

УДК 159.9

Льїна Ю Ю., кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах Національного університету цивільного захисту України.

Філіпська О.А. студентка соціально-психологічного факультету Національного університету цивільного захисту України.

ОСОБЛИВОСТІ ВОЛЬОВОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА МОТИВАЦІЇ У ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ

У статті розкриваються питання особливостей саморегуляції та мотивації у внутрішньо переміщених осіб. Аналіз літератури з даної проблеми та проведене дослідження дозволили виявити взаємозв'язок пережитої втрати, низької мотивації та ускладнень у саморегуляції.

Ключові слова: мотивація, саморегуляція, сила волі, втрата, внутрішньо переміщена особа.

В статье раскрываются вопросы особенностей саморегуляции и мотивации у внутренне перемещенных лиц. Анализ литературы по данной проблеме и проведенное исследование позволили выявить взаимосвязь между пережитой утратой, низкой мотивацией и сложностями саморегуляции.

Ключевые слова : мотивация, саморегуляция, сила воли, утрата, внутренне перемещенные лица.

The article reveals the issues of the features of self-regulation and motivation of internally displaced persons. An analysis of the literature on this issue and the study conducted revealed the relationship between the loss experienced, low motivation and the difficulties of self-regulation.

Key words: motivation, self-regulation, willpower, loss, internally displaced persons.

Постановка наукової проблеми. Поняття волі, вольової регуляції та мотивації вже довгий час викликають інтерес у науковців зі сфер психології та когнітивістики. Але жодний з них ще не зміг дослідити усі його грані. Частіше за все вольова саморегуляція розглядається разом з мотивацією як рушійна сила, яка підштовхує людину на виконання якихось дій, чи навпаки на утримання себе від виконання чогось.

Якщо людина знаходиться у емоційній рівновазі та в неї нічого не болить, то увесь ресурс волі йде на покращення нині існуючих умов існування: на більш продуктивну працю, більш напружені тренування, тощо. Якщо людину щось

непокоїть (ситуація у минулому, біль або поганий сон), то контролювати себе чи примушувати робити щось краще – стає складніше. Але усе це стосується мирного, побутового використання сили волі та саморегуляції.

З весни 2014 року по сьогоднішня Україна перебуває у стані постійного стресу із-за озброєного конфлікту на території Донбасу, політичної та економічної нестабільності. Найбільший вплив цих подій відчули на собі внутрішньо переміщені особи з Донбасу та біженці з Криму. Причина цьому – поєднання безлічі стрес-факторів у одну велику травмуючу подію та постійно травмуюче середовище. Тому для спеціалістів повстала проблема відсутності чіткого механізму для вирішення питань з психологічної допомоги для внутрішньо переміщених осіб та біженців, оскільки їх ситуація відрізняється від напруженого стану нестраждалого населення та підкріплена втратою значущих об'єктів (близька людина, житло, здоров'я, Батьківщина, тощо). Дана стаття розкриває питання вольової саморегуляції та мотивації у внутрішньо переміщених осіб.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Найвідомішим на цей час дослідником, який займається питаннями вольової саморегуляції та сили волі є Рой Баумайстер, який у співавторстві зі Джоном Тірні написав книгу «Сила волі. Возьми свою життя під контроль» [11]. У своїй роботі він наводить приклади різноманітних експериментів, пов'язаних в вольовою регуляцією. Не менш відомою є Келлі Макгонігал [7], яка пояснює механізм роботи та вправи на покращення саморегуляції у своїй книзі «Сила волі. Как развить и укрепить».

Ці дві та безліч інших книг стосуються більш побутових ситуацій, використанню сили волі для набуття нових навичок чи досягненню успіху у обраній сфері та майже не торкаються проблем саморегуляції, пов'язаних з пережитими подіями під час озброєного конфлікту чи війни.

Рой Баумайстер [11] пояснює проблеми саморегуляції як «виснаження Его» та наводить приклад забігу на велику дистанцію: коли в людини закінчуються фізичні сили для продовження бігу, хочеться зупинитись чи принаймні перейти на шаг, мозок вмикає «перемикач», який підштовхує людину бігти далі. Те ж

сама трапляється, коли людина виснажена емоційно: хочеться відпочити та абстрагуватись від проблем, або інколи навіть скласти руки та нічого не робити із-за виснаження, але сила волі дає певний емоційний ресурс та дозволяє людині справитись з життєвими складнощами.

Для того, щоб правильно зрозуміти що таке сила волі, можна скористатись метафорою, приведеною на інтернет-порталі «Найди свій вызов» [10], який присвячений розвитку когнітивно-поведінкових навичок та подоланню соціальних страхів. Автор статті про силу волі порівнює її з ємністю, яка наповнена енергією. Кожен наш вчинок дорівнює певній кількості сили волі з цієї ємності. Тобто, у цієї ємності є дві характеристики:

- 1) Запас сили волі обмежений (і у кожного він індивідуальний);
- 2) Запас волі вичерпується, коли ми приймаємо вольові рішення чи відчуваємо фізичний або емоційний дискомфорт, та відновлюється завдяки позитивним емоціям, відпочинку, доброму сну та смачній їжі.

Якщо більш детально роздивляти ситуацію внутрішньо переміщених осіб та щоденні складнощі, через які вони проходять і які вичерпують їх ємність сили волі, то можна розробити чітку програму психологічної допомоги.

Одним із складнощів, які витрачають ресурс сили волі, є постійне придушення емоцій, коли не дивлячись на складність життєвих обставин людина «тримає себе в руках». У книзі Роя Баумайстера [11] наведено такий приклад: дві групи учасників експерименту дивились фрагменти документальних фільмів, в яких показувалося, як мучились та вмирали тварини. Першу групу попросили утримувати свої емоції під час перегляду, що повинно було призвести до виснаження Его. Другій групі не потрібно було стримувати себе. Після перегляду обидві групи повинні були пройти психологічні тести і вирішувати головоломки. Виявилось, що перша група виконувала завдання набагато довше та зробила більшу кількість помилок. Це дає нам право вважати, що придушення емоцій відбирає ресурс сили волі, потрібний для саморегуляції.

Наступним «споживачем» сили волі є постійна необхідність прийняття рішень. Зазвичай це стосується професійної діяльності людей, які в рамках своїх

обов'язків щоденно приймають рішення (судді, працівники відділу кадрів, лікарі), але і побутових моментах людина часто вимушена виснажувати себе прийняттям рішень: підготовка до весілля, вибір професії чи навчального закладу, підбір налаштувань чи комплектації під час придбання дорогих речей, тощо. Для внутрішньо переміщених осіб та біженців втома від прийняття рішень є дуже актуальною, у деяких випадках навіть питанням життя і смерті, тому що в перелік питань, потребуючих негайних рішень входять:

- переїзд до іншого міста, чи навіть країни, або залишитись вдома, під обстрілами;

- що робити з житлом, яке залишилось вдома;

- на яку роботу піти: за спеціальністю та з меншою оплатою, чи будь-яку, де більше платять;

- працювати на додатковій роботі, чи приділити час родині, яка так потребує уваги;

- куди йти навчатись, щоб професія була прийнятною усюди та ще безліч побутових питань, які також віднімають ресурс сили волі, який необхідний для саморегуляції.

Не так давно в психології навіть з'явився термін «decision fatigue», що в перекладі на українську мову звучить як «втома від прийняття рішень», ця концепція також була розглянута та перевірена Роем Баумайстером [11]. Суть експерименту полягала в тому, що учасникам пропонувалось із великої кількості предметів обрати для себе подарунок. Кожного разу потрібно було робити вибір із двох предметів: ароматична свічка чи ручка. Якщо ароматична свічка, то з запахом мигдалю чи ванілі? Свіча або футболка? Якщо футболка, то яка? Червона чи чорна? Контрольна група нічого не обирала, а просто розставляла товари за ступенем їх привабливості. По завершенню завдання усі учасники повинні були пройти тест на самоконтроль. Виявилось, що ті, хто був вимушений робити вибір, здавались набагато швидше, так як їх сила волі була виснажена необхідністю приймати рішення.

К щастю, запас силі волі, який впливає на саморегуляцію та мотивацію, можна поновити завдяки повноцінному сну, гарному харчуванню та моральному відпочинку. Але не для всіх доступне повноцінне поновлення: із-за того, що життя внутрішньо переміщених осіб змінилось (не завжди в кращу сторону), вони вимушені жити у некомфортних умовах, із-за необхідності важко працювати не завжди є час для повноцінного сну, із-за недостатності грошей не завжди вистачає коштів на повноцінне харчування. Щодо морального відпочинку – у переселенців є можливість звертатись до організацій, які займаються психологічною допомогою, але деякі люди до сих пір скептично відносяться до психологів, тому свої проблеми вони запивають чаркою чогось алкогольного, що також є симптомом поганої саморегуляції.

Окрім того, що запас енергії для ефективної саморегуляції можна поповнювати, вчені виявили, що силу волі можна тренувати. Цьому присвячена книга Келлі Макгонігал «Сила волі. Как развить и укрепить» [7], в якій вона надає яскраві пояснення механізму роботи силу волі та практичні рекомендації з покращення саморегуляції. Одна із найцінніших порад, які були подані у книзі: «В критичних ситуаціях треба зупинитись та чітко спланувати свої дії». Ця порада відмінно підходить для ситуації, в якій опинились внутрішньо переміщені особи: коли ситуація досягає свого критичного рівня, необхідно зупинитись, зібратись з думками та розробити подальший план дій. Коли є чітка мета, людина відчуває певну стабільність і саморегулювання віднімає менше ресурсу сили волі.

На саморегуляцію людини впливають не тільки поточні потреби та питання, які потребують вирішення, а ще й події з минулого. У кожного з внутрішньо переміщених осіб є попередній травмуючий досвід: бойові дії або втрата роботи, стабільності, майна, соціального та матеріального статусу, необхідність адаптації до нового соціального середовища та умов життя. Окрім цього є категорія людей, які пережили втрату близької людини.

Втрата у класичному розумінні сприймається, як загибель. Але у ситуації внутрішньо переміщених осіб це може бути важкий розрив відносин внаслідок

різних політичних поглядів. Обидва типи втрати є болючими, та віднімаючими ресурс для ефективної саморегуляції.

Для того, щоб відновити здатність до саморегуляції, потрібно прийняти факт втрати та «перехворіти». Основною емоцією, яка супроводжує втрату, є горе, яке на думку Є.П. Ільїна [4] супроводжується фрустраційними переживаннями. М.Д. Левітов [5, 6] пише, що в афективному переживанні горя можна виділити ряд компонентів: жалість до того, з ким трапилось лихо, і, частково, відчуття безпорадності, неможливості повернути усе назад, в рідких випадках, відчай.

Керол Ізард [2, 3] у своїй роботі «Психологія емоцій» виклав таке визначення: Горе – це сильні емоції, які переживаються в результаті втрати коханої, близької людини. Він вказував на те, що втрата може бути тимчасовою (розлука) та постійною (смерть), реальною чи уявною, фізичною чи психологічною. Також він наполягав, що горе – це не прояв слабкості, а лише засіб за допомогою якого людина відновлюється після істотної втрати.

Також К. Ізард [2, 3] розглядав горе, як так званий «конектор» між людьми в соціумі. Він писав, що горе сприяє покращенню соціальних зв'язків та групової єдності, тим самим виконуючи біологічну та соціальні функції. Це трапляється із-за того, що горе, як і будь яка емоція, є «заразним», тобто люди, які оточують людину, яка горює, також будуть відчувати горе, завдяки механізму емпатії (співчуття). Спільно пережиті емоції, в свою чергу, сприяють укріпленню відносин між людьми, які їх пережили.

Окрім об'єднувальної функції, горе сприяє активації процесу адаптації до нового світу без важливого для людини об'єкта (людини, речі чи відчуття). Але це не виключає того, що горе – у будь-якому випадку є стресом для людини.

Автори, які вивчали переживання горя Василюк Ф.Є. [1] та Дж. Боулбі [15, 16], виділяють в ньому ряд стадій. *Первісною реакцією* при переживанні горя може бути шок, заціпеніння, заперечення того, що сталося, невіра, відчуття нереальності того, що відбувається. На обличчі відбивається страждання і печаль. В деяких випадках можливі гнів і звинувачення.

Наступна фаза – шок, яка характеризується оглушенням та відстороненим станом, який згодом переростає у більш активні дії – плач, голосіння, туга за померлим.

У *третьій фазі*, що триває до 6-7 тижнів з моменту трагічної події, з'являється відчай, депресія. У деяких людей в стані горя з'являється безсоння, пропадає апетит, вони відчувають слабкість, розбитість, спустошеність. У них пропадає інтерес до своїх звичайних занять, захоплень. Часто виникає відчуття власної провини перед померлим через те, що з ним не було кращих відносин, що для нього не було зроблено всього того, що було, як здається, можливим, вина за те, що не вберегли. На цій фазі відбувається перетворення психологічного часу: людина, яка відчуває скорботу, переходить з теперішнього часу в минулий.

У *четвертій фазі* (фазі залишкових поштовхів), що триває протягом року, відбувається поступовий відхід від пригніченого і депресивного стану, люди повертаються до щоденної діяльності і турбот.

Інтенсивність переживання горя залежить від безлічі обставин та особистісних факторів. Дуже велику роль у реабілітації людей, які пережили втрату, грає підтримка оточуючих. Особливо, якщо ці люди також переживають втрату.

Горе відбирає максимальний ресурс сили волі, необхідний для саморегуляції. Тому, для того, щоб покращити саморегуляцію, потрібно спочатку надати психологічну допомогу з переживання втрати, бажано навіть відвідати індивідуальні консультації психолога чи групові тренінги або групи підтримки [8].

Коли усі болючі переживання подолані, покращена саморегуляція, то можна переходити до етапу мотивації.

Мотивація (від. лат. *movere*) – це спонукання до дії, тобто психофізіологічний процес, який управляє поведінкою людини, задає її направленість, організацію, активність, стійкість. Також мотивацією можна назвати здібність людини дієво задовольняти свої потреби. Вперше терміни

«мотив» та «мотивація» були використані А. Шопенгауером у його статті «Чотири принципи достатньої причини».

Мотивація буває зовнішня та внутрішня, позитивна та негативна, стійка та нестійка. Психологи Т. Хіггінс та Х.Хелворсон у своїй роботі «Психологія мотивації» [12] виділяють два типи мотивації:

- 1) прагнення успіху;
- 2) бажання уникнути невдачі.

Якщо трошки спростити піраміду потреб А. Маслоу [9] та звести до двох пунктів, то залишаться тільки турбота та безпека. Турбота (піклування про їжу, житло, одяг) дозволяють людині прагнути та досягати успіху. А відчуття безпеки – дозволяє уникати невдач.

Тому в ситуації з внутрішньо переміщеними особами, задля підвищення мотивації необхідно спочатку впевнитись у задоволенні базових потреб, які у свою чергу дають змогу мотивації з'явитись. Коли перший пункт базових потреб у їжі, житлі та одязі виконаний, людина може приділити увагу досягненню чогось більшого, наприклад кар'єрного зросту чи самореалізації або самовдосконаленню.

З безпекою у внутрішньо переміщених осіб механізм дії трошки відрізняється. Покинувши небезпечну територію вони мінімізували фізичну небезпеку. Підвищення емоційної безпеки більше залежить від суспільства, яке прийняло внутрішньо переміщену особу. Коли атмосфера привітна та дружня, адаптація до нових соціо-культурних умов проходить легше та швидше, тому страх невдачі стає мінімальним і людина фокусується на досягненні успіху більше, ніж на уникненні невдач.

Мета статті. Головною метою даної статті є привертання уваги до проблем внутрішньо переміщених осіб в саморегуляції та мотивації, та розкриття першопричини цих проблем. Ця категорія людей є дуже вразливою із-за безлічі факторів:

- до сих пір не вирішений озброєний конфлікт, який кожного дня може додати нових втрат та вичерпує ресурс саморегуляції на непокоєння про близьких людей та значимі об'єкти, які залишились на тій території;

- недоопрацьовані психологічні проблеми, які виникли внаслідок вимушеного переїзду;

- неприйняття свого нового статусу та нерозуміння з боку суспільства.

Суспільство дуже критично відноситься до внутрішньо переміщених осіб, особливо, якщо бачать якісь їх «промахи». Але суспільство не розуміє, що проблема не лише в переселенцях чи біженцях, а й у ситуації, яка склалась. При деякій підтримці внутрішньо переміщені особи зможуть стабілізувати свою саморегуляцію та навіть «заразити» своєю активністю інших людей.

Усі проблеми з саморегуляцією та мотивацією пов'язані з пережитими емоціями та виснаженням ресурсом сили волі, який впливає на саморегуляцію людини та утримання на достатньому рівні мотивації для досягнення своїх цілей у новому соціо-культурному середовищі.

Виклад основного матеріалу дослідження з обґрунтуванням отриманих матеріалів.

Перед проведенням дослідження на основі проаналізованої літератури було висунуто гіпотезу про те, що у внутрішньо переміщених осіб, які пережили втрату, спостерігається зниження рівню саморегуляції та відсутній достатній рівень мотивації для повноцінної адаптації до нового соціально-культурного середовища.

Щоб перевірити гіпотезу, нами було проведено опитування, у якому прийняли участь 50 внутрішньо переміщених осіб з територій Луганської та Донецької областей, віком від 18 до 70 років. 27 із 50 людей відмітили, що пережили один із перерахованих видів втрати (розрив відносин чи смерть близької людини, втрата стабільності, майна, Батьківщини, тощо). 15 людей дали згоду на участь у тренінгу з покращення вольової саморегуляції та підвищенню мотивації. З цих 15 людей для тренінгу було обрано 10 учасників, які підходили за віком та соціо-культурними показниками.

До проведення тренінгу були обрані дві групи: тестова та контрольна. Тестова група складалась з 10 внутрішньо-переміщених осіб віком до 45 років, та контрольна, яка складалась з місцевого населення та людей, які змінили місце проживання не в наслідок озброєного конфлікту.

Учасники тренінгової групи проходили вступне тестування з питаннями на тему мотивації та саморегуляції, потім брали участь у тренінгу, та по його закінченні, ще раз проходили тестування. Учасники контрольної групи проходили тільки фінальне тестування задля порівняння результатів.

За результатами фінального тестування, у всіх учасників тренінгу спостерігається покращення показників вольової саморегуляції та підвищення мотивації. Це дає змогу підтвердити висунуту гіпотезу.

Висновки і перспективи подальшого дослідження

Після проведення дослідження на виявлення рівня саморегуляції та мотивації серед внутрішньо переміщених осіб, можна зробити висновок, що ці два параметра напряду залежать від соціально-культурних умов, у яких знаходяться опитувані.

Розуміння та підтримка суспільства, стабільне матеріальне положення дають людині змогу швидше та якісніше адаптуватись до нового середовища, легше пережити та відпустити усі болючі спогади та знайти сили жити далі.

У внутрішньо-переміщених осіб завжди є більш сильна мотивація для активних дій, тому що ці люди вимушені починати своє життя спочатку, бо назад, до комфортного життя, яке було вдома, вже немає вороття. В англійській мові є прислів'я «do or die» (перек. «зроби або помри»), саме так можна характеризувати мотивацію внутрішньо-переміщених осіб, як у прямому, так і переносному сенсі. З самого початку озброєного конфлікту їм постійно необхідно робити важливі життєві вибори: переїжджати, чи залишитись у небезпеці, працювати на кількох роботах, щоб забезпечити своє існування на новому місці чи повертатись до небезпечної території, не здаватись не дивлячись на складнощі, чи опустити руки та заливати горе алкоголем.

Кожна людина сама робить свій вибір. Але у суспільства, та зокрема у психологів є можливість допомогти та зробити процес адаптації більш швидким та легким.

Не існує однієї методики, яка б змогла допомогти усім внутрішньо переміщеним особам, на це є цілий ряд причин:

- 1) Кожна внутрішньо переміщена особа унікальна, тому що в кожного свій перелік травмуючих подій та теперішніх умов життя.
- 2) Конфлікт все ще не закінчився, тому немає можливості зупинити екстрену психологічну допомогу та сфокусуватись на подоланні його наслідків.
- 3) Недостатньо літератури, яка описує досвід психологічної допомоги внутрішньо переміщеним особам у нашій чи інших країнах зі схожою проблемою.

Але, навпроти, є безліч корисних прийомів, які при правильній адаптації до ситуації та конкретної людини чи групи людей, здатні принести помітний результат. Тому дуже важливо продовжувати аналізувати ситуацію, адаптувати старі та розробляти нові методики, та робити безліч досліджень з даного питання. Це дасть змогу покращити життя не тільки внутрішньо переміщених осіб, але й у суспільства в цілому.

Список використаних джерел:

1. Василюк Ф. Е. Пережить горе /О человеческом в человеке/ Ф.Е.Василюк. — М., 1991. — С. 230-247.
2. Изард К. Психология эмоций / К.Изард.— СПб.: Питер, 2000. — С. 154-189.
3. Изард К. Эмоции человека/ К.Изард.— М., 1980. — С. 98-124.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П.Ильин. — СПб: Питер, 2001. — 752 с.
5. Левитов Н. Д. Фрустрация как один из видов психических состояний/ Н.Д.Левитов // Вопросы психологии. — 1967. — № 6.

6. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека / Н.Д. Левитов. — М., 2001.- С. 47-76.
7. Макгонигал К. Сила воли. Как развить и укрепить / К.Макгонигал. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013, - 320 с.
8. Малкина-Пых И. Г. Психологическая помощь близким /И.Г.Малыхина – Пых. М.: Эксмо, 2009. – С.103-125.
9. Маслоу А. Г. Мотивация и личность /А.Г. Маслоу — СПб.: Евразия, 1999. — 478 с.
10. Петенко Н. Интернет-портал «Найди свой вызов». Правильное применение силы воли. <http://www.freedomfyc.com/silavoli>
- 11.Тирни Д. Сила воли. Возьми свою жизнь под контроль /Д. Тирни, Р. Баумайстер. М.: Издательство «Э», 2017, - 304 с.
- 12.Хэлворсон Х.Г. Психология мотивации. Как глубинные установки влияют на наши желания и поступки/ Х.Г.Хэлворсон, Т.Хиггинс. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014, - 280 с.

ТРАНСЛІТЕРАЦІЙНИЙ ПЕРЕКЛАД СПИСКУ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Vasiliuk F.E. Perezhit gore / O chelovecheskom v cheloveke / F.E. Vasiliuk. — М., 1991. — S. 230-247.
2. Izard K. Psikhologiiia emotcii / K. Izard. — SPb.: Piter, 2000. — S. 154-189.
3. Izard K. Emotcii cheloveka / K. Izard. — М., 1980. - S. 98-124.
4. Ilin E.P. Emotcii i chuvstva / E.P. Ilin — SPb: Piter, 2001. — 752 s.
5. Levitov N.D. Frustratciia kak odin iz vidov psikhicheskikh sostoianii / N.D. Levitov //Voprosy psikhologii. — 1967. — No 6.
6. Levitov N.D. O psikhicheskikh sostoianiiakh cheloveka/ N.D. Levitov. — М., 2001.- S. 47-76.
7. Makgonigal K. Sila voli. Kak razvit i ukrepit / K. Makgonigal. М.: Mann, Ivanov i Ferber, 2013, - 320 s.

8. Malkina-Pykh I.G. Psikhologicheskaiia pomoshch blizkim / I. G. Malkina-Pykh. M.: Eksmo, 2009.- S.103-125.

9. Maslou A.G. Motivatsiia i lichnost/ A.G. Maslou — SPb.: Evraziia, 1999. — 478 s.

10. Petenko N. Internet-portal «Naidi svoi vyzov». Pravilnoe primenenie sily voli. <http://www.freedomfyc.com/silavoli>

11. Tirni D. Sila voli. Vozmi svoiu zhizn pod kontrol / D. Tirni, R. Baumaister. M.: Izdatelstvo «E», 2017, - 304 s.

12. Khelvorson Kh.G. Psikhologiiia motivatsii. Kak glubinnye ustanovki vliiaiat na nashi zhelaniia i postupki/ Kh.G. Khelvorson, T M. Khiggins: Mann, Ivanov i Ferber, 2014, - 280 s.