



**Поліщук Світлана Анатоліївна**  
кандидат психологічних наук, доцент,  
старший науковий співробітник  
**Інститут соціальної та  
політичної психології НАПН України**  
м. Київ, Україна  
E-mail: [swetlana.a.polischuck@gmail.com](mailto:swetlana.a.polischuck@gmail.com)

## **ЕМОЦІЙНА І ВОЛЬОВА САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЛІТНІХ ЛЮДЕЙ У КРИТИЧНИХ ТА НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ**

*Актуалізується проблематика конструктивної поведінки людини під час загрозливих природних і соціальних викликів, зокрема у критичних та надзвичайних ситуаціях. Визначено первинну (емоційна регуляція) та вторинну умови (вольова регуляція) конструктивної поведінки. Встановлено пізнавальні пріоритети системи адаптації до нової життєдіяльності (у цьому контексті проаналізовані окремі концептуальні наукові уявлення відомих дослідників). Наголошується на необхідності розроблення доказового діагностичного інструментарію для дослідження сформованості емоційної і вольової саморегуляції людей літнього віку для констатування, формування та прогнозування їхньої конструктивної поведінки у надзвичайних ситуаціях з перспективою збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я).*

**Ключові слова:** вольова саморегуляція, емоційна саморегуляція, конструктивна поведінка, літній вік, критичні ситуації, надзвичайні ситуації.

### **Polishchuk Swetlana Emotional and Volitional Self-regulation of Elderly People in critical and emergency situations**

**Summary.** *The issue of the constructive human behaviour in the conditions of threatening natural and social challenges, in particular in critical and emergencies, was actualized.*

*The primary (emotional regulation) and secondary conditions (volitional regulation) of constructive behavior were determined. The cognitive priorities of the system of adapting to new life activities were established (in this*

context some conceptual scientific ideas of the well-known researchers were analyzed). Emphasis was placed on the need to develop evidence-based diagnostic tools to study forming the emotional and volitional self-regulation of elderly people to identify, shape and predict their constructive behaviour in emergencies and critical situations with the prospect of maintaining and strengthening their physical and mental health).

**Key words:** volitional self-regulation, emotional self-regulation, constructive behaviour, old age, critical situations, emergencies.

**Постановка проблеми.** Необхідність актуалізації у громадянському суспільстві світоглядної позиції про «літній вік» як рівноправний етап життєвого шляху людини» через подолання наявних негативних суспільних стереотипів про «старість», спроможність до збереження якості життя (зокрема у критичних і надзвичайних ситуаціях):

1) теоретико-методологічний аспект: формування образу «літньої людини» як вершини індивідуального життєвого досвіду, завдяки якому вона постає об'єктивним гарантом соціально-психологічного взаєморозуміння між поколіннями та збереження державної ідентичності; публічне оприлюднення значущості феномена «продуктивність та якість життя людини» для всіх етапах життєвого шляху (прогнозований результат: партнерське ставлення до літніх людей та їхня психологічна безпека як самобутніх суб'єктів, цінних для глобальної державної стабілізації та розвитку; подолання геронтофобії, прояви якої загострюються зокрема в умовах коронавірусної пандемії);

2) практичний аспект (емпіричне вивчення сутності проблеми): з'ясування умов психологічної безпеки громадян літнього віку через встановлення у них типових, або об'єднуючих (професія, сім'я, життєві цінності тощо), та нетипових, або індивідуальних, особливостей (емоційно-вольова саморегуляція) (прогнозований результат: розроблення шляхів формування необхідних знань, вмінь і навичок конструктивної поведінки людей літнього віку у критичних та надзвичайних ситуаціях).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Означена проблематика з 1990-тих рр. є у центрі дослідницької уваги, як приклад, М. Єрмолаєвої, І. Малкіної-Пих, Т. Немчин, В. Поліщука, В. Рибалки, Т. Титаренко, Б. Цуканова, В. Чернобровкіна, В. Чернобровкіної, Л. Юр'євої. У зв'язку з цим, основною сюжетною лінією нашої статті у руслі означеної постановки проблеми та тематичних публікацій, є з'ясування змісту конструктивної поведінки літніх людей як основної набутої форми їхнього психологічного захисту перед різноплановими соціальними викликами, зокрема критичними та надзвичайними ситуаціями (за результатами авторського емпіричного дослідження).

**Мета роботи:** встановлення психологічних особливостей 1) емоційної регуляції як первинної умови конструктивної поведінки та

2) вольової регуляції як вторинної умови конструктивної поведінки людей літнього віку у критичних та надзвичайних ситуаціях.

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** Для розуміння основних психологічних особливостей емоційної та вольової саморегуляції як важливих передумов конструктивної поведінки людини слід насамперед звернутися до змістового наповнення таких психологічних явищ як «критичні» та «надзвичайні» ситуації.

«Критична ситуація» у загальному смисловому плані має бути визначена як «ситуація неможливості мати щось бажане» (потреби, мотиви, цінності). Тут у людини «страждає» *внутрішня мотивація* до активності (як основна передумова побудови *конкретних життєвих планів*). Це негативно відбивається на досягненні нею успіхів, внаслідок чого знижується самооцінка, впевненість у можливості досягнення бажаних результатів.

Найбільш «актуально-загрозливими» для всіх вікових груп є критичні ситуації, «небезпечні» для задоволення організмичних потреб (базові потреби організму). Водночас неможливість задоволення особистісних потреб стосується меншості людей, бо лише їм важлива «самореалізація» і «пошук сенсу життя».

Відповідно, переживання кризових ситуацій за їх «кількістю» та «якістю» диференційоване у будь-якій спільноті за віковими та особистісними характеристиками. Чим вищі показники особистісного розвитку, тим більша вірогідність «потрапити» до чергової критичної ситуації.

Крім того, кризові ситуації *завжди* мають місце під час переживання особистісних криз, на періодичність яких впливає тау-тип (т) та лінія життєвого циклу (С) людини (Цуканов Б, 2004).

Кожна точка загострення таких переживань є черговим проявом критичної ситуації зі змінами на трьох рівнях самосвідомості (фізичному, соціальному, особистісному).

Для опису критичних життєвих ситуацій використовують кілька психологічних понять («стрес», «фрустрація», «конфлікт», «криза»). З цим пов'язана ситуація «термінологічного хаосу» (Ф. Василюк), коли одне поняття підміняється іншим.

Ф. Василюк пропонує тип «критичної ситуації» визначати через предметнення того, що саме є «неможливим» із «бажаного». Як наслідок, необхідно зрозуміти, яка *центральна життєва необхідність* виявилася «паралізованою» (див. табл. 1).

Зважаючи на отримані дані, ми маємо можливість диференційовано описувати кризові ситуації. Водночас певна життєва подія може синхронно вплинути на всі її психологічні вимірювання. Надалі також одночасно виникають стрес, криза, фрустрація і конфлікт. І навіть тут схожа «емпірична інтерференція» вимагає виразного змістового розмежування. Інакше психологічний супровід, спрямований на успішне переживання критичної ситуації, буде малоефективним.

Таблиця 1

## Типологія критичних ситуацій (за Ф. Василюком)

| Онтологічне поле         | Тип активності            | Внутрішня необхідність      | Нормальні умови                    | Тип критичної ситуації |
|--------------------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------------------|------------------------|
| «Вітальність»            | Життєдіяльність організму | «Тут-і-тепер» задоволення   | Безпосередня даність життєвих благ | Стрес                  |
| Окреме життєве ставлення | Діяльність                | Реалізація мотиву           | Труднощі                           | Фрустрація             |
| Внутрішній світ          | Свідомість                | Внутрішня узгодженість      | Складність                         | Конфлікт               |
| Життя як ціле            | Воля                      | Реалізація життєвого задуму | Труднощі і складність              | Криза                  |

Тепер розглянемо сутність «надзвичайних ситуацій». Це події, які виходять за рамки звичайного життя людини і загрожують її психічній та фізичній цілісності, призводять до руйнації соціальної структури громад і суспільного порядку. Такий розвиток подій можливий за умови проживання на певній території, які виникли внаслідок аварії, небезпечних природних явищ, катастроф, стихійного лиха, пандемій тощо. Вони потенційно призводять до втрати здоров'я, порушення екології, значних матеріальних збитків і, загалом, погіршення життєдіяльності навіть з летальними наслідками.

Класифікація надзвичайних ситуацій (Малкіна-Пух І, 2004):

- 1) неочікуваність / передбачуваність (легше спрогнозувати соціальну, політичну, економічну ситуацію);
- 2) швидкість розповсюдження (типові приклади: «військові конфлікти», «техногенні аварії», «стихійні лиха»);
- 3) масштабність розповсюдження (локальні, місцеві, територіальні, регіональні, федеральні, транскордонні);
- 4) часовий термін (короткочасні / затяжні);
- 5) зміст впливу (випадкові / цілеспрямовані).

Відповідно, витoki надзвичайної ситуації можуть бути техногенними, мати природне походження і біолого-соціальний зміст.

У класифікаціях надзвичайних ситуацій слід також враховувати 1) кількість постраждалих людей, 2) кількість людей з порушеними умовами життєдіяльності, 3) розміри матеріальних збитків, 4) зону розповсюдження шкідливих для здоров'я різнопланових факторів.

Важливо отримати єдиний підхід в оцінці надзвичайних ситуацій для найбільшого оптимального втручання і мінімізації несприятливих наслідків (фізичних, матеріальних, соціальних, психологічних) (Малкіна-Пух, 2005).

Фаховий психологічний супровід людей, які перебувають у надзвичайних ситуаціях, має базуватися на чіткому опрідметненні категорій психологічних та соціальних наслідків.

У якості *психологічних наслідків* надзвичайних ситуацій доцільно розглядати показники зміни емоційного стану, поведінки, взаємовідносин, які потенційно спричинені 1) раніше, або попередньо (до перебування у надзвичайній ситуації) набутими проблемами (психічні розлади, зловживання алкоголем або іншими хімічними речовинами), 2) проблемами, які виникли внаслідок дії надзвичайної ситуації (непатологічний дистрес, психічні розлади: депресія, ПТСР, тривожні розлади, розлади адаптації), 3) недосконалим наданням постраждалим гуманітарної допомоги (наприклад, через нестачу тематичної інформації про можливість отримання такої допомоги тощо).

*Соціальні наслідки* так само можуть бути спричинені схожими проблемами, які 1) існували раніше (бідність, належність до соціальних груп, що зазнають стигми та дискримінації у суспільстві), 2) виникли через вплив надзвичайної ситуації (руйнація сімейних зв'язків, порушення роботи соціальних мереж, значне зменшення чи знищення структури і ресурсів громади, зниження рівня довіри до влади, збільшення проявів гендерно-зумовленого насильства тощо), 3) залежать від особливостей надання гуманітарної допомоги (руйнація традиційних механізмів підтримки, зневіра у чесності та відкритості організацій, які надають допомогу тощо) (Малкина-Пых, 2005).

Як психологічні, так і соціальні негативні наслідки перебування людини у надзвичайній ситуації можуть бути мінімізованими, якщо у цей складний період забезпечити їй психологічну готовність до конструктивної поведінки.

Для змістового наповнення означеної поведінки у надзвичайних ситуаціях порівнюємо її із фрустраційною поведінкою у критичній ситуації.

Наприклад, *Р. Баркер, Т. Дембо, К. Левін* виокремлюють такі види фрустраційної поведінки (Василук, 1984): 1) рухове збудження; 2) апатія; 3) агресія і деструкція; 4) стереотипія («сліпе повторення фіксованої поведінки»); 5) регресія (поведінкові моделі минулого / «примітивізм» поведінки (втрата «якості» виконання конструктивної поведінки).

*М. Майєр* зауважує, що поведінка фрустрованої людини не має цілі, тобто тут «вихідна» ціль *втрачається* (це дає можливість констатувати, що поведінка, яка позбавлена такої цілі, не може бути адаптивною; вона дозволить задовольняти ті групи потреб, які від початку спонукали людину до активності).

За *Ф. Василюком*, поведінку у ситуації фрустрації варто характеризувати за параметрами «наявності усвідомленого перспективного зв'язку поведінки з мотивом» (умова конструювання психологічної ситуації) та «організованої поведінки будь-якою метою»:

1 тип («мотиводоцільність+», «організованість метою+»): поведінка «мотиводоцільна» згідно з організаційною метою (не є фрустрованою).

Її провідна внутрішня характеристика – довільність (воля).

2 тип («мотиводоцільність+», «організованість метою–»): втрата вольового контролю, але наявний контроль свідомості.

Поведінка більше неорганізована метою, тому не має статусу цілеспрямованої дії, але в свідомості зберігається змістовий зв'язок між поведінкою і мотивом з сподіваннями на вирішення ситуації (за спостереженнями військових лікарів, військові, які страждали на істеричні гіперкінези, добре усвідомлювали зв'язок між посиленням тремтіння і можливістю не повертатися на поле бою).

3 тип («мотиводоцільність–», «організованість метою+»): втрата свідомого контролю між поведінкою та вихідним мотивом.

Окремі дії все ще залишаються цілеспрямованими, але людина починає діяти не «заради чогось», а «внаслідок чогось».

4 тип («мотиводоцільність–», «організованість метою–»): «катастрофічний» (К. Гольдштейн).

Поведінка не контролюється ні волею, ні свідомістю. Вона дезорганізована. Відсутній смисловий зв'язок з мотивом ситуації.

Таким чином у ситуаціях «утруднень» спостерігається перший тип поведінки, а в ситуаціях фрустрації увиразнюються інші три типи. Перехід від ситуації «утруднення» до ситуації «фрустрації» можливий, якщо втрачається вольовий контроль (вольова регуляція поведінки) і (або) контроль свідомості («мотиводоцільність») (Василук, 1984).

Конструктивність поведінки людини у надзвичайних ситуаціях неможлива без вольової регуляції як важливої передумови усвідомленого реагування на загрозливі чинники для здоров'я і життя. Водночас усвідомлене реагування не виникне без емоційної регуляції, яка сприяє готовності людини на первинному рівні адекватно оцінити загрозливість подій та необхідність зворотного зв'язку.

Досвід надання психологічної допомоги літнім людям, які перебувають у критичних та надзвичайних ситуаціях, демонструє також функціональну значущість емоційної та вольової саморегуляції для формування їхньої конструктивної поведінки. Як наслідок, активізується система адаптації до нових життєвих умов з наступними пізнавальними пріоритетами:

1. Перебування у надзвичайній ситуації супроводжується порушеннями внутрішньої психологічної системи діяльності. Виникає необхідність у *новій* функціональній системі, яка забезпечить психічну адаптації до *нових* умов.

2. Активність такої функціональної системи визначається взаємодією її підсистем, внаслідок чого формуються *нові* інтегративні якості людини, які сприяють психологічній адаптації.

3. Провідне місце у формуванні названої системи належить саморегуляції, яка виконує дві функції: 1) вплив на несприятливі фактори (природні, соціальні) надзвичайної ситуації; 2) вибір правильної стратегії для ліквідації порушень внутрішньої психологічної системи діяльності.

4. Зняття порушень внутрішньої психологічної системи діяльності можливе через конструктивну поведінку, сприятливі умови для якої створює емоційна саморегуляція. Конструктивна поведінка є саме тією формою активності, яка усвідомлюється і опредметнюється причинно-наслідковими зв'язками з бажаною ціллю, забезпечуючи задоволення «вихідних» потреб і створюючи необхідні передумови адаптації до нових умов життєдіяльності.

Лише усвідомлений зв'язок поведінки з внутрішніми мотивами, які виникають через опредметнення потреб, сприяє оптимальній (конструктивній) структурованій самоорганізації людини у надзвичайній ситуації: 1) переживання дискомфорту; 2) усвідомлення причини дискомфорту як наслідку порушення певних власних потреб («чого не вистачає»); 3) окреслення осмисленої цілі (побудова стратегії); 4) покрокове планування поведінки для реалізації осмисленої цілі з урахуванням об'єктивних умов діяльності та суб'єктивних показників своїх можливостей; 5) передбачення наслідків спланованої поведінки; 6) остаточна організація поведінки.

Чим більше потреб людини зазнають негативних зрушень, тим ймовірніша полімотивованість поведінки (кілька мотивів можуть впливати на реалізацію однієї потреби; так само одна потреба може реалізовуватися в кількох ієрархічних мотивах). Отже, з'ясування значущості кожного мотиву дозволяє зрозуміти загальні характеристики предметного змісту потреби (Поліщук, 2009)

Водночас, чим нижчі показники емоційної напруги, тим вища операційна напруга, а, значить, існує більша ймовірність конструктивного відбору ключових мотивів (через первинний етап «розуміння власних потреб») наступних дій, передбачення наслідків мотивованої поведінки і, зрештою, «організації поведінки» згідно з осмисленими цілями та усвідомленням цих наслідків. Оскільки емоційна саморегуляція знижує емоційну напругу у ситуаціях загрози життю та здоров'ю людини, то її вбачають об'єктивною передумовою конструктивної поведінки як єдиного енергозберігаючого і перетворювального механізму побудови «задач розвитку» та життєвих надбань у надзвичайних ситуаціях.

Тепер розглянемо зміст емоційної напруги як результат впливу різних стимулів на рівень активації організму (показовою тут для її демонстрування є «крива Хебба». *див. рис.*).



**Рис. Крива Хебба**

Концептуальні положення Д. Хебба: 1) за низької активації організму сенсорні сигнали «не проходять» і не викликають емоцій; водночас дуже висока активація дозволяє надходити численній інформації, на яку людина не може відповісти вибірково; 2) із зростанням рівня активації зростає емотивність, оптимум якої досягається на середньому рівні зміни активації; якщо активація і надалі зростає, то збільшуються астенізуючі і дезорганізуючі емоційні прояви.

Відповідно, за Д. Хеббом, оптимальний рівень емоційних проявів, а, значить, відсутність емоційної перенапруги і можливість включення конструктивної поведінки можливі за умови середнього рівня активації організму. Тут необхідно знати вікові особливості цього психічного явища:

1. Із дорослішанням зростає радіус дії емоційного відгуку. У літньому віці він, однак, знову звужується, що пояснює зростаючу реактивність людей, коли їхні реакції на ледь помітні чуттєві подразники стають виразнішими.

2. Дозрівання центральної нервової системи і виховання сприяють зростанню здатності людини до керування емоціями, що можливе за умови розвиненої довільності поведінки та довільної саморегуляції, яка вперше виявляється у довільних рухах ще на четвертому місяці життя (*Lipscitt*) і є наслідком умовно-рефлекторних кінестетичних сигналів.

О. Леонтьєв «найпростішу модель довільних рухів» у дитячому віці вбачає у переході від функції регулювання за допомогою мовлення

дорослого до самостійного мовлення під час виконання мовленнєвої інструкції (схожа наукова позиція у О. Запорожця: довільність регулює рухову поведінку). За Л. Божович, для розвитку довільності поведінки важливо діяти за власними цілями, які відповідають актуальним потребам, усвідомлено приймаються і виконують спонукальну функцію. Важливу роль тут виконує самоконтроль (вироблені навички внутрішніх спонукань до постійного контролю власних дій і вчинків. – Боришевський. М., 1995).

Л. Виготський вважав довільність нижчим рівнем розвитку волі, але довільна дія тоді стає вольовою, коли необхідна мобілізація внутрішніх ресурсів у боротьбі з труднощами, які заважають досягненню поставлених цілей. За Г. Штукою, складниками довільних дій є: 1) цілеспрямованість (високий рівень довільних дій); 2) опосередкованість (здатність використовувати допоміжні засоби з метою виконання дії); 3) усвідомленість (здатність розуміти мету, мотиви, шляхи їхньої реалізації та результати сформованих дій) (Штука, 1987). дослідницькому контенті довільні дії, як нерелефторні, неінстинктивні, що передбачають намір та планування, усвідомлені причини, контроль і регуляцію, розглядає В. Іванников (Іванников, 1998).

Отже під час оволодіння функціональними властивостями речей виникає система рухів і дій, формуються образи предметів. Рухові дії стають варіативними, визначаючи стан розвитку і вдосконалення довільної поведінки. Оскільки дії стають особистісними, а зв'язок між мотивами та цілями ускладнюється, то створюються додаткові умови для розвитку довільності поведінки (Котирло В., 1991). Якщо за довільними діями знаходиться суб'єкт, то за вольовими – особистість (тоді вольову регуляцію слід вважати останньою стадією в оволодінні власною поведінкою і психічними процесами).

В. Іванников, наголошуючи, що вольова регуляція (саморегуляція) полягає у створенні додаткового спонукання на основі довільної регуляції, виокремлює три ступені розвитку вольової регуляції (саморегуляції): 1) довільні процеси на базі потребового спонукання; 2) довільні процеси на основі свідомого відображення необхідності і можливості такої регуляції з допомогою мовлення; 3) вольові процеси як особистісний рівень довільної регуляції.

Отже, вольова регуляція (саморегуляція) є особистісним рівнем довільної регуляції спонукання до дії, необхідність якої свідомо прийнята людиною.

3. Під час найбільшої диференціації почуттів зростають фрустраційні переживання і з'являються чуттєві конфлікти. Людина по-різному може реагувати на перешкоди: готовністю до їх переборення або уникненням, нездатністю виконувати нову дію, фантазуванням. Так, у молодшому і старшому віці афективні реакції є дуже виразними у стані фрустрації.

4. Індивідуальні відмінності фрустраційних переживань пов'язані з фрустраційною толерантністю, тобто вмінням тривалий час без особливих зусиль переживати фрустрацію, послаблюючи напруженість різними прямими та опосередкованими засобами (Розенцвейг С., 1998).

За нашими спостереженнями, найбільшою фрустраційною толерантністю вирізняються люди з розвинутою емоційною саморегуляцією, морфологічним субстратом якої є древні (підкіркові) та пізні за походженням долі головного мозку (зокрема – лобні, які відповідають за довільність поведінки).

Система емоційної регуляції контролює енергетичний баланс організму. Взаємодія з навколишнім світом, управління потребами людини можуть відбуватися на різних рівнях активності та глибини емоційного контакту з середовищем (виокремлені нижче характеристики стали основою для розроблення авторської тематичної методики):

1. *Рівень польової реактивності.* Пов'язаний з найбільш примітивними, пасивними формами психічної адаптації, розв'язує проблеми захисту організму від руйнівних впливів середовища, забезпечує вибір позицій комфорту і безпеки. Афективне переживання від отриманого враження не має явної позитивної чи негативної оцінки. Людина відчувається дискомфортно або комфортно у психічному полі. Її відчуття миттєві, нестійкі і викликають неповність усвідомлену потребу в русі, яку майже неможливо висловити вербально («Щось змусило обернутися», «Щось не сподобалося»). Ця проста і адекватна поведінка дозволяє обрати для забезпечення психічного комфорту оптимальну просторову позицію (облаштування двору, вулиці, вибір місця відпочинку тощо).

Зміна освітлення, милування сонячним промінням, хмарами, водою, вогнем, шарудіння листя, гармонійні пейзажі заспокоюють людину, створюють у неї почуття комфорту, а, отже, захищеності. Домівка, одяг, пейзаж вносять почуття гармонії, спокою у внутрішнє емоційне життя.

2. *Рівень стереотипів.* Регулює процес і шляхи задоволення соматичних потреб, встановлює ефективний контроль за функціями організму, впорядковує психосоматичні відчуття у їх зв'язку з актуальними зовнішніми сигналами, інтенсивність яких коригується у відповідності з вітальними потребами.

Тут зростає чутливість до будь-яких порушень потреб, якісно оцінюються сигнали навколишньої дійсності і внутрішнього середовища, де останні постають більш значущими. Яскраві емоційні переживання. Неприятні сенсорний дискомфорт, порушення режиму. Виникає синестезія: голос – мелодичний або скрипучий, світло – різке або м'яке, погляд – поверховий або проникливий.

Стійка афективна пам'ять, завдяки якій з'являється афективний досвід сенсорної взаємодії з навколишнім середовищем, формуються індивідуальні смаки, звички («не люблю гамору», «люблю рано

вставати», «не можу жити без солодкого» тощо), виникають складні форми поведінки.

Важливо пам'ятати, що афективна фіксація спричиняє оптимальні манери поведінки і водночас може викликати страх порушення стереотипів.

Рівень стереотипів не підходить для нестабільних життєвих умов. Він вибірково посилює стеничні стани, протидіє формуванню астенічних, розвиває способи аутостимуляції радості, задоволення (ссати соску, палець; бігати, гратися іграшками; рифмувати слова; ритмічно постукувати ногою тощо). Іноді людина «прописує» собі прогулянки, біг, відчуття дотику трави, піску та ін.

У культурному розвитку афективні механізми стимулюють соматичну сферу, впливають на складні прийоми підтримки позитивних емоційних станів.

**3. Рівень експансії.** Починає засвоюватися у кінці першого року життя, забезпечує активність там, де афективний стереотип поведінки є неефективним. Перешкоди викликають дослідницьку поведінку, формують шляхи переборення труднощів, потребу оцінити власні сили.

Афективні переживання пов'язані з досягненням бажаного. Афективна пам'ять накопичує знання про себе, успіхи і поразки, започатковує рівень домагань. Як наслідок, виникає афективне самовідчуття «можу» і «не можу», що сприяє активній експансії на будь-яке соціальне оточення, коли неочікувані враження не лякають, а цікавлять, перешкоди спричиняють не страх, а гнів, агресію.

Рівень експансії є енергетично сильним, провідним явищем, дозволяє активно перетворювати окремі неприємні враження у приємні. Він формує афективну потребу у небезпеці, яка може виявитися вербально («жахи», захоплення детективною, пригодницькою літературою).

**4. Рівень емоційного контролю.** На самопочуття впливає емоційна оцінка соціального оточення, внаслідок чого розв'язуються складні соціальні проблеми. Афективні переживання, в свою чергу, пов'язані зі співчуттям. Емоційна пам'ять упорядковує процеси сприймання, створює образ надійного, стабільного навколишнього світу і, як наслідок, сприяє емоційній впевненості в інших людях, їхніх знаннях. Тоді суб'єкт відчувається безпечно, комфортно і не «втікає» від невдач, не виявляє агресії, а звертається за допомогою до соціального оточення (Поліщук, 2009)

Оскільки у кожному випадку посилені базальні рівні впливають на емоційну адаптацію, а, значить, емоційну саморегуляцію, нами було виокремлено чотири тематичні типи літніх людей:

1. «Чутливий» (розвинена здатність до самоспостережень, заглибленість у внутрішні переживання, розуміння власних потреб, прагнення до гармонії).

2. «Консервативний» (виразна чутливість до зовнішнього світу, розвинена афективна пам'ять, стійкі звички, порушення яких викликає стійкий дискомфорт, причини якого не завжди усвідомлюються).

3. «Сміливий» (готовність до змін, виходу із зони комфорту, розкутість, схильність до ризику).

4. «Контактний» (виразна зосередженість на стосунках, спрямованість на дотримання діючих правил).

Для поглибленого вивчення цього пізнавального ракурсу важливо мати дієвий діагностичний інструментарій рівнів активності та глибини емоційного контакту людини з навколишнім середовищем (рівні польової реактивності, стереотипів, експансії, емоційного контролю). У зв'язку з цим, нами розроблена і апробована тематична дослідницька методика «Емоційна саморегуляція», специфікація якої виглядає наступним чином (табл. 2; 3).

Таблиця 2

## Специфікація методики

| Маніфестації      | Змістові сфери |      |      |      | Кількість завдань |
|-------------------|----------------|------|------|------|-------------------|
|                   | A              | B    | C    | Д    |                   |
|                   | 40 %           | 40 % | 10 % | 10 % |                   |
| A (25%)           | 4              | 4    | 1    | 1    | 10                |
| B (25%)           | 4              | 4    | 1    | 1    | 10                |
| C (25%)           | 4              | 4    | 1    | 1    | 10                |
| Д (25%)           | 4              | 4    | 1    | 1    | 10                |
| Кількість завдань | 16             | 16   | 4    | 4    | 40                |

Таблиця 3

## Змістове наповнення маніфестацій

| Маніфестації         | Змістові сфери                   |                          |                                  |                                    | Кількість завдань |
|----------------------|----------------------------------|--------------------------|----------------------------------|------------------------------------|-------------------|
|                      | A                                | B                        | C                                | Д                                  |                   |
|                      | 40 %                             | 40 %                     | 10 %                             | 10 %                               |                   |
| Польова реактивність | Пошук позицій комфорту і безпеки | Ідентифікація з природою | Психотехнічні прийоми            | Почуття задоволення від створеного | 10                |
| Рівень стереотипів   | Чутливість до порушення потреб   | Афективна фіксація       | Аутостимуляція позитивних емоцій | Внутрішній баланс емоцій           | 10                |

|                            |                                                      |                        |                                         |                                 |    |
|----------------------------|------------------------------------------------------|------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------|----|
| Рівень експансії           | Дослідницька поведінка, потреба оцінити власні сили. | Афективні самовідчуття | Прагнення до конструктивних перетворень | Афективна потреба у безпеці     | 10 |
| Рівень емоційного контролю | Залежність від емоційної оцінки оточення             | Емпатійність           | Довір'я оточенню                        | Готовність отримувати допомогу. | 10 |
| Кількість завдань          | 16                                                   | 16                     | 4                                       | 4                               | 40 |

**Методика «Емоційна саморегуляція» (С. Поліщук)**  
**Бланк відповідей**

**П.І.** \_\_\_\_\_

**Стать** \_\_\_\_\_ **Вік** \_\_\_\_\_

**Рід занять** \_\_\_\_\_

*Інструкція: До вашої уваги! Ця методика призначена для вивчення рівня функціонування Вашої емоційної саморегуляції. Ознайомтеся, будь ласка, із сформульованими судженнями. Оберіть один із варіантів відповіді, який для Вас є найбільш прийнятним: «ні», «більше ні, ніж так», «буває по-різному», «більше так, ніж ні», «так».*

*Позначте у відповідній колонці обраний варіант відповіді.*

| Судження                                                                                                            | Ні | Більше<br>ні, ніж<br>так | Буває<br>по-<br>різному | Більше<br>так,<br>ніж ні | Так |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--------------------------|-------------------------|--------------------------|-----|
| 1. Мені комфортно                                                                                                   |    |                          |                         |                          |     |
| 2. Почуваюся у безпеці                                                                                              |    |                          |                         |                          |     |
| 3. Почуваюсь розслабленим                                                                                           |    |                          |                         |                          |     |
| 4. Забуваю про повсякденні проблеми, коли перебуваю на природі                                                      |    |                          |                         |                          |     |
| 5. Природа мене заспокоює                                                                                           |    |                          |                         |                          |     |
| 6. Маю улюблені місця для відпочинку на природі                                                                     |    |                          |                         |                          |     |
| 7. Турбуючись про внутрішню рівновагу, я використовую спеціальні вправи (гімнастика, дихання, медитація, йога тощо) |    |                          |                         |                          |     |
| 8. Отримую задоволення від того, чим займаюся                                                                       |    |                          |                         |                          |     |
| 9. Для мене важливо розуміти себе                                                                                   |    |                          |                         |                          |     |
| 10. Аналізую причини свого самопочуття                                                                              |    |                          |                         |                          |     |
| 11. Вмію змиритися зі своїми поразками                                                                              |    |                          |                         |                          |     |
| 12. Мені подобається власний спосіб життя                                                                           |    |                          |                         |                          |     |
| 13. Я управляю своїми емоціями                                                                                      |    |                          |                         |                          |     |
| 14. У мене є свої вподобання                                                                                        |    |                          |                         |                          |     |
| 15. Подобаються прогулянки                                                                                          |    |                          |                         |                          |     |

|                                                                     |          |          |          |          |          |
|---------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 16. Не переживаю через дрібниці                                     |          |          |          |          |          |
| 17. Подобається активний спосіб життя                               |          |          |          |          |          |
| 18. Контролюю себе у складних життєвих ситуаціях                    |          |          |          |          |          |
| 19. Прагну самостійно розв'язувати свої проблеми                    |          |          |          |          |          |
| 20. Мені важливі свої здобутки                                      |          |          |          |          |          |
| 21. Задоволений (на) тим, що роблю                                  |          |          |          |          |          |
| 22. Задоволений (на) своєю поведінкою у складних життєвих ситуаціях |          |          |          |          |          |
| 23. Мені вистачить сил, щоб змінюватися                             |          |          |          |          |          |
| 24. Мені подобаються складні завдання                               |          |          |          |          |          |
| 25. Хочу змінюватися.                                               |          |          |          |          |          |
| 26. Іноді мене приваблюють небезпечні ситуації                      |          |          |          |          |          |
| 27. Розумію ставлення інших людей до себе                           |          |          |          |          |          |
| 28. Не хвилююся, що про мене кажуть інші люди                       |          |          |          |          |          |
| 29. Меніне хотілося б розчаровувати своє оточення                   |          |          |          |          |          |
| 30. Приймаю себе таким (ою), яким (ою) є                            |          |          |          |          |          |
| 31. Розумію переживання інших людей                                 |          |          |          |          |          |
| 32. Вмію ставити себе на місце іншої людини                         |          |          |          |          |          |
| 33. Не хочу нікому завдавати болю                                   |          |          |          |          |          |
| 34. Знаходжусь біля себе тих людей, яких поважаю                    |          |          |          |          |          |
| 35. Можу попросити про допомогу                                     |          |          |          |          |          |
| <b>Коефіцієнти</b>                                                  | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>4</b> | <b>5</b> |

### Інтерпретація результатів дослідження:

**Високий рівень (140–175 балів).** У людей розвинена інтуїція, що дозволяє безпомилково обирати для себе місця комфорту і безпеки, оптимальну просторову позицію (облаштування двору, вулиці, вибір місця відпочинку тощо). Виразна потреба в русі, активних видах діяльності. Із задоволенням долучаються до бігу, оздоровчих практик. Надають переваги прогулянкам, де активно взаємодіють з природою (відчуття дотику трави, піску тощо). Розвинене відчуття захищеності, комфорту, спокою. Якісно оцінюються «сигнали» соціального оточення і внутрішнього стану, де останні є більш значущими. Виразні емоційні переживання. Не подобаються ситуації перебування у сенсорному дискомфорті, порушеному режимі. Пережиті емоції конструюють оптимальну тактику сенсорної взаємодії із середовищем, внаслідок чого завершеними є індивідуальні смаки, звички («не люблю гамору», «люблю рано вставати», «не можу жити без солодкого» тощо). Об'єктивно

оцінюють власні сили. Схильні накопичувати знання про себе, власні успіхи та поразки, що позитивно впливає на рівень домагань в цілому. Неочікувані враження не лякають, а цікавлять. Перешкоди спричиняють не страх, а гнів, агресію. Активно перетворюють окремі неприємні враження у приємні. Захоплюються детективною, пригодницькою літературою. На самопочуття впливає емоційна оцінка соціального оточення. Схильні розв'язувати складні життєві питання. Розвинена здатність співпереживати та співчувати. Емоційна впевненість у інших людях, їх знаннях. У випадку необхідності можуть звертатися за допомогою.

*Вище середнього (105–139 балів).* Люди обирають для себе комфорт і безпеку, оптимальну просторову позицію (облаштування двору, вулиці, вибір місця відпочинку тощо). Мають потребу в русі та захищеності, спокої. Домівка, одяг, пейзаж допомагають зберегти почуття гармонії, спокою. Зосереджені на навколишньому середовищі та власному самопочутті. Схильні до виразних емоційних переживань. Важко переживають сенсорний дискомфорт, порушення режиму. Стійка пам'ять на пережиті емоції сприяє формуванню афективного досвіду сенсорної взаємодії з середовищем, впливає на індивідуальні смаки, звички («не люблю гамору», «люблю рано вставати», «не можу жити без солодкого» тощо). Подобається рух, дотримання життєвого ритму. Періодично займаються бігом, оздоровчими практиками. Надають перевагу прогулянкам. Переважно намагаються розраховувати на власні сили. Схильні до самопізнання, аналізу причин успіхів і поразок, що, як правило, позначається на рівні домагань. Відкриті для нового досвіду. Мають афективну потребу у небезпеці, яка може виявитися вербально («жахи», захоплення детективною, пригодницькою літературою). Самовідчуття, як правило, визначається емоційною оцінкою соціального оточення. Вміють співчувати. Емоційно впевнені в інших людях, їхніх знаннях. Готові долати перешкоди і звертатися за допомогою соціального оточення. Невдачі стимулюють до життєвих змін.

*Середній (70 – 104 балів).* Люди занепокоєні пошуком комфорту і безпеки. Зосереджені на оптимальній просторовій позиції (облаштування двору, вулиці, вибір місця відпочинку тощо). Періодична потреба в русі. Водночас виразною є потреба в захищеності, часто за рахунок соціального оточення. Важко зберігають почуття внутрішньої гармонії, спокою. Порушення потреб знижує працездатність, впливає на настрій. «Застрягання» в емоційних переживаннях. Домінує емоційна ригідність. Відсутність або порушення режиму значно погіршують самопочуття, спричиняють сенсорний дискомфорт, знижують активність. Стійка пам'ять на пережиті емоції сфокусована на негативних подіях, які стають провідними у досвіді сенсорної взаємодії з оточуючим середовищем. Що здебільшого позначається індивідуальних смаках, звичках. Аутостимуляція радості часто пов'язана з їжею, спілкуванням, переглядом передач, комп'ютерними іграми тощо. Спостерігаються

нав'язливі рухи (постукування ногою, хитання тулубу тощо). Задоволення можуть приносити прогулянки по свіжому повітрі, хоча, в цілому, рухова активність є обмеженою. Очікування підтримки і допомоги інших переважає над прагненням розраховувати на власні сили. Аналіз причин успіхів і поразок часто позначається на зниженні самооцінки та рівні домагань. Обмежена цікавість до нового досвіду. Перешкоди лякають, змушують відмовлятися від планів. Ситуації можливої небезпеки позбавляють спокою і впевненості. Самооцінка безпосередньо залежить від емоційної оцінки соціального оточення. Слабко розвинена емпатія. Здебільшого емоційно невпевнені у інших людях, їх знаннях, внаслідок чого часто почуваються у небезпеці, не готові звертатися за допомогою. Виразними є страхи.

*Низький (35–69 балів).* Панічний пошук зони комфорту і безпеки. Невміння створювати для себе оптимальну просторову позицію (облаштування двору, вулиці, вибір місця відпочинку тощо). Рухи хаотичні, часто позбавлені кінцевої мети. Порушення будь-яких потреб викликає стан надмірної напруженості, знервованості, на тлі чого виразною є схильність до стійких афективних переживань, агресії. Найменші зміни у звичному образі життя деморалізують, спричиняють пригніченість. Оцінка життєвих подій має негативний зміст. Великого значення набувають вже сформовані звички і можливість їх дотримуватися, навіть, якщо вони шкідливі для здоров'я. Радість та задоволення переважно пов'язані з їжею, переглядом передач, комп'ютерними іграми тощо. Спостерігаються нав'язливі рухи (постукування ногою, хитання тулубу тощо). Рухова активність обмежена лише нагальними потребами. Відсутній стабільний життєвий ритм. Виразне очікування підтримки і допомоги інших. Невпевненість у власних силах. Причини успіхів вбачаються у збігах обставин, фортуні тощо. Акцент на невдачах значно знижує рівень домагань. Будь-який новий досвід напружує, викликає дискомфорт. Перешкоди лякають, змушують відмовлятися від попередніх планів. Ситуації можливої небезпеки позбавляють спокою і впевненості. Самооцінка повністю базується на емоційних оцінках соціального оточення. Нерозвинена емпатія. Недовіра до інших людей, їхніх знань, що спричиняє болісне почуття небезпеки, самотності, відсутності підтримки інших. Властивими є «втеча» від невдач, прояви агресії, страх звернутися за допомогою.

Отже, 1) кваліфікована індивідуальна психологічна підтримка передбачає а) спочатку інформаційну та смислову орієнтацію психолога у вихідних показниках емоційної саморегуляції людини і б) лише потім її обстеження з допомогою відповідних методик, тому 2) наш опитувальник – це діагностичний психологічний інструментарій для пошуку необхідної дослідницької інформації.

Конструктивність поведінки людей літнього віку у критичних та надзвичайних ситуаціях неможлива без вольової саморегуляції як

важливої передумови усвідомленого реагування на загрозливі чинники для їхнього здоров'я і життя. Водночас, усвідомлене реагування неможливе без розвиненої емоційної саморегуляції (саме вона сприятиме готовності людини адекватно на первинному рівні оцінити загрозливистість подій та необхідність зворотного зв'язку).

Важливий накопичений досвід переживання успіху «влади над собою», попередньо набутий досвід вольової саморегуляції у повсякденному житті, який з часом став автоматизованим, дозволяючи зберегти значні ресурси (емоційні, інтелектуальні, фізичні тощо) і своєчасно розпочати реконструкцію попередньо сформованої неактуальної адаптаційної системи життєдіяльності.

**Висновки:** 1. За результатами нашого дослідження визначено теоретико-практичні напрямки розроблення валідного діагностичного інструментарію для вивчення сформованості емоційної і вольової саморегуляції людей у надзвичайних ситуаціях 2. Встановлено соціальну значущість доказового прогнозування конструктивної поведінки для людей літнього віку у надзвичайних ситуаціях як єдиної «мотиводоцільної» та «організованої», спрямованої зокрема на підвищення продуктивності праці, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я.

**Перспективи наступних досліджень:** 1. Завершення розроблення психологічного супроводу згідно з тематикою означеного інформаційного поля. 2. Наступна апробація авторської методики з перспективою створення нових таких методик, які відображають актуальний соціальний запит.

### **Список використаної літератури**

- Василюк Ф.Е. Методологический анализ в психологии. М.: Смысл, МГППУ, 2003. С. 6–11.
- Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М.: Изд-во Московского университета, 1984. С. 11–18.
- Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. М.: Изд-во УРАО, 1998. 144 с.
- Малкина-Пых И.Г. Экстремальные ситуации. М.: Изд-во Эксмо, 2005. С. 15–17.
- Поліщук С.А. Методичний довідник з психодіагностики: навчально-методичний посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2009. С. 208–236.
- Штука Г.Т. Психологические особенности формирования произвольности действий у младших школьников (дис...к. психол. наук: 19.00.07). К., 1987. 151 с.