімність даного дослідження та наголошено, що вказувати в онлайн-формі потрібно вказати тільки свою стать та вік.

У процесі безпосередньої взаємодії під час діагностики учасникам вибірки дослідження за допомогою платформи Google пред'являлися електронні версії тестових буклетів та бланки відповідей. Вони уважно знайомилися з інструкцією до кожної психодіагностичної методики та у відповідності до неї оцінювали запропоновані твердження.

У ході проведення емпіричного дослідження було використано наступні психодіагностичні методики: авторська анкета, спрямована на виявлення особливостей сприйняття реальності під час війни; особистісний опитувальник ЕРІ Г. Айзенка; методика оцінки рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера; тест «PANAS» Л. Кларка, О. Теллегена, Д. Уотсона.

Авторська анкета, спрямована на виявлення особливостей сприйняття реальності під час війни (додаток А). Для формування груп досліджуваних з різними типами сприйняття реальності під час війни нами було розроблено спеціальну анкету. Призначення анкети – виявлення особливостей сприйняття реальності під час війни. Вона складається з 12 питань закритого типу, тобто передбачають надання

респондентом ствердної або заперечної відповіді. Анкету побудовано таким чином, що чим більше ствердних відповідей надається досліджуваними, тим більш оптимістичним є сприйняття ними реальності в умовах війни. Надання 8-ми і більше позитивних відповідей свідчить про доволі реалістично-оптимістичне сприйняття респондентом реальності в умовах війни.

Особистісний опитувальник ЕРІ Г. Айзенка (додаток Б). Методика призначена для діагностики екстраверсії, інтроверсії і нейротизму, а також включає шкалу неправди. Досліджуваному пропонується відповісти на 57 запитань закритого типу (передбачають тільки відповіді «Так» або «Ні»), що спрямовані на виявлення звичайного способу поведінки, при відповіді на необхідно уявити типові ситуації і спонтанно обрати той варіант відповіді, який швидко прийде в голову, відповідаючи при цьому швидко і точно.

Обробка результатів тесту: відповіді, що збігаються з ключем, оцінюються в 1 бал. Побудова результатів за шкалами екстраверсії і нейротизму здійснюється за допомогою системи координат. Інтерпретація отриманих результатів проводиться на основі психологічних характеристик особистості, що відповідають тому чи іншому квадрату координатної моделі з урахуванням ступеня вираженості індивідуально-психологічних властивостей і ступеня достовірності отриманих даних. Тобто рівень за шкалами екстраверсії-інтроверсії, нейротизму-емоційної стійкості визначається за тестовими нормами. Діапазон підсумкового результату за кожною шкалою становить від 0 до 24. При цьому за шкалою екстраверсії-інтроверсії отриманий досліджуваним результат менше 12 балів свідчить про його інтровертованість, а результат, що перевищує 12 балів свідчить на користь притаманної йому екстраверсії. Результат, що становить менше 12 балів за шкалою емоційної стійкості-нейротизму свідчить про емоційну стійкість, а якщо перевищує цю норму – про підвищений рівень нейротизму [18].

Методика оцінки рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера (додаток В). В основі даної методики лежить концепція локусу контролю Дж. Роттера. На думку автора локус контролю є універсальним по відношенню до будь-яких типів ситуацій: локус контролю однаковий і у сфері досягнень, і у сфері невдач. При розробці

методики РСК автори виходили з того, що іноді можливі не тільки однаково спрямовані поєднання локусу контролю у різних за типом ситуаціях. Тому розробники тесту запропонували виділяти в методиці РСК субшкали: контроль у ситуаціях досягнень, в ситуаціях невдачі, у сфері виробничих та сімейних відношень, в сфері здоров'я. Весь опитувальник РСК складається з 44 пунктів.

Обробка результатів за методикою проводиться в декілька етапів. Спочатку за допомогою «ключа» підраховуються «сирі» бали за кожною шкалою. Наступний крок полягає у переводі «сирих» балів у стандартизовану шкалу стенів. Показник за шкалою менший від 5,5 стенів свідчить про інтернальний локус контролю у даній сфері, більший 5,5 стенів – про екстернальний.

Шкала загальної інтернальності (Із) характеризує особистість з точки зору прийняття / неприйняття відповідальності на себе за будь-які значущі події.

Шкала інтернальності у області досягнень (Ід) у випадку високих показників говорить про високий рівень суб'єктивного контролю над емоційно позитивними подіями та ситуаціями, а у випадку низьких про те, що людина приписує свої успіхи, радості та досягнення зовнішнім обставинам.

Шкала інтернальності у області невдач (Ін) виявляється у схильності звинувачувати самого себе у різноманітних неприємностях та стражданнях (високі показники) або, навпаки, приписувати відповідальність за подібні випадки іншим людям або зовнішнім обставинам.

Шкала інтернальності у області сімейних відношень (Іс) характеризує локус контролю індивіда щодо того, що відбувається в його сімейному житті.

Шкала інтернальності у області виробничих відношень (Ів) при високих показниках свідчить про те, що людина вважає свої дії та вчинки важливим чинником організації власної виробничої діяльності, стосунків з колегами, свого кар'єрного зростання, при низьких – відповідальність за події на роботі перекладається на керівництво, товаришів, фактор везіння.

Шкала інтернальності у області міжособистісних стосунків (Ім) сигналізує про ступінь прийняття досліджуваним відповідальності за побудову міжособистісних стосунків з оточуючими.

Шкала інтернальності щодо здоров'я або хвороби (Ізд) виявляє ступінь прийняття на себе відповідальності за власне здоров'я. При високих показниках людина вважає себе відповідальною за актуальний соматичний або психологічний стан, а у випадку хвороби вважає, що одужання залежить від її дій; при низьких – відповідальність покладається на лікарів та зовнішні обставини.

Тест на позитивну та негативну афективність «PANAS» Д. Уотсона, Л. Кларка та О. Телегенна (додаток Г). Тест призначений для визначення домінуючого знаку емоційної сфери та вивчення співвідношення позитивної та негативної афективності людини. Тест представляє собою шкалу різних станів і емоцій. Досліджуваний має ознайомитись з кожним емоційним станом та оцінити частоту та інтенсивність його переживання у своєму звичному стані за п'ятибальною шкалою. Отриманий підсумковий результат за шкалами «Позитивна афективність» та «Негативна афективність» може коливатися від 10 до 50 балів. Переважаючий тип афективності визначається шляхом співвіднесення балів за обома шкалами методики.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження впливу індивідуально-психологічних особливостей на сприйняття реальності в умовах війни

Аналіз анкетування за авторською анкетною (додаток Е). За результатами анкетування були отримані відповіді на питання з яких можна оцінити загальний стан респондентів сприйняття реальності в умовах війни (рис. 2.1). Загальні результати показали, що позитивні відповіді на питання склали 76%. Розглядаючи окремо питання, можна говорити про те, що 93% мають оптимістичні прогнози щодо вирішення цього військового конфлікту та 95% мають надію, що ця війна не буде мати для них трагічних наслідків. Думають, що досить реалістично і об'єктивно сприймають те, що з ними зараз відбувається і впевненні в позитивному майбутньому 88%. Але тільки 48% думають, що їм вдасться убезпечити себе та своїх близьких від негативних наслідків бойових дій і тільки 53% вважають, що їм вистачає

матеріальних та духовних ресурсів для подолання складних обставин в умовах війни.

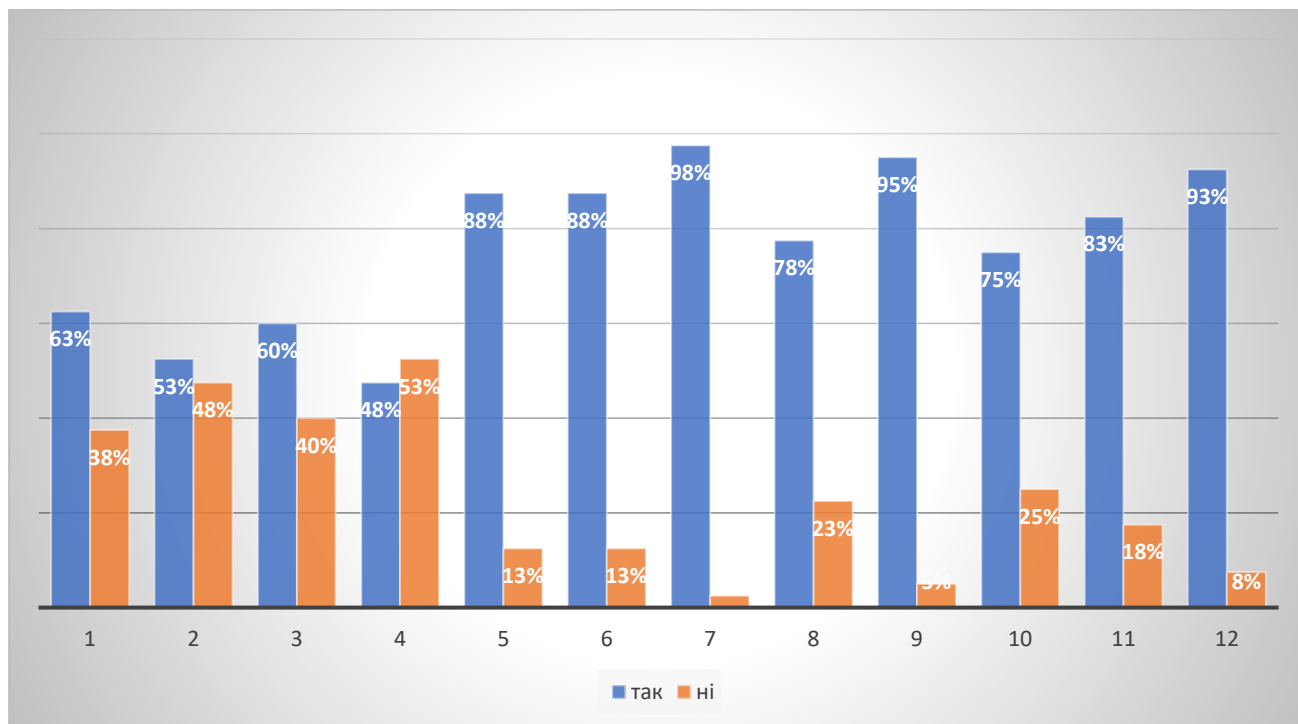


Рисунок 2.1. Співвідношення відповідей на питання анкетування.

Проведене також порівняння результатів анкетування жінок і чоловіків. Результати показали, що 100% жінок відповіли, що мають надію на відсутність трагічних наслідків для себе. В той же час тільки 80% чоловіків досліджуваної групи так думають.

І жінки, і чоловіки показали високий відсоток позитивних відповідей на питання, що стосуються їхнього майбутнього і закінчення військового конфлікту. Але є і питання в яких дуже різниця думка. Наприклад, питання про зміни в життєвій ситуації з початком повномасштабної війни, 70% жінок відповіли, що не змінилась, а серед чоловіків тільки 40%. На питання стосовно достатньої кількості матеріальних та духовних ресурсів для подолання складних обставин та питання контролю негативних емоцій, чоловіки надали більше позитивних відповідей ніж жінки. (рис. 2.2.)



Рисунок 2.2. Порівняння відповідей жінок і чоловіків

Результати аналізу даних анкетування свідчать про доволі непоганий позитивний налаштування людей на закінчення воєнного конфлікту. Але деякі показники свідчать про втому і хронічний стрес, декому складно контролювати свої негативні емоції. Але великий відсоток людей тверезо оцінює сьогодення.

Аналіз результатів за методикою діагностики рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера (додаток Є). В результаті використання методики оцінки рівня суб'єктивного контролю РСК були отримані відомості щодо загального рівня

інтернальності досліджуваних груп з реалістично-оптимістичним та песимістичним сприйняттям своєї життєвої ситуації, а також побудовані профілі їх локусу контролю у різних типах ситуацій (рис. 2.3). Проведена робота дозволила констатувати екстернальний локус контролю респондентів з песимістичним сприйняттям своєї життєвої ситуації в умовах війни практично за усіма шкалами методики, що свідчить про сприйняття власної життєвої ситуації як такої, що не піддається контролю, багато в чому залежить від зовнішніх, незалежних від людини обставин. Це свідчить про те, що важливою детермінантою вираженого негативного сприйняття реальності під час війни є стійка когніція про неможливість контролювати власні потяги та бажання, спиратися на свої сили, змінити свої звички та власне життя. Найбільш виражений екстернальний локус контролю в експериментальній групі отримано у сфері сімейних відношень ($\bar{x}=1,7$). Тобто значна кількість респондентів, які мають низькі показники рівня задоволеності життям, схильні покладати відповідальність за організацію свого сімейного життя, налагодження родинних взаємостосунків на партнера або інших родичів, практично не піклуються про це та не розглядають себе в якості вагомого чинника впливу на сімейну ситуацію.

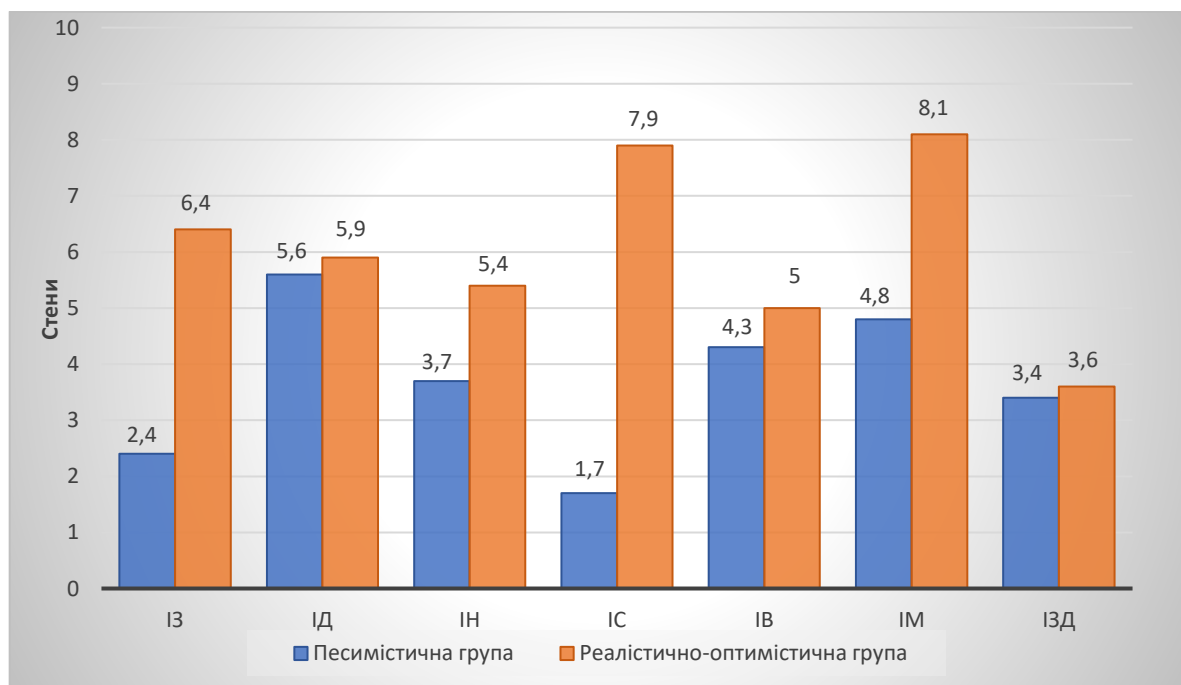


Рисунок 2.3. Профілі локусу контролю у групах досліджуваних з різним сприйняттям реальності в умовах війни

Серед реалістично-оптимістичної групи респондентів тільки за однією шкалою методики РСК зафіксовано інтернальний локус контролю, а саме за шкалою суб'єктивного контролю у області досягнень, що говорить про усвідомлення своєї ролі та значущості у створенні радісних подій свого життя при досягненні важливих цілей, орієнтацію на свої сили та вміння для досягнення успіху.

Середні показники різних видів локусу контролю за методикою РСК у реалістично-оптимістичній та песимістичній вибірці було порівняно за допомогою t-критерію Стьюдента (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Результати оцінки відмінностей показників локусу контролю за методикою РСК

Шкала за методикою	\bar{x} (песимістична група)	\bar{x} (реалістично-оптимістична група)	t-критерій Стьюдента	p
1. Загальна інтернальність	2,4	6,4	9,280	0,0005
2. Інтернальність у області досягнень	5,6	5,9	0,703	0,3 t<0,05
3. Інтернальність у області невдач	3,7	5,4	3,348	0,005
4. Інтернальність у області сімейних відношень	1,7	7,9	19,569	0,0005
5. Інтернальність у області виробничих відношень	4,3	5,0	1,570	0,1 t<0,05
6. Інтернальність у області міжособистісних стосунків	4,8	8,1	6,773	0,0005
7. Інтернальність щодо стану свого здоров'я	3,4	3,6	0,300	0,7 t<0,05

Специфічними рисами індивідуально-психологічної риси як локус суб'єктивного контролю у респондентів з песимістичним сприйняттям реальності під час війни, що на статистично достовірному рівні відрізняє їх від реалістично-оптимістичної групи досліджуваних є:

- 1) загальна екстернальність – невміння приймати на себе відповідальності за будь-які значущі події свого життя, недостатнє усвідомлення необхідності такої відповідальності;
- 2) екстернальність у області сімейних відношень – пояснення причин будь-яких

подій та особливостей власного сімейного життя зовнішніми чинниками, перекладання відповідальності на партнера;

3) екстернальність у області міжособистісних стосунків – недостатнє усвідомлення відповідальності за побудову міжособистісних стосунків з оточуючими;

4) екстернальність у області невдач – схильність перекладати відповідальність за неприємності і страждання на інших людей та обставини, пояснення причин невдач зовнішніми чинниками.

Значущих відмінностей не було зафіксовано за такими шкалами як «Інтернальність у області досягнень», «Інтернальність у області виробничих відношень» та «Інтернальність щодо стану свого здоров'я». Відсутність значущих відмінностей за вказаними шкалами може бути пов'язана з менталітетом наших громадян, дією специфічних для нашої держави культурних чинників. Так, наприклад, характерною рисою більшості наших громадян є неуважне ставлення до свого здоров'я: ми нерегулярно слідкуємо за станом нашого здоров'я, нечасто відвідуємо лікарів та звертаємося до лікарні тільки тоді, коли певна хвороба значно прогресує, робить нас недієздатними або сильно заважає у повсякденному житті, і ми не можемо впоратися з нею самотужки.

Аналіз результатів за тестом «PANAS» Л. Кларка, О. Теллегена, Д. Уотсона (додаток Ж). Діагностичне обстеження типу афективності респондентів з різним типом сприйняття реальності в умовах війни засвідчує значне переважання рівня вираженості позитивної афективності серед досліджуваних, які, не дивлячись на воєнні події на території країни, реалістично-оптимістично сприймають свою життєву ситуацію, у порівнянні з досліджуваними, які песимістично дивляться на свою життєву ситуацію в даний час (рис. 2.4 – 2.5). Те ж саме можна сказати про негативну афективність з тією лише відмінністю, що за цим параметром значно переважає кількість саме респонденти з песимістичними поглядами.

Таким чином, можна стверджувати, що реалістично-оптимістичні респонденти характеризуються стійкою схильністю до переживання позитивних емоцій, що складає характерну особливість їх емоційності та емоційної сфери. Добре відомо, що

тип афективності є вродженою характеристикою, тобто людина народжується зі схильністю до превалювання у емоційному житті емоцій позитивного або негативного спектру. Тому з впевненістю можна стверджувати, що специфіка сприйняття реальності в умовах війни залежить від характеристик емоційності особистості, її вродженої схильності до переживання позитивних або негативних емоцій.

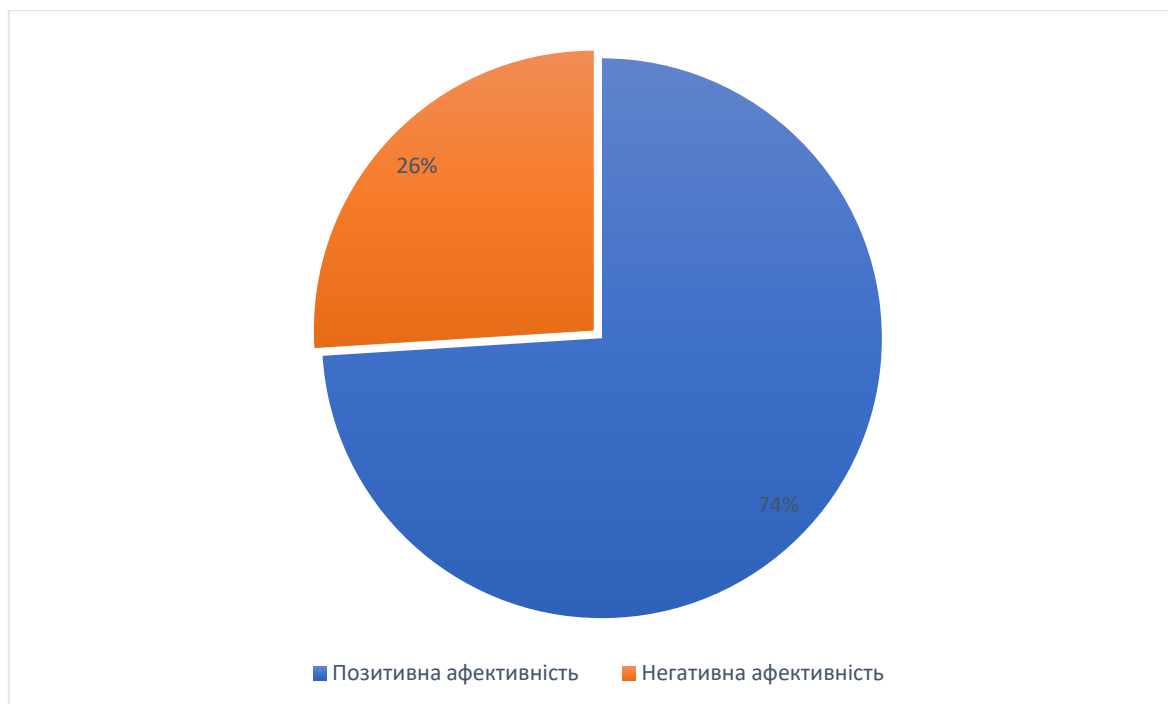


Рисунок 2.4. Відсоткові частки реалістично-оптимістичних досліджуваних (оптимістичне сприйняття реальності в умовах війни) з превалюванням позитивної або негативної афективності

Для того, щоб остаточно підтвердити зроблений висновок було порівняно розподіли балів за кожним типом афективності серед досліджуваних обох груп (табл. 2.2). Як видно з таблиці 2.2 між досліджуваними груп реалістично-оптимістичних та песимістичних респондентів є статистично достовірні відмінності за кожним типом афективності. «Песимістичні» респонденти характеризуються значно більшими і статистично достовірними відмінностями показників за шкалою «Негативна афективність» ($U = 124, p < 0,05$), у той час як «оптимістичні» досліджувані мають значно більші та достовірно статистичні відмінності показників за шкалою

«Позитивна афективність» ($U = 123, p < 0,05$).



Рисунок 2.5. Відсоткові частки песимістичних досліджуваних (песимістичне сприйняття реальності в умовах війни) з превалюванням позитивної або негативної афективності

Таблиця 2.2

Порівняльна характеристика типів афективності двох груп досліджуваних, визначених за допомогою методики PANAS Л. Кларка, О. Теллегена, Д. Уотсона

№ з/п	Тип афективності	\bar{x} (реалістично-оптимістична група)	\bar{x} (песимістична група)	U-критерій Манна-Уїтні	p
1.	Позитивна (ПА)	32,74	25,00	123	0,037 Відмінності значущі
2.	Негативна (НА)	18,81	27,11	124	0,041 Відмінності значущі

Отже, в цілому можна говорити про статистично достовірне переважання

позитивної афективності у представників групи з реалістично-оптимістичним сприйняттям.

Аналіз результатів за опитувальником EPI Г. Айзенка (додаток 3). По першій шкалі «екстраверсія-інтроверсія» респонденти обох груп розподілилися практично порівну, а ось за другою шкалою «нейротизм» є значні відмінності (рис. 2.6).

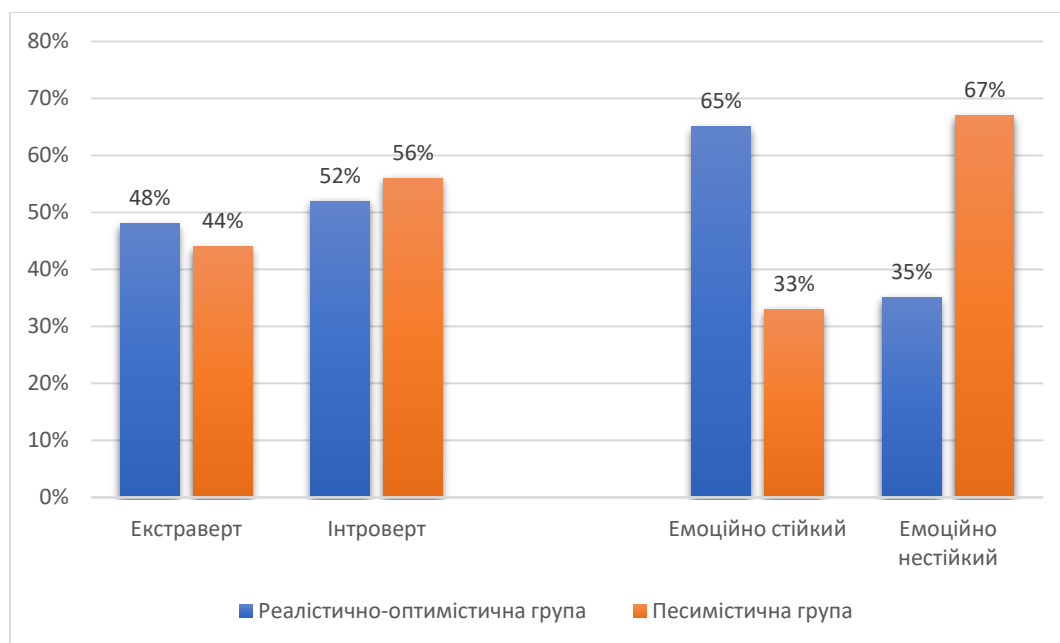


Рисунок 2.6. Розподіл груп за типом особистості та емоційним станом.

В обох групах за типом особистості переважають інтроверти але з незначною перевагою. А за емоційним станом є суттєві відмінності.

Зокрема, встановлено, що серед досліджуваних оптимістично-реалістичної групи більшість респондентів емоційно стійки, а в песимістичній групі переважають емоційно нестійки респонденти.

Це також видно з таблиці 2.3 де зафіксовано статистично достовірні відмінності між досліджуваними оптимістично-реалістичної та песимістичної групи за шкалою нейротизму. При цьому середній показник за цією шкалою серед песимістичної групи досліджуваних значно перевищує аналогічний показник протилежної групи. Це означає, що передумовою вираженого негативного, песимістичного сприйняття реальності під час війни є виражена психоемоційна нестабільність, превалювання

дисфоричних емоційних станів та емоційна лабільність.

Таблиця 2.3

Порівняльна характеристика вираженості екстраверсії та нейротизму серед груп досліджуваних, діагностованих за допомогою методики ЕРІ Г. Айзенка

№ з/п	Шкала опитувальника ЕРІ Г. Айзенка	Оптимістично-реалістичні	Песимістичні	U-критерій Манна-Уїтні	p
1.	Екстраверсія	12,52	12,33	445	p = 0,941 Відмінності незначущі
2.	Нейротизм	10,42	16,11	244	p = 0,002 Відмінності значущі

Отже, в результаті проведеного емпіричного дослідження було зафіксовано ряд специфічних індивідуально-психологічних особливостей, наявність яких відрізняє осіб з песимістичним, драматичним сприйняттям умов життя під час війни, від осіб з більш оптимістичним поглядом навіть на скрутні життєві ситуації, серед яких переважає екстернальний локус контролю, негативна афективність, підвищений рівень нейротизму.

2.3. Практичні рекомендації щодо оптимізації сприйняття реальності в умовах війни

Для поліпшення сприйняття реальності в умовах війни можна виділити декілька груп рекомендацій, а саме: 1) покращення стану здоров'я (повноцінний сон, здорове та регулярне харчування, помірні фізичні навантаження); 2) оптимізація режиму праці (оптимізація кількості робочих годин, регулярні перерви у роботі, усунення надмірних навантажень); 3) формування навичок конструктивного мислення (зниження рівня очікувань, переосмислення поведінки оточуючих людей, визначення ключових життєвих цілей); 4) використання соціальних ресурсів (пошук підтримки родичів, друзів та інших близьких людей); 5) переорієнтація способу життя

(захоплення, інтереси та хобі); б) регулярний самоаналіз (усвідомлення власних потреб та мотивів, зниження впливу внутрішніх стресорів, визначення ступеню взаємодії між власними ідеями, переконаннями, поглядами й життєвими умовами, врегулювання надмірно високих особистісних стандартів та очікувань).

Серед рекомендацій, що дозволять змінити своє ставлення та сприйняття до актуальних життєвих умов можна назвати наступні:

- 1) використовувати техніки аутогенного тренування для відновлення емоційної сфери, покращення психоемоційного стану;
- 2) активно розвивати почуття гумору шляхом цілеспрямованого пошуку кумедного у повсякденних справах та подіях;
- 3) частіше згадувати випадки, коли вдавалось бути успішним та перевищити власні очікування;
- 4) вести внутрішній діалог, дискутувати із самим собою у життєвих ситуаціях, що впливають на самооцінку, руйнуючи її стійкість та гармонійність;
- 5) примусово та свідомо зберігати розсудливість при загостренні складних життєвих обставин, що полягає у визначенні можливих альтернатив та їх планомірному та спокійному зважуванні;
- б) частіше згадувати випадки, коли вдавалось бути успішним та перевищити власні очікування;
- 7) цілеспрямовано виховувати у собі уважність та терплячість;
- 8) ставитися до себе без зайвої критики, адекватно оцінювати свої можливості та обмеження. Для формування і підтримки адекватної самооцінки необхідно не забувати про свої успіхи, а також не акцентувати увагу тільки на поразках;
- 9) частіше проявляти турботу про своє здоров'я і фізичну форму, вчасно відпочивати та дотримуватись режиму харчування;
- 10) приділяти час своїм особистим захопленням, інтересам та потребам;
- 11) пам'ятати, що власний особистісний та інтелектуальний розвиток являє собою тривалий процес і тому не пред'являти до себе підвищених вимог, не очікувати дуже швидкого результату.

Підсумовуючи даний розділ кваліфікаційної роботи, необхідно підкреслити

первинну роль суб'єктивного сприйняття людиною умов своєї актуальної життєвої ситуації, а також характеру та спрямованості її когнітивних оцінок. Саме тому одним з найбільш ефективних стратегічних напрямів формування більш адекватного та позитивного сприйняття складних життєвих обставин є постійна робота суб'єкта над своїм особистісним вдосконаленням, розширенням свого кругозору, плеканням реалістичного рівня домагань та очікувань, збагаченням ціннісної сфери, формуванням емоційного інтелекту, що дозволить ефективно вирішувати складні проблемні ситуації, займати по відношенню до них конструктивну позицію, успішно долати дію несприятливих стресогенних чинників.

Висновки до другого розділу

Проведене емпіричне дослідження впливу індивідуально-психологічних особливостей на сприйняття реальності в умовах війни дозволило зробити декілька важливих висновків.

1. Комплекс таких індивідуально-психологічних особливостей особистості як характеристики структури темпераменту, локус контролю та тип афективності мають значний вплив на особливості сприйняття та оцінки реальності в умовах війни. Зокрема, проведене дослідження дозволило виявити екстернальний локус контролю осіб з песимістичним сприйняттям своєї життєвої ситуації в умовах війни. Особливо вираженим екстернальний локус контролю цих досліджуваних є у сфері сімейних стосунків. Найбільше респонденти з реалістично-оптимістичним та песимістичним сприйняттям реальності в умовах війни відрізняються за такими складовими інтернальності як загальна інтернальність, інтернальність у області сімейних стосунків, інтернальність у області міжособистісних стосунків, інтернальність у області невдач. Це свідчить про те, що важливою детермінантою вираженого негативного сприйняття реальності під час війни є стійка когніція про неможливість контролювати власні потяги та бажання, спиратися на свої сили, змінити свої звички та власне життя.

2. Особливості сприйняття складних життєвих ситуацій, однією з яких

беззаперечно є проживання в країні, де ведуться активні бойові дії, залежать від характеристик емоційності особистості, зокрема, притаманного їй типу афективності. Встановлено, що особи з оптимістичним сприйняттям реальності в умовах війни характеризуються стійкою схильністю до переживання позитивних емоцій, що складає характерну особливість їх емоційності та загалом емоційної сфери. Таким чином, оптимістичне сприйняття реальності в умовах війни, збереження бадьорості духу під час скрутних життєвих обставин тісно корелює з позитивною афективністю і маємо зворотну ситуацію при песимістичному сприйнятті воєнних подій.

3. Тип особистості практично не впливає на оптимістичне чи песимістичне сприйняття реальності в умовах війни. А ось рівень нейротизму в більший ступінь відіграє роль у сприйнятті, переважна частина емоційно нестійких людей песимістично сприймає реальність в умовах війни.

ВИСНОВКИ

Реалізоване теоретико-емпіричне дослідження індивідуально-психологічних детермінант специфіки сприйняття людиною реальності в умовах війни дозволяє зробити ряд важливих висновків та узагальнень.

1. Сприйняття реальності в умовах війни – особливості оцінки, переживання та трактування цивільною людиною військових подій. Об'єктивними характеристиками реальності в умовах війни є руйнація попереднього життя, тривала небезпека фізичного знищення, глобальність і хроніфікація проблем, викликаних війною. Війна виступає актуальною об'єктивною реальністю, що має просторові, часові, матеріальні та енергетичні характеристики. Сформована модель реальності зумовлює налаштування суб'єктивного фільтру сприйняття із реального світу війни того, що має для людини особисту значущість та узгоджується з її інтерпретацією подій. Сприйняття реальності в умовах війни є специфічним психологічним явищем, що полягає у реалізації загальнопсихологічних механізмів сприйняття, що відбуваються на тлі об'єктивно нестандартних, вражаючих та драматичних ознак об'єктивної дійсності, зумовлених війною.

2. Індивідуально-психологічні властивості – стійкі, диспозиційні характеристики особистості, що мало змінюються у часі та визначають стиль її діяльності, особливості реагування на ті чи інші життєві ситуації. Індивідуально-психологічні властивості включають у себе не тільки темпераментні та характерологічні особливості, але і стійкі характеристики її когнітивної, емоційно-вольової, мотиваційно-ціннісної та поведінкової сфер. Індивідуально-психологічні особливості торкаються усіх сфер психічного функціонування особистості: пізнавальної, мотиваційно-ціннісної, емоційно-вольової, діяльнісної тощо. Із загального шерегу характерологічних та особистісних властивостей людини, окремі з них, зокрема темперамент, локус контролю та тип афективності, є тісно пов'язаними з тим, як вона сприймає та оцінює свою актуальну життєву ситуацію.

3. Проведене дослідження дозволило виявити екстернальний локус контролю

осіб з песимістичним сприйняттям своєї життєвої ситуації в умовах війни. Особливо вираженим екстернальним локусом контролю цих досліджуваних є у сфері сімейних стосунків. Найбільше респонденти з оптимістичним та песимістичним сприйняттям реальності в умовах війни відрізняються за такими складовими інтернальності як загальна інтернальність, інтернальність у області сімейних стосунків, інтернальність у області міжособистісних стосунків, інтернальність у області невдач. Це свідчить про те, що важливою детермінантою вираженого негативного сприйняття реальності під час війни є стійка когніція про неможливість контролювати власні потяги та бажання, спиратися на свої сили, змінити свої звички та власне життя.

Особливості сприйняття складних життєвих ситуацій, однією з яких беззаперечно є проживання в країні, де ведуться активні бойові дії, залежать від характеристик емоційності особистості, зокрема, притаманного їй типу афективності. Встановлено, що особи з оптимістичним сприйняттям реальності в умовах війни характеризуються стійкою схильністю до переживання позитивних емоцій, що складає характерну особливість їх емоційності та загалом емоційної сфери. Таким чином, оптимістичне сприйняття реальності в умовах війни, збереження бадьорості духу під час скрутних життєвих обставин тісно корелює з позитивною афективністю і маємо зворотню ситуацію при песимістичному сприйнятті воєнних подій.

Серед осіб з оптимістичним сприйняттям воєнної реальності значно більше тих, у кого низький рівень нейротизму, емоційно стійки. У той же час наявність підвищеного рівня нейротизму, емоційної нестійкості є важливим предиктором негативного сприйняття людиною реальності в умовах війни. Передумовою вираженого негативного, песимістичного сприйняття реальності під час війни є виражена психоемоційна нестабільність, превалювання дисфоричних емоційних станів та емоційна лабільність.

Отже, темперамент, тип афективності та рівень суб'єктивного контролю особистості є тими індивідуально-психологічними характеристиками, що у силу своєї феноменології мають потужний вплив на сприйняття реальності в умовах війни, лежать в основі ступеню адекватності оцінки загрози тієї військової ситуації, що склалася у нашій країні станом на теперішній час. В результаті проведеного

емпіричного дослідження було зафіксовано ряд специфічних індивідуально-психологічних особливостей, наявність яких відрізняє осіб з песимістичним, драматичним сприйняттям умов життя під час війни, від осіб з більш оптимістичним поглядом навіть на скрутні життєві ситуації, серед яких переважає екстернальний локус контролю, негативний тип афективності, підвищений рівень нейротизму.

4. Швидко покращити стан людини, яка знаходиться в умовах війни складно, т.я. сама ситуація ще не вирішилась. Але можна рекомендувати дії для покращення загального-психоемоційного стану. Навіть такі кроки, як більше відпочивати, дотримання режиму сну та харчування вже будуть мати позитивні наслідки. Відноситися до себе з розумінням, приділяти час своїм захопленням.

Таким чином, усі завдання кваліфікаційної роботи вирішено, мету досягнуто. Подальші наукові розвідки цієї проблематики можуть бути пов'язані з конкретизацією психологічних механізмів впливу виявлених індивідуально-психологічних особливостей людини на особливості сприйняття та оцінки людиною реальності під час війни, а також розширенні переліку інших індивідуально-психологічних властивостей особистості, які також можуть виступати детермінантами особливостей сприйняття реальності в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ

1. Аршава І. Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика : монографія. Дніпропетровськ: Вид-во ДНУ, 2006. 336 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості: Сходження до духовності. Київ: Либідь, 2006. 272 с.
3. Ващенко Г. Виховання волі і характеру: Підручник для педагогів. Київ: Школяр, 2000. 340 с.
4. Волошина В. В., Долинська Л. В. та ін. Загальна психологія: практикум. URL: [http:// medcoledg.ucoz.ru / ikspr/ siholog/ agalna_psikhologijabpraktikum-v.v.voloshina.pdf](http://medcoledg.ucoz.ru/ikspr/siholog/agalna_psikhologijabpraktikum-v.v.voloshina.pdf) (дата звернення: 31.01.2023).
5. Демчук О. А. Локус контролю у структурі Я-концепції особистості як когнітивна детермінанта вибору копінг-стратегій. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2016. Вип. 2(1). С. 53-58.
6. Дубравська Д. М. Основи психології: навч. посіб. для вузів. Львів: «Світ», 2001. 280 с.
7. Каліщук С. Базиси реалістичного співвіднесення психолога-консультанта із світом в умовах війни. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2022. Том 33 (72). №2. С. 79-86.
8. Каліщук С. Суб'єктивна модель реальності: першоджерела побудови. *Проблеми сучасної психології*. 2020. Випуск 47. С. 93-117
9. Карпенчук С. Г. Самовиховання особистості: науково-метод. посібник. Київ: ІЗМН, 1998. 216 с.
10. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості : навчальний посібник. Київ: Либідь, 2007. 256 с.
11. Кириченко Т. В. Локус контролю як механізм розвитку саморегуляції у майбутніх учителів. *Молодий вчений*. 2017. №6(46). С. 326-330.
12. М'ясоїд П. А. Загальна психологія. Київ: Вища школа, 2000. 480 с.
13. Організація самовиховання особистості. Навчально-методичний посібник для вчителів і викладачів, організаторів виховного процесу / Сурмяк Ю.Р., Шиян О.І.,

Тюріна Т.Г., Кудрик Л.Г. 2-е вид., перероб. і доп. Львів: ЛОШПО, 2012. 63 с.

14. Основи практичної психології: підручник / За заг. ред. В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелєва та ін. Київ: Либідь, 2003. 536 с.

15. Павлова І. Г. Становлення емоційної зрілості в підлітковому та юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. психол. наук : 19.00.07. Одеса, 2005. 19 с.

16. Пальм Г. А. Загальна психологія: навчальний посібник. Дніпропетровськ: Дніпропетровський університет імені А. Нобеля, 2012. 256 с.

17. Психологія / за ред. Ю. Л. Трофімова. Київ: Либідь, 2001. 560 с.

18. Психологу для роботи. Діагностичні методики / уклад.: Лемак М. В., Петрище В. Ю. Ужгород: вид-во Олександри Гаркуші, 2012. 615 с.

19. Саннікова О. П. Феноменологія особистості: Вибрані психологічні праці. Одеса: СМІЛ, 2003. 256 с.

20. Саннікова О. П. Эмоциональность в структуре личности. Одесса: Хорс, 1995. 334 с.

21. Саннікова О. П. Эмоциональные явления : состояние и свойства. *Наука і освіта* : науково-практичний журнал. 2009. № 6. С. 4-8.

22. Скорчевська Є. Особливості локусу контролю у студентів-агрономів. *Zeszyty naukowe wyższej szkoły technicznej w Katowicach*. 2021. Nr. 13. P. 145-158.

23. Сергєєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Загальна психологія: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 296 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета

оцінки особливостей сприйняття реальності під час війни

Інструкція. Вам пропонується декілька запитань про те як складається Ваше життя під час війни. Усі запропоновані питання відносяться до закритого типу, тобто потребуються однозначної відповіді у вигляді згоди або незгоди. Уважно ознайомившись із кожним твердженням, дайте, будь ласка на них відповіді, співвідносячи з Вашою актуальною життєвою ситуацією.

Плюс додаткові питання про стать та вік.

№ з/п	Твердження анкети	Так	Ні
1.	З початком повномасштабної війни моя життєва ситуація суттєво не змінилась.		
2.	У мене достатньо матеріальних та духовних ресурсів для подолання складних обставин, зумовлених війною.		
3.	Я цілком контролюю свої негативні емоції, пов'язані з війною.		
4.	Впевнений, що мені вдасться убезпечити себе та моїх близьких від негативних наслідків бойових дій.		
5.	Думаю, що досить реалістично, тверезо та об'єктивно сприймаю те, що відбувається зі мною зараз.		
6.	Впевнений, що моє майбутнє буде позитивним.		
7.	Зараз мої житлово-побутові умови цілком задовільні.		
8.	Не зважаючи на війну, я в змозі задовільнити свої потреби і потреби моєї сім'ї.		
9.	Маю надію, що ця війна не буде мати для мене трагічних наслідків.		
10.	Я зможу впоратися з будь-якими скрутними обставинами, викликаними війною.		
11.	Я знаходжу у собі сили підтримувати інших людей, які потрапили у складні життєві обставини, зумовлені війною.		
12.	Маю оптимістичний прогноз щодо вирішення		

	цього військового конфлікту.		
	Скільки Вам повних років		
	Стать		

Діагностичні норми.

Анкету побудовано таким чином, що чим більше ствердних відповідей надається досліджуваними, тим більш позитивним є сприйняття ними реальності в умовах війни. Надання 8-ми і більше позитивних відповідей свідчить про доволі реалістично-оптимістичне сприйняття респондентом реальності в умовах війни.

Методика ЕРІ Г. Айзенка

Вік досліджуваного: з 10 років.

Інструкція. Вам пропонується набір спеціально підготовлених нескладних запитань, на кожне з яких треба чесно та відверто відповісти "так" або "ні".

Текст опитувальника

1. Чи часто ви відчуваєте потребу в нових враженнях, бажання багато що змінити довкола себе?
2. Чи часто вам потрібна підтримка надійного друга, готового допомогти, підбадьорити чи заспокоїти?
3. Ви вважаєте себе людиною безтурботною?
4. Чи відчуваєте ви труднощі, коли треба відповісти "ні"?
5. Перед тим як щось зробити, чи обмірковуєте можливі наслідки, кінцевий результат?
6. Якщо пообіцяли щось зробити, чи завжди дотримуєте слова?
7. Чи часто у вас змінюється настрій?
8. Звичайно ви говорите і дієте швидко, не замислюючись?
9. Чи часто почуваєте себе пригніченим, розчарованим без будь-яких на це причин?
10. Чи можете зробити будь-що, побившись об заклад?
11. Чи відчуваєте сором'язливість та збентеження, коли намагаєтеся заговорити з незнайомою симпатичною людиною протилежної статі?
12. Чи втрачаєте часом самовладання?
13. Чи часто здійснюєте вчинки під впливом миттєвого настрою?
14. Чи часто відчуваєте муки сумління через те, що сказали або зробили щось таке, чого не слід було б говорити чи робити?
15. Чи надаєте перевагу читанню книг, газет та журналів перед зустрічами з людьми?
16. Вас легко образити?
17. Чи подобається вам часто бувати у компаніях?
18. Чи маєте думки, які не хотіли б відкривати іншим?
19. Чи правда, що іноді все "горить" у вас у руках, а іноді настають нудьга та смуток?
20. Ви хочете мати друзів небагато, але дуже близьких та відданих?
21. Ви мрійник?
22. Якщо на вас кричать, то чи відповідаєте тим же?
23. Часто почуваєте свою провину?
24. Чи всі ваші звички та захоплення вам подобаються?
25. Чи здатні ви дати волю своїм почуттям та весело провести час у компанії?
26. Ви людина, яка легко збуджується?
27. Люди, які вас знають, вважають, що ви людина компанійська?

28. Коли ви зробили щось важливе, то чи не замислювалися, що могли б зробити це краще?
29. Вважаєте за краще менше говорити, коли перебуваєте у товаристві інших людей?
30. Чи любите ви пліткувати?
31. Чи буває у вас безсоння через різні думки?
32. Відповідь на питання, яке вас цікавить, шукатимете у книжці?
33. Чи відчуваєте ви часом посилене серцебиття?
34. Вам подобається робота, яка потребує зосередженості?
35. Чи відчуваєте іноді відчуття тремтіння?
36. Коли ви знаєте, що контролю в автобусі не буде, чи обов'язково сплатите за свій проїзд?
37. Ви байдуже ставитеся до кепкувань над собою?
38. Ви дратівливі?
39. Чи подобається вам виконувати роботу у високому темпі?
40. Чи хвилюють вас думки про неприємності, які можуть трапитися?
41. Ви любите ходити і все робити повільно?
42. Ви дозволяєте собі інколи запізнюватися?
43. Чи часто вам доводиться бачити страшні сни?
44. Ви любите розмовляти навіть з незнайомою людиною?
45. Ви страждаєте, коли вам болить?
46. Чи пригнічують вас неприємні почуття, коли тривалий час позбавлені можливості спілкуватися з людьми?
47. Чи вважаєте ви себе людиною нервовою?
48. Чи є серед ваших знайомих люди, які вам дуже не подобаються?
49. Ви дуже впевнена у собі людина?
50. Вас легко образити, якщо вказати на недоліки?
51. Ви згодні з тим, що від вечірки отримати справжнє задоволення важко?
52. Чи дошкуляють вам думки, що ви чимось гірший за інших?
53. Чи здатні ви внести позбавлення в нудну компанію?
54. Чи буває, що ви говорите про те, чого не розумієте?
55. Вас хвилює здоров'я?
56. Ви часто кепкуєте з інших?
57. Ви страждаєте від безсоння?

Оцінювання результатів

Перевірка об'єктивності відповідей: якщо на запитання 6, 24, 36 дано відповідь "так", а на запитання 12, 18, 30, 42, 48, 54 - "ні", то це означає, що досліджуваний не бажає або ж не вміє об'єктивно оцінювати себе. Це шкала неправди. Для кожної людини є нормою 4 неправдиві відповіді.

Дослідження типології особистості

Якщо за шкалою екстраверсії досліджуваний отримав більше 12 балів, то це означає належність до I групи (екстравертів), менше 12 балів - до II групи (інтровертів). Якщо за шкалою нейротизму понад 12 разів трапляється "так", то це

означає притаманність рис III групи (невротиків).

Шкала екстраверсії - інтроверсії - це сума відповідей "так" на запитання 1,3, 8, 10, 13, 17, 22, 25,27,39, 44, 46, 49, 53, 56 і "ні" - на запитання 5, 15,20, 29, 32, 34,37,41,51.

Шкала нейротизму - це сума відповідей "так" на запитання 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Показник екстраверсії відкладають на горизонтальній лінії, а показник нейротизму - на вертикальній (максимум - 24). За положенням відкладених балів визначається тип темпераменту.

I група (типовий екстраверт). Характеризується орієнтацією особистості на навколишній світ. Цю групу людей характеризує товариськість, чуйність, невимушеність, життєрадісність, впевненість у собі, прагнення до лідерства. Вони, як правило, мають багато друзів, оптимістичну вдачу, доброзичливі, веселі, завдяки гнучкості своєї поведінки легко знаходять контакти з різними людьми, але іноді запальні та нестримані, імпульсивні. Такі люди звичайно добре оволодівають професіями типу "людина - людина", але й інші професії від них не за сімома замками.

II група (типовий інтроверт). Характеризується фіксацією інтересів особистості на явищах власного внутрішнього світу, який є для людей цієї групи найвищою цінністю. Такі люди спокійні, врівноважені, розсудливі, обачливі, контролюють свої вчинки, їх дії завжди продумані, раціональні. Вони не товариські, часто замкнуті, але миролюбні. Коло друзів у них невелике. Ці люди часто соціально пасивні, важко входять у колектив. Надають перевагу книжкам. Таким людям легше оволодівати професіями типу "людина-техніка", "людина - природа". Працювати з іншими людьми їм важко, це потребує дуже багато сил.

III група (типовий невротик). Характеризується емоційно несталою сферою особистості. Люди цієї групи вирізняються нестабільністю, легко збуджуються. їм притаманні часта зміна настрою, чутливість, примхливість, нерішучість, схильність до песимізму. Якщо досліджуваний набере однакову кількість відповідей "так" і "ні", тоді є сенс повторити опитування.

Методика оцінки рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера

Анкета РСК складається з 44 пунктів.

З метою підвищення достовірності результатів анкетування врівноважується за такими параметрами:

1) про внутрішність-екстернальність - половина пунктів анкети сформульована таким чином, що позитивну відповідь на них дадуть люди з внутрішнім РСК, а інша половина сформульована таким чином, що позитивну відповідь на нього дадуть люди із зовнішнім РСК;

2) за емоційним знаком - рівна кількість балів анкети описує емоційно позитивні та емоційно негативні ситуації; 3) у напрямку атрибутів - у першої та третьої осіб формулюється рівна кількість балів.

На відміну від шкали Роттера, анкета включає в себе пункти, що вимірюють внутрішність-екстернальність в міжособистісних і сімейних відносинах. Для медичних і психологічних досліджень він включає предмети, що вимірюють РСК по відношенню до хвороб і здоров'я.

Для збільшення кола можливих застосувань анкети вона оформляється в двох варіантах, що відрізняються форматом відповідей випробовуваних.

Варіант А, призначений для дослідницьких цілей, вимагає відповіді за 6-бальною шкалою «-3, -2, -1, +1, +2, +3», в якому відповідь «+3» означає «повністю згоден», «-3» - «повністю не згоден» з цим пунктом.

Варіант Б, призначений для клінічної психодіагностики, вимагає відповідей за бінарною шкалою «згоден - не згоден».

Як показали дослідження, проведені на звичайних предметах - учнях, відповіді на всі пункти анкетування мають достатній розкид: жодна з половинок шкали не вибиралася рідше, ніж в 15% випадків. Результати заповнення анкети окремими суб'єктами трансформуються в стандартну систему блоків-стіл і можуть бути наочно представлені у вигляді профілю суб'єктивного контролю.

Показники анкети РСК організовані відповідно до принципу ієрархічної структури системи регулювання діяльності таким чином, що включають в себе узагальнений показник індивідуального РСК, інваріантний до частих ситуацій діяльності, два показники середнього рівня спільності, диференційовані за емоційною ознакою цих ситуацій, і ряд ситуативно-специфічних показників. Інструкція по процедурі

Уважно прочитайте кожне з наведених нижче тверджень і зверніть увагу на бланку відповідей:

- - 3 — Я не згоден повністю
- - 2 — Частково не згоден
- - 1 — Не погоджуватися, а не погоджуватися
- -1 – погоджуватися, а не погоджуватися
- +2 – частково згоден
- +3 – повністю згоден

Обробка результатів

Обробка отриманих результатів проводиться в кілька етапів:

1. За допомогою ключа розраховуються «сирі» бали за кожною шкалою:

Число, відповідне вибору, визначає кількість балів, отриманих за кожен відповідь. При цьому бали за відповіді на питання зі знаком «+» підсумовуються з вашим знаком, а за питання зі знаком «-» - зі зворотним.

Ключ

Розмір	«+»	«-»	Σ
Ю	2; 4; 11; 12; 13; 15; 16; 17; 19; 20; 22; 25; 27; 29; 31; 32; 34; 36; 37; 39; 42; 44	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 18, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 33, 35, 38, 40, 41, 43	
Д	12; 15; 27; 32; 36; 37	1; 5; 6; 14; 26; 43	
Н	2; 4; 20; 31; 42; 44	7; 24; 33; 38; 40; 41	
С	2; 16; 20; 32; 37	7; 14; 26; 28; 41	
П	19; 22; 25; 31; 42	1; 9; 10; 24; 30	
М	4; 27	6; 38	
З	13; 34	3; 23	

2.«Сирі» пункти перекладаються (Σ) на стіни.

Таблиця перерахунку «сирих» балів в стандартні сорти

Стіни	«Сирі» бали													
	Ю		Д		Н		С		П		М		З	
	від	до	від	до	від	до	від	до	від	до	від	до	від	до
1	-132	-14	-36	-11	-36	-8	-30	12	-30	-5	-12	-7	-12	-6
2	-13	-3	-10	-7	-7	-4	-11	-8	-4	-1	-6	-5	-5	-4
3	-2	0	-6	-3	-3	0	-7	-5	0	3	-4	-3	-3	-2
4	10	21	-2	1	1	4	-4	-1	4	7	-2	-1	-1	0
5	22	32	2	5	5	7	0	3	8	11	0	1	1	2
6	33	44	6	9	8	11	4	6	12	15	2	4	3	4
7	45	56	10	14	12	15	7	10	16	19	5	6	5	6
8	57	68	15	18	16	19	11	13	20	23	7	8	7	8
9	69	79	19	22	20	23	14	17	24	27	9	10	9	10
10	80	132	23	36	24	36	18	30	28	30	11	12	11	12

Інтерпретація результатів

Проаналізуйте кількісно і якісно ваші показники УЗК за сімома шкалами, порівнявши свої результати (отриманий «профіль») з нормою. Відхилення вправо (> 5,5 стін) свідчить про внутрішній вид контролю (РСК) у відповідних ситуаціях. Відхилення вліво від норми (< 5,5 стін) свідчить про зовнішній тип РСК.

Для професійної діагностики найбільш інформативними є результати за шкалою внутрішньої в виробничих відносинах (П). Результати на інших масштабах дають можливість побудувати багатовимірний профіль. Оскільки для більшості

людей характерна більш-менш широка варіативність поведінки в залежності від конкретних соціальних ситуацій, то особливості суб'єктивного контролю можуть змінюватися і у людини в залежності від того, чи здається ситуація йому складною або простою, приємною або неприємною і т.д.

Рівень суб'єктивного контролю підвищується в результаті психологічної корекції. Слід пам'ятати, що нутрощі віддають перевагу недирективним методам психологічної корекції; і екстернали, як особи з підвищеною тривожністю, схильні до депресії, суб'єктивно більш задоволені поведінковими методами.

Текст анкети

1. Просування по службі залежить більше від удачі, ніж від здібностей і зусиль людини.
2. Більшість розлучень відбувається тому, що люди не хотіли пристосовуватися один до одного.
3. Хвороба - це питання випадку; Якщо вам судилося захворіти, ви нічого не можете зробити.
4. Люди виявляються самотніми через те, що самі не виявляють інтересу і дружелюбності до оточуючих.
5. Виконання моїх бажань часто залежить від удачі.
6. Марно докладати зусиль, щоб завоювати симпатію інших людей.
7. Зовнішні обставини – батьки і благополуччя – впливають на сімейне щастя не менше, ніж на відносини подружжя.
8. Я часто відчуваю, що мало впливаю на те, що зі мною відбувається.
9. Як правило, лідерство ефективніше, коли дії підлеглих повністю контролюються, а не покладаються на їх незалежність.
10. На мої оцінки і школу частіше впливали випадкові обставини (наприклад, настрої вчителя), ніж мої власні зусилля.
11. Коли я будую плани, я взагалі вірю, що зможу їх здійснити.
12. Те, що багато людей вважають удачею або багатством, насправді є результатом довгих, зосереджених зусиль.
13. Я думаю, що правильний спосіб життя може допомогти здоров'ю більше, ніж лікарі та ліки.
14. Якщо люди не підходять один одному, то, як би вони не старалися, налагодити сімейне життя їм все одно не вдасться.
15. Хороші речі, які я роблю, зазвичай цінуються іншими.
16. Діти ростуть так, як їх виховують батьки.
17. Я думаю, що шанси або доля не грають важливої ролі в моєму житті.
18. Я намагаюся не планувати далеко наперед, тому що багато що залежить від того, як складуться обставини.
19. Мої оцінки в школі найбільше залежали від моїх зусиль і ступеня підготовленості.
20. У насінневих конфліктах я відчуваю провину частіше, ніж інша сторона.
21. Життя більшості людей залежить від збігу обставин.
22. Я віддаю перевагу керівництву, де ви можете самі визначити, що робити і як це робити.

23. Я не думаю, що мій спосіб життя якимось чином є причиною моєї хвороби чи хвороби.
24. Як правило, саме невдалий збіг обставин заважає людям досягти успіху в своїй справі.
25. Зрештою, погане управління організацією - це відповідальність людей, які в ній працюють.
26. Я часто думаю, що не можу нічого змінити в існуючих відносинах в сім'ї.
27. Якщо я дійсно хочу, я можу завоювати майже будь-кого.
28. На підростаюче покоління впливає стільки різних обставин, що зусилля батьків по вихованню дітей часто виявляються марними.
29. Те, що зі мною відбувається, - це справа рук моїх власних.
30. Важко зрозуміти, чому лідери роблять все так, як вони роблять.
31. Людина, яка не змогла досягти успіху в своїй роботі, швидше за все, не проявив достатньо зусиль.
32. Найчастіше я можу отримати бажане від членів своєї сім'ї.
33. За неприємності і невдачі, які були в моєму житті, найчастіше винні були інші люди, ніж я сам.
34. Дитину завжди можна захистити від застуди, якщо слідувати за ним і правильно його одягати.
35. У складних обставинах я вважаю за краще почекати, поки проблеми вирішаться самі.
36. Успіх є результатом наполегливої праці і мало залежить від випадковості або удачі.
37. Я відчуваю, що щастя моєї сім'ї залежить від мене більше, ніж від будь-кого іншого.
38. Мені завжди було важко зрозуміти, чому деякі люди люблять мене, а інші ні.
39. Я завжди вважаю за краще приймати рішення і діяти самостійно, а не покладатися на допомогу інших людей або на долю.
40. На жаль, заслуги людини залишаються невизнаними, незважаючи на всі його старання.
41. У сімейному житті бувають ситуації, які неможливо вирішити навіть при найсильнішому бажанні.
42. Здібні люди, які не усвідомлюють свого потенціалу, повинні звинувачувати тільки себе.
43. Багато моїх успіхів стали можливими тільки завдяки допомозі інших людей.
44. Більшість невдач у моєму житті були пов'язані з невмілістю, невіглаством або лінню і мало залежали від удачі чи невезіння.

Тест на позитивну та негативну афективність (PANAS)

Д. Уотсон, Лі А. Кларк і О. Телегенн.

Тест являє собою шкалу різних станів і емоцій. Прочитайте кожне з наведених нижче визначень і оцініть ступінь його відповідності вашому стану (пережиті емоції за останній рік) за п'ятибальною шкалою (1 - зовсім не властиво вам; 2 – мало властиво; 3 - помірно; 4 – досить часто; 5 - проявляється постійно або дуже часто). Поставте свої оцінки поруч з кожним з цих властивостей.

№ з/п	Емоційний стан	Оцінки (1,2,3,4,5)	Емоційний стан	Оцінки (1,2,3,4,5)
1.	Зацікавленість (ПА)		Роздратування (НА)	
2.	Смуток (НА)		Бадьорість (ПА)	
3.	Захоплення (ПА)		Сором (НА)	
4.	Тривога (НА)		Натхнення (ПА)	
5.	Незворушність (ПА)		Хвилювання (НА)	
6.	Почуття провини		Рішучість (ПА)	
7.	Увага (ПА)		Переляк (НА)	
8.	Ворожнеча (НА)		Активність (ПА)	
9.	Ентузіазм (ПА)		Нервозність (НА)	
10.	Гордість (ПА)		Страх (НА)	

Щоб дізнатися результати тесту, підсумуйте свої бали з десяти позитивних (ПА) і окремо десяти негативних (НА) афектів. Ви отримаєте 2 підсумкових результати, кожен не менше 10 і не більше 50 балів.

Отже: (ПА) _____ і (НА) _____

Результати.

Подивіться на кінцеві (ПА) і (НА), яке число більше? Або ви отримали приблизно рівне співвідношення?

Деякі люди мають багато позитивної афективності і не втрачають її до кінця свого життя. У них майже завжди чудовий настрій, життя дарує їм задоволення і радість.

Деякі люди наділені великою часткою негативної афективності. Їм неможливо відчувати тривале підняття настрою - день за днем воно проходить в зневірі. І навіть якщо успіх прийде, ці люди не раді.

Більшість з нас знаходиться посередині між цими двома крайнощами. У будь-якому випадку, шлях до щастя - це шлях до позитивної афективності!

**Результати поділу вибірки дослідження на групу задоволених та
незадоволених своєю життєвою ситуацією в умовах війни після
опитування за авторською анкетой**

№ досліджуваного	Кількість позитивних відповідей	Група
1.	11	Реалістично-оптимістична
2.	8	Реалістично-оптимістична
3.	12	Реалістично-оптимістична
4.	6	Песимістична
5.	6	Песимістична
6.	12	Реалістично-оптимістична
7.	12	Реалістично-оптимістична
8.	10	Реалістично-оптимістична
9.	10	Реалістично-оптимістична
10.	9	Реалістично-оптимістична
11.	7	Песимістична
12.	10	Реалістично-оптимістична
13.	8	Реалістично-оптимістична
14.	8	Реалістично-оптимістична
15.	10	Реалістично-оптимістична
16.	9	Реалістично-оптимістична
17.	12	Реалістично-оптимістична
18.	10	Реалістично-оптимістична
19.	9	Реалістично-оптимістична
20.	10	Реалістично-оптимістична
21.	11	Реалістично-оптимістична
22.	10	Реалістично-оптимістична
23.	9	Реалістично-оптимістична
24.	9	Реалістично-оптимістична
25.	10	Реалістично-оптимістична
26.	12	Реалістично-оптимістична
27.	10	Реалістично-оптимістична
28.	9	Реалістично-оптимістична
29.	5	Песимістична
30.	6	Песимістична
31.	12	Реалістично-оптимістична
32.	6	Песимістична
33.	12	Реалістично-оптимістична

№ досліджуваного	Кількість позитивних відповідей	Група
34.	11	Реалістично-оптимістична
35.	7	Песимістична
36.	7	Песимістична
37.	8	Реалістично-оптимістична
38.	7	Песимістична
39.	8	Реалістично-оптимістична
40.	9	Реалістично-оптимістична

Результати анкетування за авторською анкетною

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	З початком повномасштабної війни моя життєва ситуація суттєво не змінилась.	Так	Ні	Так	Ні	Так	Так	Так	Так	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні	Так	Ні	Так	Так	Так	Так	Так	
2	У мене достатньо матеріальних та духовних ресурсів для подолання складних обставин, зумовлених війною.	Так	Ні	Так	Ні	Ні	Так	Так	Ні	Так	Ні	Так	Так	Ні	Так	Так	Ні	Так	Ні	Ні	Ні	
3	Я цілком контролюю свої негативні емоції, пов'язані з війною.	Так	Так	Так	Ні	Ні	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Ні	Ні	Так	Ні	Так	Ні	Ні	Так	
4	Впевнений, що мені вдасться забезпечити себе та моїх близьких від негативних наслідків бойових дій.	Ні	Ні	Так	Ні	Ні	Так	Так	Так	Ні	Так	Ні	Так	Ні	Ні	Ні	Так	Так	Так	Так	Ні	
5	Думаю, що досить реалістично, тверезо та об'єктивно сприймаю те, що відбувається зі мною зараз.	Так	Так	Так	Ні	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Ні	Так
6	Впевнений, що моє майбутнє буде позитивним.	Так	Так	Так	Так	Ні	Так	Так	Так	Так	Так	Ні	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так
7	Зараз мої житлово-побутові умови цілком задовільні.	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так
8	Не зважаючи на війну, я в змозі задовільнити свої потреби і потреби моєї сім'ї.	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Ні	Так	Так	Ні	Так	Так	Так	Так	Ні	Так	Так	Так	Так	Так
9	Маю надію, що ця війна не буде мати для мене трагічних наслідків.	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так
10	Я зможу впоратися з будь-якими скрутними обставинами, викликаними війною.	Так	Ні	Так	Ні	Ні	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Ні	Так	Ні	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так
11	Я знаходжу у собі сили підтримувати інших людей, які потрапили у складні життєві обставини, зумовлені війною.	Так	Так	Так	Так	Ні	Так	Так	Так	Так	Так	Ні	Так	Так	Ні	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так
12	Маю оптимістичний прогноз щодо вирішення цього військового конфлікту.	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Ні	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так
	Скільки Вам повних років	32	32	20	24	28	27	20	20	19	44	21	21	34	25	21	36	22	40	39	24	
	Ваша стать	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	Ч	Ч	Ж	Ж	Ж	Ж	Ч	Ч	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж

так	11	8	12	6	6	12	12	10	10	9	7	10	8	8	10	9	12	10	9	10
ні	1	3	0	5	6	0	0	2	1	2	4	1	3	4	1	3	0	2	3	2

	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
1.	Так	Так	Ні	Ні	Так	Так	Так	Так	Так	Ні	Так	Ні	Так	Так	Ні	Ні	Так	Так	Так	Ні
2.	Так	Ні	Ні	Так	Так	Так	Так	Ні	Ні	Ні	Так	Ні	Так	Так	Ні	Так	Ні	Ні	Так	Так
3.	Ні	Так	Так	Ні	Ні	Так	Так	Ні	Ні	Ні	Так	Так	Так	Так	Ні	Так	Ні	Ні	Так	Так
4.	Так	Ні	Так	Так	Так	Так	Ні	Так	Ні	Ні	Так	Ні	Так	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні	Так
5.	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Ні	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Ні	Ні	Так
6.	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Ні	Ні	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Ні	Так
7.	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Ні	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так
8.	Так	Так	Ні	Так	Так	Так	Так	Так	Ні	Ні	Так	Ні	Так	Так	Так	Ні	Ні	Так	Так	Так
9.	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Ні	Так	Так	Так	Ні
10.	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Ні	Ні	Так	Так	Так	Ні	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Ні	Ні
11.	Так	Так	Так	Ні	Ні	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Ні	Так	Ні	Так	Так
12.	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Так	Ні	Так	Так	Так	Так	Так	Ні	Так	Так	Так	Так	Так
	28	21	21	20	27	25	21	21	20	36	20	41	20	20	24	25	21	20	41	35
	Ж	Ж	Ч	Ч	Ж	Ж	Ч	Ж	Ч	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	Ч	Ж	Ж	Ж	Ч

так	ні
63%	38%
53%	48%
60%	40%
48%	53%
88%	13%
88%	13%
98%	3%
78%	23%
95%	5%
75%	25%
83%	18%
93%	8%

так	11	10	9	9	10	12	10	9	5	6	12	6	12	11	7	7	8	7	8	9
ні	1	2	2	2	2	0	2	3	7	5	0	5	0	1	4	4	4	5	4	2

**Зведена таблиця отриманих досліджуваними стенів за методикою
діагностики рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера**

№ досліджуваного	Песимістична група							Реалістично-оптимістична група						
	Із	Ід	Ін	Іс	Ів	Ім	Ізд	Із	Ід	Ін	Іс	Ів	Ім	Ізд
1.	2	7	2	3	5	5	4	7	9	10	8	7	8	1
2.	1	4	4	1	5	7	1	6	8	7	6	6	7	2
3.	5	5	3	1	2	9	5	8	5	4	10	3	9	3
4.	3	5	2	2	4	4	7	6	7	4	5	4	6	5
5.	2	5	5	1	4	1	2	6	6	5	8	5	8	6
6.	3	8	4	2	7	5	4	8	4	6	7	3	7	4
7.	3	7	5	3	3	6	2	6	5	7	9	7	5	3
8.	2	3	5	1	6	2	4	7	7	5	10	6	6	2
9.	1	6	3	1	3	4	2	6	6	3	10	5	10	4
10.								3	7	5	9	4	9	5
11.								5	6	4	7	4	9	6
12.								6	5	6	8	6	8	3
13.								5	8	8	9	7	8	5
14.								9	7	10	7	2	8	2
15.								8	5	3	8	3	8	4
16.								8	4	5	7	5	9	2
17.								7	4	2	9	7	10	5
18.								7	5	3	7	8	10	3
19.								5	7	5	8	4	9	6
20.								5	3	6	6	6	8	1
21.								5	8	6	9	7	8	5
22.								8	4	5	7	5	9	2
23.								6	7	8	7	6	7	2
24.								6	6	5	9	6	8	6
25.								3	9	8	8	4	7	1
26.								8	6	4	6	2	9	4
27.								9	7	5	7	7	8	6
28.								5	2	6	7	4	8	1
29.								4	6	3	9	4	10	5
30.								8	4	4	8	3	7	4
31.								8	7	6	9	5	8	3
\bar{x}	2,4	5,6	3,7	1,7	4,3	4,8	3,4	6,4	5,9	5,4	7,9	5	8,1	3,6

Отримані досліджуваними контрольної групи результати за тестом PANAS

Л. Кларка, О. Теллегена, Д. Уотсона

№ з/п	Реалістично-оптимістична група			Песимістична група		
	ПА	НА	ПА-НА	ПА	НА	ПА-НА
1.	42	5	37	19	41	-22
2.	34	15	19	20	27	-7
3.	36	29	7	28	25	3
4.	19	3	16	6	21	-15
5.	27	36	-9	27	16	11
6.	39	35	4	28	33	-5
7.	29	14	15	46	13	33
8.	11	22	-11	19	26	-7
9.	41	37	4	32	42	-10
10.	38	17	21			
11.	26	2	24			
12.	18	16	2			
13.	16	27	-11			
14.	42	16	26			
15.	45	16	29			
16.	41	11	30			
17.	45	8	37			
18.	49	8	41			
19.	36	39	-3			
20.	21	20	1			
21.	36	14	22			
22.	23	22	1			
23.	44	12	32			
24.	39	8	31			
25.	49	11	38			
26.	16	23	-7			
27.	28	32	-4			
28.	46	5	41			
29.	20	24	-4			
30.	32	23	9			
31.	27	33	-6			
\bar{x}	32,74	18,81	ПА: 23/ 74% НА: 8 / 26%	25	27,11	ПА: 3 / 33% НА: 6 / 67%

**Зведена таблиця отриманих досліджуваними результатів за особистісним
опитувальником ЕРІ Г. Айзенка**

№ з/п	Реалістично-оптимістична група				Песимістична група			
	Екстраверсія	Нейротизм	Тип особистості	Емоційність	Екстраверсія	Нейротизм	Тип особистості	Емоційність
1	22	4	Екстраверт	Стійкий	20	11	Екстраверт	Стійкий
2	7	15	Інтроверт	Нестійкий	7	22	Інтроверт	Нестійкий
3	2	9	Інтроверт	Стійкий	5	12	Інтроверт	Стійкий
4	15	13	Екстраверт	Нестійкий	11	22	Інтроверт	Нестійкий
5	8	5	Інтроверт	Стійкий	5	23	Інтроверт	Нестійкий
6	21	1	Екстраверт	Стійкий	23	10	Екстраверт	Стійкий
7	21	19	Екстраверт	Нестійкий	2	14	Інтроверт	Нестійкий
8	11	7	Інтроверт	Стійкий	23	15	Екстраверт	Нестійкий
9	4	3	Інтроверт	Стійкий	15	16	Екстраверт	Нестійкий
10	10	6	Інтроверт	Стійкий				
11	13	19	Екстраверт	Нестійкий				
12	16	22	Екстраверт	Нестійкий				
13	16	10	Екстраверт	Стійкий				
14	7	21	Інтроверт	Нестійкий				
15	9	17	Інтроверт	Нестійкий				
16	8	3	Інтроверт	Стійкий				
17	9	4	Інтроверт	Стійкий				
18	18	5	Екстраверт	Стійкий				
19	9	6	Інтроверт	Стійкий				
20	24	19	Екстраверт	Нестійкий				
21	14	12	Екстраверт	Стійкий				
22	7	4	Інтроверт	Стійкий				
23	18	6	Екстраверт	Стійкий				
24	9	20	Інтроверт	Нестійкий				
25	13	18	Екстраверт	Нестійкий				
26	22	17	Екстраверт	Нестійкий				
27	12	6	Екстраверт	Стійкий				
28	9	3	Інтроверт	Стійкий				
29	6	12	Інтроверт	Стійкий				
30	4	10	Інтроверт	Стійкий				
31	24	7	Екстраверт	Стійкий				
\bar{x}	12,52	10,42	Екстраверт – 15/48% Інтроверт – 16/52%	Стійкий – 20/65% Нестійкий – 11/35%	12,33	16,11	Екстраверт – 4/44% Інтроверт – 5/56%	Стійкий – 3/33% Нестійкий – 6/67%