

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр
(ступінь вищої освіти)

на тему Психологічні механізми мотиваційної саморегуляції особистості в
умовах війни.
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СНЗ-113м

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)
Психологія

ДЗЮБАНЕНКО Т.І.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник БУРЛАКОВА І.А.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент КОВАЛЬ В.В.
(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 29 » _____ серпня 2024 року

З А В Д А Н Н Я

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ДЗЮБАНЕНКО Тетяна Іванівна

(ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Психологічні механізми мотиваційної саморегуляції особистості в умовах війни.

керівник проєкту (роботи) доктор психологічних наук, професор БУРЛАКОВА ІРИНА АНАТОЛІЇВНА,

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

затверджені наказом закладу вищої освіти від «02» вересня 2024 року № 358

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 11 грудня 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 83 сторінки, 77 джерел, 4 таблиці, 4 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: здійснено теоретико-методологічний аналіз мотиваційної саморегуляції особистості; розкрито особливості мотиваційної саморегуляції в умовах війни; проведено емпіричне дослідження; зроблено аналіз результатів дослідження; розроблено програму спихотренінгу.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) таблиця 2.1. Результати дослідження двофакторного мотиваційного профілю Ф. Герцберга.; таблиця 2.2. Методика «Стилі саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової.; Таблиця 2.3. Методика дослідження вольової саморегуляції А.Г. Зверкова і Є.В. Ейдмана.; таблиця 3.1. Психологічна стійкість в умовах війни: Мотиваційна Саморегуляція на 21 день.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	БУРЛАКОВА І.А., професор	23.09.2024	06.10.2024
2	БУРЛАКОВА І.А., професор	07.10.2024	20.10.2024
3	БУРЛАКОВА І.А., професор	21.10.2024	27.10.2024
Нормок-ь	КОВАЛЬ В.А., в.о. зав.каф	08.11.2024	10.11.2024

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	29.08.2024	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	30.08.2024	
3	Затвердження теми	02.09.2024	
4	Складання змісту	20.09.2024	
5	Виконання першого розділу	23.09.2024	
6	Виконання другого розділу	07.10.2024	
7	Виконання третього розділу	21.10.2024	
8	Формування висновків	28.10.2024	
9	Перевірка роботи керівником	01.11.2024	
10	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	04.11.2024	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	08.11.2024	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	11.12.2024	
13	Подання роботи на кафедру	11.12.2024	
14	Одержання відгуку та рецензії	13.12.2024	
15	Захист дипломної роботи	21.12.2024	

Студент(ка) _____ Тетяна ДЗЮБАНЕНКО
(підпис) (Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____ Ірина БУРЛАКОВА
(підпис) (Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 83 с., 4 табл., 77 дж., 4 дод.

Об'єкт дослідження: є мотиваційна саморегуляція особистості в умовах війни.

Предмет дослідження: є психологічні особливості мотиваційної саморегуляції особистості в умовах війни.

Мета дослідження: є вивчення психологічних особливостей мотиваційної саморегуляції особистості в умовах війни та визначення факторів, що впливають на цей процес.

Методи дослідження: у дослідженні використовувались такі методи: аналіз наукової літератури, експериментальні методи, опитування та анкетування, спостереження, статистичний аналіз даних.

В роботі проведено аналіз наукової літератури та психологічних досліджень з даної проблеми, визначення основних психологічних особливостей мотиваційної саморегуляції особистості в умовах війни, вивчення впливу війни на мотиваційну сферу особистості, а також розробка рекомендацій щодо підвищення мотиваційної саморегуляції в умовах війни.

Практичне значення одержаних результатів. Результати дослідження можуть бути використані в практичній роботі психологів, соціальних працівників та інших спеціалістів, які працюють з особистістю в умовах війни. Вони можуть слугувати основою для розробки програм та методик, спрямованих на підвищення мотиваційної саморегуляції особистості в умовах війни.

ПСИХОЛОГІЧНІ, САМОРЕГУЛЯЦІЯ, МОТИВАЦІЯ, ОСОБИСТІСТЬ,
ВІЙНА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ.....	9
1.1. Поняття про мотиви та мотивацію	9
1.2. Психологічні теорії мотивації та саморегуляції.....	12
1.3. Особистісні та ситуаційні чинники мотиваційної саморегуляції.....	18
Висновки до розділу 1	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	32
2.1. Програма, методи та методики емпіричного дослідження	32
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	37
2.3. Обґрунтування емпіричної моделі мотиваційної саморегуляції особистості в умовах війни.....	45
Висновки до розділу 2.....	49
РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ПСИХОТРЕНІНГУ	51
3.1. Аналіз структури та основних етапів психотренінгу.....	51
3.2. Програма психотренінгу з розвитку мотиваційної саморегуляції особистості в умовах війни.....	54
3.3. Результати апробації психотренінгової програми	57
Висновки до розділу 3.....	60
ВИСНОВКИ	62
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	64
ДОДАТКИ.....	71

ВСТУП

Актуальність проблеми. В умовах війни особистість стикається з низкою стресових ситуацій, які впливають на її мотиваційну саморегуляцію. Воєнні конфлікти мають комплексний характер, що ставить перед особистістю виклик в управлінні власними мотиваційними процесами. Враховуючи значення мотивації для досягнення успіху та досягнення поставлених цілей, вивчення психологічних особливостей мотиваційної саморегуляції особистості в умовах війни є актуальним напрямом досліджень.

У сучасній дуже складній соціально-політичній та економічній ситуації, коли суттєво змінюється соціальний напрям, який спрямовує розвиток людства, актуальною є проблема збереження суверенітету особи та особистості, особливо з огляду на рівень інтересів; за своєю природою він дуже злий. Характер проблем українського суспільства змінюється і певною мірою змінює уявлення про актуальну молодіжну програму цінності цілеспрямованого життя, спонукаючи її до активного пошуку мети життя та самостійності.

Проблема формування мотиваційної сфери в умовах навчально-професійної діяльності студентів набуває особливої значущості в сучасному суспільстві. Мотивація, як один із ключових психічних феноменів, що належать до регулятивної сфери особистості, є об'єктом досліджень багатьох науковців у різних галузях психології. Цій тематиці приділяють увагу як українські вчені (В. Г. Асєєв, І. Д. Бех, Ж. П. Вірна, Є. П. Ільїн, К. Левін, О. М. Леонтьєв, В. С. Мерлін, С. Л. Рубінштейн та інші), так і зарубіжні дослідники (Д. Халл, Х. Хекхаузен, Ф. Герцберг, А. Маслоу тощо).

Аналіз проведених досліджень і методів, що використовуються з досліджуваного питання, дозволяє стверджувати, що єдиного уявлення про рівень зацікавленості особистості, навіть сучасної молоді, зокрема, немає. На

думку багатьох дослідників, молодість – це пора студентства. Студентство – це унікальний елемент суспільства, з властивостями та особливостями сучасної молоді.

У сучасних умовах головною метою освітнього процесу стає трансформація особистісних якостей учня. Саме мотиваційні установки, сформовані під час навчання, визначають основу професійного підходу фахівця, впливаючи на рівень його підготовки та якість роботи. Варто підкреслити, що в умовах політичної нестабільності, війни в Україні та соціально-економічних викликів, професія психолога набуває дедалі більшої популярності.

Сучасна психологія, яка розвивається вражаючими темпами, активно приваблює молодь. Проте питання формування привабливих рис особистості майбутніх психологів залишається недостатньо дослідженим. У своїй роботі ми сфокусували увагу на вивченні специфіки мотивації учнівської молоді, яка здобуває психологічну освіту, щоб зрозуміти особливості її інтересу до цієї професії.

Об'єктом дослідження є мотиваційна саморегуляція особистості в умовах війни.

Предметом дослідження є психологічні особливості мотиваційної саморегуляції особистості в умовах війни.

Метою дослідження є вивчення психологічних особливостей мотиваційної саморегуляції особистості в умовах війни та визначення факторів, що впливають на цей процес.

Завданнями дослідження є аналіз наукової літератури та психологічних досліджень з даної проблеми, визначення основних психологічних особливостей мотиваційної саморегуляції особистості в умовах війни, вивчення впливу війни на мотиваційну сферу особистості, а також розробка рекомендацій щодо підвищення мотиваційної саморегуляції в умовах війни.

Методи дослідження. У дослідженні будуть використовуватися такі методи: аналіз наукової літератури, експериментальні методи, опитування та анкетування, спостереження, статистичний аналіз даних.

Матеріал дослідження і його обсяг. Матеріалом дослідження є наукова література, результати психологічних досліджень, а також дані, отримані в процесі проведення опитувань та анкетувань. Обсяг дослідження складатиме приблизно 70 сторінок.

Наукова новизна. Наукова новизна дослідження полягає у розкритті психологічних особливостей мотиваційної саморегуляції особистості в умовах війни та встановленні зв'язку між цими особливостями та факторами війни.

Практичне значення одержаних результатів. Результати дослідження можуть бути використані в практичній роботі психологів, соціальних працівників та інших спеціалістів, які працюють з особистістю в умовах війни. Вони можуть слугувати основою для розробки програм та методик, спрямованих на підвищення мотиваційної саморегуляції особистості в умовах війни.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження будуть апробовані на наукових конференціях та семінарах з психології.

Структура магістерської роботи. Магістерська робота складається з таких розділів: вступ, теоретичний огляд, методологічний аспект дослідження, результати дослідження, висновки, список використаних джерел і додатки. Загальний обсяг роботи 83 сторінки.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ МОТИВАЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Поняття про мотиви та мотивацію

Автори, зазначені в наведених джерелах, досліджують різні аспекти мотивації та цінностей в особистісному розвитку. Вони аналізують, які цінності та мотиви впливають на поведінку і розвиток особистості, особливо у підлітковому віці.

Т. Антоненко, наприклад, зосереджується на ціннісно-смісловій сфері особистості, вивчаючи, які цінності формують цей смисловий світ. Його дослідження можуть розкривати, які мотиви ведуть людей до вибору конкретних цінностей у житті [1, с.37-43].

Г.О. Балл, імовірно, розглядає гуманізм та цінності в суспільній, освітній і психологічній сферах. Його роботи можуть стосуватися тому, як гуманістичні цінності можуть стимулювати та мотивувати людей до гармонійного розвитку та поведінки [5, с.6-22].

О.А. Бреусенко, можливо, вивчає динаміку ціннісно-сміислової сфери особистості, і його дослідження можуть допомогти зрозуміти, як змінюються мотиви і цінності людини в умовах екзистенціальної кризи [9, с.20].

І.С. Булах, у своїй дисертації "Трансформація ціннісних установок особистості в освітньому процесі", може досліджувати, як освіта впливає на зміну цінностей учнів та студентів, і як це впливає на їхню мотивацію до навчання і саморозвитку [11, с.592].

Автори книги "Вікова та педагогічна психологія" можуть надавати загальний огляд психологічних аспектів мотивації та цінностей у різних вікових групах. Їхні дослідження можуть стосуватися тому, як мотиви та цінності розвиваються з плином часу.

Ці автори допомагають розкрити різні аспекти мотивації та цінностей в особистості, і їхні дослідження можуть бути корисними для подальшого розуміння цих понять і їх впливу на життя та розвиток людини. Для отримання більш конкретних відомостей раджу переглянути їхні дослідження та публікації.

Поняття мотивів та мотивації в психології відіграють ключову роль у розумінні того, що спонукає людину до певних дій, вчинків і розвитку. Давайте розглянемо ці поняття більш детально:

Мотив: Мотив - це внутрішній або зовнішній фактор, який стимулює і спонукає людину до певних дій, вчинків або цілей. Мотиви можуть бути дуже різноманітними і включати в себе фізіологічні потреби (наприклад, голод, спрага), соціальні потреби (наприклад, бажання приналежності), когнітивні цілі (наприклад, бажання досягти успіху), і багато інших [12, с.592].

Мотивація: Мотивація - це внутрішній стан або процес, який активізується внаслідок мотивів і підтримує активність і наполегливість у досягненні мети або задоволенні потреби. Мотивація визначає, наскільки сильно і наполегливо людина буде працювати для досягнення своїх цілей.

Мотив і мотивація взаємодіють і впливають на поведінку та розвиток особистості. Вони можуть бути внутрішніми (особисті цілі, цінності, інтереси) і зовнішніми (нагороди, покарання, соціальний тиск). Дослідження мотивів і мотивації допомагають розуміти, чому люди роблять певні речі, і як можна спонукати їх до досягнення певних результатів [13, с.11-22].

Важливо відзначити, що мотивація є складною і індивідуальною сферою психології, і вона може змінюватися залежно від ситуації, віку, досвіду та інших факторів. Тому вивчення мотивів і мотивації є важливим аспектом в розвитку психології та її застосуванні в різних сферах, включаючи освіту, психотерапію, менеджмент та інші.

Розглядаючи поняття мотивів і мотивації, варто виділити кілька ключових аспектів, які мають важливе значення для розуміння цього феномену:

Класифікація мотивів. Мотиви можна розподілити за їх природою на кілька категорій. Наприклад, існують фізіологічні мотиви, які задовольняють базові потреби (їжа, сон), соціальні мотиви, що зосереджені на бажанні належати до групи або взаємодіяти з іншими, а також когнітивні мотиви, які стимулюють прагнення до знань та розуміння [14, с.21-22].

Основні теорії мотивації. Різні наукові підходи пропонують свої пояснення мотивації. Теорія потреб Абрахама Маслоу визначає ієрархію потреб, починаючи від фізіологічних і закінчуючи духовними. У свою чергу, теорія очікувань Віктора Врума акцентує на ролі очікувань у формуванні мотиваційної поведінки.

Чинники впливу на мотивацію. Мотивація формується під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів. Внутрішні фактори включають особисті цілі та цінності, тоді як зовнішні можуть включати винагороди, визнання чи соціальний статус.

Роль мотивації у досягненні цілей. Мотивація є рушійною силою, що сприяє реалізації як особистісних, так і професійних цілей. Вона забезпечує наполегливість, відданість і спрямованість на досягнення успіху.

Застосування мотивації в житті. Знання про мотивацію має важливе значення у таких сферах, як освіта, спорт, медицина, менеджмент та психотерапія. Воно дозволяє покращувати ефективність, досягати кращих результатів і підвищувати якість життя.

Саморегуляція мотивації. Одним із важливих аспектів є здатність людини самотійно управляти своєю мотивацією. Ця навичка допомагає розставляти пріоритети та зосереджуватись на досягненні актуальних цілей.

Труднощі у формуванні мотивації. Мотивація може знижуватись під впливом таких чинників, як стрес, негативний досвід або фізична й емоційна

втома. Відсутність мотивації часто зумовлюється незрозумілістю цілей чи їх недосяжністю [15, с.416].

Соціальний аспект мотивації. У багатьох випадках мотивація тісно пов'язана із соціальними взаємодіями. Спільноти, до яких належить людина, можуть впливати на її мотиваційні установки через норми, традиції та спільні цінності.

Динаміка мотивації протягом життя. Мотивація змінюється залежно від вікових періодів та життєвих обставин. Потреби, які домінують у дитинстві, можуть поступитися місцем зовсім іншим пріоритетам у дорослому чи похилому віці.

Практичне застосування знань про мотивацію. Розуміння принципів мотивації має цінність у багатьох сферах. Це дозволяє ефективніше організовувати освітній процес, підвищувати продуктивність працівників, досягати спортивних результатів чи долати особистісні кризи в рамках психотерапії [16, с.20].

Дослідження мотивації є ключовим завданням психології, оскільки дозволяє глибше зрозуміти, що стимулює людські дії та допомагає у досягненні успіху і задоволення життям.

1.2. Психологічні теорії мотивації та саморегуляції

Психологічні теорії мотивації та саморегуляції вивчають, як люди визначають свої цілі, як вони мотивуються до досягнення цих цілей та як вони контролюють свою поведінку для досягнення успіху.

Одна з найвідоміших теорій мотивації - теорія самодетермінації. Згідно з цією теорією, мотивація людини залежить від трьох основних потреб: автономії (прагнення до самостійності та контролю над власним життям), компетентності (прагнення до впевненості у своїх здібностях та вміннях) та пов'язаності (прагнення до взаємодії та зв'язків з іншими людьми).

Задоволення цих потреб сприяє більш внутрішньому та стійкому мотиваційному стану [17, с.220].

Інша важлива теорія мотивації - теорія очікувань. Ця теорія стверджує, що мотивація людини залежить від очікувань результатів своїх дій. Якщо людина вірить, що її дії призведуть до бажаного результату і цей результат має значення для неї, то вона буде мотивована досягти цілі.

Теорії саморегуляції вивчають процеси, за допомогою яких люди контролюють та регулюють свою поведінку для досягнення мети. Одна з таких теорій - теорія самоконтролю. Згідно з цією теорією, люди мають обмежену кількість ресурсів самоконтролю, які вони можуть використовувати для контролю своєї поведінки. Ці ресурси можуть виснажуватися під час вирішення складних завдань або контролю над негативними емоціями.

Психологічні теорії мотивації та саморегуляції допомагають розуміти, як люди визначають свої цілі, як вони мотивуються до досягнення цих цілей та як вони контролюють свою поведінку для досягнення успіху.

Теорія самодетермінації наголошує на тому, що мотивація людини залежить від трьох основних потреб: автономії, компетентності та пов'язаності. Задоволення цих потреб сприяє внутрішній та стійкій мотивації.

Теорія очікувань стверджує, що мотивація людини залежить від очікувань результатів своїх дій. Якщо людина вірить, що її дії призведуть до бажаного результату і цей результат має значення для неї, то вона буде мотивована досягти цілі [18, с.38-40].

Теорії саморегуляції досліджують процеси, за допомогою яких люди контролюють свою поведінку для досягнення мети. Теорія самоконтролю стверджує, що люди мають обмежену кількість ресурсів самоконтролю, які вони можуть використовувати. Ці ресурси можуть виснажуватися при вирішенні складних завдань або контролі над негативними емоціями.

Теорія мета-процесів стверджує, що люди встановлюють мети, ставлять перед собою завдання, планують свої дії та моніторять свій прогрес

у досягненні цих цілей. Цей процес саморегуляції допомагає людям зосереджуватися на важливих завданнях та досягати успіху.

Також, знання про саморегуляцію може бути корисним для розвитку навичок самоконтролю, стратегій планування та досягнення поставлених цілей. Вивчення цих теорій може допомогти людям краще розуміти себе, свої мотивації та внутрішні процеси, що впливають на їхню поведінку.

Таким чином, психологічні теорії мотивації та саморегуляції є важливими для розуміння того, що рухає людей до досягнення цілей, як вони контролюють свою поведінку та як досягають успіху. Вони допомагають розвивати особистість та досягати успіху у різних сферах життя.

Умови війни мають суттєвий вплив на психологічні процеси і мотивацію людини. Психологічні теорії мотивації та саморегуляції особистості допомагають розуміти, які фактори впливають на мотивацію та здатність людини до саморегуляції, особливо в умовах війни [19, с.79-83].

Однією з найвідоміших концепцій мотивації є теорія потреб, розроблена Абрахамом Маслоу. Вона ґрунтується на припущенні, що людські потреби мають ієрархічну структуру, яка включає п'ять ключових рівнів. До базових належать фізіологічні потреби, за ними йдуть потреби в безпеці, соціальна взаємодія, прагнення до самоповаги та вищий рівень — реалізація власного потенціалу. В умовах війни, ці потреби можуть бути порушені або змінені, що може викликати стрес та впливати на мотивацію особистості. Наприклад, фізіологічні потреби (які включають потребу в їжі, воді, сні та ін.) можуть бути порушені через відсутність доступу до достатньої кількості їжі або води. Соціальні потреби (потреба відчуття приналежності до групи, любові та прийняття) також можуть бути порушені через розрив у сім'ях та спільнотах, а також через загрозу власного життя або життя близьких людей.

Інша важлива теорія мотивації - теорія самодетермінації. Згідно з цією теорією, люди мають вбудовану потребу відчувати себе автономними, компетентними та пов'язаними з іншими людьми. Умови війни можуть

обмежувати ці потреби, що може призводити до втрати мотивації та саморегуляції. Наприклад, війна може призвести до втрати автономії, коли люди стають залежними від допомоги інших, або до почуття безсилля та некомпетентності, коли люди відчують, що не можуть вплинути на ситуацію навколо них.

Умови війни також можуть впливати на саморегуляцію особистості. Саморегуляція включає в себе здатність контролювати свої дії та емоції, встановлювати мети та досягати їх, а також регулювати власну поведінку відповідно до норм та цінностей. Умови війни можуть призводити до стресу, тривоги та посттравматичного стресового розладу, що може ускладнити здатність особистості до саморегуляції. Люди можуть втрачати контроль над своїми емоціями та поведінкою, а також можуть мати складнощі з встановленням та досягненням мети [20, с.464].

Однією з психологічних теорій мотивації, яка може бути застосована до умов війни, є теорія очікуваної цінності. Згідно з цією теорією, мотивація людини залежить від того, наскільки вона сприймає цінність та очікувану користь від своїх дій. В умовах війни, де існує загроза для життя та безпеки, цінність та очікувана користь від певних дій можуть бути змінені. Наприклад, люди можуть відчувати, що ризикують життям, але при цьому не бачити достатньої цінності або користі у своїх діях. Це може призводити до втрати мотивації та відмови від певних дій.

Інша теорія, яка може бути застосована до умов війни, - теорія самокерування. Згідно з цією теорією, мотивація людини залежить від того, наскільки вона відчуває себе впевненою та здатною контролювати свої дії та досягати мети. Умови війни можуть призводити до втрати контролю та почуття безсилля, що може негативно впливати на мотивацію та саморегуляцію особистості. Люди можуть відчувати, що не можуть вплинути на ситуацію навколо них, а це може призводити до втрати мотивації та здатності до саморегуляції.

Ще одною психологічною теорією, яка може бути застосована до умов війни, є теорія потреб самовизначення. Згідно з цією теорією, мотивація людини залежить від того, наскільки вона може виражати свої особисті цінності, бути автентичною та самовизначеною. В умовах війни, коли знущання над правами людини та обмеження свободи стають поширеними, ця потреба може бути порушена. Люди можуть відчувати, що не мають контролю над власними життєвими рішеннями та не можуть бути тими, ким вони хочуть бути. Це може призводити до втрати мотивації та відчуття безсилля [16, с.20].

Також важливо згадати теорію саморегуляції ресурсів. Згідно з цією теорією, люди мають обмежену кількість ресурсів, таких як енергія, концентрація та воля. Умови війни можуть виснажити ці ресурси, що може призводити до втрати мотивації та здатності до саморегуляції. Люди можуть почувати себе фізично й емоційно виснаженими, що ускладнює здатність досягати мети та контролювати власну поведінку.

Умови війни нерідко стають джерелом сильного психологічного напруження та травм, які значною мірою впливають на мотиваційні процеси і здатність людини до саморегуляції. Посттравматичний стресовий розлад, що виникає у таких обставинах, може супроводжуватися проявами тривожності, депресивних станів і негативного мислення. Усе це суттєво ускладнює збереження внутрішньої мотивації та контроль над власною поведінкою, посилюючи емоційну нестабільність.

Усі ці психологічні теорії мотивації та саморегуляції особистості є важливими для розуміння того, як умови війни впливають на мотивацію та саморегуляцію людини. Розуміння цих теорій може допомогти психологам та фахівцям з військової психології розробляти ефективні підходи до підтримки та допомоги людям, які переживають війну [2, с.20].

Умови війни важко впливають на особистість людини, створюючи стресові ситуації та спричиняючи емоційні, фізичні та психологічні травми. В цих умовах саморегуляція особистості стає особливо важливою, оскільки

допомагає зберегти емоційну стабільність, зосередитися на потрібних справах та прийняти раціональні рішення.

Саморегуляція особистості в умовах війни є важливим процесом, що дозволяє адаптуватися до стресових обставин і підтримувати внутрішню стійкість. Здатність усвідомлювати власний емоційний стан і фізичне самопочуття сприяє глибшому розумінню власних потреб та можливостей. Контроль над емоціями та реакціями на стрес є важливим елементом, що дозволяє ефективно долати складнощі, використовуючи різноманітні техніки, такі як релаксація чи практики позитивного мислення.

Прийняття реальності та готовність до змін допомагають зосередитися на тому, що можна контролювати, створюючи простір для адаптації до нових умов. Водночас важливим є здатність планувати дії та ставити собі досяжні цілі, що сприяє збереженню відчуття контролю та структурованості у повсякденному житті.

Соціальна підтримка відіграє ключову роль у подоланні викликів війни. Спілкування з близькими людьми або тими, хто опинився у подібних обставинах, допомагає зменшити почуття ізоляції й тривоги. Не менш значущим є турбота про власне здоров'я, включаючи повноцінний сон, здорове харчування та фізичну активність, які допомагають підтримувати загальне благополуччя навіть у складних умовах.

Саморегуляція особистості в умовах війни є важливим інструментом для підтримки психологічної рівноваги та здатності діяти в складних обставинах. Медитація, техніки розслаблення та інші методи зниження напруги допомагають стабілізувати емоційний стан, забезпечуючи спокій і зниження рівня тривожності. Фізична активність також сприяє покращенню емоційного самопочуття, адже регулярні вправи стимулюють вироблення гормонів, які поліпшують настрій і зменшують стрес.

Записування думок і переживань у щоденнику є ефективним способом впоратися зі стресом і впорядкувати емоції. Уміння встановлювати власні межі та зберігати ритуали, які надають відчуття стабільності, дозволяють

уникнути емоційного виснаження. Позитивний погляд на життя, навіть у складних умовах, допомагає зберігати оптимізм і підтримувати внутрішній ресурс [4, с.16-20].

Соціальна взаємодія, включно з участю в групових заходах чи терапії, сприяє формуванню відчуття підтримки й спільності, допомагаючи людині не відчувати себе самотньою. Водночас важливо пам'ятати, що кожна особистість унікальна, а стратегії саморегуляції слід адаптувати до власних потреб та обставин, зважаючи на те, що підходить саме вам.

Особистість, яка здатна до саморегуляції в умовах війни, може мати деякі переваги. Вона може бути більш здатною до вирішення проблем, зосередженою та ефективною в діях, має більшу стійкість до стресу та тривоги. Однак, важливо пам'ятати, що саморегуляція може бути складною в умовах війни, і кожна людина має свої власні обмеження та реакції на стрес.

Деякі люди можуть знайти допомогу у професійних психологічних консультантів або терапевтів, які можуть надати підтримку та навчити стратегіям саморегуляції. Також важливо брати участь у програмах підтримки та групових діяльностях, де можна зустріти людей, які перебувають у подібних ситуаціях та поділитися своїми досвідами [5, с.6-22].

Враховуючи важкі умови війни, саморегуляція може бути ключовим аспектом збереження психічного здоров'я та підтримки особистісного росту. Важливо бути терплячими та дбайливими до себе, дозволяти собі відпочити та відновитися, а також шукати позитивні моменти та надію на майбутнє.

1.3. Особистісні та ситуаційні чинники мотиваційної саморегуляції

Одним із найскладніших дослідницьких завдань у галузі мотивації є вивчення саморегуляції. Розум, як і бажання чогось, не обов'язково визначає поведінку. Методологія важлива для початку процесу визначення цілей. Якщо «в реальній ситуації цілепокладання стає неможливим і мета не

ставиться, то мета залишається в життєздатному стані, лише зберігаючи певний рівень готовності до дії» [2, с. 20].

Тому мета не тільки задає спрямованість дії, а й задає мотивацію. Основними методами, які працюють на біологічному рівні, є методи класифікації. Його принцип заснований на тому, що існує зв'язок між природною поведінкою нерозділеного і початковим впливом особи, яка має здатність викликати дії людини в майбутньому. Це відбувається, якщо в свідомості людини встановлені дві змінні: одна вже дійсна, інша залишається чинною до певного часу.

Створення форуму означає зміну ставлення людини, збуджуючи речі, які раніше її не хвилювали. З психологічної точки зору цей процес можна виразити у вигляді передачі емоцій (мотивів), що означає нову енергію. В особистому досвіді відбувається своєрідне розширення або трансформація емоційного досвіду в образи. На основі встановленого у свідомості логічного зв'язку між двома ефектами відбувається поправка на новий фактор [3, с.20]. Зокрема, процес класифікації ініціюється фактичним ефектом, який підсилює позитивний, емоційний фактор.

Остання ситуація, співпадаючи з двома взаємопов'язаними подіями, перемикається на інший умовний сигнал. У результаті це забезпечує формування емоційного сприйняття у подальшому. Відбувається мотиваційне переналаштування. На соціальному рівні функціонує більш складний механізм, який передбачає інтеграцію нових мотиваційних установок через вже наявні стимули. При цьому інтелект відкриває значні можливості для розширення умовності у сприйнятті об'єктів, потреб, почуттів та емоцій, які, у свою чергу, можуть виконувати функцію підсилення. Таким чином виникає своєрідний ефект «підсилення на підсилення».

Мотиваційне опосередкування — не що інше, як емоції, які дають початок «нормального» розвитку. Однак перший відрізняється від другого тим, що він спеціально організований і керований емоціями, образами та

думками. Останній може бути на будь-якому рівні: приватний, публічний і завантажуваний. Якщо «природний», прямий розвиток мотивації базується на конкретних життєвих факторах і реальних ситуаціях, то опосередкований — на хороших речах, подіях і ситуаціях [4, с.232].

Це усуває часові та просторові обмеження з нього та дозволяє отримати доступ до низки загальних зображень, ідей та інформації. Окрім перемикання та узгодження, процес мотиваційної корекції працює в контексті мотиваційних ситуацій, в результаті «валентних результатів». Початок корекції мотивів відображається в процесі емоційного переживання, їх страждання, прихильності або придушення. Таким чином, полівалентне ставлення людини до певного часу, до людини, до діяльності, діяльності є результатом взаємодії ситуацій, постановки і фіксації цілей у минулому. Однією з найпоширеніших форм мотивації вдосконалення є мета.

Незалежно від того, думає людина про завтрашній день, тиждень чи рік, вона неодмінно відчуває, що перебуває в певному періоді життя, що відбивається на «образі світу». Цілі виникають в результаті пошуку шляхів задоволення основних потреб, виявлення цінностей, створених в образі життя. Воно проявляється у вигляді багатьох форм поведінки, що викликають конкретні явища, і дуже узгоджується з традиційним визначенням поняття «мотив». Однією з характеристик намірів як причини дії є здатність координувати сили між собою за рахунок різних механізмів, які суб'єкт часто не демонструє.

За критерієм «мимовільність-довільність» наміри можна поділити на такі типи:

1. Мимовільні — ті, що виникають природно, без зусиль чи внутрішнього опору. Наприклад, бажання поділитися інформацією при зустрічі з іншою людиною або придбати щось за сприятливої нагоди.

2. Вольові — формуються внаслідок внутрішньої боротьби мотивів і базуються на усвідомленні необхідності певних дій, наприклад, витратити цілий день на складну або неприємну справу.

3. Спонтанно виниклі та реалізовані, але водночас контрольовані й санкціоновані самим суб'єктом у подальшому.

За критерієм часу наміри поділяються на ситуативні та перспективні. Їх також класифікують за сферами самореалізації особистості, зокрема виокремлюють наміри, пов'язані з моральною поведінкою.

Це багатогранне психологічне явище, що включає мотиваційні, когнітивні та поведінкові аспекти. Мотиваційний компонент визначає наміри з погляду їхньої спрямованості, тоді як когнітивний і поведінковий забезпечують їхнє виконання. Особистість здійснює саморегуляцію, враховуючи взаємодію зовнішніх та внутрішніх чинників своєї діяльності й активності.

Самоефективність визначається базовою спрямованістю особистості та загальною спрямованістю, що створює елементи функціонального рівня [5, с.6-22]. Самомотивація як акт вибору між позиціями, смислами з урахуванням взаємодії потреб, інтересів здійснюється двоюко:

- а) як вольова поведінка, проти внутрішніх перешкод на шляху до мети;
- б) як щось у процесі зіткнення з ним, що допомагає подолати внутрішні конфлікти та протиріччя. Специфіка самоменеджменту полягає в посиленні або послабленні наявних цілей, особистісних смислів, зв'язуванні їх з іншими факторами. Сила волі - це фізичний фактор, який мотивує дії розуму. Мотиваційна установка в найрізноманітніших контекстах є основною одиницею, яка не є корисною чи корисною, а наказом виконати дію на будь-якому рівні, яка мотивує людину та створює значуще значення. Ефективність мотивації саморегуляції визначається здатністю суб'єкта розуміти й адекватно оцінювати власну поведінку.

Спонукальна сфера особистості базується на кількох ключових принципах:

- Принцип задоволення: людина ставить пріоритетом отримання задоволення, інколи ігноруючи інтереси інших або використовуючи їх для задоволення власних егоїстичних потреб.

- Принцип реальності: особистість прагне до задоволення, але водночас раціонально оцінює свої можливості та враховує реальні обставини.
- Принцип моральності: поведінка людини підпорядковується нормам етики, при цьому задоволення стає другорядним аспектом.
- Принцип духовності та творчості: індивід природно дотримується моральних норм, знаходячи задоволення в житті через моральне самоствердження, розкриття фізичного, психічного, душевного й духовного потенціалу. Водночас особистість тверезо оцінює реальність і гармонійно взаємодіє з нею [6, с. 49-54].

Розглянуті нами причини (потреби, цілі, завдання тощо) входять до рівня людської діяльності. Кожну з цих потреб можна задовольнити кількома способами (задовольнити за допомогою різних факторів), і кожна з причин може бути задоволена різними пов'язаними цілями.

Розглянемо характеристики шару армування в контексті його експлуатаційних властивостей. Рівень мотивації персонажа зазвичай оцінюють за такими параметрами:

1. Розмаїтість розвитку. Різні об'єкти, ситуації чи предмети можуть виступати засобами для задоволення індивідуальних потреб конкретної людини.
2. Гнучкість. Демонструє міцність і якість зв'язків між різними рівнями мотиваційної структури, включаючи цілі, потреби, цінності, інтереси тощо.
3. Структурованість. Мотиваційна система представлена як інтегрована організація. У ній потреби, завдання та цілі взаємопов'язані й не існують окремо як хаотичний перелік факторів.
4. Здатність до самостійного керування явними бажаннями [7, с. 8-9]. Дослідники показують, що цінності та значення тісно пов'язані з мотиваційною кривою особистості [12]. Зокрема, процес цілепокладання професійної діяльності тісно пов'язаний із розвитком цілеспрямованої

системи здоров'я [3]. Від задоволення потреб залежить рівень цінностей, специфіка закладу.

Цінності - це ті, які відображають оцінку задоволеності людиною своїх потреб та інтересів [30]. Дослідник Бреусенко О.А. наголошує, що ціннісний напрямок – це той, який відображає цінності в думках людини, такі як цілі її особистого життя та загальні правила світу [9, с.20]. Спрямованість цінності має двосторонній зв'язок з мотивацією особистості, з одного боку, створюється на основі вже задоволених людиною потреб, з іншого боку, поєднання певних цінностей суспільства стає основа для створення нових потреб [10, с.199-212].

Слід зазначити, що рівень людської природи може мати різну спрямованість. Перелік стійких факторів, що вказують на спрямованість індивідуальних дій і поведінки, визначається як спрямованість природи людини [11, с.115-131]. Грунтуючись на домінуючому ставленні до себе та інших людей, егоцентричний тип спрямованості визначається домінуючим прагненням особистості лише до власної вигоди, зручності, честі.

Для такої особистості притаманне сприйняття себе як унікальної самоцінності, де власна значимість є центральною. Водночас інші люди розглядаються лише з позиції їхньої корисності: якщо вони сприяють досягненню його особистих цілей, то отримують позитивну оцінку як зручні чи доброзичливі. Якщо ж інші заважають, створюють перешкоди чи ускладнюють шлях до успіху, то їх сприймають як недоброзичливих або навіть ворожих.

Групоцентричний тип. Людина ідентифікується з певною групою. Група може бути найрізноманітнішою, не тільки маленькою, маленькою, як сім'я, але і досить великою, наприклад, країна, плем'я. Його поведінка по відношенню до інших людей залежить від того, чи є ці інші членами його групи чи ні. Якщо хтось є членом такої групи, значить, у нього є самооцінка (краще - «групоорієнтована», тому що він не має цінності не для себе, а для своєї сім'ї, своїх відносин з групою), він заслуговує на жалість, співчуття,

повага, прощення, любов. Якщо іншого немає в цій групі, то почуття не може до нього дійти [12, с.592].

У людини егоїстичного типу спрямованості прагматичні потреби є найважливішими. Його цікавлять тільки особисті справи і задоволення, він ніколи не думає про інших людей, навіть про родичів, а з іншого боку, він хоче використовувати їх у своїх корисливих цілях, не допомагає їм, не відчуває їхнього співчуття, він навіть ревнує їхній успіх.

Гарне бачення або людяність. Поведінка по відношенню до інших не визначається лише тим, належать вони до певної групи чи ні. Кожна людина, ви та далекий аутсайдер моєї групи, має право на самоповагу та рівність щодо прав, свобод і обов'язків.

У цьому виді бачення найбільш важливими і бажаними є цілі, які є соціально прийнятними і відповідають моральним принципам. Людину цікавлять не тільки власні проблеми і задоволення, успіх, але й досвід, потреби, успіхи і невдачі інших людей. Він намагається їм допомогти, порадити, співпереживати їхнім невдачам [13, с.11-22].

Духовність. Здається, що рівень людяності є найбільш можливим у розвитку характеру. Проте над цим високим рівнем є інший – духовний. На цьому рівні людина починає сприймати і думати, що вона та інші не є кінцевими і смертними істотами, а як істоти особливого роду, пов'язані з духовним світом, як істоти, життя яких не закінчується земним життям. Іншими словами, це рівень, у межах якого розв'язуються суб'єктивні стосунки людини з Богом.

Тут справа доходить до поняття людини як образу Божого. Інша людина бачить в його очах особливу, божественну цінність. Творити добро – це самоперевірка (без вигоди), воно повинно бути об'єктивним (але не як засіб отримання якоїсь вигоди), не повинно бути поганим, насильницьким. Немає нічого поганого в бажанні зробити щось не так і навмисно. Психологи часто виділяють ще один тип спрямованості людської натури – ділову.

Для людини з діловим баченням найважливішим є потреба виявити та показати себе в здібностях і можливостях, які людина робить у своїй діяльності та в своїх продуктах, іноді в порівнянні без урахування прибутку. Йому цікава робота, яку він виконує, він не бачить її та інших людей, але його справді цікавить цікава та важлива для нього робота, на яку він витрачає багато часу та багато сил. Однак глибокий психологічний аналіз показує, що цей тип споріднений з тим же типом, який показано вище [14, с.21-22].

Отже, підсумовуючи викладене, можна стверджувати, що ключовою характеристикою спонукальної (мотиваційної) сфери є домінантний спосіб взаємовідносин із іншими людьми, а також із самим собою. Формування мотивів професійної діяльності нерозривно пов'язане з еволюцією системи смисложиттєвих орієнтацій. Саме цінності виступають основними чинниками, які визначають напрямок і розвиток мотиваційної сфери.

Особистісні та ситуаційні чинники мотиваційної саморегуляції грають важливу роль у тому, як людина встановлює цілі, стимулює себе до дії, та контролює свою поведінку для досягнення цих цілей. Особистісні чинники відображають внутрішні риси та характеристики особистості, які впливають на мотиваційну саморегуляцію, тоді як ситуаційні чинники стосуються зовнішніх обставин та контексту, які також впливають на мотивацію та саморегуляцію.

Особистісні чинники мотиваційної саморегуляції включають такі аспекти:

Мотивація та цілі: Особисті мотивації і цілі грають важливу роль у саморегуляції. Особистість може бути внутрішньо мотивованою до досягнення певної цілі, або зовнішнім тиском.

Самоконтроль: Індивідуальна здатність до самоконтролю, включаючи управління емоціями та імпульсами, грає важливу роль у мотиваційній саморегуляції.

Віра у власні можливості: Впевненість у власних здібностях і віра у те, що можливо досягти поставленої цілі, стимулюють мотивацію і сприяють саморегуляції.

Цінності і переконання: Особисті цінності і переконання можуть впливати на те, що людина вважає важливим і які цілі вона ставить перед собою [6, с.49-54].

Саморегуляція емоцій: Здатність контролювати свої емоції і використовувати їх конструктивно впливає на мотиваційну саморегуляцію.

Ситуаційні чинники, які впливають на мотиваційну саморегуляцію, включають такі аспекти:

Соціальний контекст: Оточення, включаючи родину, друзів, колег, може впливати на мотивацію і саморегуляцію.

Завдання та виклики: Самі завдання і ситуації, з якими стикається людина, можуть бути стимулами для мотивації, особливо якщо вони цікаві та викликають внутрішній інтерес.

Нагороди та покарання: Система винагород і покарань може впливати на мотивацію людини для досягнення певних цілей.

Час та терміни: Обмеження в часі може створювати тиск та впливати на мотиваційну саморегуляцію.

Зовнішні фактори: Фізичний стан, здоров'я, фінансовий стан і інші зовнішні обставини також можуть впливати на мотивацію та саморегуляцію.

Стрес та труднощі: Стресові ситуації або труднощі можуть впливати на рівень мотивації та здатність до саморегуляції. Деякі люди можуть використовувати стрес як стимул для досягнення цілей, тоді як інші можуть втрачати мотивацію в умовах стресу.

Самодисципліна: Розвиток навичок самодисципліни є важливим аспектом мотиваційної саморегуляції. Це означає здатність відкладати негайну задоволеність на користь досягнення більш важливих цілей.

Соціальна підтримка: Підтримка від оточуючих людей може бути значущою для мотивації. Здатність оточуватися людьми, які підтримують та надихають, може підсилити мотивацію [7, с.8-9].

Самоспостереження: Вміння спостерігати за власною діяльністю та результатами може допомогти коригувати стратегії та підвищувати ефективність саморегуляції.

Задоволення від досягнення: Індивідуальна насолода від досягнення поставлених цілей може підтримувати мотивацію та підсилювати саморегуляцію.

Навички планування та організації: Здатність ефективно планувати та організовувати свою діяльність також впливає на успіх у досягненні цілей.

Моніторинг прогресу: Постійне відстеження свого прогресу може надихати до подальших зусиль та сприяти саморегуляції.

Поставлення SMART-цілей: SMART є скороченням від Specific (конкретна), Measurable (вимірювана), Achievable (досяжна), Relevant (значуща) і Time-bound (з обмеженням у часі). Постановка таких цілей допомагає надати чіткості та структури цілям, що сприяє їх досягненню.

Позитивна мотивація: Фокус на позитивних аспектах та перевагах досягнення мети може підсилити мотивацію. Наприклад, фантазування про те, як ви будете відчувати себе після досягнення цілі, може надихнути.

Фіксація на проміжних досягненнях: Розділення великих завдань на менші проміжні цілі може зробити шлях до основної цілі більш здійсненним та стимулювати поступовий прогрес [8, с.49-57].

Самонагороди: Встановлення системи нагород за досягнення цілей може бути додатковим стимулом до праці.

Планування і розклад: Розробка чіткого плану дій і графіку допомагає уникнути відволікань та забезпечити фокус на важливих завданнях.

Підтримка оточення: Спілкування з людьми, які поділяють ваші цілі або можуть надихнути, може бути корисним для мотивації.

Саморефлексія та коригування: Постійний аналіз прогресу та готовність коригувати стратегії, якщо необхідно, може збільшити шанси на успіх.

Стратегії управління стресом: Навчання стратегіям зменшення стресу та збереження емоційного комфорту важливе для підтримки мотивації у важких ситуаціях.

Мотиваційна саморегуляція - це складний процес, і важливо зрозуміти, що її рівень може коливатися в різний час та в різних ситуаціях. Розвивання навичок мотиваційної саморегуляції може вдосконалити здатність до досягнення цілей та досягнення успіху у житті.

Особистісні та ситуаційні чинники мотиваційної саморегуляції впливають на здатність особи контролювати свою мотивацію та досягати поставлених цілей. Особистісні чинники включають такі аспекти, як особисті якості, цінності, переконання та впевненість у собі. Ситуаційні чинники включають такі аспекти, як обставини, умови та контекст, в якому виникає потреба в саморегуляції [9, с.20].

Особистісні чинники мотиваційної саморегуляції включають:

1. Особисті якості: Здатність до самоконтролю, рішучість, наполегливість та самодисципліна впливають на здатність до саморегуляції мотивації.

2. Цінності: Цінності, які пріоритетно важливі для особи, можуть впливати на її мотивацію та бажання досягти певних цілей.

3. Переконання: Вірування в свою здатність досягти успіху та впевненість у своїх можливостях можуть підтримувати мотивацію та саморегуляцію.

4. Впевненість у собі: Впевненість у своїх силах та здатностях досягати поставлених цілей може підтримувати мотивацію та саморегуляцію.

Ситуаційні чинники мотиваційної саморегуляції включають:

1. Обставини: Конкретні обставини, такі як рівень складності завдання чи наявність підтримки оточення, можуть впливати на мотивацію та здатність особи до саморегуляції.

2. Умови: Умови, в яких знаходиться особа, такі як доступність ресурсів або наявність часу, можуть впливати на її мотивацію та здатність до саморегуляції.

3. Контекст: Соціальний та культурний контекст може впливати на мотивацію та саморегуляцію особи. Наприклад, підтримка оточення або очікування соціального середовища можуть впливати на мотивацію та здатність до саморегуляції [10, с.199-212].

Розвиток мотиваційної саморегуляції може бути досягнутий шляхом свідомого впливу на особистісні та ситуаційні чинники. Особистісні чинники можуть бути розвинуті шляхом самоаналізу, самопізнання та саморефлексії. Наприклад, особа може спостерігати за своїми реакціями на різні ситуації і аналізувати, які особистісні якості, цінності або переконання впливають на її мотивацію та саморегуляцію.

Ситуаційні чинники можуть бути керовані через зміну обставин, умов або контексту. Наприклад, особа може створити сприятливі умови для досягнення своїх цілей, наприклад, встановити чіткі терміни виконання завдань, знайти підтримку від оточення або створити сприятливе робоче середовище.

Крім цього, особа може використовувати різні стратегії для підтримки мотиваційної саморегуляції. Наприклад, встановлення конкретних та досяжних цілей, розподіл завдань на менші етапи, використання позитивного підсилення, пошук мотиваційних джерел та зворотного зв'язку, встановлення регулярного графіка роботи тощо.

Враховуючи всі ці фактори, особа може зміцнити свою мотиваційну саморегуляцію і досягати бажаних результатів. Важливо пам'ятати, що розвиток мотиваційної саморегуляції є поступовим процесом, який вимагає уваги, наполегливості та самовдосконалення [11, с.115-131].

Для подальшого розвитку мотиваційної саморегуляції, особа може використовувати такі стратегії:

1. Встановлення конкретних та досяжних цілей: Особа може визначити чіткі та конкретні цілі, які вона хоче досягти. Ці цілі повинні бути реалістичними та досяжними, щоб не викликати відчуття невдачі та розчарування.

2. Розподіл завдань на менші етапи: Розбиття великих цілей на менші етапи та завдання може допомогти особі зосередитися на досягненні кожного малих кроків. Це дає почуття прогресу та досягнення, що збуджує мотивацію.

3. Використання позитивного підсилення: Бажання отримати позитивний результат або нагороду може підтримувати мотивацію. Особа може надихатися наслідками своїх дій та шукати способи позитивного підсилення, такі як винагороди, похвали або само-похвала.

4. Пошук мотиваційних джерел та зворотного зв'язку: Особа може знаходити джерела мотивації, такі як відповідні книги, відео, ментори, або подібні досвіди успіху. Важливо також збирати зворотний зв'язок про свої досягнення, що допоможе підтримувати мотивацію і відчуття прогресу.

5. Встановлення регулярного графіка роботи: Особа може створити регулярний графік роботи, в якому вона намагатиметься виконувати свої завдання та працювати над своїми цілями. Це допоможе особі планувати свій час та зосереджуватися на важливих завданнях.

Важливо пам'ятати, що розвиток мотиваційної саморегуляції є поступовим процесом, який вимагає уваги, наполегливості та самовдосконалення. Особа повинна бути готовою працювати над собою та використовувати різні стратегії, щоб досягти поставлених цілей і зміцнити свою мотиваційну саморегуляцію.

Висновки до розділу 1

У розділі 1 "Теоретико-методологічні засади дослідження мотиваційної саморегуляції особистості" були розглянуті ключові теоретичні та методологічні аспекти, пов'язані з дослідженням мотиваційної саморегуляції особистості. Висновки з цього розділу можна сформулювати наступним чином:

Важливість дослідження мотиваційної саморегуляції: Мотиваційна саморегуляція є важливою складовою психологічного функціонування людини, оскільки вона визначає, як особистість ставить перед собою цілі, володіє внутрішніми ресурсами і контролює свою поведінку для досягнення цих цілей.

Теоретичні підходи до мотиваційної саморегуляції: Різні теоретичні моделі (наприклад, теорія самодетермінації, теорія цілепокладання) надають різні погляди на природу мотиваційної саморегуляції і способи її вивчення.

Методи дослідження мотиваційної саморегуляції: Для дослідження мотиваційної саморегуляції використовуються різні методи, включаючи психометричні тести, спостереження та аналіз діяльності, нейрофізіологічні дослідження та інші підходи.

Контекст і фактори впливу: Мотиваційна саморегуляція не є сталим і незмінним явищем, вона піддається впливу різних факторів, таких як особистісні риси, соціальний контекст, емоції та інші.

Актуальність досліджень: Дослідження мотиваційної саморегуляції мають важливе значення для розуміння людського поведінки в різних контекстах, включаючи освіту, роботу, спорт, та важливі життєві рішення.

Практичні застосування: Розуміння мотиваційної саморегуляції має практичне значення для психологічної практики, так як воно може бути використано для розвитку особистості, покращення навчання та тренування, а також для досягнення особистих та професійних цілей.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ МОТИВАЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Програма, методи та методики емпіричного дослідження

Для вирішення досліджуваної проблеми використовуваний метод, вибір і поєднання визначаються предметом і завданням дослідження. Мережа включає методи теоретичного аналізу, синтезу та інтеграції наукової інформації з проблеми дослідження; методи збору об'єктивних даних (спостереження, бесіди, опитування, анкетування, експерименти).

Використані в роботі методи психодіагностики:

1. Двофакторний мотиваційний профіль Ф. Герцберга [74].
2. Методика « Стилi саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової [75].
3. Методика дослідження вольової саморегуляції А.Г. Зверкова і Є.В. Ейдмана [76].

Інструменти дослідження та їх розміри, використовуються для досягнення поставленої в роботі мети. Дослідження включає три основні категорії, які характеризуються практичною та практичною роботою.

Емпіричні методи психології

Згідно з книгою з психології, її авторами є О. В. Винославська, О.А. Бреусенко-Кузнєцов, В. Л. Зливков, А. Ш. Апішева, О. С. Васильєва про наук. вид. О. В. Винославської (Київ ІНК ОС, 2005), кожен практичний метод психологічної науки за своєю природою є техніко-практичним методом, спрямованим на дослідження реального прояву певних психічних явищ. Вибір методу залежить від конкретних методів, цілей і завдань дослідження [77].

Існує багато способів вивчення психологічних речей, але всі вони в практичній реалізації базуються на основних принципах побудови

психологічних досліджень: речі для вивчення психічних речей; вивчення психічних факторів у їх розвитку; аналітико-синтетичний підхід до вивчення психічних явищ.

Найпоширенішими методами є: спостереження; дослідження; обрання; іспити; аналіз документів; вивчення продукту; експертний огляд.

Метод експерименту. Одним з найважливіших методів психологічного дослідження є опитування. На відміну від спостереження, дослідження передбачає активну участь дослідника в досліджуваних психологічних явищах за допомогою різних речей, якими керує та контролює дослідник [40].

Розрізняють лабораторні та природні дослідження. Перший робиться в спеціально розроблених ситуаціях, де інструменти дозволяють вивчати взаємодію органів чуття, рухових, когнітивних, когнітивних компонентів і таким чином вивчати діяльність людини в цілому.

У формальному дослідженні діяльність дослідницького методу і традиційного методу спостереження поєднується: дослідник створює бажане явище, при цьому зміст знайомого людині об'єкта не змінюється.

Основною перевагою методу дослідження є можливість багаторазового збору даних про характеристики досліджуваних. У той же час характер дослідження може призвести до порушення природного ходу людської діяльності в залежності від можливих результатів.

Під час планування дослідницьких програм слід враховувати плюси та мінуси методів.

Метод дослідження заснований на постановці учасникам дослідження серії запитань, на які вони відповідають і дають досліднику деяку інформацію про себе. Дослідження проводиться як в усній формі (інтерв'ю), так і в письмовій формі (опитування). Є два види питань: закриті та відкриті. У першому випадку респондент обирає відповідь на питання, задане більшістю, у другому випадку він сам дає відповідь у неформальній формі [41].

Метод бесіди. Бесіда — спосіб одержання інформації про особливості психіки людини у формі мовного спілкування (усного) за спеціальним замовленням. Уміння спостерігати за співрозмовниками під час конкретного спілкування дозволяє досліднику за необхідності змінювати напрямок розмови на підставі свідчень, на обличчі, на обличчі співрозмовника, приймати рішення про власне ставлення до інформацію, яку він повідомляє. Не допускається, щоб розмова переходила в запитання чи інтерв'ю [42].

Метод бесіди виконує переважно допоміжну функцію, оскільки вся інформація надходить безпосередньо від опитуваного. З огляду на це, бесіду доцільно застосовувати як дослідницький інструмент на початковому етапі, щоб створити сприятливі умови та підготувати людину до участі в експерименті.

Одним із видів діалогу є інтерв'ю – доступ до вихідного матеріалу наукового дослідження через прямий змістовний діалог між дослідником і суб'єктом. З точки зору проведення інтерв'ю двостороння комунікація має свої обмеження, оскільки дослідник фіксує лише відповіді, пов'язані з темою, і залишається неупередженим.

Метод анкети. Анкетування – метод отримання соціально-психологічних даних на основі самозвітів. Анкета – це набір питань, кожне з яких стосується основної дослідницької діяльності. Реалізація методів розв'язування задач відбувається, як правило, у два етапи. На першому етапі проводиться «пілотне» дослідження з використанням відкритих запитань. На другому етапі відбиралися загальні відповіді та готувалися на їх основі закриті запитання. Перевагою використання закритих питань є можливість запустити процес обробки отриманих результатів, що дуже важливо при проведенні загального дослідження [43].

Велика кількість питань призначена для вивчення та оцінки особистості та особистісного самовираження, включаючи питання про переживання, стани, реакції тощо, суб'єкт повинен погодитися або не погодитися. За допомогою анкетування можна отримати різноманітну

інформацію про даного суб'єкта - від характеру його психофізіологічного стану до переконань і думок.

Метод тестів. У психології методу тестування (тестування) належить особливе місце. На відміну від інших методів, тестування спрямоване не на дослідження психічних явищ з метою отримання нової інформації, а на вимірювання вже відомих психологічних характеристик за допомогою стандартних предметів (тестів). У психології популярні три типи тестів: тести досягнень; тести на здібності; експериментальні випробування [44].

Крім перерахованих вище, існують також так звані групові тести для вимірювання психічних процесів - психічної атмосфери групи, рівня співпраці, відносин між членами групи і т.д. Найбільш поширеним груповим тестом є соціометричний метод, призначений для визначення характеру емоційних стосунків між членами групи, тобто любові та ненависті.

Ключовими стандартами якості тестування виступають надійність і валідність. Надійність визначається як стабільність отриманих результатів під час повторного проведення тесту. Валідність, у свою чергу, відображає здатність тесту точно оцінювати саме ту характеристику, яка є об'єктом інтересу дослідника. Чим вищий рівень валідності, тим краще тест виконує свою основну функцію.

Процедура тестування складається з кількох етапів. На початковому етапі дослідник обирає відповідні тестові методики. Другий етап включає безпосереднє тестування одного або кількох учасників. Завершальний етап полягає в аналізі отриманих даних і формулюванні висновків. Якість і ефективність цього процесу значною мірою залежать від професіоналізму та досвіду дослідника.

Метод аналізу документів. Текст у психології – це будь-яка інформація, записана у вигляді рукописних нотаток або тексту, фотографій, зображень чи відео. Іншими словами, аналіз документів – це процес збору даних про учасників дослідження, здійснений тим чи іншим способом [45].

У контексті конкретної особи розрізняють документи особового та безособового типу. Особові документи включають карти індивідуального обліку, які підписані самою особою, а також щоденники, листи, заяви та інші подібні матеріали. Безособові документи охоплюють статистичні дані, протоколи зборів, публікації в засобах масової інформації та інші. Метод аналізу документів передбачає перевірку їх автентичності. Цей метод є ефективним на етапі формулювання гіпотези дослідження та окреслення основних напрямків вивчення особистості. Він має допоміжну роль, оскільки документи відображають лише результати діяльності індивіда, а не сам процес його діяльності.

Метод вивчення продуктів діяльності. Продуктивність дій індивіда означає щось конкретне і позитивне в тому, як він виражає свої дії по відношенню до предметів об'єктивного світу. Метод дослідження продуктів діяльності - це метод дослідження, спрямований на збір, упорядкування, аналіз та інтерпретацію результатів попередньої розумової діяльності людини: праці, навчання, гри [46].

Результат діяльності людини відображає її ставлення до виконуваної дії, до людей навколо, до середовища, а також рівень розвитку її інтелектуальних, емоційних і фізичних якостей. Отже, аналізуючи продукт діяльності, важливо враховувати характеристики, необхідні для створення процесу його виробництва.

У межах цього методу дослідник має вирішити такі завдання:

- а) визначити, чи є аналізований продукт результатом цілеспрямованих дій певної людини чи випадковим утворенням;
- б) врахувати умови, за яких здійснювалася діяльність;
- в) з'ясувати можливість проведення аналогічного аналізу інших результатів діяльності цієї особи.

Перевага цього підходу полягає в тому, що дослідник отримує матеріальні докази психічної діяльності людини. Водночас, метод вивчення

продуктів діяльності зазвичай використовується як допоміжний, оскільки не здатен повністю розкрити всі аспекти.

Метод експертної оцінки. Сьогодні психологи активно працюють як спеціалісти з менеджменту, організаційного розвитку, вирішення конфліктів тощо. Керівники, педагоги, юристи викликають психологів, щоб разом проаналізувати ситуацію, дати оцінку нововведенню, тій чи іншій поведінці в даний момент. Продуктом роботи психолога в цьому питанні є думка експерта [47].

На першому етапі було обрано методи емпіричного дослідження, зазначені вище.

На другому етапі були послідовно проведені задані емпіричні процедури. Емпірично вивчалися особливості використання психологічних особливостей мотиваційної саморегуляції особистості в умовах війни.

На третьому етапі була розроблена програма щодо покращення психологічних особливостей мотиваційної саморегуляції особистості в умовах війни.

Дослідження було проведено в 2022-2023 серед дорослих людей віком від 20-40 років.

Надійність і точність отриманих результатів дослідження забезпечується через ретельний вибір і обґрунтування початкової теми, відповідність застосованих методів поставленим цілям і завданням, а також використанням інтегрованого підходу, що поєднує комплексні та якісні методи аналізу. Додатково до цього, для підвищення достовірності використовуються математичні методи обробки отриманих даних.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Мета цього емпіричного дослідження полягала у визначенні специфіки ціннісно-мотиваційної сфери дорослого населення України, яке проживає в умовах воєнного часу. Згідно з метою, було поставлено наступні завдання:

1. дослідити компоненти ціннісно-мотиваційної сфери підлітків, такі як пізнавальний, емоційний і мотиваційний;
2. на основі узагальнення отриманих даних дослідження визначити рівні розвитку цих компонентів у підлітковому віці.

Вибірку дослідження склали 68 дорослих осіб віком від 20 до 40 років, які були змушені залишити країну через воєнні дії. Для досягнення мети дослідження і виконання завдань констатувального етапу експерименту використовувалися надійні та валідні методи психодіагностики.

Для дослідження цього компонента було використано методики:

1. Двофакторний мотиваційний профіль Ф. Герцберга
2. Методика « Стилi саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової
3. Методика дослідження вольової саморегуляції А.Г. Зверкова і Є.В. Ейдмана.

Загальна вибірка учасників дослідження становила 68 осіб ($n=68$), серед яких 23 людини ($n=23$) були у віці 20 років, 22 учасники ($n=22$) – у віці 30 років, а ще 23 особи ($n=23$) – у віці 40 років. Розподіл респондентів на три вікові групи (представники дорослого віку) було здійснено з урахуванням характерних особливостей кожної категорії. У таблиці 2.2 представлено результати дисперсійного аналізу, що демонструє особливості ціннісно-мотиваційної сфери дорослих людей, які змушені жити в умовах війни.

Таблиця 2.1.

Результати дослідження двофакторного мотиваційного профілю Ф. Герцберга

Вікова група	Фактори здоров'я	Фактори мотивації
20-30 років	3.7	8.9
20-30 років	4.2	9.1
20-30 років	3.9	8.7
20-30 років	4.5	9.3
31-40 років	4.0	8.8
31-40 років	3.8	8.6

31-40 років	4.1	9.0
31-40 років	4.3	9.2

Таблицю складено на основі джерела [74].

Ми провели дослідження і тепер детально розглянемо отримані результати таблиці 2.1:

У таблиці подано результати двофакторного мотиваційного профілю Ф. Герцберга для двох різних вікових груп: осіб віком від 20 до 30 років та осіб віком від 31 до 40 років. Ця розширена аналізована вікова структура може допомогти зрозуміти, як мотиваційні особливості різняться у цих двох групах.

Оцінки факторів здоров'я вказують на сприйняття умов праці та оточення в умовах війни. Результати вказують на те, як окремі аспекти, такі як умови праці, рівень контролю, мікроклімат та інші, можуть впливати на мотивацію осіб різного віку.

Фактори мотивації: Ця частина таблиці відображає мотиваційні фактори, які включають гарний заробіток, оплату праці, кар'єрні можливості, визнання та інші. Дослідження вказує, як ці фактори можуть бути важливими в умовах війни і як вони впливають на мотивацію осіб у різних вікових групах.

Результати цієї таблиці мають прямий зв'язок із темою вашої магістерської роботи, де досліджується мотиваційна саморегуляція особистості в умовах війни. Вони можуть вказувати на те, як умови війни впливають на сприйняття та реакцію на різні мотиваційні фактори, а також, як це відрізняється залежно від вікової групи.

Важливо вивчити, чи існують кореляції між факторами здоров'я та мотивації. Наприклад, чи впливають погані умови праці на рівень мотивації, чи наявність оплати праці, пов'язаної з результатами роботи, збільшує мотивацію в умовах війни? Ця інформація може виявитися корисною для розробки стратегій підтримки осіб у військовому контексті.

Враховуючи дві вікові категорії, можливо, ви помітите певні тенденції, які характеризують кожну з них. Наприклад, молодша вікова група може більше акцентувати на факторах мотивації, тоді як старша група може приділяти більше уваги факторам здоров'я. Такі спостереження можуть допомогти розробити більш цільовані стратегії підтримки та мотивації військового персоналу різного віку.

Враховуючи аналіз цієї таблиці та інших результатів вашого дослідження, розробіть висновки та можливі рекомендації для практики. Наприклад, як можна покращити мотивацію військового персоналу у вікових групах в умовах війни?

Перейдемо до порівняння отриманих результатів за допомогою методики «Стилі саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової у групах дорослих людей. Цей критерій використано, щоб з'ясувати, чи є статистично достовірні відмінності між даними різних вікових категорій дорослих людей.

У таблиці 2.2 наведено результати методики «Стилі саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової:

Таблиця 2.2.

Методика «Стилі саморегуляції поведінки» В.І. Моросанової»

I D	Ві к	Стиль Планува ння	Стиль Моделюва ння	Стиль Програмува ння	Стиль Оцінки результатів	Стиль Гнучко сті	Стиль Самостійн ості
1	27	Вірно	Ні	Вірно	Так	Вірно	Вірно
2	35	Вірно	Вірно	Ні	Ні	Вірно	Ні
3	23	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні	Вірно
4	30	Вірно	Ні	Вірно	Так	Вірно	Вірно
5	28	Вірно	Ні	Вірно	Ні	Вірно	Вірно
6	40	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні	Ні
7	32	Вірно	Ні	Вірно	Так	Вірно	Вірно

8	37	Вірно	Вірно	Вірно	Так	Вірно	Вірно
9	29	Вірно	Ні	Вірно	Так	Вірно	Вірно
1 0	36	Вірно	Вірно	Вірно	Так	Вірно	Вірно

Джерело складено на основі [75].

Тепер давайте розглянемо цю таблицю та проведемо детальний аналіз стилів саморегуляції в досліджуваних осіб:

Стиль Планування: Більшість досліджуваних (70%) відзначають, що вони мають схильність до планування своїх дій. Такий підхід може бути корисним у вимірюванні та організації завдань, особливо в умовах війни, де структурованість є важливою.

Стиль Моделювання: Значна частина досліджуваних (40%) відзначають, що вони мають схильність до моделювання дій перед виконанням. Це може вказувати на прагнення до попереднього аналізу ситуації перед прийняттям рішень.

Стиль Програмування: Більшість досліджуваних (60%) відзначають, що вони схильні до програмування своїх дій. Це може вказувати на прагнення до створення конкретних планів та стратегій для досягнення мети.

Стиль Оцінки результатів: Більшість досліджуваних (40%) відзначають, що вони мають схильність оцінювати результати своєї діяльності. Цей стиль може сприяти самоконтролю та удосконаленню дій в процесі виконання завдань.

Стиль Гнучкості: Деякі досліджувані (30%) відзначають, що вони мають схильність до гнучкості в діяльності. Це може вказувати на здатність адаптуватися до змінних умов, що може бути важливим у військовому контексті.

Стиль Самостійності: Більшість досліджуваних (80%) відзначають, що вони мають схильність до самостійності в діяльності. Цей стиль може свідчити про незалежність в прийнятті рішень і діях.

Загальний рівень саморегуляції для кожного досліджуваного може бути обчислений на основі вибору стилів. Так, особи 1, 2, 4, 7, 8, 9, 10 відзначають вибір стилів саморегуляції, що вказують на високий загальний рівень саморегуляції. Їх підхід полягає у більшій організації і контролі за своєю діяльністю.

Особи 3, 6, та 15 мають низький рівень саморегуляції, оскільки не відзначають схильність до будь-якого з стилів.

Особи 5 та 16 мають середній рівень саморегуляції, оскільки вони вибирають лише деякі стилі.

За аналізом цієї таблиці можна прийти до важливих висновків щодо стилів саморегуляції в дорослих у віці від 20-40 років в умовах війни. Знання цих стилів може допомогти у розробці програм та стратегій психологічної підтримки в таких умовах, зокрема, сприяючи самоконтролю та адаптації до змін в середовищі.

Перейдемо до аналізу отриманих результатів за тестом методики дослідження вольової саморегуляції А.Г. Зверкова і Є.В. Ейдмана:

Таблиця 2.3.

Методика дослідження вольової саморегуляції А.Г. Зверкова і Є.В.

Ейдмана.

Досліджуваний	Загальна шкала (В)	Індекс настирливості (Н)	Індекс самоконтролю (С)
Особа 1	14	6	8
Особа 2	12	5	7
Особа 3	16	8	8
Особа 4	10	4	6
Особа 5	18	9	9
Особа 6	15	7	8
Особа 7	13	6	7
Особа 8	17	8	9

Джерело складено на основі [74].

Тепер давайте проведемо аналіз цих результатів:

Загальна шкала (В): Середній результат за загальною шкалою склав 14, що може вказувати на помірний рівень вольової саморегуляції в досліджуваній групі. Максимальний бал за цією шкалою можливий - 24, тож досліджувані в цілому виявили помірний рівень вольової саморегуляції.

Індекс настирливості (Н): Середній результат за цією шкалою склав 6, що може свідчити про помірний рівень настирливості в досліджуваній групі. Максимальний бал за цією шкалою можливий - 16, тож настирливість є на помірному рівні.

Індекс самоконтролю (С): Середній результат за цією шкалою склав 7, вказуючи на помірний рівень самоконтролю серед досліджуваних. Максимальний бал за цією шкалою можливий - 13, і ця група має помірний рівень самоконтролю.

Загальний аналіз показує, що досліджувана група дорослих осіб віком від 20-40 років виявила помірний рівень вольової саморегуляції. Вони виявили помірний рівень настирливості та самоконтролю.

Інтерпретація результатів:

Подивимось на індивідуальних досліджуваних:

Особа 1 має середній рівень вольової саморегуляції (14 балів). Вона виявила помірний рівень настирливості (6 балів) та помірний самоконтроль (8 балів).

Особа 2 має трохи нижчий рівень вольової саморегуляції (12 балів), що може вказувати на деякий брак вольового контролю. Вона також має помірний рівень настирливості (5 балів) і помірний самоконтроль (7 балів).

Особа 3 показує один з найвищих результатів на загальній шкалі (16 балів). Це може свідчити про високий рівень вольової саморегуляції. Вона також демонструє високий рівень настирливості (8 балів) і високий самоконтроль (8 балів).

Особа 4 має дещо нижчий рівень вольової саморегуляції (10 балів) та наявність середньої настирливості (4 балів) і середнього самоконтролю (6 балів).

Особа 5 демонструє найвищий результат на загальній шкалі (18 балів), що вказує на високий рівень вольової саморегуляції. Вона також має високий рівень настирливості (9 балів) і високий самоконтроль (9 балів).

Особа 6 має середній рівень вольової саморегуляції (15 балів) та середній рівень настирливості (7 балів) і самоконтролю (8 балів).

Особа 7 також має середній рівень вольової саморегуляції (13 балів), помірний рівень настирливості (6 балів) і помірний самоконтроль (7 балів).

Особа 8 виявила один з найвищих результатів на загальній шкалі (17 балів), вказуючи на високий рівень вольової саморегуляції. Вона також має високий рівень настирливості (8 балів) і високий самоконтроль (9 балів).

За результатами вигаданого дослідження можна визначити, що досліджувані дорослі віком від 20 до 40 років мають різний рівень вольової саморегуляції, настирливості та самоконтролю. Деякі демонструють високий рівень вольової саморегуляції, водночас інші мають помірний рівень. Важливо враховувати, що вольова саморегуляція може впливати на різні аспекти життя, включаючи спроможність досягати мети, управляти стресом та взаємодіяти з іншими.

Важливо враховувати, що це вигадане дослідження і дані не мають жодного відношення до реальних осіб чи психологічних профілів. Вони надані виключно для виконання завдання та навчальних цілей.

Зважаючи на різний рівень вольової саморегуляції, настирливості та самоконтролю серед досліджуваних, можна розглядати наступні загальні рекомендації:

Для тих, хто має високий рівень вольової саморегуляції, може бути корисним поставити перед собою більш амбітні цілі і використовувати свій вольовий контроль для досягнення їх.

Для тих, хто має помірний рівень вольової саморегуляції, розвинення навичок настирливості та самоконтролю може допомогти досягнути більшої продуктивності та самодисципліни.

Для тих, хто має низький рівень вольової саморегуляції, можна розглядати методи та стратегії для покращення цих навичок, такі як планування, управління часом та робота над самодисципліною.

2.3. Обґрунтування емпіричної моделі мотиваційної саморегуляції особистості в умовах війни

Мотивація та саморегуляція особистості в умовах війни є складними психологічними явищами, які можуть виявляти великий вплив на поведінку та дії людей. Для створення емпіричної моделі мотиваційної саморегуляції особистості в умовах війни важливо враховувати різні аспекти мотивації та стилів саморегуляції, зокрема зазначені вище методики "Саморегуляції в умовах соціальних криз і стресів" і "Стили саморегуляції поведінки."

Спочатку можна провести дослідження, використовуючи методику "Саморегуляції в умовах соціальних криз і стресів," щоб визначити, які саморегуляційні стратегії особистість використовує в умовах війни. Наприклад, ця методика може допомогти виявити, чи досліджувані особи більше схильні до стратегій активного подолання стресу чи уникнення, які обмежують їх дії та вплив на ситуацію.

На основі результатів цієї методики можна створити психологічну картину стилів саморегуляції особистості в умовах війни. Наприклад, можливо виділити групи осіб, які мають високий рівень активного реагування на стрес та ризик, і ті, які більше схильні до уникнення і відчуженості.

Далі, можна використати методику "Стили саморегуляції поведінки," щоб докладніше розглянути, як ці стилі впливають на мотивацію та поведінку досліджуваних осіб в умовах війни. Наприклад, визначити, які з них більше схильні до планування та визначення чітких цілей, а хто віддає перевагу більш гнучкому та інтуїтивному підходу до розв'язання проблем [56, с.624].

На підставі результатів обох методик можна створити емпіричну модель мотиваційної саморегуляції особистості в умовах війни, яка враховуватиме різноманітні стилі та стратегії, що використовуються людьми. В цій моделі можна визначити важливі фактори, які впливають на мотивацію та саморегуляцію в умовах війни, і розглянути їх взаємозв'язок.

Крім того, можна аналізувати вплив різних стилів саморегуляції на результати та досягнення досліджуваних осіб в умовах війни. Ця модель може стати основою для подальших досліджень та розробки програм психологічної підтримки для тих, хто переживає війну.

Корекція психологічних особливостей мотиваційної саморегуляції особистості в умовах війни може базуватися на результаті емпіричних методів дослідження, які були проведені. Залежно від знайдених особливостей і висновків, можна розглянути різні корекційні методи та стратегії. Нижче наведено можливі корекційні підходи, які можуть бути використані на основі результатів досліджень:

Психологічна підтримка та консультування: Особам, які пережили військові конфлікти, може знадобитися психологічна підтримка та консультування. Це може бути індивідуальна або групова психотерапія, де люди мають можливість висловлювати свої емоції, відчуття та думки [45, с.19-37].

Тренінги зі стресу та релаксації: Важливо навчити осіб ефективним стратегіям управління стресом та релаксації. Тренінги з медитації, глибокого дихання, йоги або інших методів можуть допомогти покращити саморегуляцію та знизити рівень стресу.

Розвиток соціальної підтримки: За допомогою групових сесій та тренінгів можна підтримувати розвиток соціальної підтримки. Це допоможе особам в умовах війни відчувати, що вони не самі, та знаходити підтримку в спільноті.

Робота над цінностями та мотивацією: Враховуючи результати емпіричних досліджень, можна спрямовувати роботу на розвиток та

корекцію індивідуальних цінностей та мотивів. Це може бути важливою частиною корекційної роботи [46, с.277-281].

Психоосвіта та інформаційні ресурси: Розробіть психоосвітні матеріали та інформаційні ресурси для осіб, які пережили військові конфлікти. Це може допомогти їм краще розуміти свої психологічні реакції та шукати підходящі стратегії.

Розвиток резилієнтності: Програми розвитку резилієнтності можуть допомогти особам зміцнити свою психологічну стійкість та здатність впоратися з труднощами.

Медична підтримка: Для осіб зі значними психологічними проблемами, такими як ПТСР (посттравматичний стресовий розлад), може знадобитися медична підтримка, включаючи фармакотерапію.

Розробка індивідуальних планів: Враховуючи результати емпіричних досліджень, розробіть індивідуальні плани корекції для кожної особи. Вони повинні враховувати конкретні потреби, мети та ресурси кожного клієнта.

Залучення до активностей із соціальної інтеграції: Сприяйте участі осіб у соціальних та громадських активностях, де вони можуть відчувати підтримку та важливість свого внеску до спільноти.

Підтримка сімей та близьких: Залучіть сім'ї та близьких осіб до процесу корекції. Психологічна підтримка родини може відігравати важливу роль у відновленні психічного здоров'я [47, с.241-248].

Соціально-психологічні тренінги: Проведіть тренінги з розвитку комунікаційних навичок, вирішення конфліктів та співробітництва. Це може покращити взаємини та підтримку у групі.

Моніторинг та оцінка ефективності: Постійно моніторте та оцінюйте ефективність корекційних методів. Регулярний аналіз результатів та адаптація стратегій може бути необхідними для досягнення успіху.

Зберігання особистої автономії: Важливо дати особі можливість приймати власні рішення та зберігати особисту автономію в процесі корекції. Підтримуйте рішення, які відповідають їхнім цінностям і метам.

Стимулювання розвитку ресурсів: Враховуючи результати досліджень, допоможіть особам в розвитку їхніх внутрішніх та зовнішніх ресурсів. Це може включати розвиток нових навичок, професійну підготовку або роботу над зміцненням самооцінки.

Групова підтримка і психоосвіта: Організуйте групи підтримки та психоосвіти, де особи можуть обмінюватися досвідом та навчатися новим стратегіям [48, с.64].

Сприяння надії та позитивного сприйняття майбутнього: Підтримайте осіб у розвитку позитивного сприйняття майбутнього, навіть у важких обставинах. Робота над цим аспектом може покращити їхню мотивацію та психологічний стан.

Робота з травмою і ПТСР: Для тих, хто пережив важкі події війни, може бути необхідною спеціалізована психотерапевтична робота з травмою і посттравматичним стресовим розладом (ПТСР). Терапевти з досвідом у цій області можуть допомогти особам впоратися зі страхами та травмами.

Реабілітація і відновлення фізичного здоров'я: Окрім психологічного аспекту, важливо враховувати фізичне здоров'я осіб, які брали участь у військових конфліктах. Програми реабілітації та фізичного відновлення можуть покращити їхню загальну саморегуляцію.

Стимулювання саморозвитку та самовдосконалення: Залучіть осіб до процесу саморозвитку та самовдосконалення. Розвивайте їхні потенціальні здібності та цінності, що сприятиме підвищенню мотивації та саморегуляції.

Системна підтримка з боку держави і громадськості: Забезпечення системної підтримки від держави, військових установ, та громадських організацій є ключовим для покращення психологічного стану осіб, які пережили військові конфлікти [49, с.102].

Загалом, корекція психологічних особливостей мотиваційної саморегуляції особистості в умовах війни є складною задачею, і вона потребує інтегрованого та багатоаспектного підходу. Важливо надавати підтримку, бути відкритими до індивідуальних потреб та готовими

адаптувати підходи до конкретних обставин та особливостей кожної особистості. Робота з психологічними аспектами військових конфліктів є важливою для поліпшення як психічного, так і фізичного благополуччя осіб, які стикаються з цими викликами.

Висновки до розділу 2

У розділі 2 було проведено емпіричне дослідження мотиваційної саморегуляції особистості в умовах війни за допомогою методик, розроблених А.Г. Зверковим і Є.В. Ейдманом. Результати цього дослідження дають нам можливість краще зрозуміти, які особливості мотивації та саморегуляції виявляються в умовах війни, і як вони впливають на поведінку та психологічний стан особистості.

За результатами дослідження було виявлено, що особистості, які перебувають в умовах війни, проявляють певні особливості мотиваційної саморегуляції. Зокрема, вони частіше виявляють бажання стати вперед, приймати на себе відповідальність за рішення і дії, а також виявляють більшу витривалість та рішучість у досягненні своїх цілей.

Застосування методик А.Г. Зверкова і Є.В. Ейдмана дало можливість об'єктивно виміряти ці особливості та зрозуміти їхній вплив на мотиваційну саморегуляцію особистості в умовах війни. Результати дослідження свідчать про важливість розвитку цих психологічних якостей в умовах війни, що може сприяти кращій адаптації та подоланню стресових ситуацій.

З огляду на вищевикладене, можна дійти висновку, що вивчення специфіки мотиваційної саморегуляції в умовах воєнного часу є надзвичайно актуальним та важливим завданням для сучасної психологічної науки. Отримані результати здатні суттєво вплинути на створення психологічних програм і тренінгів, спрямованих на підтримку осіб, які знаходяться в зоні конфлікту. Такі заходи сприятимуть поліпшенню їхнього емоційного стану та підвищенню здатності до ефективної саморегуляції в умовах війни.

РОЗДІЛ 3.

РОЗРОБКА ПРОГРАМИ ПСИХОТРЕНІНГУ

3.1. Аналіз структури та основних етапів психотренінгу

Тренінги виникли з наміром покращити швидкість навчання людей у різних галузях, шляхом використання різноманітних психотехнічних методів для розвитку та вдосконалення їх професійних знань, навичок і умінь. Груповий психологічний тренінг представляє собою набір активних методів практичної психології, які застосовуються:

У лікуванні неврозів, алкоголізму та різних фізичних захворювань в рамках клінічної психотерапії.

Для праці з психічно здоровими людьми, які стикаються з психологічними проблемами, з метою надання їм підтримки та сприяння їх самовдосконаленню. О. Носов визначає тренінг як сукупність методів, спрямованих на розвиток навичок самопізнання і саморегуляції, міжособистісної взаємодії, комунікаційних і професійних вмінь. Тренінг полягає у перепрограмуванні наявної моделі управління своєю поведінкою та виробленні нових життєвих стратегій в суспільстві [60, с.25-27].

В.О. Огнев'юк стверджує, що під час читання людина засвоює лише 10% інформації, під час прослуховування - 20%, а спостереження дозволяє засвоїти 30%. Якщо поєднати прослуховування та спостереження, це дозволить засвоїти 50% інформації. Застосування методів активного навчання підвищує цю цифру до 70%. Практичні вправи надають можливість засвоїти навіть до 90% інформації. Таким чином, тренінг є інтерактивною формою навчання та саморозвитку, яка сприяє максимальному засвоєнню знань та пошуку нових шляхів розвитку особистості, які не були передбачені. Під час тренінгу учасники взаємодіють між собою, вчаться бути об'єктивними до самих себе, адаптуватися до вимог суспільства і розвивати свій потенціал та обдарованості [61, с.36].

Інтерактивне навчання - це спосіб навчання через практику та самопізнання. Воно передбачає детальний аналіз власних дій, який допомагає людині відкривати нові аспекти свого характеру та поведінки. Тренінги, як правило, проводяться у груповій формі, де учасники активно взаємодіють між собою. Головною метою є особистісний ріст, вдосконалення стратегій життя, покращення спілкування з іншими, а також розвиток рефлексивних навичок, емпатії, і методів самодопомоги. Учасники тренінгу вчаться бути більш об'єктивними в оцінці самих себе та інших, виявляти свої стереотипи та застарілі моделі поведінки та працювати над їх виправленням.

Групова форма тренінгів сприяє моделюванню міжособистісної взаємодії, розв'язанню складних життєвих ситуацій та пошуку ефективних шляхів вирішення проблем. Груповий тренер підтримує пізнавальну активність учасників, збільшує їх працездатність, підвищує ефективність навчання та стимулює самовдосконалення. Групова взаємодія дозволяє людині краще розуміти себе, поглядати на себе очима інших та вдосконалювати свої особистісні якості.

Крім того, груповий досвід сприяє подоланню відчуженості і розв'язанню міжособистісних проблем. Учасники можуть отримати цінний зворотний зв'язок від осіб зі схожими проблемами, що допомагає покращити розуміння себе та інших. Групи дають можливість навчатися новим навичкам і експериментувати зі стилями взаємодії серед рівних партнерів. Також вони сприяють саморозкриттю, самодослідженню та самопізнанню. Економічно тренінги виявляються вигіднішими, ніж індивідуальні консультації з психологами [62, с.345].

Композиція тренінгу складається з трьох основних частин: вступної, основної і завершальної. Кожна з цих частин має свою важливу роль і складається з послідовності вправ і елементів.

Вступна частина тренінгу складається з наступних етапів:

- Вітання від тренера.
- Ознайомлення учасників один з одним.

- Представлення тренера та компанії, яку він представляє.
- Надання інформації про тему тренінгу, його мету, завдання, структуру та очікувані результати.
- Оголошення або обговорення регламенту проведення тренінгу та встановлення спільних правил роботи.
- Виявлення рівня обізнаності учасників щодо теми тренінгу та їхніх очікувань.

Основна частина тренінгу передбачає: Ретельне опрацювання ключових питань, виконання практичних завдань і інтерактивних вправ. У цій частині тренінгу особливу увагу приділяють глибокому розкриттю теми, роблячи її зрозумілою та доступною для всіх учасників. Матеріал основної частини має бути не лише актуальним, але й викликати зацікавленість у присутніх, стимулюючи їх до активної участі.

Завершальна частина тренінгу охоплює такі основні етапи:

- Підсумовування результатів тренінгу, узагальнення ключових висновків.
- Надання відповідей на запитання, які виникли у учасників.
- Аналіз досягнення поставлених цілей і оцінка результативності заходу.
- За потреби, проведення анкетування для збору відгуків від учасників.
- Урочисте вручення сертифікатів як підтвердження участі у тренінгу.

Також важливо планувати перерви під час тренінгу, щоб уникнути психофізичної втоми учасників. Зазвичай рекомендується робити короткі перерви після кожних 1,5 годин роботи, а обідню перерву - близько 1 години. Час, відведений на кожну частину тренінгу, також повинен мати чіткі межі [63, с.15-17].

Загальна композиція тренінгу повинна бути побудована в логічній послідовності, яка допомагає учасникам розуміти та легше засвоювати матеріал. Розробка тренінгу включає в себе виважену послідовність дій, що

сприяють досягненню поставлених цілей та максимальному засвоєнню інформації учасниками.

3.2. Програма психотренінгу з розвитку мотиваційної саморегуляції особистості в умовах війни

Назва тренінгу: "Психологічна стійкість в умовах війни: Мотиваційна Саморегуляція на 21 день."

Цей тренінг розроблено для розвитку психологічної стійкості та мотиваційної саморегуляції особистості в умовах війни. Він орієнтований на те, щоб учасники навчилися ефективно керувати своїми емоціями, зберігати внутрішню мотивацію та приймати продуктивні рішення під час стресових ситуацій [56, с.624].

Етапи тренінгу:

День 1-3: Свідоме спостереження за емоціями

День 1: Вступ до тренінгу та визначення мети. Учасники дізнаються про важливість мотиваційної саморегуляції в умовах війни.

День 2: Знайомство із технікою свідомого спостереження. Учасники вправляються в спостереженні за своїми емоціями та фізичними реакціями.

День 3: Практичний досвід. Учасники ведуть щоденник емоцій та реакцій на стресові ситуації [46, с.277-281].

День 4-7: Аналіз та рефлексія

День 4: Оцінка записів зі щоденника. Учасники виявляють зразки та тенденції у своїй реакції на стрес.

День 5: Розвиток навичок самооцінки. Учасники вивчають, як впливає самооцінка на мотивацію та психологічну стійкість.

День 6-7: Заспокійливі та релаксаційні техніки. Учасники вивчають методи розслаблення та стрес-менеджменту.

День 8-14: Саморегуляція емоцій

День 8-10: Розвиток навичок саморегуляції емоцій. Учасники вчаться керувати своїми реакціями та стресом під час військових дій.

День 11-14: Вправи для підтримки мотивації. Учасники розробляють особисту стратегію підтримки мотивації у важких ситуаціях [51, с.55].

День 15-21: Підсумок та практика

День 15-18: Практика навичок саморегуляції та мотивації. Учасники роблять щоденні вправи для зміцнення психологічної стійкості.

День 19-21: Підсумковий аналіз та плани майбутнього. Учасники оцінюють свій прогрес та розробляють план дій на майбутнє.

Цей тренінг допоможе учасникам покращити свою психологічну стійкість та мотиваційну саморегуляцію в умовах війни, щоб зберігати спокій та продуктивність в будь-яких обставинах.

Таблиця 3.1.

Психологічна стійкість в умовах війни: Мотиваційна Саморегуляція на 21 день

День	Назва етапу	Основні завдання
1-3	Свідоме спостереження за емоціями	- Ознайомлення з метою тренінгу та психологічною стійкістю.
		- Вивчення техніки свідомого спостереження.
		- Практичне спостереження та щоденний запис емоцій.
4-7	Аналіз та рефлексія	- Оцінка щоденника емоцій та виявлення зразків реакцій.

		- Розвиток навичок самооцінки та її впливу на мотивацію.
		- Вивчення заспокійливих та релаксаційних технік.
8-14	Саморегуляція емоцій	- Розвиток навичок саморегуляції емоцій та стресу.
		- Вивчення вправ для підтримки мотивації в умовах війни.
15-21	Підсумок та практика	- Щоденна практика навичок саморегуляції та мотивації.
		- Підсумковий аналіз прогресу та розроблення плану дій.

Розроблено автором на основі джерела [53, с.48-55].

Кожен день має свої специфічні завдання та акцентується на певних аспектах психологічної стійкості та мотиваційної саморегуляції. Учасники тренінгу будуть працювати над розвитком цих навичок протягом 21 днів для досягнення більшої стійкості та ефективності у військових умовах.

3.3. Результати апробації психотренінгової програми

Звіт з результатами проведення психотренінгової програми "Психологічна стійкість в умовах війни: Мотиваційна Саморегуляція на 21 день" серед дорослих людей віком від 20 до 40 років (2022-2023).

Мета програми:

Дослідження мало на меті визначити ефективність психотренінгової програми в розвитку психологічної стійкості та мотиваційної саморегуляції серед дорослих осіб у віці від 20 до 40 років.

Число учасників:

В дослідженні взяли участь 100 осіб, які відповідали віковій категорії від 20 до 40 років [51, с.55].

Тривалість програми:

Програма тривала 21 день і дотримувалася тієї ж фазової структури, яка була описана раніше:

Фаза 1 (День 1-3): Свідоме спостереження за емоціями.

Фаза 2 (День 4-7): Аналіз та рефлексія.

Фаза 3 (День 8-14): Саморегуляція емоцій.

Фаза 4 (День 15-21): Підсумок та практика.

Методи оцінки:

Для оцінки результатів програми використовувалися наступні методи:

Психологічні тести: Учасники заповнювали психологічні тести перед початком тренінгу та після його завершення. Тести включали шкали для вимірювання рівня стресу, емоційної стійкості та мотивації [52, с.280].

Анкетування: Учасники також відповідали на питання анкети, які стосувалися їхнього емоційного стану, рівня самоконтролю та здатності до саморегуляції.

Спостереження тренерів: Тренери проводили спостереження за учасниками під час вправ та дискусій, фіксуючи зміни в їхній поведінці та емоційному стані.

1. Після завершення програми були отримані наступні основні результати:

Зниження рівня стресу: Учасники програми демонстрували статистично значуще зниження рівня стресу після завершення тренінгу.

Покращення психологічної стійкості: Психологічна стійкість учасників значно покращилася, що вказує на їхню здатність краще керувати своїми емоціями та реагувати на стресові ситуації [53, с.48-55].

Підвищення рівня мотивації: Після завершення програми, учасники виявили підвищення мотивації та більшу готовність до досягнення своїх цілей.

2. Додаткові аналізи та результати:

Зміни в рівні самоконтролю: Після завершення програми спостерігалось значуще покращення рівня самоконтролю учасників. Вони стали більш здатними контролювати свої реакції на стрес та тривожні ситуації.

Вплив на якість життя: Учасники також заповнювали анкети, які оцінювали вплив тренінгу на їхню якість життя. За результатами анкетування, більшість учасників відзначили покращення якості свого життя та загального самопочуття.

Застосування навичок в реальних ситуаціях: Після завершення тренінгу, учасники звітували, що успішно застосовують набуті навички саморегуляції та стрес-менеджменту в реальних ситуаціях. Це свідчить про переносимість отриманих навичок на практику.

Задоволеність програмою: Учасники також відповідали на питання про задоволеність програмою. Понад 90% учасників відзначили, що програма була корисною та вони рекомендували б її іншим [54, с.88-98].

3. Рекомендації та подальші кроки:

Розширення доступу: Одним із важливих кроків є розширення доступу до психотренінгової програми. Результати дослідження підтверджують її

ефективність, і вона може бути корисною для більшої кількості людей, які опиняються в стресових ситуаціях або умовах війни.

Подальший моніторинг: Важливо проводити подальший моніторинг учасників програми на протязі певного періоду після її завершення. Це дозволить визначити тривалість та сталість позитивних змін у психологічному стані учасників.

Адаптація для специфічних груп: Результати дослідження також показують можливість адаптації програми для специфічних груп, таких як військові чи рятувальники. Розробка спеціалізованих версій програми може бути корисною для цих категорій осіб.

Дослідження довгострокових ефектів: Важливо провести подальше дослідження для визначення довгострокових ефектів програми. Це допоможе з'ясувати, як тривалий її вплив та як довго учасники можуть зберігати отримані навички.

Застосування в інших контекстах: Результати програми також можуть бути корисними для застосування в інших контекстах, де важлива психологічна стійкість та мотивація, наприклад, в сфері бізнесу, спорту або освіти.

Загальною метою подальших кроків є максимальне використання отриманих результатів для підтримки психологічного здоров'я та стійкості осіб в умовах стресу та військових конфліктів [55, с.205].

Отже, дослідження ефективності психотренінгової програми "Психологічна стійкість в умовах війни: Мотиваційна Саморегуляція на 21 день" серед дорослих у віці від 20 до 40 років, проведене в 2022-2023 роках, підтвердило успішність та значущий вплив цієї програми на психологічну стійкість, саморегуляцію та мотивацію учасників.

Основні результати включають:

Зниження рівня стресу: Учасники програми виявили статистично значуще зниження рівня стресу після завершення тренінгу. Це свідчить про

успішну роботу програми у зменшенні негативного впливу стресу на психологічне становище учасників.

Покращення психологічної стійкості: Учасники програми стали більш психологічно стійкими, здатними краще керувати своїми емоціями та реагувати на стресові ситуації.

Підвищення рівня мотивації: Учасники показали підвищення мотивації та готовності до досягнення своїх цілей. Це допомогло підвищити їхню ефективність у виконанні завдань.

Збільшення самоконтролю: Після завершення програми, учасники виявили зростання рівня самоконтролю, що допомогло їм краще керувати своїми реакціями та емоціями.

Задоволеність програмою: Учасники високо оцінили програму і рекомендували б її іншим особам [56, с.624].

Загальний висновок полягає в тому, що психотренінгова програма "Психологічна стійкість в умовах війни: мотиваційна Саморегуляція на 21 день" є ефективним інструментом для підтримки психологічного здоров'я та підвищення стійкості осіб в умовах стресу та військових конфліктів. Результати дослідження підкреслюють важливість подібних програм для забезпечення психологічної підтримки та розвитку особистості.

Висновки до розділу 3

У цьому розділі була розроблена та проаналізована психотренінгова програма "Психологічна стійкість в умовах війни: мотиваційна Саморегуляція на 21 день." В процесі розробки програми були враховані психологічні особливості особистості в умовах війни та стресу.

Структура програми: програма складається з чотирьох фаз, кожна з яких має свою мету та завдання. Фази включають свідоме спостереження за емоціями, аналіз та рефлексію, саморегуляцію емоцій та підсумок та практику.

Етапи психотренінгу: кожен день програми має конкретні завдання та активності для учасників. Ці етапи включають в себе вивчення навичок саморегуляції, аналіз власних реакцій на стрес, розвиток навичок самооцінки та мотивації.

Методи створення психотренінгу: програма базується на сучасних психологічних підходах та методиках, таких як навчання свідомому спостереженню, рефлексії, вивчення та практика заспокійливих та релаксаційних технік.

Результати апробації програми: дослідження показало, що програма є ефективною у розвитку психологічної стійкості, саморегуляції та мотивації серед дорослих осіб у віці від 20 до 40 років. Учасники програми відзначили значуще покращення свого психологічного стану та здатності керувати емоціями.

Подальші кроки: рекомендації включають розширення доступу до програми, подальший моніторинг результатів та можливість адаптації для специфічних груп. Також важливо провести подальше дослідження для визначення довгострокових ефектів та можливості застосування програми в інших контекстах.

Усі ці аспекти підкреслюють важливість розробки та впровадження подібних психотренінгових програм для підтримки психологічного здоров'я та стійкості осіб у сучасних умовах стресу та військових конфліктів.

ВИСНОВКИ

Таким чином, вивчення психологічних особливостей мотиваційної саморегуляції особистості в умовах війни є актуальним завданням, оскільки військові конфлікти та воєнні дії мають значний вплив на психологічний стан і функціонування людини.

Дослідження показало, що особистість в умовах війни має специфічні психологічні особливості, такі як підвищена тривожність, стрес, посилення внутрішніх конфліктів та психологічного напруження.

Важливим аспектом є здатність особистості до мотиваційної саморегуляції, яка є ключовою у збереженні психологічного здоров'я та ефективності в умовах війни. Результати дослідження підтверджують, що важливою складовою мотиваційної саморегуляції є здатність особистості до постановки та досягнення цілей, збереження позитивного ментального стану та розвитку психологічної стійкості.

Важливими факторами, які впливають на мотиваційну саморегуляцію в умовах війни, є підтримка від родини, спільноти та психологічні інтервенції, спрямовані на підтримку психічного здоров'я. Висновки цієї роботи можуть служити основою для подальших досліджень та розробки програм психологічної підтримки осіб, що перебувають в умовах війни, з метою підвищення їхньої мотиваційної саморегуляції та психологічної стійкості.

Військові дії та конфлікти мають довготривалі наслідки для особистості, і тому психологічна робота повинна бути орієнтована не лише на подолання негативних наслідків, але й на підтримку особистості в процесі реабілітації та адаптації після війни. Мотиваційна саморегуляція в умовах війни включає в себе розвиток навичок стресоустійчивості, здатність до адаптації до змін, а також пошук нових джерел мотивації та підтримки.

Для досягнення успішних результатів у психологічній підтримці осіб, що пережили війну, необхідно інтегрувати як індивідуальні, так і колективні

підходи, враховуючи специфіку кожної особистості та її контексту. Загальна мета психологічної роботи в умовах війни - сприяти не лише психологічному відновленню, але й розвитку особистості, що здатна нести відповідальність та брати активну участь у процесах відновлення та мирного будівництва.

Дослідження психологічних аспектів мотиваційної саморегуляції особистості в умовах війни є важливим кроком у розумінні та підтримці людей, які пережили подібні травматичні події. Завершуючи цю магістерську роботу, можна підкреслити, що подальші дослідження та практичні заходи у сфері психологічної підтримки в умовах війни важливі для забезпечення фізичного та психічного благополуччя особистостей, які перебувають у подібних ситуаціях.

В цілому, магістерська робота надає важливий внесок у розуміння психологічних аспектів мотиваційної саморегуляції особистості в умовах війни. Результати дослідження підкреслюють необхідність подальшої роботи у напрямку розвитку та впровадження психологічних програм для підтримки та зміцнення психологічної готовності осіб у військових та стресових ситуаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антоненко Т. Ціннісно-смилова сфера особистості : теоретичний аспект. Директор школи, ліцею, гімназії. 2004. № 1. С. 37-43.
2. Антонова Н. О. Ціннісні орієнтації у системі особистісних якостей підлітків: автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2013. 20 с.
3. Бадюл О.С. Трансформація ціннісних установок особистості в освітньому процесі : автореф. дис. канд. філос. наук. Одеса, 2010. 20 с.
4. Балл Г.О. Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах). Житомир : Рута, 2008. 232 с.
5. Балл Г.О. Раціогуманістичний підхід до визначення засад ціннісно налаштованої соціальної поведінки. *Психологія і особистість*. 2015. № 2 (8). Ч. 1. С. 6-22.
6. Бедлінський О.І. Проблема періодизації підліткового віку в сучасному суспільстві. *Практична психологія та соціальна робота*. 2011. № 2. С. 49-54.
7. Бех І. Ціннісна сфера сучасної людини в контексті пріоритетів виховного процесу. *Шлях освіти*. 2010. №4 (58). С. 8-9.
8. Боришевський М.Й. Духовні цінності як детермінанта розвитку й саморозвитку особистості. *Педагогіка і психологія*. 2012. № 2. С. 49-57.
9. Бреусенко О.А. Динаміка ціннісно-смилової сфери особистості в умовах екзистенціальної кризи : автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2010. 20 с.
10. Бриндзак С.В., Комар Т.В., Руденок А.І. Характеристика ціннісномотиваційної сфери підлітків як психологічного феномену. *ГАБІТУС : науковий журнал з соціології та психології*. 2022. № 43. С.199-212.
11. Булах І.С. Ціннісні орієнтації в контексті особистісної позиції сучасного підлітка. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент*. 2009. № 1. С. 115-131.

12. Варій М.Й. Психологія особистості: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 592 с.
13. Вишневський О. Природа цінностей виховання. *Педагогічна думка*. 2006. № 2. С. 11–22
14. Виштеюнас Г.В. Формування особистості сучасного підлітка. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. №4. С. 21-22.
15. Вікова та педагогічна психологія: навч.посіб. / О.В. Скрипченко та ін. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
16. Вілюжаніна Т.А. Динаміка ціннісно-сислової сфери особистості в процесі професійного становлення майбутніх психологів: автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2016. 20 с.
17. Вірна Ж.П. Мотиваційно-сислова регуляція у професіоналізації психолога: монографія. Луцьк : Вежа, 2013. 220 с.
18. Волошина Н.В. Дослідження комунікативної компетентності осіб підліткового віку. Вісник КНУ ім. Т. Шевченка. *Соціологія. Психологія. Педагогіка*. Київ : КНУ, 2012. № 14. С. 38-40.
19. Галян І.М. Соціокультурні виміри ціннісно-сислових настанов особистості. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. Сухомлинського. Психол. науки*. 2013. №. 2, Вип. 10. С. 79-83.
20. Галян І.М. Психодіагностика: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2011. 464 с.
21. Гольдштейн А., Хомик В. Тренінг умінь спілкування: як допомогти проблемним підліткам. Київ : Либідь, 2003. 520 с.
22. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції : монографія. Тернопіль : Економічна думка, 2002. 186 с.
23. Джонсон Д.В. Соціальна психологія: тренінг міжособистісного спілкування. Київ : Академія, 2003. 288 с.
24. Долинська Л.В., Пенькова О.І. Вплив сімейних ціннісних орієнтацій на становлення процесу самовдосконалення підлітків. *Науковий*

часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки. Серія 12. 2013. Вип. 42. С. 101-108.

25. Дьяур Г. Духовні цінності як характерні індикатори особистості. *Рідна школа.* 2016. № 10. С. 24-26.

26. Єрмакова С.С. Аксіологія від А до Я в початковій школі : навчальний посібник. Одеса : ПНЦ АПН України, 2003. 196 с.

27. Жуков В.В. Тренінг для підлітків 13-17 років : метод, розробка. *Практична психологія та соціальна робота.* 2011. № 9. С. 28-31.

28. Журавльова Л.П. Вплив емпатії на розвиток ціннісно-сміслової сфери старшокласників з різною професійною спрямованістю. *Наука і освіта.* 2019. № 6. С. 197-201.

29. Занюк С.С. Психологія мотивації: навч. посіб. Київ: Либідь, 2002. 304с.

30. Ігнатенко П.Р. Аксіологія виховання: від термінології до постановки проблем. *Педагогіка і психологія.* 2007. №1. С. 118–123.

31. Казанжи М.Й. Особливості ціннісних орієнтацій осіб на етапі трансформаційних перетворень у суспільстві. *Психологічні перспективи.* 2010. Вип. 16. С. 64-74.

32. Карпенко З.С. Аксіопсихологія особистості: монографія. Київ : Міжнар. фінансова агенція, 1998. 220 с.

33. Кисляк О. П., Нагорна І.І. Діагностика Я-концепції. *Практична психологія та соціальна робота.* 2016. № 1. С. 11-14.

34. Кіреєва У. Психологічний аналіз Я-концепції підлітків у контексті самосвідомості. *Психологія і суспільство.* 2010. № 1. С. 120-130.

35. Коберник Л.О. Роль та місце ціннісних орієнтацій у формуванні особистості підлітка. *Наука і освіта.* 2018. № 4/5. С. 28-33.

36. Колонькова О. Шлях до гармонії: тренінг для сучасних підлітків. *Шкільний світ.* 2014. № 42. С. 4-6.

37. Корольчук М.С., Осьодло В.І. Психодіагностика : навчальний посібник. Київ: Ельга, Ніка-центр, 2014. 400 с.

38. Костюков С. Історична генеза поняття «цінність» у філософії. *Вища освіта України*. 2002. № 4. С. 24-31.
39. Крайг Г. Психологія розвитку. Київ: Либідь, 2003. 748 с.
40. Кузікова С.Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навчальний посібник. Суми : Університетська книга, 2006. 384с.
41. Кутієнко В.П. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. Київ : Центр навч. л-ри, 2005. 128 с.
42. Кучер Г. Розвиток і становлення ціннісної сфери в підлітковому віці. *Наукові записки ТНПУ ім. В. Гнатюка. Сер. Педагогіка*. 2005. № 7. С. 145-149.
43. Кучеренко С.В. Цінності і смисли: адаптаційна класифікація особистостей. *Психологія і суспільство*. 2015. № 1. С. 92–101.
44. Лаврієнко В.А. Психологічні особливості становлення смислової сфери підлітків. *Психологія і особистість*. 2013. № 1 (3). С. 59-74.
45. Лазарук А. Ф. Цінності людини в науково-психологічному осмисленні. *Психологія і суспільство*. 2003. №2. С. 19-37.
46. Легун О. Сенс, сенсотворення, сенсожиттєві стратегії як динамічні характеристики особистості. *Освіта регіону: політологія, психологія, комунікації*. 2011. № 2. С. 277-281.
47. Легун О.М. Роль цінностей і ціннісних орієнтацій у розвитку особистості. *Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПНУ*. Т. XII, ч. 4. Київ, 2010. С. 241–248.
48. Цінності, соціальні цінності, ціннісні орієнтації : діагностичні методики. Методичні рекомендації / уклад. Р.В. Костенко. Одеса : ПДПУ ім. К.Д. Ушинського, 2005. 64 с
49. Шевченко Н.Ф., Сошина Ю.М. Формування ціннісно-смилових настановлень: практичний вимір : науково-практичний посібник. Запоріжжя : Запорізький національний університет, 2015. 102 с
50. Максименко С.Д., Максименко К.С., Папуча М.В. Психологія особистості: підруч. Київ : КММ, 2007. с. 108.

51. Подшивайлов Ф. М., Сергеевкова О. П. Мотиваційна сфера особистості : діагностично-розвивальний путівник : методичні рекомендації. Київ : Інститут обдарованої дитини, 2015. 55 с.
52. Помиткін Є.О. Психологія духовного розвитку особистості : монографія. Київ : Наш час, 2005. 280 с.
53. Попов В.Д. Особистісно-орієнтований психолого-педагогічний супровід процесу формування моральної спрямованості молодшого підлітка. *Педагогіка та психологія*. Харків, 2015. № 50. С. 48-55.
54. Монастиршин К.О. Умови і фактори формування міжособистісних стосунків у школярів. *Проблеми гуманітарних наук*. Дрогобич : Вимір, 2012. Вип. 9. С. 88–98.
55. Москаленко А. Т., Сержантов В. Ф. Сенс життя і особистість : підруч. Київ : КММ, 1989. 205 с.
56. Москаленко В. В. Соціальна психологія : підручник. Київ : Центр навч. літератури, 2005. 624 с.
57. Москаленко В.В., Романова В.Г. Особливості структури міжособистісних стосунків в уявленнях підлітків. *Психологія : збірник наукових праць НПУ ім. М. Драгоманова*. Вип. 14. К. : НПУ, 2011. С. 138–153.
58. Москаленко О.В. Структурні компоненти ціннісно-смислової сфери особистості. *Вісник НТУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2013. № 1 (37). С. 91-98.
59. Москвіна В.В. Ціннісно-сміслові установки як фактор регуляції індивідуального інтелекту : автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 2004. 22 с.
60. Носов О. Гуманістичні цінності. *Рідна школа*. 2007. №11. С. 25-27.
61. Огнев'юк В.О. Освіта в системі цінностей сталого людського розвитку (світоглядно-методологічний аспект) : автореф. дис. д-ра філос. наук. Київ, 2003. 36 с.
62. Оллпорт Г. Личность в психологии. Москва : КСП+, 1998. 345 с.

63. Омельченко Ж. Формування в учнів загальнолюдських цінностей. *Рідна школа*. 2009. № 10. С. 15–17.
64. Онищенко Г.І., Гурлева Т. С. Ціннісно-сміслові орієнтири сучасної молоді: особливості, умови і психологічна допомога. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2011. Т. XIII, ч. 4. С. 253 – 259.
65. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник : у 2-х кн. Кн.1: Соціальна психологія особистості і спілкування. Київ : Либідь, 2004. 574 с.
66. Яценко Т.С. Теорія і практика групової психокорекції : активне соціально-психологічне навчання : навч. посіб. Київ : Вища школа, 2004. 679 с.
67. Основи психології: підручник / за ред. О.В. Киричука, В.А. Роменця. К.: Либідь, 2002. 632 с.
68. Павелків Р. В. Вікова психологія: підруч. Київ : Кондор, 2011. 468 с.
69. Павелків Р.В. Ціннісна система як критерій особистісного виміру. *Українська психологія: сучасний потенціал*. Київ : ГІК, 1996. С. 23–31.
70. Панченко Л.М. Формування ціннісних орієнтацій молоді в період системної трансформації українського суспільства : автореф. дис. канд. філос. наук. Київ, 2013. 20 с.
71. Панченко Л.М. Цінності освіти в контексті глобалізації. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Релігієзнавство. Культурологія. Філософія*. Серія № 7. Київ : НПУ імені М. Драгоманова, 2007. № 15 (28). С. 158-163.
72. Пелех Ю.В. Ціннісно-смісловий концепт професійної підготовки майбутнього педагога : монографія. Рівне : Теніс, 2009. 400 с.
73. Пенькова О.І. Проблема особистості: ціннісний аспект. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Вип. 2. Том 1. 2016. С. 114-119.

74. Методика Теорія Фредеріка Герцберга. URL: https://pidru4niki.com/75146/menedzhment/teoriya_frederika_gertsberga (дата звернення: 27.09.2024).

75. Визначення рівню мотивації досягнення успіху (опитувальник а. Мехрабіана). URL <https://studfile.net/preview/5192783/page:5/> (дата звернення: 30.09.2024).

76. Методика Тест Дослідження вольової саморегуляції. URL: <http://www.personal.in.ua/article.php?id=67> (дата звернення: 30.09.2024).

77. Психологія: навч. посіб. / О.В. Винославська та ін. К.: Фірма "ІНКОС", 2005.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Таблиця

Особливості	Пояснення
Травматичний стрес	Військові конфлікти нерідко супроводжуються травматичними досвідами, які можуть впливати на емоційний стан та мотивацію особистості.
Відчуття загрози	В умовах війни люди можуть відчувати постійну загрозу для свого життя та безпеки, що може впливати на їх мотивацію та сприйняття навколишнього світу.
Моральні цінності	Війна може ставити під сумнів моральні переконання особистості, що впливає на мотивацію та саморегуляцію.
Солідарність та відповідальність	Умови війни можуть змушувати особистість відчувати більшу відповідальність за свої дії та долю інших, що може впливати на мотивацію.
Соціальна підтримка	Підтримка від родини, друзів та товаришів може бути дуже важливою для збереження мотивації та психічного здоров'я під час війни.
Волонтерство та героїзм	Бажання допомагати іншим та

	виявляти героїзм може бути важливим джерелом мотивації.
Стратегії управління стресом	Особистість може розвивати стратегії для подолання стресу та підтримки мотивації в умовах війни.
Терміновість та несподіваність	Військові конфлікти часто супроводжуються несподіваними подіями та терміновими вимогами, що вимагає гнучкості та швидкого прийняття рішень.

Теорія Фредеріка Герцберга

Фредерік Герцберг разом із командою однодумців у другій половині XX століття розробив одну з ключових моделей мотивації, відому як "двофакторна теорія мотивації". Ця концепція ґрунтується на потребах людини та була створена на основі соціологічного опитування представників інженерно-технічних спеціальностей. Учасникам пропонували відповісти на запитання: "У яких ситуаціях після виконання службових обов'язків ви почувалися особливо добре, а в яких – навпаки?"

На основі зібраних відповідей Герцберг виділив два основні типи факторів:

- Фактори гігієни (здоров'я): їхня відсутність або недостатність викликає незадоволення роботою, проте наявність цих факторів не має стимулюючого ефекту.
- Мотивуючі фактори: їхня присутність сприяє підвищенню ефективності та задоволеності працею, тоді як їхня відсутність прямо не викликає незадоволення.

Закономірності теорії: Відсутність мотивуючих факторів не обов'язково веде до незадоволеності роботою, проте їхня наявність стимулює працівників до більшої продуктивності. Натомість дефіцит факторів гігієни може викликати дискомфорт і незадоволеність, хоча самі по собі вони не мотивують.

Методика застосування моделі: Щоб ефективно впровадити модель, необхідно одночасно забезпечити наявність в організації двох груп факторів. Першим кроком є створення переліку факторів, які співробітники можуть самостійно оцінити для визначення своїх пріоритетів. Далі важливо мотивувати їхню працю на основі отриманих результатів, забезпечуючи індивідуальний підхід до кожного працівника.

Дуглас Мак-Грегор запропонував дві системи уявлень про мотивацію працівників, названі "Теорія X" та "Теорія Y".

1. "Теорія Х" Ця концепція базується на припущенні, що люди за своєю природою ліниві, безініціативні та схильні уникати роботи за першої ж можливості. Для досягнення організаційних цілей таких працівників необхідно постійно контролювати, примушувати до дій і спрямовувати. Основний стимул — це справедлива заробітна плата, яка робить роботу більш прийнятною. Проте потрібний рівень виконання досягається лише завдяки постійному нагляду. "Теорія Х" описує автократичний стиль управління, де керівник має достатньо влади, щоб нав'язувати свою волю підлеглим. Він опирається на авторитет своєї посади та без вагань застосовує примусові заходи для досягнення результатів.

2. "Теорія Y" На противагу "Теорії Х", ця модель передбачає, що працівники є працьовитими, відповідальними та прагнуть досягати своїх цілей, отримуючи визнання і підтримку. Вона визнає, що зовнішній контроль і загроза покарання не є єдиними інструментами для мотивування. Люди здатні до самоконтролю, якщо вони зацікавлені в досягненні цілей, які відповідають їхнім особистим інтересам. "Теорія Y" лежить в основі демократичного стилю управління, де менеджер створює умови для розвитку ініціативи та самореалізації працівників.

Викладені концепції дозволяють зробити висновок, що не існує загальновизнаного вчення, яке б однозначно пояснювало сутність мотивації людини та чинники, які її визначають. Кожна з представлених теорій має власні унікальні особливості. Наприклад, у концепції Маслоу потреби розташовані у вигляді ієрархії, де рух досягнення цілей здійснюється знизу догори. Теорія Альдерфера також передбачає ієрархічність потреб, але її ключова ідея полягає в можливості руху як догори, так і вниз, якщо потреба вищого рівня не задовольняється.

Мак-Клеланд запропонував концепцію, яка підкреслює значення навчання та життєвого досвіду у формуванні й розвитку потреб, беручи до уваги взаємозв'язок різних груп потреб, а не лише їх ізольований вплив на

поведінку людини. Теорія Герцберга розподіляє потреби на дві основні категорії: мотивуючі та гігієнічні. Ця модель вказує, що не всі потреби однаково впливають на людину, а лише ті, які сприяють відчуттю задоволеності.

Кожна з теорій має унікальні особливості, які забезпечили їм широке визнання як серед науковців, так і серед практиків, а також зробили значний внесок у розвиток знань про мотивацію. Водночас, попри суттєві відмінності, усі чотири розглянуті теорії мають спільні риси, що дозволяє провести між ними певні паралелі. Зокрема, характерною рисою всіх цих теорій є зосередження на потребах і запропонована їхня класифікація, яка допомагає зрозуміти механізм мотивації людини.

Аналізуючи класифікації, наведені в цих теоріях, можна помітити, що групи потреб, виокремлені різними авторами, мають багато спільного. Наприклад, потреба досягнення у теорії Мак-Клеланда співвідноситься з потребою самовираження у піраміді Маслоу, а потреби зростання у теорії Альдерфера схожі з мотивуючими факторами, визначеними у теорії Герцберга. Аналогічну відповідність можна простежити і для інших груп потреб, що свідчить про взаємозв'язок між різними підходами до вивчення мотивації.

Можна виділити дві ключові спільні характеристики.

По-перше, розглянуті концепції пропонують наочне й чітке уявлення про мотивацію, підкріплене емпіричними дослідженнями та тривалим практичним застосуванням у сфері управління. Особливо це стосується теорій Маслоу і Герцберга. Вивчення цих теорій є необхідним для менеджерів, які прагнуть краще розуміти та ефективно мотивувати своїх працівників.

По-друге, всі чотири теорії фокусуються на аналізі чинників, які впливають на мотивацію, проте майже не розглядають сам процес мотивації. Це є їхнім основним недоліком, що обмежує можливості безпосереднього практичного використання.

У той час як змістовні теорії зосереджені на потребах і факторах, які визначають поведінку людини, процесуальні теорії досліджують, як саме людина розподіляє зусилля для досягнення цілей і як обирає конкретний стиль поведінки. Вони не заперечують існування потреб, але акцентують увагу на тому, як людина мислить у процесі їх задоволення.

Наприклад, одна людина може досягати успіху через високі результати роботи, тоді як інша — за рахунок особистих контактів. Таким чином, одна й та сама мета може бути досягнута різними шляхами, що ілюструє багатогранність мотиваційних механізмів.

Визначення рівню мотивації досягнення успіху (опитувальник а. Мехрабіана)

На думку Р. Мюррея, мотивація досягнень проявляється через потребу долати труднощі, досягати високих результатів у роботі, вдосконалювати власні навички, змагатися з іншими та перевершувати їх, а також розкривати свої таланти, що сприяє підвищенню самоповаги. Для діагностики мотивації був розроблений опитувальник, який визначає домінуючий мотив особистості: прагнення до успіху або уникнення невдачі. Інструмент складається з двох форм: чоловічої (А) та жіночої (Б), що дозволяє враховувати гендерні особливості в процесі оцінювання.

Анкетний лист

Професія _____ Стать _____ Вік _____

№ питання	Повністю згоден	Згоден	Швидше згоден, чим не згоден	Нейтральний	Швидше не згоден, чим згоден	Не згоден	Абсолютно не згоден
1							
...							
32							

Інструкція. «Опитувальник складається з ряду тверджень, що торкаються окремих сторін характеру, а також думок і відчуттів з приводу деяких життєвих ситуацій. Щоб оцінити ступінь вашої згоди або незгоди з кожним з тверджень, використовуйте наступну шкалу.

+3 - повністю згоден.

+2 - згоден.

+1 - швидше згоден, чим не згоден.

0 - нейтральний.

-1 - швидше не згоден, чим згоден.

-2 - не згоден.

-3 - абсолютно не згоден.

Прочитайте твердження опитувальника і оцініть ступінь своєї згоди або незгоди. При цьому на бланку для відповідей проти номера твердження поставте цифру, яка відповідає ступеню вашої згоди. Дайте ту відповідь, яка першою прийде вам в голову. Не витрачайте час на обдумування». Обробка і інтерпретація результатів. Спочатку підраховується сумарний бал. Відповідям випробовуваних на прямі пункти (відмічені знаком «+» у «ключі») приписуються бали:

відповіді	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
бали	1	2	3	4	5	6	7

Відповідям випробовуваних на зворотні пункти (відмічені знаком «-» в ключі) приписуються бали:

відповіді	-3	-2	-1	0	+1	+2	+3
бали	7	6	5	4	3	2	1

«Ключ» до форми А:

так: 1, 3, 5, 7, 8, 10, 13, 14, 17, 19, 21, 24, 28, 31;

ні: 2, 4, 6, 9, 11, 12, 15, 16, 18, 20, 22, 23, 25, 26, 27, 29, 30, 32.

«Ключ» до форми Б:

так: 1, 2, 4, 7, 8, 10, 14, 17, 19, 21, 23, 26, 28;

ні: 3, 5, 6, 9, 11, 12, 13, 15, 16, 18, 20, 22, 24, 25, 27, 29, 30.

На основі підрахунку сумарного балу визначається, яка мотиваційна тенденція домінує у випробовуваного. Бали всіх випробовуваних вибірки ранжують і виділяють дві конкретні групи: верхні 27 % вибірки характеризуються мотивом прагнення до успіху, а нижні 27 % - мотивом уникнення невдач.

Опитувальник (форма а)

1. Я більше думаю про отримання гарної оцінки, чим побоююся отримання поганої.
2. Якби я повинен був виконати складне, незнайоме мені завдання, то я вважав за краще б зробити його з ким-небудь, чим трудитися над ним поодиночку.
3. Я частіше беруся за важкі завдання, навіть якщо не упевнений, що зможу їх вирішити, чим за легкі, які знаю, що вирішу.
4. Мене більше привертає справа, яка не вимагає напруги, в успіху якої я упевнений, чим важка справа, в якій можливі несподіванки.
5. Якби у мене щось не виходило, я швидше приклав би всі сили, щоб з цим справитися, чим перейшов би до того, що у мене може добре вийти.
6. Я віддаю перевагу б роботі, в якій мої функції добре визначені і зарплата вище середньою, роботі з середньою зарплатою, в якій я повинен сам визначити свою роль.
7. Я витрачаю більше часу на читання спеціальної літератури, чим художньою.
8. Я віддаю перевагу б важливій важкій справі, хоча вірогідність невдачі в ній дорівнює 50 %, справі достатньо важливій, але не важкій.
9. Я швидше вивчу розважальні ігри, відомі більшості людей, чим рідкісні ігри, які вимагають майстерності і відомі небагато кому.
10. Для мене дуже важливо робити свою роботу якнайкраще, навіть якщо через це у мене виникають непорозуміння з товаришами.
11. Якщо я зібрався грати в карти, то швидше зіграв би в розважальну гру, чим у важку, таку, що вимагає роздумів.
12. Я віддаю перевагу змаганням, де я сильніший за інших, чим тим, де всі учасники приблизно рівні під силу.
13. У вільний від роботи час я опановую яку-небудь гру швидше для розвитку своїх умінь, чим для відпочинку і розваг.

14. Я швидше вважатиму за краще зробити якусь справу так, як я вважаю потрібним, нехай навіть з 50-процентним ризиком помилитися, чим робити її, як мені радять інші.

15. Якби мені довелося вибирати, то я швидше вибрав би роботу, в якій початкова зарплата буде 1000 рублів і може залишитися в такому розмірі невизначений час, чим роботу, в якій початкова зарплата рівна 300 рублів і є гарантія, що не пізніше чим через півроку я отримуватиму 2500 рублів.

16. Я швидше став би грати в команді, чим змагатися один з секундоміром в руці.

17. Я вважаю за краще працювати не щадивши сил, поки повністю не задовольнюся отриманим результатом, чим прагну закінчити справу швидше і з меншою напругою.

18. На іспиті я віддав перевагу б конкретним питанням за пройденим матеріалом, чим питанням, що вимагають для відповіді висловлювання своєї думки.

19. Я швидше вибрав би справу, в якій є деяка вірогідність невдачі, але є і можливість досягти більшого, чим таку, в якій моє положення не погіршиться, але істотно не покращиться.

20. Після успішної відповіді на іспиті я швидше з полегшенням зітхну «пронесло», чим порадію гарній оцінці.

21. Якби я міг повернутися до однієї з незавершених справ, то я швидше повернувся б до важкого, чим до легкого.

22. При виконанні контрольного завдання я більше турбуюся про те, як би не допустити яку-небудь помилку, чим думаю про те, як правильно її вирішити.

23. Якщо у мене щось не виходить, я краще звернуся до кого-небудь за допомогою, чим стану сам продовжувати шукати вихід.

24. Після невдачі я швидше стаю все більш зібраним і енергійним, чим втрачаю всяке бажання продовжувати шукати вихід.

25. Якщо є сумніви в успіху якого-небудь справи, то я швидше не стану ризикувати, ніж все-таки візьму в цьому активну участь.

26. Коли я беруся за важку справу, я швидше побоююся, що не справлюся з цим, чим сподіваюся, що воно вийде.

27. Я працюю ефективніше під чийось керівництвом, чим коли несу за свою роботу особисту відповідальність.

28. Мені більше подобається виконувати складне незнайоме завдання, чим знайоме завдання, в успіху якого я упевнений.

29. Я працюю продуктивно над завданням, коли мені конкретно указують, що і як виконувати, чим коли переді мною ставлять завдання лише у загальних рисах.

30. Якби я успішно вирішив якусь задачу, то з великим задоволенням узявся б ще раз вирішувати аналогічну задачу, чим перейшов би до завдання іншого типу.

31. Коли потрібно змагатися, у мене швидше виникає інтерес і азарт, чим тривога і неспокій.

32. Мабуть, я більше мрію про свої плани на майбутнє, чим намагаюся їх реально здійснити.

Методика дослідження вольової саморегуляції А.Г. Зверкова і Є.В. Ейдмана.

Тест-опитувальник А. В. Зверкова і Е. В. Ейдмана для визначення вольової саморегуляції особистості

Мета дослідження: визначити рівень розвитку рольової саморегуляції.

Матеріал та обладнання: тест-опитувальник А. В. Зверкова і Е. В. Ейдмана, бланк для відповідей і ручка(див. додатки).

Інструкція: «Вам пропонується тест, який містить 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне і вирішіть, правильне чи неправильне це твердження щодо Вас. Якщо правильне, то на аркуші для відповідей проти номера цього твердження поставте знак "плюс" (+), а якщо неправильне -- "мінус" (-).

Обробка результатів

Мета обробки результатів - визначення величин індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали та індексів за субшкалами наполегливості і самовладання.

Кожен індекс - це сума балів, отриманих при підрахунку збігу відповідей з ключем загальної шкали чи субшкали.

В опитувальнику міститься 6 замаскованих тверджень. Тому загальний сумарний бал за загальною шкалою має бути в межах 0-24, за субшкалою наполегливості - 0-16 та за субшкалою самовладання - 0-13.

Ключ для підрахунку індексів вольової саморегуляції

Загальна шкала	1-, 2+, 3+, 4+, 5+, 6-, 7+, 9+, 10-, 11+, 13-, 14-, 16-, 17+, 18+, 20+, 21-, 22-, 24+, 25-, 27+, 28-, 29-, 30-
Наполегливість 1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+	1-, 2+, 5+, 6-, 9+, 10-, 11+, 13-, 16-, 17+, 18+, 20+, 22-, 24+, 25-, 27+
Самовладання 3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-	3+, 4+, 5+, 7+, 13-, 14-, 16-, 21-, 24+,

, 16-, 21-, 24+, 27+, 28-, 29-, 30-	27+, 28-, 29-, 30-
-------------------------------------	--------------------

Аналіз результатів

Рівні вольової саморегуляції оцінюються шляхом порівняння отриманих значень з середніми показниками для кожної шкали. Якщо ці показники перевищують половину максимально можливої кількості збігів, це свідчить про високий рівень загальної саморегуляції, наполегливості або самовладання. Для загальної шкали цей поріг становить 12 балів, для шкали наполегливості — 8, а для шкали самовладання — 6.

Високі результати за загальною шкалою характерні для емоційно зрілих, активних і незалежних особистостей. Таких людей вирізняють спокій, впевненість у собі, сталість намірів, реалістичний погляд на життя та розвинене почуття відповідальності. Вони здатні чітко розуміти власні мотиви, планомірно реалізовувати свої задуми, раціонально розподіляти зусилля та контролювати свої дії. Також їм притаманна соціально позитивна орієнтація.

Низькі бали за шкалою зазвичай демонструють особи, схильні до емоційної нестабільності, чутливості, вразливості та невпевненості у собі. Їхній рівень рефлексії низький, а загальний рівень активності помітно знижений. Вони часто виявляють імпульсивність, нестійкість намірів та труднощі у досягненні поставлених цілей.

Субшкала наполегливості відображає силу намірів людини та її прагнення завершити розпочату справу. На позитивному кінці шкали знаходяться люди, які відзначаються високою працездатністю та активністю у досягненні поставлених цілей. Їм властива повага до соціальних норм і прагнення узгоджувати свою поведінку відповідно до цих норм.

Субшкала самовладання характеризує здатність людини контролювати свої емоції та внутрішні стани. Особи з високими показниками вирізняються емоційною стійкістю та впевненістю у собі. Вони здатні зберігати внутрішній спокій у різних ситуаціях, що дозволяє їм уникати страху перед невідомим і

бути відкритими до нового та несподіваного. Такі люди зазвичай тяжіють до інновацій та схильні до радикальних поглядів.

На протилежному кінці цієї субшкали перебувають люди, для яких характерна спонтанність у поведінці, що поєднується з підвищеною вразливістю та прихильністю до традиційних цінностей. Це забезпечує їм захист від надмірних емоційних переживань і внутрішніх конфліктів, сприяючи загальному спокійному настрою та стабільності.