

Міністерство освіти і науки України
Рівненський державний гуманітарний університет
Психолого-природничий факультет
Кафедра загальної психології, психодіагностики та психотерапії

ОНОПРІЙЧУК СЕРГІЙ МИКОЛАЙОВИЧ

**СТРАХ ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА САМОРЕГУЛЯЦІЮ ПОВЕДІНКИ
ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Освітня програма «Психологія»
Спеціальність 053 Психологія
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня магістра

Науковий керівник:
старший викладач
Олена Богданівна Демянюк

Рівне, 2025

РЕЗЮМЕ

Наукова робота складається із вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 52 найменування та 8 додатків. Основний зміст роботи викладений на 54 сторінках друкованого тексту і включає 5 рисунків і 1 таблицю. Повний обсяг наукової роботи складає 121 сторінка.

Об'єкт дослідження: особливості розвитку саморегуляції поведінки дорослих в умовах війни. **Предмет дослідження:** страх як фактор впливу на саморегуляцію поведінки особистості в умовах війни.

Мета дослідження: теоретично вивчити і емпірично дослідити страх як фактор впливу на саморегуляцію поведінки особистості в умовах війни. Відповідно до мети дослідження ми визначили такі **завдання:** 1. Розглянути теоретичні засади дослідження страху як фактора впливу на саморегуляцію поведінки особистості в умовах війни. 2. Дослідити рівень розвитку саморегуляції поведінки і рівень прояву страху та стресу (умови війни) у дорослих. 3. Виявити взаємозв'язок між показниками саморегуляції поведінки та показниками страху і стресу (умови війни) у дорослих. 4. Розробити і впровадити психологічну програму розвитку саморегуляції поведінки особистості у подоланні страхів та їх корекція в умовах війни.

Для розв'язання поставлених завдань ми застосували комплекс *методів:* *теоретичні* – моделювання, синтез, програмування, структурування, аналіз, планування; *емпіричні* – тестування: 1. Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки», 2. Методика дослідження вольової саморегуляції, 3. Багатомірно-функціональна діагностика страху (ДС), 4. Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості, 5. Опитувальник самодіагностики типу поведінки в стресовій ситуації; *статистичні* – метод лінійного кореляційного аналізу К. Пірсона і Т – критерій Вілкоксона із наступною якісною інтерпретацією та змістовим аналізом.

Організація та емпірична база дослідження: Емпіричне дослідження страху як фактора впливу на саморегуляцію поведінку особистості в умовах війни проводилося на декількох базах: на базі Рівненського державного гуманітарного університету – це магістри-психологи заочної і денної форми навчання (28 осіб - серед них: 26 жінок і 2 чоловіка), на базі ДП Шепетівського військового лісгоспу (53 особи - серед них: 14 жінок і 39 чоловіків). У дослідженні брали участь 81 доросла особа, віком від 20 до 60 років.

Теоретична та практична значимість роботи полягає в: уточненні сутності понять «саморегуляція поведінки», «страх», «стрес» та їх особливості, ознаки і види; впровадженні результатів дослідження у консультативний та навчальний процес дорослих у ЗВО та у робочий процес ДП Шепетівського військового лісгоспу з метою застосування психологічної програми розвитку саморегуляції поведінки особистості у подоланні страхів та їх корекція в умовах війни.

Прогнозовані припущення про організацію подальших досліджень об'єкта. Корекція страхів і тривожності у дорослих в умовах війни є основною задачею наукових досліджень для психологічного супроводу населення.

Ключові слова: саморегуляція поведінки, страх, дорослі, стрес, умови війни, планування, програмування, вольова саморегуляція, моделювання, гнучкість, самостійність, побутові, природні та екстремальні страхи, екзистенційні, соціометричні, індивідуально-психологічні страхи.

RESUME

The scientific work consists of an introduction, three sections, general conclusions, a list of sources used, which includes 52 titles and 8 appendices. The main content of the work is set out on 54 pages of printed text and includes 5 figures and 1 table. The full volume of the scientific work is 121 pages.

Object of research: features of the development of self-regulation of adult behavior in war conditions. **Subject of research:** fear as a factor of influence on the self-regulation of individual behavior in war conditions. **Purpose of the research:** to theoretically study and empirically investigate fear as a factor of influence on the self-regulation of individual behavior in war conditions. In accordance with the purpose of the research, we have identified the following tasks: 1. To consider the theoretical foundations of the study of fear as a factor influencing the self-regulation of individual behavior in war conditions. 2. To investigate the level of development of self-regulation of behavior and the level of manifestation of fear and stress (in war conditions) in adults. 3. To identify the relationship between indicators of self-regulation of behavior and indicators of fear and stress (war conditions) in adults. 4. To develop and implement a psychological program for the development of self-regulation of personality behavior in overcoming fears and their correction in war conditions.

To solve the tasks set, we used a set of **methods:** theoretical - modeling, synthesis, programming, structuring, analysis, planning; empirical - testing: 1. Questionnaire "Style of self-regulation of behavior", 2. Methodology for studying volitional self-regulation, 3. Multidimensional functional diagnostics of fear (DS), 4. Questionnaire of the hierarchical structure of current fears of the individual, 5. Questionnaire of self-diagnosis of the type of behavior in a stressful situation; statistical - the method of linear correlation analysis of K. Pearson and T - Wilcoxon test with the following qualitative interpretation and content analysis.

Organization and empirical basis of the study: Empirical research on fear as a factor influencing self-regulation of individual behavior in war conditions was conducted on several bases: on the basis of the Rivne State Humanitarian University - these are masters-psychologists of correspondence and full-time studies (28 people - among them: 26 women and 2 men), on the basis of the State Enterprise Shepetivsky Military Forestry Enterprise (53 people - among them: 14 women and 39 men). The study was attended by 81 adults aged 20 to 60 years.

The theoretical and practical significance of the work lies in: clarifying the essence of the concepts of «self-regulation of behavior», «fear», «stress» and their features, signs and types; implementing the results of the study into the consultative and educational process of adults in higher education and into the work process of the State Enterprise Shepetivsky Military Forestry Enterprise in order to apply a psychological program for the development of self-regulation of individual behavior in overcoming fears and their correction in war conditions.

Predicted assumptions about the organization of further research of the object. Correction of fears and anxiety in adults in war conditions is the main task of scientific research for psychological support of the population.

Keywords: self-regulation of behavior, fear, adults, stress, war conditions, planning, programming, volitional self-regulation, modeling, flexibility, independence, everyday, natural and extreme fears, existential, sociometric, individual-psychological fears.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ СТРАХУ ЯК ФАКТОРУ ВПЛИВУ НА САМОРЕГУЛЯЦІЮ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	Error! Bookmark not defined.
1.1. Сучасні наукові підходи у вивченні саморегуляції поведінки особистості	Error! Bookmark not defined.
1.2. Розкриття поняття «страх», його види та механізми виникнення	Error! Bookmark not defined.
1.3. Психологічний вимір воєнної реальності	Error! Bookmark not defined.
1.4. Роль страху у процесах саморегуляції поведінки особистості в умовах війни	Error! Bookmark not defined.
Висновки до першого розділу	Error! Bookmark not defined.
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХУ ЯК ФАКТОРА ВПЛИВУ НА САМОРЕГУЛЯЦІЮ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ	Error! Bookmark not defined.
2.1. Методика, організація та процедура дослідження	Error! Bookmark not defined.
2.2. Аналіз результатів дослідження	Error! Bookmark not defined.
Висновки до другого розділу	Error! Bookmark not defined.
РОЗДІЛ III. РОЗВИТОК САМОРЕГУЛЯЦІЇ ПОВЕДІНКИ ОСОБИСТОСТІ У ПОДОЛАННІ СТРАХІВ ТА ЇХ КОРЕКЦІЯ В УМОВАХ ВІЙНИ	Error! Bookmark not defined.
3.1. Методика, завдання та організація психологічної програми розвитку саморегуляції поведінки особистості у подоланні страхів та їх корекція в умовах війни	Error! Bookmark not defined.
3.2. Результати ефективності впровадження психологічної програми	Error! Bookmark not defined.
Висновки до третього розділу	Error! Bookmark not defined.

ВИСНОВКИ	10
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	Error! Bookmark not defined.
ДОДАТКИ	Error! Bookmark not defined.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Упродовж останнього періоду наукового розвитку психологічна наукова спільнота досягла помітного прогресу у вивченні емоцій людини. І, безпосередньо, емоції страху. Водночас питання регуляції даної емоції і до сьогодні залишається складним науковим викликом.

Проблематика саморегуляції емоційних станів посідає одне з центральних місць у системі психологічного знання, адже вона охоплює як фундаментальні закономірності психічного функціонування, так і прикладні аспекти життєвої практики особистості. У сучасному суспільстві здатність усвідомлено транслювати, стримувати та спрямовувати власні емоції стає ключовою умовою підтримання психічної рівноваги та ефективного виконання щоденних функцій. У періоди масштабних і непередбачуваних потрясінь, зокрема, війни, окупації, втрати близьких людей, житла та інших ситуацій, пов'язаних із воєнними діями людина стикається з надзвичайними труднощами саморегуляції.

Здатність українців до усвідомленого вияву та регуляції поведінки зазнала серйозного випробування після початку повномасштабного вторгнення. Війна істотно позначилася на психологічному благополуччі усіх, хто переживає її наслідки опосередковано: через інформаційний простір, втрату почуття безпеки, розлуку з близькими або постійне відчуття невизначеності. Емоційні коливання, страх, пригніченість і тривога стали спільними маркерами нового досвіду, який вимагає від кожного пошуку власних способів внутрішньої стабілізації.

Проблематика страху привертала увагу численних дослідників. Вагомий внесок у наукове дослідження цього явища зробили й представники вітчизняної

психологічної школи: О. Бацилєва, В. Гезун, Е. Десі, Р. Дінер, В. Живанова, Г. Католик, Р. Мей, В. Мельник, М. Мовчан, О. Резніченко, К. Ріфф, К. Роджерс, К. Санько, Л. Сердюк, М. Томчук, С. Томчук, А. Харитинський, Я. Чапак, Г. Чуйко та ін. Їхні роботи заклали підґрунтя для подальшого розуміння природи страху, його психологічних механізмів і ролі в емоційному розвитку особистості.

Значний доробок у вивчення та теоретичне осмислення проблеми саморегуляції належить представникам вікової й педагогічної психології, таким як: С. Білозерська, О. Вальковець, І. Галян, М. Гринців, К. Дмитрієва, К. Кудар, О. Моргунова, Н. Сергієнко, О. Хміляр, О. Ярещенко, які досліджували сенсомоторну, стильову та вольову саморегуляцію опираючись на узгодження рухових дій із внутрішніми та зовнішніми умовами та акцентуючи увагу на індивідуальних відмінностях у способах самоконтролю.

Дослідження впливу екстремальних чинників на психічні процеси людини в умовах воєнного стану потребує особливої зосередженості. Психологічна регуляція поведінки особистості на ситуації загрози, втрат і невизначеності стає ключовим предметом наукового аналізу. Б. Варданян, Я. Овсяннікова, З. Шетакова, О. Яцина та інші у своїх працях підкреслюють складність адаптаційних та регуляційних механізмів у період війни, адже подолання стресових навантажень вимагає від людини надзвичайних зусиль для збереження внутрішньої рівноваги та психічного здоров'я. Серед сучасних дослідників, що поглиблюють розуміння цієї проблематики, варто відзначити А. Коваленка, Г. Меднікова, Л. Сердюка та інших науковців, які аналізують психологічні стратегії виживання, механізми самопідтримки й процеси саморегуляції відносно реалій війни. Водночас, Н. Бредбурн, М. Павлюк, О. Шопша та М. Ягода розвивають теоретичні й прикладні напрями досліджень, приділяючи увагу таким аспектам, як емоційна стійкість, здатність до психічного відновлення після травматичних подій і формування нових способів підтримання ментальної рівноваги у складних життєвих обставинах.

Проблематика саморегуляції поведінки в умовах війни набуває значної

важливості серед актуальних питань сучасної психологічної науки (М. Головатий, Д. Карнегі, О. Кокун, В. Косік, В. Лозинський, М. Мовчан, С. Ольховецький, Л. Терлецька та інші). Особливої актуальності дослідження набуває в умовах воєнного стану, коли страх стає одним із факторів впливу на саморегуляцію поведінки. Саме це і зумовлює актуальність теми наукового дослідження: *«Страх як фактор впливу на саморегуляцію поведінки особистості в умовах війни»*.

Об'єкт дослідження: особливості розвитку саморегуляції поведінки дорослих в умовах війни.

Предмет дослідження: страх як фактор впливу на саморегуляцію поведінки особистості в умовах війни.

Мета дослідження: теоретично вивчити і емпірично дослідити страх як фактор впливу на саморегуляцію поведінки особистості в умовах війни.

Відповідно до мети дослідження ми визначили такі **завдання:**

1. Розглянути теоретичні засади дослідження страху як фактора впливу на саморегуляцію поведінки особистості в умовах війни
2. Дослідити рівень розвитку саморегуляції поведінки та рівень прояву страху і стресу (умови війни) у дорослих.
3. Виявити взаємозв'язок між показниками саморегуляції поведінки та показниками страху і стресу (умови війни) у дорослих.
4. Розробити і впровадити психологічну програму розвитку саморегуляції поведінки особистості у подоланні страхів та їх корекція в умовах війни.

Для розв'язання поставлених завдань ми застосували комплекс *методів:* *теоретичні* – моделювання, синтез, програмування, структурування, аналіз, планування; *емпіричні* – тестування: 1. Опитувальник «Стиль саморегуляції поведінки» (адаптація М. Гринців), 2. Методика дослідження вольової саморегуляції (адаптація М. Гринців), 3. Багатомірно-функціональна діагностика страху (ДС) (адаптація О. Бацилева, О. Резніченко), 4. Опитувальник ієрархічної структури актуальних страхів особистості (адаптація О. Бацилева, О. Резніченко); 5. Опитувальник самодіагностики типу поведінки

в стресовій ситуації (адаптація О. Кляпець та інші); *статистичні* – метод лінійного кореляційного аналізу К. Пірсона і непараметричний статистичний метод відмінностей для залежних вибірок Т – критерій Вілкоксона з наступною якісною інтерпретацією та змістовим аналізом. Статистичний аналіз даних та графічна презентація результатів здійснюється за допомогою комп'ютерного пакету статистичних програм SPSS (версія 22.0) for Windows та пакета програм Microsoft Office.

Методологічною та теоретичною основою дослідження стали загальні принципи психологічної науки. Дослідження сучасних наукових підходів у вивченні саморегуляції поведінки особистості здійснювали наступні вчені: С. Білозерська, О. Вальковець, І. Галян, К. Дмитрієва, К. Кудар, О. Моргунова, Н. Сергієнко, О. Хміляр, О. Ярещенко та інші.

У розкритті поняття «страх», його видів та механізмів виникнення ми спиралися на праці таких вчених як: О. Бацилева, Н. Бредберн, В. Гезун, Е. Десі, Р. Дінер, В. Живанова, Г. Католик, Р. Мей, В. Мельник, М. Мовчан, Р. Райян, О. Резніченко, К. Ріфф, К. Роджерс, К. Санько, Л. Сердюк, М. Томчук, С. Томчук, А. Харитинський, Я. Чаплак, Г. Чуйко та інші.

Важливу роль відіграли роботи, щодо психологічного виміру воєнної реальності і її вплив на розвиток особистості, таких вчених як: Б. Варданян, Я. Овсяннікова, З. Шетакова, О. Яцина та інші.

Роль страху у процесах саморегуляції поведінки особистості в умовах війни вивчали наступні вчені: М. Головатий, Д. Карнегі, О. Кокун, В. Косік, В. Лозинський, М. Марценюк, М. Мовчан, А. Моргун, С. Ольховецький, Л. Терлецька та інші.

Організація та емпірична база дослідження: Емпіричне дослідження страху як фактора впливу на саморегуляцію поведінки особистості в умовах війни проводилося на декількох базах: на базі Рівненського державного гуманітарного університету – це магістри-психологи заочної і денної форми навчання (28 осіб - серед них: 26 жінок і 2 чоловіка), на базі ДП Шепетівського військового лісгоспу (53 особи - серед них: 14 жінок і 39 чоловіків). У

дослідженні брали участь 81 доросла особа, віком від 20 до 60 років. Серед них: чоловічої статі – 41 особа; жіночої статі – 40 осіб.

У формувальному експерименті брали участь 30 дорослих осіб з однаковими соціально-демографічними показниками: із них 15 осіб становили контрольну групу (КГ) і 15 осіб становили експериментальну групу (ЕГ).

Наукова новизна отриманих результатів виявляється: у дослідженні психологічних особливостей саморегуляції поведінки, страхів і стресу (умови війни) у дорослих; у виявленні рівня розвитку саморегуляції поведінки та рівня прояву страху і стресу (умови війни) у дорослих; у виявленні взаємозв'язку між показниками саморегуляції поведінки та показниками страху та стресу (умови війни) у дорослих; у виявленні домінуючих страхів, які впливають на саморегуляцію поведінки дорослих в умовах війни.

Теоретична та практична значимість роботи полягає в: уточненні сутності понять «саморегуляція поведінки», «страх», «стрес» та їх особливості, ознаки і види; впровадженні результатів дослідження у консультативний та навчальний процес дорослих у ЗВО та у робочий процес ДП Шепетівського військового лісгоспу з метою застосування психологічної програми розвитку саморегуляції поведінки особистості у подоланні страхів та їх корекція в умовах війни.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження були представлені на звітній науковій конференції викладачів, співробітників і здобувачів вищої освіти Рівненського державного гуманітарного університету за 2024 рік. Рівне, 15-16 травня 2025 р. Основний зміст і результати дослідження висвітлено у **публікації** автора: Онопрійчук С. Роль страху у процесах саморегуляції поведінки особистості в умовах війни. Травмоване дитинство: психологічні проблеми особистісного та соціального становлення дітей в умовах війни та поствоєнного періоду: *збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції (27-28 листопада)*. Упоряд. Р.В. Павелків, Н.В. Корчакова. Рівне, 2025. С. 94-97.

Структура роботи. Наукова робота присвячена вивченню страху як

фактора впливу на саморегуляцію поведінки особистості в умовах війни і складається із вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 52 найменування та 8 додатків. Основний зміст роботи викладений на 54 сторінках друкованого тексту і включає 5 рисунків і 1 таблицю. Повний обсяг наукової роботи складає 121 сторінка.

ВИСНОВКИ

У ході наукового дослідження страху як фактора впливу на саморегуляцію поведінки особистості в умовах війни здійснено наступне:

1. Визначено, що в умовах воєнного часу емоція страху набуває масового характеру, стаючи частиною психологічного досвіду. Вона впливає на здатність особистості зберігати внутрішню рівновагу, критичне мислення та самоконтроль, змінюючи стратегії поведінки. Поступове звикання до небезпеки може зменшити силу страху, відновити відчуття стабільності, але водночас призводить до приглушення емоцій чи втрати чутливості.

Встановлено, що страх стає пусковим механізмом тривоги, а вона, у свою чергу, провокує стан невпевненості і послаблює механізми саморегуляції поведінки, унеможлиблюючи повний контроль власними емоціями та загальними процесами.

2. Досліджено, що показник *«саморегуляція поведінки»* у дорослих знаходиться на середньому рівні розвитку, що свідчить про їх прагнення до зрілої, усвідомленої, ефективної системи саморегуляції, що відображається у їх вмінні самостійно ставити цілі, планувати діяльність, прогнозувати умови, контролювати результати та вчасно коригувати власні дії. Відповідно, виявлено, що і показник *«вольова саморегуляція»* знаходиться на середньому рівні розвитку у дорослих, що свідчить про їх достатньо сформовану здатність до емоційної зрілості, впевненості, реалістичного сприйняття дійсності та розвиненого почуття особистісної відповідальності. Такі дорослі прагнуть усвідомлювати власні мотиви, послідовно реалізовувати наміри та контролювати поведінкові реакції. Водночас у частини з них спостерігається

підвищене внутрішнє напруження, що може спричиняти переважно й тривожність, особливо в умовах війни.

3. Досліджено, що показник «страх» у дорослих знаходиться на середньому рівні розвитку з тенденцією до високого за такими показниками як «природний страх», «побутовий страх», «екстремальний страх», «життєдіяльнісний страх» і з тенденцією до низького за такими показниками як «моральний страх» і «діяльнісний страх», що свідчить про їх схильність до проживання різних страхів у власному житті. Відповідно, виявлено, що показник «актуальні страхи» у дорослих знаходиться на середньому рівні розвитку з тенденцією до високого за показниками «екзистенційні страхи», «соціометричні», «індивідуально-психологічні страхи» і з тенденцією до низького за показниками «адаптаційні страхи» і «повсякденні та ситуативні страхи», що свідчить про домінантність екзистенційних та соціально значущих страхів у дорослих, які безпосередньо пов'язані з загрозою життю, безпеці та стабільності.

4. Досліджено, що більшість дорослих у стресових ситуаціях демонструють *тип поведінки «AB»* із тенденцією до *типу поведінки «A»*, що вказує на емоційну мінливість і нестабільність поведінкових реакцій у стресових ситуаціях. Для дорослих характерна поєднаність активності та напруження, імпульсивності й вразливості. Такі коливання знижують їх адаптивні можливості й потребують розвиток у них саморегуляції та психологічної стійкості, особливо в умовах війни.

5. Доведено, що між показниками *саморегуляції поведінки*, показником *страху* і *стресу (умови війни)* у дорослих існують виражені обернені слабкі, помірні, середні і високі кореляційні зв'язки в межах статистичної значущості $p < 0,01$, $p < 0,05$. Отримані за допомогою кореляційного аналізу дані демонструють глибоку взаємозалежність між досліджуваними показниками, яка проявляється у різних формах та відображає багатовимірність психологічних процесів.

6. Формувальний етап дослідження показав, що розроблена і впроваджена

психологічна програма розвитку саморегуляції поведінки особистості у подоланні страхів та їх корекція в умовах війни допомогла дорослим відновити свій стабільний емоційний стан і стати більш стресостійкими у невизначених ситуаціях життя.