

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський)

Освітній рівень

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Назва теми

Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»

Шифр і назва галузі знань

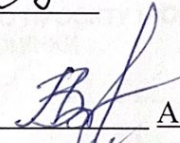
Спеціальність 053 «Психологія»

Шифр і назва спеціальності

Шифр 19008

номер ІНП

Виконав: студент 5-го курсу, ППЗ-19-1

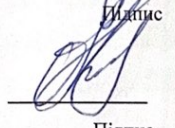


Андрій ВАРАНИЦЯ

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник к. психол. н, доцент



Олена КУЛЕШОВА

Науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ім'я ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

д. психол. н., професор



Таїсія КОМАР

Підпис

Ім'я ПРІЗВИЩЕ

06 травня 2024 р.


Хмельницький 2024

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки
Освітній рівень Перший (бакалаврський)
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

 Таїсія КОМАР

підпис

протокол № 5 від 14 грудня 2023 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ

Андрія ВАРАНИЦ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Особливості психоемоційних станів у військовослужбовців»

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Олена КУЛЕШОВА, кандидат психологічних наук, доцент

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 15 лютого 2024 р. № 8

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 10 червня 2024 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: «Диференціальна шкала емоцій», (ШДЕ) К. Ізарда; самооцінки емоційних станів (А. Уессмана, Д. Рікса), «Оцінка психічної активації, стресу, емоційного тону, напруження і комфортності» (Л. Курганського).

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичні аспекти дослідження проблеми психоемоційних станів у військовій психології, психічні та емоційні стани особистості як наукова проблема психології, вплив психоемоційних станів військовослужбовців на виконання професійної діяльності, особливості психоемоційних станів військовослужбовців, висновки до розділу; розділ 2 Емпіричне дослідження особливостей психоемоційних станів військовослужбовців, організація, процедура та методики дослідження психоемоційних станів військовослужбовців, аналіз результатів дослідження особливостей психоемоційних станів військовослужбовців, практичні

рекомендації щодо підтримки позитивних психоемоційних станів військовослужбовців, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) 2 таблиці, 7 рисунків.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 14 грудня 2023 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної дипломної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01.10. 2023 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01.12. 2023 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.02. 2024 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.03. 2024 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.04. 2024 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01.05. 2024 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.06. 2024 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи.	<u>6</u> травня 2024 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку)	<u>08</u> червня 2024 р.	виконано

Здобувач Андрій ВАРАНИЦЯ

Ім'я, прізвище

Керівник роботи Олена КУЛЕШОВА

Ім'я,

ПРІЗВИЩ

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Особливості психоемоційних станів у військовослужбовців»

Здобувач Андрій ВАРАНИЦЯ

Керівник Олена КУЛЕШОВА

Кваліфікаційна дипломна робота включає 60 сторінок, 2 таблиці, 7 рисунків, перелік джерел посилання складає 54 найменувань, 3 додатків.

Ключові слова: психоемоційні стани, депресія, стрес, психічна регуляція, саморегуляція, релаксація.

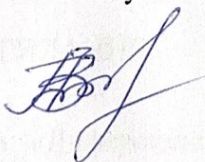
Об'єктом дослідження є психоемоційні стани військовослужбовців

Предметом дослідження є особливості психоемоційних станів військовослужбовців.

За результатами дослідження проблеми психоемоційних станів військовослужбовців, проаналізовано поняття психоемоційних станів, визначено їх вплив на професійну діяльність військовослужбовців, виявлено та описано особливості психоемоційних станів військовослужбовців.

Одержані результати можуть бути рекомендовані для використання у практичній роботі психолога з військовослужбовцями для покращення їхнього психічного та емоційного благополуччя.

Дипломник



Андрій ВАРАНИЦЯ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 06.05.2024 р.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ВІЙСЬКОВІЙ ПСИХОЛОГІЇ	10
1.1 Психічні та емоційні стани особистості як наукова проблема психології	10
1.2 Вплив психоемоційних станів військовослужбовців на виконання професійної діяльності	20
1.3 Особливості психоемоційних станів військовослужбовців	25
Висновки до розділу	34
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	35
2.1 Організація, процедура та методики дослідження психоемоційних станів військовослужбовців	35
2.2 Аналіз результатів дослідження особливостей психоемоційних станів військовослужбовців	41
2.3. Практичні рекомендації щодо підтримки позитивних психоемоційних станів військовослужбовців	51
Висновки до розділу	56
ВИСНОВКИ	58
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	61
ДОДАТКИ	67
Додаток А Методика «Диференціальна шкала емоцій». (ШДЕ) К. Ізарда.	67
Додаток Б Методика самооцінки емоційних станів (А. Уессмана, Д. Рікса)	71
Додаток В Оцінка психічної активації, стресу, емоційного тону, напруження і комфортності (Л. Курганського)	75

ВСТУП

Актуальність теми. В умовах сучасного військового конфлікту в Україні, військова діяльність стає все більш складною, і забезпечення психологічного комфорту для військових стає однією з найважливіших задач. Психоемоційний стан військовослужбовців безпосередньо впливає на їх бойову готовність та загальний моральний настрій у військовому колективі. Негативні психоемоційні стани, такі як стрес, депресія та тривога, можуть призвести до погіршення якості прийнятих рішень, підвищення ризику конфліктних ситуацій і навіть втрати бойового духу. Військовослужбовці регулярно стикаються зі стресовими ситуаціями, травматичними подіями та емоційним перевантаженням, що робить це питання ще більш актуальним. Професійна діяльність військових нерозривно пов'язана з екстремальними умовами, які різноманітно впливають на їхню психічну стійкість. Часті непередбачені обставини, відчуття небезпеки та тривале емоційне напруження роблять їхню роботу складною. Для підтримки психічного здоров'я військовослужбовців важливо не лише розуміти вплив психоемоційних станів на їхню діяльність, але й розглядати різноманітні методи та способи збереження позитивного психоемоційного стану. Таким чином, забезпечення психологічної підтримки для військовослужбовців стає необхідною умовою для збереження їхньої ефективності та психічного та емоційного здоров'я.

Актуальність дослідження психоемоційних станів військовослужбовців необхідно розглядати в контексті сучасних військових конфліктів та загострення геополітичних суперечностей. Військова служба в умовах воєнних дій та антитерористичних операцій створює серію психологічних викликів для особистості військовослужбовця, що впливають на їхню психічну стійкість та емоційний стан. На передньому краї та в зоні конфлікту військовослужбовці постійно зазнають стресу, тривоги та психологічного навантаження через небезпеку, яка постійно оточує їх, а також через переживання свідків військових дій та травматичних подій. Безпосередній контакт зі смертю, страхом втрати товаришів, високий рівень відповідальності

та нестабільна ситуація впливають на психічний стан військових. Враховуючи ці фактори, важливо дослідити та розуміти психоемоційні аспекти військової служби, оскільки це впливає на їхню бойову готовність, ефективність дій та загальний моральний дух військового колективу. Розуміння психічного стану військовослужбовців може допомогти розробити ефективні стратегії психологічної підтримки та психотерапії, спрямовані на збереження психічного та емоційного здоров'я воїнів у найважчих ситуаціях військової служби.

Проблема психічних станів особистості і їхньої регуляції вивчалася як у теоретико-методологічному (В. Ганзен, Г. Єремєєва, Т. Кириленко, Е. Кіршбаум, А. Кузнєцова, М. Левітов, Г. Леонова, А. Маклаков, О. Прохоров, В. Семиченко, Ю. Сосновікова, В. Юрченко), так і в прикладному аспектах (Г. Габдрєєва, І. Гольдварг, А. Крягжде, В. Лоос, Н. Пейсахов та ін.).

Так серед наявних досліджень, які стосуються окреслення змісту, особливостей та підходів до класифікації психічних станів особистості виділяють напрацювання Л. Берковітц, В. Бехтерева, В. Вілюнаса, В. Ганзен, Б. Додонова, К. Ізарда, Є. Ільїна, О. Ковальова, Г. Леонова, К. Платонова, А. Прохорова, С. Рубінштейна, Ю. Сосновікової, Т. Шінгарова, О. Чебикіна, П. Якобсона та ін.. Проблемі саморегуляція психічних станів, зокрема, в особливих та екстремальних умовах здійснення професійної діяльності присвячено напрацювання: положень про механізми регуляції та саморегуляції особистості (А. Бандура, М. Бобнева, М. Боришевський, М. Савчин, О. Чебикін та ін.) та концепцій (Г. Габдрєєва, О. Конопкін, В. Моросанова й ін.), які пояснюють механізми саморегуляції психічних станів; наявності уявлень про закономірності й механізми поведінки та діяльності особистості в особливих умовах (М. Дяченко, Ю. Забродін, В. Пономаренко, О. Сафін, О. Тімченко, М. Томчук, С. Яковенко); окресленні значення саморегуляції психічних станів суб'єкта для його професійної діяльності, успішності, надійності в екстремальних ситуаціях (Б. Вяткін,

Л. Дика, А. Леонова, Н. Сидоренко, Г. Сельє). Проте, на сьогодні відсутні дослідження, присвячені вивченню позитивних психоемоційних станів військовослужбовців в умовах здійснення службово-бойової діяльності.

Таким чином, дослідження психоемоційних станів військовослужбовців є важливим напрямком, який сприятиме підвищенню ефективності та здатності військових виконувати свої обов'язки в умовах військового конфлікту.

Об'єкт дослідження: психоемоційні стани військовослужбовців.

Предмет дослідження: особливості психоемоційних станів військовослужбовців.

Мета дослідження: полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психоемоційних станів військовослужбовців, визначені їх особливостей та розробці практичних рекомендацій щодо підтримки позитивних психоемоційних станів військовослужбовців.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні аспекти проблеми психоемоційних станів військовослужбовців, визначити їх вплив на професійну діяльність.
2. Виявити та описати особливості психоемоційних станів військовослужбовців.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей психоемоційних станів військовослужбовців
4. Розробити практичні рекомендації щодо підтримки позитивних психоемоційних станів військовослужбовців.

Гіпотеза дослідження: врахування особливостей психоемоційних станів військовослужбовців при розробці практичних рекомендацій щодо підтримки позитивних психоемоційних станів військовослужбовців сприятиме зміні негативних психоемоційних станів у бік позитивних.

Методи дослідження:

теоретичні: аналіз психологічної, військової та соціальної літератури з проблеми дослідження, порівняння, узагальнення, класифікація;

емпіричні: психодіагностичні: методика «Диференціальна шкала емоцій». (ШДЕ) К. Ізарда; методика самооцінки емоційних станів (А. Уессмана, Д. Рікса), методика «Оцінка психічної активації, стресу, емоційного тону, напруження і комфортності» (Л. Курганського).

методи математичної обробки даних: кількісний та якісний аналіз.

Практичне значення роботи полягає в можливості застосування отриманих результатів у практичній роботі психолога з військовослужбовцями для покращення їхнього психічного та емоційного благополуччя. Розуміння психологічних особливостей військовослужбовців дозволить психологам і психотерапевтам розробляти індивідуалізовані підходи до психологічної підтримки та реабілітації, враховуючи особливості психічної стійкості, реакцій на стрес та методи саморегуляції військовослужбовців.

Експериментальна база дослідження. Експериментальне дослідження проводилося на базі Ресурсного інформаційно-консультативного центру психологічної підтримки «Хмельницький психологічний центр» Хмельницького національного університету. У дослідженні особливостей психоемоційних станів взяли участь 45 військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій. Вік учасників дослідження в інтервалі від 23 до 55 років.

Апробація результатів дослідження. Отримані під час дослідження теоретичні висновки та результати емпіричного дослідження були представлені на V Міжнародній науково-практичній конференції студентів та молодих вчених «Освітні і культурно-мистецькі практики в контексті інтеграції України у міжнародний науково-інноваційний простір в умовах воєнного часу» (Запоріжжя, 18-19 квітня 2024), опубліковані тези «Психоемоційні стани військовослужбовців як психологічна проблема».

Структура роботи складається із вступу, 2 розділів, висновків, переліку джерел посилання з 57 найменувань, 3 додатків. Основний зміст роботи викладений на 60 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ВІЙСЬКОВІЙ ПСИХОЛОГІЇ

1.1 Психоемоційні стани як наукова проблема психології

Психічні стани особистості, згідно з результатами численних досліджень, є багатовимірними. Вони одночасно виступають як система організації психічних процесів, суб'єктивне ставлення до відображуваних явищ і механізм оцінки відтвореної дійсності. Зміна психічного стану під час діяльності проявляється у зміні суб'єктивного сприйняття ситуації або мотивації щодо вирішення завдання. Психічні стани відображають взаємодію людини з оточуючим середовищем, реагуючи на зміни як у зовнішньому, так і внутрішньому світі особистості. Ці зміни спричиняють перехід у новий психічний стан, змінюють рівень активності і характер переживань. Проблема психічних станів важлива в людинознавстві, оскільки вони визначають характер діяльності людини. Наразі не існує узагальненої думки щодо визначення, структури, функцій, механізмів, детермінантів, класифікації і методів дослідження психічних станів.

Багато зарубіжних психологів-науковців займалися дослідженням психоемоційних станів особистості. До них можна віднести таких дослідників, як В. Джеймс, А. Маслоу, К. Роджерс, І. Павлов, Ф. Херцберг та інші. Кожен з них зробив значний внесок у розуміння психоемоційних станів та їх вплив на поведінку та функціонування людини.

Американський психолог і філософ В. Джеймс був не лише піонером у систематизації та описі різноманітних аспектів емоцій, але й відкривачем нового підходу до їх розуміння. Його концепція емоцій як реакцій на стимули з оточуючого середовища відображала важливість зв'язку між зовнішніми подразниками та внутрішніми відчуттями та реакціями людини. Він підкреслив, що емоції виникають як відповідь на події, що відбуваються

навколо нас, і це реагування може бути різним залежно від індивідуальних особливостей та сприйняття. Таким чином, він вклав основу для подальших досліджень у галузі емоцій та відкрив нові шляхи для їх аналізу та розуміння [52].

А. Маслоу вважав, що емоції та потреби грають ключову роль у спонуканні та спрямуванні людської поведінки. Він висунув концепцію ієрархії потреб, відому як «піраміда потреб Маслоу», де фізіологічні потреби, такі як їжа та безпека, є найбільш базовими, а більш високорівневі потреби, такі як потреба в самореалізації та самовдосконаленні, можуть бути задоволені тільки після того, як базові потреби будуть задоволені. А. Маслоу підкреслював важливість відчуття задоволення у задоволенні цих потреб для психічного здоров'я та емоційного благополуччя. Він вважав, що коли потреби задоволені, людина досягає стану самореалізації, який характеризується високою емоційною стабільністю, самоповагою та задоволенням від життя. Ця концепція підкреслює, що розвиток особистості та психічне благополуччя значною мірою залежать від задоволення основних потреб та емоційного комфорту [53].

Однією з ключових ідей К. Роджерса є поняття самореалізації, яке він розглядав як важливий аспект психічного здоров'я та емоційного благополуччя людини. Він підкреслював важливість самоствердження та вираження власних почуттів і думок для досягнення особистісного розвитку, психологічного самопізнання. К. Роджерс також акцентував увагу на емпатії як ключовому аспекті міжособистісних відносин та взаєморозуміння. Він вважав, що люди, які переживають емпатію, мають більш глибоке розуміння самих себе та інших, що сприяє покращенню їхніх психоемоційних станів. Крім того, автор підкреслював важливість створення емоційно підтримувальної атмосфери для психологічного розвитку і психічного благополуччя. Його роботи надали фундаментальні уявлення про те, як психологічне оточення може впливати на психоемоційний стан людини і сприяти її самореалізації та психологічному розвитку [38].

В роботах Р. Лазаруса, представлено розуміння психоемоційних станів людини, концепції стресу та його вплив на психічне благополуччя особистості. Однією з ключових ідей Р. Лазаруса є концепція оцінки, яка стверджує, що люди оцінюють події в своєму житті з точки зору їх потенційного впливу на їхнє благополуччя та добробут. Він розрізняв між емоційними реакціями, які виникають внаслідок оцінки подій як стресових або небезпечних, і самими стресовими ситуаціями. Науковець також висловлював ідею, що важливим фактором, який визначає реакцію на стрес, є способи, за допомогою яких люди сприймають та управляють своїми емоціями та стресовими ситуаціями. Він розглядав стресові ситуації як результат взаємодії між зовнішніми подіями та внутрішніми реакціями, зокрема емоційними та психологічними. Дослідження Р. Лазаруса також підкреслювали важливість індивідуального контексту та особистісних ресурсів у сприйнятті та подоланні стресу. В цілому, його роботи створили фундаментальні уявлення про взаємозв'язок між оцінкою, емоціями та стресом, розширивши розуміння психоемоційних станів та їх вплив на психічне здоров'я людини [54].

Термін «стан» вказує на стійкість психологічних явищ у житті людини, їх однотипність і повторюваність протягом конкретного періоду. Психічні стани – це мінливі стани людини, що описуються у психології. Вони, як правило, емоційно насичені та виникають під впливом життєвих обставин, стану здоров'я та інших факторів. Психічні стани існують у формі переживань та ідей у свідомості людини, а також у частині психіки, яку називають несвідоме. Це означає, що їх неможливо сприйняти за допомогою органів відчуттів і дослідити методами природничих наук.

Психічний стан – це один із можливих режимів життєдіяльності людини. Фізіологічно він характеризується певними енергетичними характеристиками, а психологічно – системою психологічних фільтрів, що забезпечують специфічне сприйняття зовнішнього світу [38, с.311].

Психічні стани є ключовими класами психічних явищ, що вивчаються у психології. Вони впливають на хід психічних процесів і, якщо часто

повторюються, можуть стати частиною структури особистості. Оскільки в кожному психічному стані присутні психологічні, фізіологічні та поведінкові компоненти, описи їх природи можуть включати терміни з різних наук (загальної психології, фізіології, медицини, психології праці тощо), що ускладнює дослідження. Наразі немає єдиного погляду на проблему станів, оскільки їх можна розглядати як зрізи динаміки особистості та інтегральні реакції на відносини, потреби, цілі та адаптивність у навколишньому середовищі.

Оскільки психічні стани є системними явищами, необхідно виділити основні компоненти цієї системи для їх класифікації. Актуальна потреба виступає системоутворюючим фактором для станів, ініціюючи той чи інший психологічний стан. Якщо умови зовнішнього середовища сприяють легкому задоволенню потреби, виникає позитивний стан, такий як радість або захоплення, а якщо задоволення малоімовірне або неможливе, то стан стає негативним за емоційним знаком. А. Прохоров стверджує, що на початкових етапах багато психологічних станів є нестабільними, і лише після отримання інформації або необхідних ресурсів вони стають стійкими. Саме на початковій стадії формування стану виникають найінтенсивніші емоції – суб'єктивні реакції людини, що виражають її відношення до процесу задоволення актуальної потреби [13].

Важливу роль у характері стану грає «блок цілепокладання», який визначає як імовірність задоволення потреби, так і характер подальших дій. Залежно від збереженої в пам'яті інформації формується психологічний компонент стану, що включає в себе емоції, очікування, установки, відчуття та «фільтри сприйняття». Останній компонент має велике значення для розуміння характеру стану, оскільки через нього людина сприймає світ та оцінює його. Після встановлення відповідних «фільтрів», об'єктивні характеристики зовнішнього світу вже не мають повного впливу на свідомість, замість цього важливу роль відіграють установки, переконання та уявлення. Наприклад, у стані кохання об'єкт прихильності здається ідеальним, а у стані

гніву інша людина сприймається негативно, і логічні аргументи мало впливають на ці стани. Якщо соціальний об'єкт бере участь у задоволенні потреби, то емоції називаються почуттями. Якщо суб'єкт сприйняття відіграє головну роль у почутті, то воно тісно пов'язане як з суб'єктом, так і з об'єктом, іноді друга людина може займати більше місця у свідомості, ніж сам індивід (при ревнощах, помсті, коханні) [15, с.57].

Після взаємодії з різноманітними об'єктами або соціальними ситуаціями людина доходить до певного результату. Цей результат може допомогти задовольнити потребу, що стимулювала даний стан, або може бути негативним. У випадку негативного результату виникає новий стан, такий як фрустрація, агресія, роздратування тощо, в якому людина отримує нові можливості та ресурси для подальшої спроби задоволення цієї потреби. Проте, якщо результат залишається негативним, активуються механізми психологічного захисту, що сприяють зменшенню напруги в психічних станах і зменшують ймовірність виникнення хронічного стресу [12].

Л. Дика та її учні провели дослідження образу психічного стану та його ролі в контексті саморегуляції. Вони встановили, що образ психічного стану відіграє важливу роль у процесі саморегуляції через наявність в ньому різних форм і рівнів відображення стану людини, а також дії з саморегуляції цього стану. Л. Дика приходить до висновку, що образ психічного стану має ряд властивостей, аналогічних перцептивному образу навколишнього світу, таких як цілісність, інтегральність і процесуальність [15].

Для відокремлення емоційних процесів від емоційних станів, В. Семиченко використовує таку ознаку: емоції переважно відображають фактор передбачення, вони виникають не стільки відразу після подій, що вже сталися, а скоріше відповідають на можливість подій; вони націлені на майбутнє, передбачаючи потенційний результат певних ситуацій та реакцію людини на них [32].

Перші дослідження психології станів почалися середині ХХ століття та пов'язані з іменами М. Левітова та В. Мясіщева, які, зокрема, розглядали

вплив негативних емоційних станів на формування негативних рис характеру на прикладах неврозів.

У психічних станах існують різні функції. Більшість дослідників вважають їх основною функцією регулятивну. У психологічному словнику стан розглядається як регулювання пристосування до навколишньої ситуації та середовища. Окрім регулятивної функції, іншою важливою функцією станів є інтеграція окремих психічних станів та формування функціональних одиниць (процес-стан-властивість), що складаються з ієрархічно організованих психічних процесів та властивостей. Це забезпечує окремі акти психічної активності в поточний момент часу та організацію психологічної структури особистості для ефективного функціонування в різних сферах життєдіяльності [47].

На думку М. Левітова, психічний стан є цілісною характеристикою психічної діяльності людини за певний проміжок часу, що визначає своєрідність перебігу психічних процесів залежно від відображених предметів та явищ дійсності, від попереднього стану та психічних властивостей особистості [21, с.18].

Л. Куліков розглядає психічний стан як спосіб саморегуляції психіки та один з ключових механізмів інтеграції людини як цілісності, охоплюючи її фізичну, психічну та духовну сфери. Адаптивна функція стану полягає у встановленні відповідності між потребами особистості й її можливостями та ресурсами, враховуючи конкретні умови існування, поведінку та особливості діяльності. Ця функція допомагає зберегти здоров'я на найвищому рівні, забезпечує здатність до успішної діяльності й адекватної поведінки, сприяє максимальному особистісному розвитку. Психічний стан також виступає як форма інтеграції, враховуючи поточні зміни в організмі та особливості різних аспектів особистості.

Основними детермінантами психічного стану науковці вважають: а) потреби, бажання та прагнення людини (тобто усвідомлені та неусвідомлені); б) можливості (прихований потенціал та здібності, що

виявилися); в) умови навколишнього середовища (об'єктивний вплив та суб'єктивне сприйняття, розуміння даної ситуації).

Психічний стан є явищем з багатьма аспектами, тому дослідники визначають такі його характеристики: емоційні (або модальні), які відображають емоційний вимір; тонічні, що відображають рівень напруги та енергії індивіда; активаційні, що вказують на інтенсивність психічних процесів; часові, які відображають тривалість та стійкість станів; полярність та інші.

Як зазначили О. Вавринів., О. Христюк у психічних станах можна виділити п'ять основних складових: настрої, оцінка ймовірності успіху, рівень мотивації, ступінь уваги (тонус) та відношення до діяльності. Він об'єднав ці п'ять складових у три категорії: мотиваційно-стимулюючу (настрої та мотивація), емоційно-оцінну (оцінка ймовірності успіху та відношення до роботи) та активаційно-енергетичну (рівень уваги) [5].

Психоемоційні стани є циклічними змінами у емоційному стані особистості, які, як правило, виникають у відповідь на різноманітні впливи, такі як життєві обставини, стан здоров'я та інші чинники. Ці стани, подібно до інших психічних явищ, проявляються через внутрішні переживання та думки у свідомості особи, а також можуть існувати на рівні несвідомості психіки. Важливо зауважити, що їхню природу не завжди можна повністю сприйняти за допомогою органів відчуттів та досліджувати методами природничих наук. Деякі дослідники підкреслюють, що психоемоційні стани можуть бути вираженням різних психічних процесів, таких як емоції, настрої, афекти та тривога (емоційні стани), рішучість та розгубленість (вольові стани), а також зацікавленість (пізнавальні стани). Дослідники вказують, що психоемоційні стани можуть відрізнятися за глибиною і тривалістю. Кожен стан є тимчасовим і може швидко змінитися на інший. З практичної точки зору виокремлюють миттєві (нестійкі), довготривалі та навіть хронічні стани, або оперативні, поточні та постійні. Психоемоційні стани формуються в

залежності від сприйняття і розуміння обставин і подій, в яких опиняється людина [14].

Психоемоційні стани представляють собою складні, цілісні та динамічні утворення, які у багатьох відношеннях визначають специфіку всієї психічної діяльності особистості протягом певного періоду часу. Основні особливості психоемоційних станів такі:

Цілісність. Хоча ці стани відносяться до певних сфер психіки (пізнавальної, вольової, емоційної), вони відображають психічну діяльність в цілому протягом певного часу.

Рухливість і відносна стійкість. Психоемоційні стани мають свою динаміку та можуть змінюватися з часом. Хоча вони менш стійкі, ніж особистісні риси, вони тривають довше, ніж окремі психічні процеси.

Прямий та безпосередній взаємозв'язок із психічними процесами та властивостями особистості. У структурі психічної діяльності психоемоційні стани знаходяться між процесами та властивостями особистості. Проте психоемоційні стани впливають на психічні процеси (визначають темп діяльності і тонус, вибірковість сприйняття, відчуттів, продуктивність мислення тощо), і є «будівельним матеріалом» для розвитку властивостей особистості. Психоемоційні стани виступають фоном, що сприяє прояву або маскуванню особливостей особистості. Так, наприклад, для стану очікування бою характерно неупорядкована вольова активність, що не властива у звичайних умовах. Одночасно на психічний стан впливають попередні стани та властивості особистості.

Індивідуальна своєрідність і типовість. Психоемоційні стани кожної людини своєрідні, оскільки нерозривно пов'язані з індивідуальними особливостями особистості, її моральними та іншими рисами. Так бійцеві з сангвіністичним темпераментом властиво більшою частиною перебільшувати успіхи і тлумачити все в яскравому світлі, тому що типовим для нього є піднесений стан. Риси особистості і пережиті психоемоційні стани не завжди, але часто відповідають один одному. Те, що приймається іноді за рису

особистості, виявляється нетиповим для даної людини, тимчасовим станом. Наприклад, пригніченість може бути не тільки стійкою рисою особистості меланхолійного темпераменту, але і виявлятися як стан, викликаний у співробітника неприємностями по службі або в родині

Психоемоційні стани кожної особистості унікальні, оскільки тісно пов'язані з її індивідуальними характеристиками, такими як моральні та інші риси. Наприклад, військовий із сангвінічним темпераментом частіше схильний до перебільшення своїх успіхів і розглядає все в яскравому світлі, через свій властивий піднесений настрій, хоча риси особистості та пережиті психоемоційні стани не завжди збігаються, вони часто взаємопов'язані. Іноді те, що сприймається як характерна риса особистості, може виявитися тимчасовим станом. Наприклад, пригніченість може бути не лише постійною рисою меланхолійного темпераменту, але й виникати як реакція на тимчасові негаразди у роботі або особистому житті [37, с.49].

Різноманіття психоемоційних станів. Широкий спектр психоемоційних станів є неймовірно різноманітним: враження і здивування, розгубленість та концентрація, надія та відчай, віра та сумнів, бадьорість та засмучення, напруженість та спокій, і так далі.

Полярність. Ця якість психоемоційних станів виявляється у тому, що кожному стану властивий протилежний. Так активності протистоїть пасивність, впевненості – невпевненість, рішучості – нерішучість. Ця протилежність станів особливо яскраво проявляється в незвичайних (екстремальних) ситуаціях, наприклад під час участі в обставинах, пов'язаних із застосуванням вогнепальної зброї [45, с.57].

Зазначені характеристики є характерними для психоемоційних станів будь-якої особистості, у тому числі кожного працівника. Однак служба у Збройних силах України відрізняється від звичайних умов життя, що є загальним для більшості людей. Ці умови впливають на психоемоційні стани військовослужбовців, що виявляє загальне та специфічне в їхніх емоційних та психічних станах.

Отже, згідно з дослідженнями вчених, концепція стану охоплює різні рівні узагальнення та широке розмаїття психічної активності. Психічні стани можна аналізувати на різних рівнях – від загальної психіки до окремих сфер. Висвітлюючи стани різних сфер психіки, ми не заперечуємо принципу цілісності психіки, оскільки наголошуємо на тому, що стани не є автономними, а є складовою частиною загального стану особистості. Структура психіки організована ієрархічно, і розрізнення станів можливе лише у відповідності з обґрунтованими принципами поділу психіки на окремі сфери, структури чи блоки. Розгляд цих аспектів відкриває перспективи для подальших досліджень у цьому напрямку.

Незважаючи на значущість дослідження цієї теми, науковці вказують на відсутність чіткого й однозначного визначення терміну «психоемоційний стан» у психологічній науці. У своїх дослідженнях вчені часто користуються різною термінологією, такою як «психічний стан», «емоційний стан» або «психоемоційний стан». При аналізі досягнень учених можна описати психоемоційний стан як інтегративну та цілісну основу психічної діяльності особи протягом певного періоду, яка відображає взаємодію психічних процесів у залежності від сприйняття об'єктів та явищ, попередніх станів та особливостей особистості. Психоемоційні стани виникають під впливом різних життєвих ситуацій, іноді вони спричинені стресами та конфліктами. Однак ці життєві обставини часто формують дуже негативні емоційні стани.

1.2 Вплив психоемоційних станів військовослужбовців на виконання професійної діяльності

На сьогоднішній день, одне із найважливіших завдань, що постає перед українськими військовими психологами, є збереження психічного здоров'я та працездатності військовослужбовців, оскільки їхня сфера діяльності в умовах сучасної політичної та воєнної ситуації в країні є надзвичайно актуальною.

Перебування на військовій службі сильно впливає на психічний стан людини. Більшість військових відчують психологічний дискомфорт, емоційне напруження та тривогу. Ці стани можуть призвести до порушень регуляційних механізмів, виникнення проблем з адаптацією та негативного впливу на здоров'я та психіку [41, с. 65].

Для подальшого вивчення впливу та значення психоемоційного стану військовослужбовця на його успішність в професійній діяльності розглянемо поняття психоемоційних станів в сучасні науці.

У психології широко відомо вчення про психічні стани як стійкі психічні явища, що прогресують від початку до кінця, і це свідчить про їхню динамічність. Загалом прийнято розуміти стани як відображення особливостей функціонування нервової системи та психіки людини протягом певного періоду часу або адаптаційного процесу [47].

Психоемоційний стан – це обмежений у часі стан психіки людини, який впливає на перебіг психічних процесів та виявлення властивостей особистості, що може збільшувати або зменшувати активність психічної діяльності протягом певного періоду часу, а також визначає працездатність, готовність до виконання робочих завдань і здатність мобілізуватися у відповідний момент. У процесі виконання професійних обов'язків військовослужбовці повинні уважно враховувати психоемоційні стани двох основних груп в різних умовах, що сприяють або негативно впливають на здійснення військовослужбовцями їхньої професійної діяльності (рис. 1.1.).

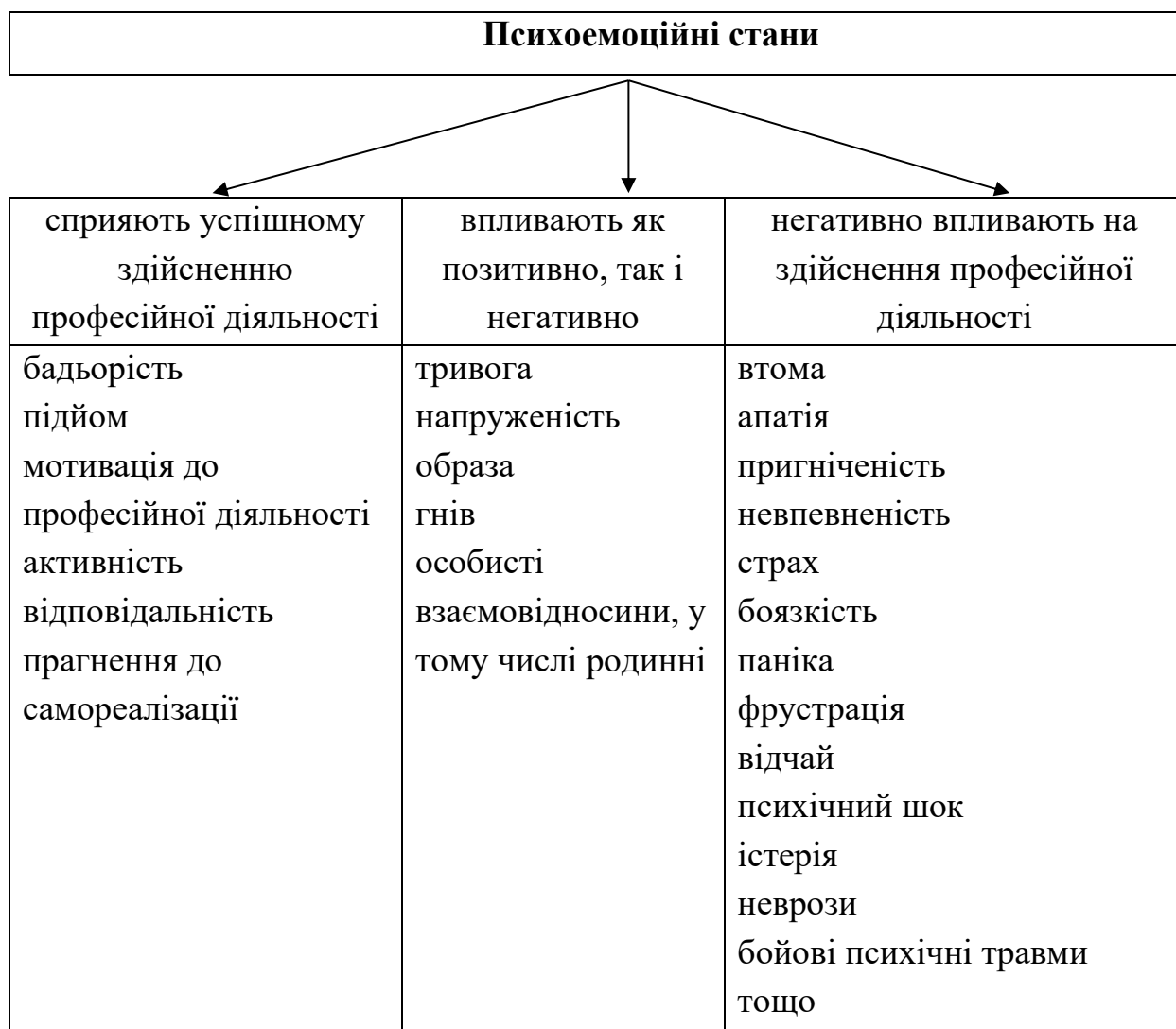


Рисунок 1. 1 – Психоемоційні стани військовослужбовців, що впливають на їх професійну діяльність.

Слід відзначити, що на виникнення певного психічного стану безпосередньо впливає конкретна ситуація, тобто психічні стани формуються під впливом зовнішніх чинників, обставин, попереднього настрою та інших факторів. Військовослужбовець має природну схильність до активної взаємодії з навколишнім середовищем і здійснення специфічних дій, пов'язаних із військовою службою. Спроба обмежити його активність у цій сфері може викликати психологічний дискомфорт, збільшення особистісної напруженості та негативно позначитися на цілісному функціонуванні ключових компонентів психологічної структури особистості. Одночасно з вивченням світу навколо, військовослужбовець психічно реагує на події та

явища, викликаючи відповідні психоемоційні стани, що виступають результатом емоційно-вольових процесів – емоцій, почуттів та волі.

Під час участі у бойових діях або операціях навіть досвідчені та відважні військовослужбовці можуть відчувати страх перед отриманням поранень, становленням інвалідністю чи навіть загибеллю. Різниця між відважним та боязливим військовим полягає у тому, що страх першого є під контролем, тоді як страх другого – неконтрольований.

Для кращого розуміння шляхів надання допомоги військовослужбовцям щодо збереження їх психічного здоров'я та працездатності, необхідно проаналізувати які негативні емоційні стани можуть виникнути в умовах ведення бойових дій.

Психоемоційний стан – це загальний термін, який описує емоції та емоційні переживання, що виникають в особистості як реакція на зовнішні та внутрішні стимули [13, с.4]. Це поняття включає в себе різноманітні емоційні відгуки на подразники. Емоційні стани формуються в процесі життєдіяльності суб'єкта і визначають спрямованість його поведінки. У своїй роботі військовий психолог повинен бути в змозі швидко діагностувати наявність негативних емоційних станів серед військовослужбовців та вчасно вживати заходів для оптимізації їх емоційно-вольової сфери.

Конкретними негативними емоційними станами, які можуть виникнути у військовослужбовця під час його військово-професійної діяльності [43] є такі:

1. Стан психічної втоми, що виникає у військовослужбовців під час тривалого очікування результату та супроводжується відчуттям «вижатого лимону», коли увага знижується, запам'ятовування інформації стає важчим, і приймаються більш банальні рішення. Це зниження активності ментальних процесів може викликати депресію, а також спровокувати появу роздратування та вияви гніву до співслужбовців, навіть якщо вони не мають на це підстав.

2. Стан психічної напруженості. Цей стан характеризується відчуттям збентеженості, тривоги, і, навіть, страхом. Когнітивні процеси прискорюються і стають інтенсивнішими, людина перебуває у збудженому стані, перевіряючи будь-які гіпотези. Рухи можуть стати хаотичними або, навпаки, чіткими та швидкими, а їх темп прискорюється. Фізіологічні реакції також змінюються: пульс стає швидшим, підвищується артеріальний тиск та температура тіла, відбувається прилив крові до голови. Цей стан може виникати в умовах збільшеної відповідальності, дефіциту часу, складних завдань, або коли існує значний ризик прийняття неправильного рішення та пов'язана з цим відповідальність. Психічна напруженість виникає внаслідок недостатньої кількості ресурсів для виконання діяльності, таких як інформація, час, умови тощо.

3. Стан зниженої мотивації. Зовнішні прояви цього стану включають уповільнення темпу роботи та збільшення кількості помилок через неуважність. Характеризується необхідністю повторного перегляду та виправлення документів, особливо тих, до яких часто вносяться невеликі зміни. Подальше зниження мотивації призводить до появи монотонності: ускладнюються сприйняття та обробка нової інформації, зменшується увага, а дії виконуються несвідомо. У сфері емоцій спостерігаються в'ялість, апатія, сонливість, бажання припинити діяльність на користь чогось більш захоплюючого.

4. Стан тривоги – це емоційний стан, який виникає в умовах невизначеної небезпеки та виявляється у очікуванні негативного розвитку подій. Цей стан супроводжується відчуттям збентеженості, дискомфорту та очікуванням погіршення або невизначеності. Особливо часто тривогу відчувають ті, хто схильний оцінювати життєві ситуації як вимір їхньої власної компетентності чи якостей особистості. Залежність від оцінок інших людей може спричиняти розвиток такої якості особистості, як тривожність. Стан тривоги також може бути ситуативним і залежить від тенденції до негативного прогнозу щодо власних дій.

5. Стан фрустрації. Фрустрацію розглядають як особливий вид стресу, який виникає, коли на шляху задоволення власних потреб з'являється перешкода, яку неможливо подолати у процесі життєдіяльності. У військовослужбовців на різних етапах служби може виникати психічний дискомфорт, який проявляється у відчутті напруги, тривоги, гніву, відчаю, розчарування та роздратування. Фрустрація часто супроводжується агресивною реакцією, якою людина намагається вибратися з цього стану дискомфорту. При цьому вона може виявитися у формі агресії, спрямованої на інших осіб, яких вона звинувачує у порушенні своїх планів; на саму себе, коли особа звинувачує себе у всьому та занижує свою самооцінку; на об'єкт досягнення, коли людина впливає на себе, щоб зробити свою мету менш привабливою, тим самим знижуючи бажання досягти її [39, с. 85].

6. Стан стресу – це психоемоційний стан, який виникає внаслідок несподіваної або напруженої ситуації. Він може виникнути тоді, коли необхідно швидко прийняти рішення, реагувати на небезпеку або діяти у змінній ситуації. Варто зауважити, що стрес може виникати навіть у приємних ситуаціях, наприклад, при просуванні по службі. Дослідники довели, що стрес є невід'ємною складовою життя, і неможливо його повністю уникнути. Стрес супроводжується активізацією організму та призводить до змін у різних фізіологічних функціях, таких як серцево-судинні, дихальні, м'язово-рухові та ендокринно-біологічні. Одночасно змінюються і психічні процеси, спостерігаються емоційні та мотиваційні зрушення. У міру помірного стресу відбувається мобілізація фізичних та психічних ресурсів організму, що може стимулювати інтелектуальну діяльність.

7. Стан депресії – це психічний стан, який характеризується трьома основними симптомами: пригніченим настроєм, зниженням психічної та рухової активності. Все оточення у цьому стані сприймається як сумне та безвихідне. Депресивний настрій супроводжується відчуттям важкості, суму та відчаю. Мотивація та активність падають, а самооцінка різко знижується. Сприйняття часу також змінюється, деяким здається, що час рухається дуже

повільно. Типовими для цього стану є повільність, безбарвність та швидка втомлюваність. У військовослужбовців депресія може спровокувати суїцидальні думки та поведінку. [19, с. 45].

Отже, аналіз наявної інформації підтверджує, що психоемоційний стан військовослужбовців відіграє ключову роль у виконанні професійних обов'язків. Різноманітні фактори впливають на військовослужбовців у різний час і з різною силою, спричиняючи виникнення різних психоемоційних станів, які можуть як сприяти, так і перешкоджати виконанню службових завдань. Розуміння важливості цих станів дозволяє зменшити негативні тенденції та підсилити позитивний вплив на поведінку військовослужбовців у процесі виконання їхніх обов'язків.

1.3 Особливості психоемоційних станів військовослужбовців

Професійна діяльність військових завжди пов'язана з екстремальними умовами, які впливають на їх психічну стійкість по-різному. Часті непередбачені ситуації, почуття небезпеки, тривале емоційне напруження та інші фактори ускладнюють їх роботу. Щоб підтримати психічне здоров'я військовослужбовців, потрібно дослідити вплив психоемоційних станів на їх діяльність та розглянути різноманітні методи та способи підтримки позитивних психоемоційних станів. Таким чином, забезпечення психологічної підтримки для військовослужбовців стає необхідним для забезпечення ефективності їх діяльності та збереження їх психічного та емоційного здоров'я.

Наразі існує різноманітні погляди на проблему психоемоційних станів, зокрема, науковці розглядають ці стани особистості у двох аспектах. Вони вважаються одночасно як відображенням динаміки особистості, так і комплексними реакціями особистості, що визначаються її відносинами, поведінковими потребами, цілями активності та адаптивністю в середовищі. Іншими словами, вони безпосередньо зв'язані з мотивацією людини. Оскільки психоемоційні стани представляють собою системні явища, то актуальну

потребу можна вважати системоутворюючим фактором, який ініціює певний психоемоційний стан. Якщо зовнішнє середовище сприяє швидкому і легкому задоволенню потреби, то це сприяє виникненню позитивних станів, таких як радість, натхнення, захоплення тощо. Однак, якщо ймовірність задоволення є низькою або відсутньою, то стан буде негативним за емоційним показником. Згідно з думкою О. Бондаренко, на початковому етапі багато психоемоційних станів є неврівноваженими, але лише після отримання необхідної інформації або здобуття необхідних ресурсів вони набувають статичного характеру. Саме в початковий період формування стану виникають найбільш потужні емоції, які є суб'єктивними реакціями людини на процес реалізації актуальної потреби [3, с. 87-88].

На основі аналізу наукової літератури, можна виділити такі групи особливостей, які впливають на психоемоційний стан військовослужбовців: фізіологічні, вікові, гендерні, соціально-психологічні, релігійні, національно-територіальні та індивідуальні.

До фізіологічних особливостей професійної діяльності військових належать:

- загрозу здоров'ю та життю, існуючу або потенційну;
- інтенсивне фізичне навантаження;
- обмеження у спілкуванні з рідними та друзями;
- необхідність дотримуватись формальних і неформальних норм поведінки;
- обмеження, які існують, у виборі та прийнятті рішень;
- відсутність звичних подразників та змушена відкритість у всіх сферах життєдіяльності;
- екстремальний характер військової діяльності.

Крім того, науковці вказують на суворе регламентування усіх видів взаємин, обмеження у харчуванні, матеріально-економічні обмеження; спілкування переважно з особами однієї статі; необхідність безумовного

підпорядкування старшим за званням, тенденція до пригнічення індивідуальності, ініціативи, обмеження у самовираженні [30, с. 28].

Фізіологічні особливості, в першу чергу, пов'язані з функціонуванням нервової системи, яка характеризується певною чутливістю, збудливістю, пластичністю, а також вразливістю та функціональною нестійкістю. Наприклад, недостатня сприйнятливність нервової системи може сприяти розвитку різних хронічних захворювань. Однією з груп психофізіологічних особливостей є нервово-психічна стійкість, яка включає стійкість до стресів, високий рівень самоконтролю над емоціями та поведінкою, а також здатність працювати ефективно в критичних ситуаціях. Також до цих особливостей відносяться розвинуті адаптивні якості нервової системи, такі як сила, врівноваженість, чутливість, активність та динамічність, які допомагають зберігати працездатність і адекватно реагувати на різноманітні події.

Наприклад, для військовослужбовців збільшена збудливість може бути результатом переважання процесів збудження над процесами гальмування, особливо у молодших військовослужбовців. Також важливо враховувати, що нездоровий спосіб життя, такий як куріння, вживання алкоголю, недосипання чи недоїдання, може впливати на рівень збудливості або, навпаки, призводити до флегматичної реакції. Практика показує, що випадки порушення режиму відпочинку або недостатньої організації вільного часу можуть призвести до нервових зривів військовослужбовців та негативно позначитися на їхній професійній діяльності. Деякі військовослужбовці, через постійну зайнятість або економію коштів, можуть ігнорувати перерви на обід або харчуватися неправильно, що призводить до зниження працездатності та уваги, а також може серйозно позначитися на їхньому психоемоційному стані.

Фізіологічні особливості військовослужбовців грають важливу роль у визначенні їхнього психоемоційного стану. Наприклад, фізична активність і фізична витривалість можуть впливати на рівень стресу та загальну емоційну стійкість. Тривалі періоди фізичного напруження, такі як довгі патрулювання або інтенсивні тренування, можуть сприяти втомленості та зниженню рівня

концентрації. Здоров'я військовослужбовців, включаючи фізичне здоров'я, також впливає на їхній психоемоційний стан. Наприклад, травми, хронічні захворювання або недостатня фізична підготовка можуть призвести до стресу та почуття невпевненості.

Фізіологічні реакції на стрес, такі як виділення адреналіну та кількість кортизолу в організмі, відрізняються в кожній людини. Ці індивідуальні реакції впливають на те, як військовослужбовець сприймає та реагує на стресові ситуації. Деякі військовослужбовці можуть мати більш виражені фізіологічні реакції на стрес, що призводить до більшої тривоги або напруження, тоді як інші можуть мати менш виражену реакцію. Крім того, фактори, такі як сон, харчування та загальна фізична підготовка, також впливають на психоемоційний стан військовослужбовців. Недостатній сон або неправильне харчування призводять до зниження енергії та збільшення рівня стресу. І, навпаки, здоровий спосіб життя, включаючи правильне харчування та регулярну фізичну активність, сприятимуть підвищенню настрою та загальному емоційному благополуччю.

Вік військовослужбовців відіграє значну роль у визначенні особливостей їхніх психоемоційних станів через ряд фізіологічних, психологічних та соціокультурних чинників. По-перше, фізіологічні зміни, що відбуваються в організмі з віком, впливають на психоемоційний стан. Наприклад, зниження енергії, зміни в роботі серцево-судинної системи, зменшення м'язової маси тощо призводять до змін у рівні активності та загального самопочуття. По-друге, психологічні аспекти віку також впливають на психоемоційний стан. Наприклад, зрілість та досвід, накопичений з роками, призводить до більшої емоційної стійкості та здатності ефективно керувати стресом. З іншого боку, страх перед старістю, втрата сили або втрата близьких може призводити до почуття тривоги та депресії. По-третє, соціокультурний контекст також впливає на психоемоційний стан військовослужбовців у залежності від їхнього віку. Наприклад, молоді військовослужбовці можуть бути більш схильні до ризикованої поведінки та

пошуку нових вражень, тоді як старші можуть мати більш консервативні погляди та більшу увагу до стабільності та безпеки. У цілому, вік військовослужбовців визначає їхні психоемоційні стани через взаємодію фізіологічних, психологічних та соціокультурних факторів, які впливають на їхню загальну емоційну стійкість та здатність адаптуватися до змін у середовищі.

З точки зору фізіології, до 20-25 років триває розвиток і становлення організму людини. Саме в цей період військовослужбовцям властиві підвищена чутливість, збудливість, сприйнятливність. Крім того, цей період більше підходить для професійного зростання, пізнання невідомого, прагнення до чогось нового, активно відбувається пошук свого місця в житті.

У зв'язку із тим, що у Збройних силах України зросла кількість жінок-військовослужбовців, в аналізі психоемоційних станів та їх особливостей важливо враховувати гендерні відмінності, тому що жіночий темперамент, спосіб сприймання та мислення, реакція на ту чи іншу ситуацію, мають суттєві відмінності від чоловічих. Таким чином, найбільший вплив на професійну діяльність військовослужбовців мають такі гендерні особливості виникнення психоемоційних станів:

- у жінок спостерігається вищий рівень розвитку професійної рефлексії порівняно з чоловіками. Це пояснюється тим, що жінки частіше, ніж чоловіки, вдаються до самооцінки, кожне прийняте ними рішення обдумується більш ретельно, а також отримує відповідну оцінку [23];

- жінкам притаманна непряма агресія, на відміну від чоловіків, які частіше демонструють високі рівні прямої агресії;

- фізіологічні особливості жіночого організму дають можливість жінкам бути стійкішими під час дії тривалих фізичних навантажень, крім того, жінки є більш стійкими до стресу [25];

- для жінок властива більша цілеспрямованість та наполегливість, ніж чоловікам, під час виконання професійних завдань [25];

- жінки володіють більш високим ступенем розвитку комунікативних якостей [50];

- жінки швидше за чоловіків у сприймають, говорять, а у чоловіків є певна перевага у просторовій та тимчасовій орієнтації, у розумінні математичних міркувань та механічних відносин [25].

Отже, повністю покласти на жінок виконання службових обов'язків (наприклад, польові виходи з тривалим перебуванням поза місцем розташування частини, бойові стрільби, стройові заняття, навчання тощо) не можна через особливості фізичного розвитку та можливостей жіночого організму, а також регулярні фізіологічні цикли, характерні для жінок. Крім того, у жінок сімейні проблеми, як правило, впливають на службу більше, ніж у чоловіків-військовослужбовців. Також важливо враховувати підвищену емоційність жінок, яка у чисто жіночих військових колективах часто може призводити до конфліктів та пліток.

Соціально-психологічні особливості психоемоційних станів виявляються у готовності військових до служби, що проявляється у рівні сформованості бажання служити в армії, захищати країну від агресорів, зацікавленості у військовій діяльності, ідеалах військової людини, відчутті обов'язку та відповідальності перед суспільством, патріотизмі, розумінні соціальної значущості та необхідності військової служби, а також в усвідомленні воїном моральних якостей, що є важливими.

Національно-територіальні особливості виявляються у тому, що склад військових груп може бути різноманітним за етнічним складом. У рамках національно-психологічних особливостей важливе значення мають національні почуття. Це означає, що люди емоційно відносяться до своєї етнічної групи та її інтересів, до інших народів та їхніх культурних цінностей. Також важливо враховувати різноманітність звичаїв та традицій різних етнічних груп.

Релігійні переконання також впливають на психоемоційний стан військовослужбовців. Відносини, побудовані на спільній вірі сприятимуть

посиленню взаєморозуміння, взаємопідтримки та згуртованості у військовому колективі. Відчуття спільності у вірі може створювати певну рівновагу та внутрішню підтримку серед військовослужбовців у важких ситуаціях або під час стресових періодів. Проте, коли в колективі існують різні релігійні переконання або навіть відсутність таких переконань, може виникнути конфлікт. Різниця в релігійних уявленнях може призвести до непорозумінь, напруги та навіть розділення колективу на групи з різними відношеннями. Це в свою чергу може порушити атмосферу співпраці та взаєморозуміння в колективі та вплинути на загальний психоемоційний стан військовослужбовців. Такі конфлікти можуть стати додатковим джерелом стресу для особистості, оскільки вони породжують негативні емоції та можуть вплинути на загальний психічний комфорт. Однак, якщо вирішити ці конфлікти шляхом взаєморозуміння, толерантності та діалогу, це може сприяти подоланню напруги та збереженню психоемоційного благополуччя військовослужбовців [8, с. 11].

Крім того, необхідно виділити фактор обстановки, що впливає на психоемоційний стан під час здійснення професійної діяльності військовослужбовцями, які умовно можна поділити на дві групи: зовнішні (об'єктивні) чинники та внутрішні (суб'єктивні) чинники.

Зовнішні фактори, в свою чергу, можна поділити на соціально-політичні, оперативно-тактичні, організаційно-управлінські, природно-географічні, матеріально-технічні та часові. Серед внутрішніх виділяють такі групи: військово-професійні, психофізіологічні, морально-політичні.

Психофізіологічні чинники (психічні властивості, ступінь задоволеності основних фізіологічних потреб, рівень фізичного стану й адаптованості до навантажень) мають первинний, біологічний характер. Серед психофізіологічних факторів, які впливають на характер поведінки військовослужбовців, має значення тип нервової системи. В психологічній науці визначають три типи нервової системи: сильний, слабкий та середній. Дослідження науковців свідчать, що обстановка ескалації негативних

факторів бою викликає серйозні психологічні розлади, що вимагають медичного втручання і повну втрату боєздатності на певний проміжок часу у військових зі слабким типом нервової системи (серед військовослужбовців їх близько 15 %). За аналогічних умов військові із середнім типом нервової системи (близько 70%) знизять активність бойових дій лише на короткий час. Військові із сильним типом нервової системи (яких приблизно 15 %) не піддаються відчутній психотравмуючій дії складної обстановки [10, с.107].

Також у бойових ситуаціях і в екстремальних умовах велика роль відводиться типу темпераменту військових. Наприклад, особи сангвінічного темпераменту швидко ухвалюють рішення і діють відважно в складних ситуаціях. Хоча вони можуть на момент невдачі відчувати втрату рішучості, ця невизначеність зазвичай триває недовго, і вони швидко відновлюють свою впевненість. Особи холеричного темпераменту проявляють сміливість і рішучість, переважно тоді, коли перебувають у стані емоційного підйому. Проте, у стані занепаду енергії вони можуть почати діяти під впливом несвідомого страху. Люди флегматичного темпераменту виявляють активність і сміливість, особливо коли вони добре підготовлені до виконання бойового завдання. Вони відзначаються стабільністю емоційних реакцій, великою наполегливістю та витримкою. Особистості меланхолійного темпераменту можуть виявляти рішучість та активність протягом короткого періоду і при подоланні невеликих труднощів. [16, с.86].

Крім того, позитивна настанова в цілому має великий вплив на успішність професійної діяльності військовослужбовців. У той же час, в екстремальних умовах швидко втрачають моральний підйом і впадають духом особи з вираженими песимістичними настроями, боязливі за природою, схильні до вживання наркотиків і алкоголю, а також ті, хто має проблеми у сімейному житті.

Говорячи про внутрішні фактори бойової поведінки, необхідно підкреслити, що вона визначається морально-політичними якостями, характером, інтелектом, волею, емоціями та здібностями військовослужбовця.

Важливими є їхні особисті цінності, моральні переконання, рівень довіри до влади, розуміння поставлених перед ними завдань і бажання їх виконати. Ефективність професійної діяльності військових також залежить від розвинених військово-професійних якостей, таких як знання, вміння і навички, необхідні для виконання військових завдань.

Внутрішніми (суб'єктивними) для військового колективу та зовнішніми (об'єктивними) для окремого військовослужбовця є: морально-психологічний клімат і характер взаємин (міжособистісних зв'язків) в колективі (мікрогрупі); рівень згуртованості і бойової злагодженості військових підрозділів; спрямованість групових думок, настроїв, традицій; поведінка оточуючих [31, с. 46].

Внутрішні чинники для особистості окремого військовослужбовця – це його соціально-психологічні якості: ступінь схильності до групових настроїв, думок, традицій, рівень соціально-психологічної адаптованості тощо [11, с.45].

Важливо відзначити, що особливості виконання службово-бойових обов'язків військовослужбовцями в сучасних умовах соціально-політичної обстановки пов'язані з виконанням завдань на власній території, серед власних співвітчизників. Це має значний вплив на їх психоемоційний стан. У ході виконання бойових завдань в районах збройних конфліктів також важливо враховувати особливий фактор - небезпеку. У надзвичайних обставинах небезпека може сприйматися як загроза для військового підрозділу та для особистого життя, що може призвести до поранення або загибелі. Раптовість та несподіваність небезпеки ще більше підсилюють психологічний вплив на військовослужбовця. Діяльність в умовах надзвичайних ситуацій також залежить від вражень, отриманих в районі служби, та емоційних потрясінь. У таких умовах військовослужбовці більш схильні до дії сильних подразників.

Таким чином, успіх у підготовці військовослужбовців до виконання службово-бойових завдань можливий лише за умови поєднання їх фізичної та бойової підготовки зі спеціально спрямованою психологічною підготовкою.

Психологічні особливості значно впливають на психоемоційний стан військовослужбовців у процесі виконання ними службових обов'язків. Тому важливо формувати адекватну реакцію на ситуації небезпеки та попереджувати відстрочені емоційно-психічні наслідки.

Висновки до розділу

Отже, психічні стани особистості військовослужбовця, є складним інтегративним проявом психіки в усій сукупності її взаємозв'язків. Психологічні властивості особистості, рівень її активації, емоційне налаштування, сформовані типи взаємодії з середовищем, система потреб та мотивів особистості, суб'єктивне відношення до оточуючих явищ та особливості життєдіяльності відображаються у психічних станах людини. В психічних станах яскраво виражаються актуальні риси військових, частота повторень станів впливає на формування психічних властивостей та на виконання службово-бойової діяльності. Зміна психічних та емоційних станів обумовлюється зміною суб'єктивного відношення до ситуації, зміною системи мотивів особистості.

Після тривалого перебування в екстремальних (бойових) умовах, або значного одноразового впливу бойових стрес-факторів, організм людини здійснює пошук можливих методів для зняття внутрішнього напруження, розрядки. При відсутності (недостатньому рівні) професійно-психологічної підготовки особового складу, проявах ліберального стилю керівництва військовими колективами, військовослужбовці використовують для цього спиртні напої, наркотичні, психотропні засоби, які у свою чергу створюють лише звикання організму із накопиченням внутрішньої напруги та погіршують стан здоров'я.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

2.1 Організація, процедура та методики дослідження психоемоційних станів військовослужбовців

З метою вирішення поставлених завдань та перевірки висунутої гіпотези, нами було проведено дослідження особливостей психоемоційних станів у військових, які повернулись із зони бойових дій. Під час дослідження особливостей психоемоційних станів військовослужбовців нами було використані такі особистісні опитувальники:

1. Методика «Диференціальна шкала емоцій». (ШДЕ) К. Ізарда (Додаток А);
2. Методика самооцінки емоційних станів (А. Уессмана, Д. Рікса) (Додаток Б);
3. Оцінка психічної активації, стресу, емоційного тону, напруження і комфортності (Л. Курганського) (Додаток В).

Експериментальне дослідження проводилося на базі Ресурсного інформаційно-консультативного центру психологічної підтримки «Хмельницький психологічний центр» Хмельницького національного університету.

У дослідженні особливостей психоемоційних станів взяли участь 45 військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій. Вік учасників дослідження в інтервалі від 23 до 55 років. За гендерними особливостями респонденти, які взяли участь у дослідженні, розподілились таким чином: чоловіків – 40 осіб та 5 осіб жіночої статі.

Під час дослідження реалізовано принцип добровільності, що дало можливість знизити ймовірність мотиваційних викривлень. Усім обстежуваним було гарантовано збереження конфіденційності результатів і

надання зворотного зв'язку. Під час відповідей на запитання тестів та опитувальників, військовослужбовці зберігали анонімність.

Вибір методик був обумовлений висновками, отриманими на основі результатів теоретичного аналізу проблеми дослідження.

Методика «Диференціальна шкала емоцій». (ШДЕ) К. Ізарда.

Методика ШДЕ розроблена для виявлення основних емоцій з використанням теорії К. Ізарда, яка розглядає десять основних емоцій, що впливають на різноманітні аспекти емоційного життя людини. Ці емоції включають радість/задоволення, інтерес/збудження, здивування, горе/страждання, гнів/лють, презирство, огиду, страх/жах, сором/соромливість, провину/розкаяння.

Методика ШДЕ заповнює прогалину в прикладній психодіагностиці, де не вистачає методів, що дозволяють одночасно отримати уявлення про цілу палітру емоційних переживань. Вона складається з 30 монополярних шкал, що містять прикметники та короткі дієприслівникові звороти, які відображають різні відтінки емоційних переживань («радісний», «уважний», «сумовитий», «такий, «наляканий» що відчуває неприязнь», тощо). Респондент оцінює міру вираження кожного емоційного переживання за п'ятибальною шкалою – від повної відсутності (1 бал) до максимального вираження (5 балів). Для кожної з 10 фундаментальних емоцій використовуються по три шкали. Дані інтерпретуються на основі узагальнених показників, які отримані шляхом підрахунку сум балів по кожному рядку. Це дозволяє виявити домінуючі емоції та надає можливість якісно описати самопочуття обстежуваної людини відносно певного аспекту її характеру.

У зв'язку з цим важливо додатково порівняти отримані результати складання сум показників окремих емоцій, а саме:

$$K = (C1 + C2 + C3 + C9 + C10) / (C4 + C5 + C6 + C7 + C8), \text{ де}$$

K – самопочуття,

C1, C2, C3 ... - емоція під №1, №2, №3, № ... відповідно.

Якщо показник «К» більше ніж 1, то самопочуття в цілому більше характеризує позитивний або гіпертимний (з перевагою підвищеного настрою) тип акцентуації людини.

Якщо «К» менше ніж 1 – самопочуття можна визначити як негативне або таке, що відповідає дистимічному (знижений настрій) типу акцентуації характеру особистості.

Процедура обробки даних за методикою «Шкала диференціальних емоцій» передбачає два етапи. На першому етапі необхідно підраховувати оцінки за кожною із 10 базових емоцій. Для цього треба сумувати бали за трьома шкалами, що описують прояви відповідних емоцій. Таким чином, отримаємо 10 показників, значення яких може варіювати в діапазоні від 3 до 15 балів. Типовим для представлення цих показників є побудова так званого «профілю емоцій» у наступному форматі в системі координат: на осі абсцис відображаються найменування або порядок номерів базових емоцій, на осі ординат – бальні оцінки, отримані за кожною з них. На другому етапі розраховуються узагальнені показники за групами емоцій:

Індекс позитивних емоцій (ІПЕ) – характеризує ступінь позитивного емоційного ставлення суб'єкта до ситуації, що підраховується як сума балів за трьома першими блоками базових емоцій:

$$\text{ІПЕ} = \sum \text{I, II, III (Інтерес + Радість + Здивування)}.$$

Значення ІПЕ може коливатися у діапазоні від 9 до 45 балів.

Індекс гострих негативних емоцій (ІГНЕ) – відображає загальний рівень негативного емоційного ставлення суб'єкта до поточної ситуації і розраховується як сума балів за чотирма подальшими блоками базових емоцій:

$$\text{ІГНЕ} = \sum \text{IV, V, VI, VII (Горе + Гнів + Відраза + Презирство)}.$$

Значення ІГНЕ може коливатися в діапазоні від 12 до 60 балів.

Індекс тривожно-депресивних емоцій (ІТДЕ) – відображає рівень відносно сталих індивідуальних переживань емоцій тривожно-депресивного комплексу, які вказують на суб'єктивне ставлення до поточної ситуації і розраховується як сума балів за трьома останніми блоками базових емоцій:

$$ITDE = \sum VIII, IX, X(\text{Страх} + \text{Сором} + \text{Вина}).$$

Бали ITDE коливаються в діапазоні від 9 до 45.

Для інтерпретації отриманих даних за узагальненими показниками «Шкали диференціальних емоцій» використовуються такі градації за кожним з індексів (Таблиця 2.1):

Таблиця 2.1– Показники «Шкали диференціальних емоцій»

Міра емоційних переживань	ШЕ	ІГНЕ	ITDE
Слабка	≤19 балів	<14 балів	≤11 балів
Помірна	від 20 до 28 балів	від 15 до 24 балів	від 12 до 20 балів
Виражена	від 29 до 36 балів	від 25 до 32 балів	від 21 до 30 балів
Сильна	> 36 балів	> 32 балів	> 30 балів

Крім оцінки загального рівня виявлення основних типів емоційних переживань, також проводиться детальний аналіз конкретних видів емоцій, який визначає, як саме емоційний фон впливає на поточну діяльність. Для цього виокремлюються ключові емоційні категорії на емоційному профілі та аналізуються їх взаємозв'язки з представленістю інших емоційних станів.

Методика «Самооцінка емоційних станів» (А. Уессмана, Д. Рікса)

Ця методика призначена для самооцінки емоційних станів та є ефективною для виявлення змін у емоційному стані протягом певного періоду часу. Простота виконання робить її швидким інструментом для оцінки. За допомогою цієї методики можна аналізувати як окремі показники, так і працювати з інтегральними результатами.

Переживання людини внаслідок травмуючих подій значною мірою залежать від її емоційного стану та здатності швидко відновлювати емоційні ресурси. Загалом, емоційний стан відображає ставлення людини до оточуючого середовища та може проявлятися як зовні, так і всередині. Внутрішній стан емоцій фіксується за відчуттями благополуччя чи неблагополуччя, як для організму в цілому, так і для його окремих частин.

Зовнішня оцінка стану емоцій фіксується за певними ознаками. Стан людини виконує регулятивну функцію у пристосуванні до навколишнього середовища або ситуації.

Вимірювання за цією методикою проводиться за 10-бальною шкалою. Особа має вибрати найбільш підходяще судження, що описує її стан на даний момент, з кожного набору запропонованих суджень, і відзначити відповідний номер у відповідному рядку для відповідей.

Методика дає можливість оцінити такі показники (індивідуальна самооцінка дорівнює номеру судження, обраного за даною шкалою): «спокій-тривожність», «піднесеність-пригніченість»; «енергійність-втома»; «почуття упевненості в собі-почуття безпорадності».

За чотирма шкалами сумарна оцінка стану визначається за формулою: $I5 = I1 + I2 + I3 + I4$, де $I1, I2, I3, I4$ – індивідуальні показники за значеннями відповідних шкал. Отримані результати інтерпретуються в такий спосіб: якщо обстежуваний отримав від 26 до 40, то він високо оцінює свій емоційний стан, від 15 до 25 балів, то це є показником середньої оцінки вираженості емоційного стану, результат від 4 до 14 балів свідчить про низький рівень оцінки емоційного стану. Твердження описують емоційний стан в діапазоні шкал: підйом- депресія і тривога-спокій.

Для інтерпретації результатів окремо описуються показники за шкалами. За шкалою «спокій-тривожність»: якщо результат вище 6 балів, то обстежуваний демонструє перевагу емоційного стану «спокій» (витримка, терпимість, розважливість, стриманість, статичність, терплячість, врівноваженість, незворушність); якщо 5-6 балів, то самооцінка респондента показує середні показники за цією шкалою, коли жодний з полюсів не переважає; якщо 1-4 бали, то прогнозується нерішучість, заляканість, засмиканість, закомплексованість, полохливість, невпевненість, напруженість, нервовість, боязкість.

За шкалою «енергійність-втома»: якщо вище 6 балів, то обстежуваний оцінює себе як ініціативну, спрямовану, діяльну, підприємливу, активну,

кмітливу, пробивну людину; якщо 5-6 балів, отже демонструє середні показники за цією шкалою, коли не переважає жоден з полюсів; 1-4 бали означає, що обстежуваний оцінює себе як пасивну, інертну, безініціативну, апатичну, мляву, байдужу та повільну особистість.

За шкалою «піднесеність-пригніченість»: якщо у респондента вище ніж 6 балів, це свідчить, що така людина оцінює себе як завзяту, темпераментну, поривчасту, енергійну, розкуту, волелюбну, жваву, рухливу особистість; 5-6 балів є показником середньої вираженості цього емоційного стану, без явної переваги жодного з полюсів; 1-4 бали характеризує сором'язливість, заляканість, боязкість, сором'язливість, нерішучість, несміливість, пригніченість.

За шкалою «впевненість в собі-почуття безпорадності»: коли респондент отримує вище 6 балів означає, що він є бійцем, загартованою, рішучою, наполегливою, працездатною, вольовою, сильною, твердою, відважною, безстрашною, самостійною особистістю; 5-6 балів за результатами свідчить про те, що ці показники не мають переваги за жодним з полюсів; і коли обстежуваний демонструє 1-4 бали тоді, це є показником слабого характеру, несміливості, слабкості, слабовільності.

Показник сумарної оцінки стану відображає ступінь емоційного підйому або виснаження обстежуваного.

Оцінка психічної активації, стресу, емоційного тону, напруження і комфортності (Л. Курганського)

Діагностичною метою даної методики є визначення особливостей психічного стану особистості за показниками її психічної активації, інтересу, емоційного тону, комфортності та напруги. Дана методика містить 20 запитань, які поділяються на 5 шкал.

Під психічним станом мається на увазі цілісна картина психічного функціонування у визначений проміжок часу [16, с. 256]. Функціонування цього процесу у свідомості особи проявляється через самооцінку стану. Дана методика призначена для використання особами віком старше 14 років без

обмежень за освітою, соціальним статусом чи професією. Вона передбачає багаторазове обстеження тих самих осіб, враховуючи динаміку їх психічного стану. У випадку проведення дослідження одночасно з групою людей, потрібно уникати можливих впливів, таких як обговорення відповідей тощо.

Перед початком дослідження кожен учасник отримує таку інструкцію: «Оцініть свій психічний стан на даний момент за кожним із показників, зазначених у аркуші. Оберіть відповідну цифру від 0 до 3 в лівій або правій частині кожного рядка, в залежності від того, наскільки ви відчуваєте цю ознаку». Інтерпретація отриманих даних здійснюється на основі ключів, які надаються в методиці. Оцінки, набрані досліджуваними, сумуються для кожної шкали, і ці дані вносяться до протоколу дослідження.

Дані методики є валідними та надійними інструментами для дослідження особливостей психоемоційних станів військовослужбовців.

2.2 Аналіз результатів дослідження особливостей психоемоційних станів військовослужбовців

В процесі проведення емпіричного дослідження нами було проведено констатувальний експеримент з групою обстежуваних військовослужбовців, які повернулись із зони бойових дій.

Для вивчення та виявлення основних актуальних домінуючих емоцій у військовослужбовців нами була застосована методика «Диференціальна шкала емоцій» (ШДЕ) К. Ізарда. За даною методикою нами були визначені узагальнені показники емоційних станів: індекс позитивних емоцій, індекс гострих негативних емоцій, індекс тривожно-депресивних емоцій.

Індекс позитивних емоцій у військовослужбовців визначається за показниками таких емоційних переживань як інтерес, радість і здивування та характеризується мірою їх проявів (рисунок 2.1)



Рисунок 2.1 – Узагальнені показники позитивних емоцій у
військовослужбовців, у %

За результатами дослідження було виявлено, що лише 4,4% респондентів мають сильно виражені позитивні емоції, 17,8% військовослужбовців продемонстрували виражені позитивні емоції, проте більша частина обстежуваних продемонстрували помірну (40,0%) та слабку (37,8%) вираженість позитивних емоційних переживань. Такі результати свідчать про те, що військова служба часто пов'язана з викликами, стресом та навантаженням, які впливають на емоційний стан особового складу. Помірна і слабка вираженість позитивних емоцій є результатом постійної напруги, невизначеності та відчуття військових обов'язків. Низький рівень позитивних емоцій також вказує на потребу у психологічній підтримці та програмах для збереження емоційного благополуччя серед військовослужбовців. Ці результати підкреслюють важливість розробки та впровадження стратегій, спрямованих на поліпшення емоційного самопочуття військовослужбовців та забезпечення їхнього психологічного благополуччя в умовах служби.

Неоднорідність прояву позитивних емоційних переживань серед військовослужбовців є важливим сигналом для управління та планування програмами психологічної підтримки та емоційного благополуччя військових. Зокрема, необхідно розглянути можливості розвитку та впровадження ініціатив, спрямованих на підвищення позитивних емоційних переживань

серед військових, а також на посилення механізмів підтримки та адаптації у військовому середовищі. Крім того, ці результати можуть служити підґрунтям для подальших досліджень у сфері емоційного здоров'я військовослужбовців і впливу різних факторів на їхнє емоційне самопочуття.

Результати дослідження узагальнених показників гострих негативних емоцій у військовослужбовців продемонстрували, що переважна більшість мають сильний (37,8%) та виражений (35,6%) ступінь прояву таких емоцій як горе, гнів, відраза та ненависть. І тільки 19,9% респондентів мають помірний рівень вираженості емоцій даного спектру та 6,7% слабкий рівень (Рисунок 2.2).

Такі результати свідчать, що військовослужбовці часто зазнають значного рівня стресу та психологічного тиску внаслідок специфіки своєї професійної діяльності. Високий рівень вираженості гострих негативних емоцій, таких як горе, гнів, відраза та ненависть, є результатом постійного напруження, зіткнення з екстремальними ситуаціями та відчуття втрати або образи. Ці результати підкреслюють важливість розробки та впровадження програм психологічної підтримки та реабілітації для військовослужбовців з метою зменшення впливу стресових факторів та забезпечення їхнього психічного благополуччя.



Рисунок 2.2 – Узагальнені показники гострих негативних емоцій у військовослужбовців, у %

Необхідно активно працювати над створенням умов, спрямованих на зменшення впливу стресових ситуацій та підвищення психологічної стійкості військовослужбовців. Зокрема, можна розглядати впровадження тренувань з релаксації та стресового менеджменту, регулярні психологічні консультації та підтримку соціальних мереж під час періодів підвищеного стресу. Персоналізований підхід до кожного військовослужбовця, спрямований на виявлення та підтримку його індивідуальних потреб у психологічній підтримці, може стати ключовим елементом успішної роботи з мінімізацією негативних емоційних переживань та підвищенням загального самопочуття та працездатності.

На основі отриманих результатів аналізу індексу тривожно-депресивних проявів у військовослужбовців можна зробити такі висновки щодо емоційного стану цієї групи осіб: зокрема, виявлено, що у 22,2% військовослужбовців спостерігається сильно виражений рівень тривожно-депресивних проявів. Це свідчить про серйозні емоційні труднощі, які можуть впливати на їхню здатність до служби та загальний психічний стан. У 33,3% обстежених виявлений виражений рівень тривожно-депресивних станів. Ця група також потребує уваги та можливої підтримки для збереження психічного здоров'я та здатності ефективно виконувати свої службові обов'язки. Помірний рівень тривожно-депресивних станів виявлено у 26,7% військовослужбовців. Ця група може потребувати психологічної підтримки та інтервенції для покращення їхнього емоційного стану та збереження працездатності. У 17,8% військовослужбовців спостерігаються слабо виражені тривожно-депресивні стани. Важливо враховувати цю групу при розробці програм психологічної підтримки та моніторингу психічного здоров'я.

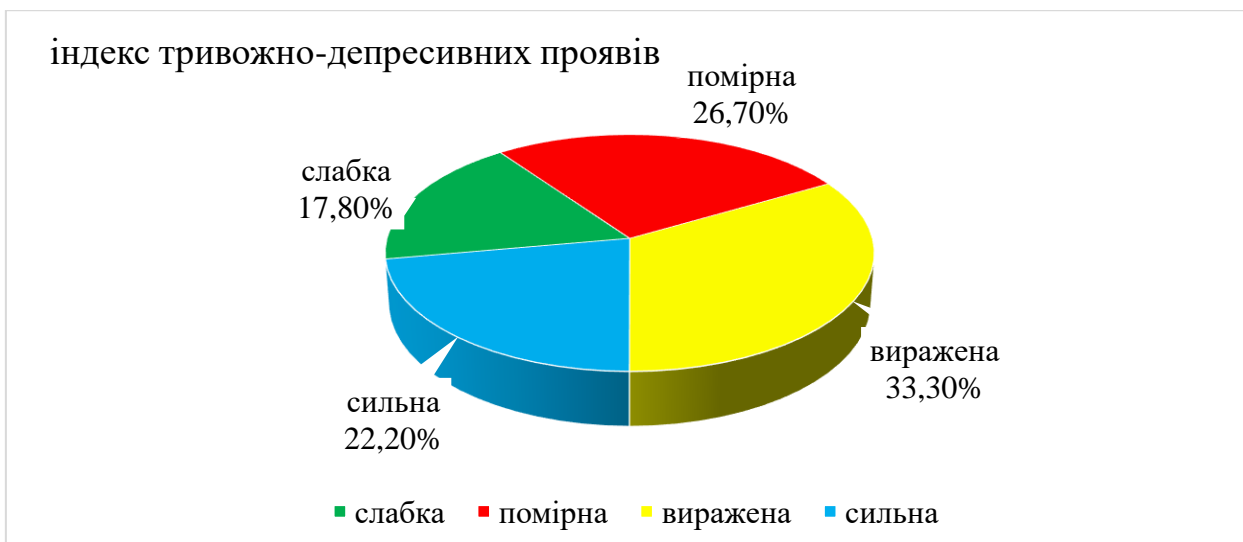


Рисунок 2.3 – Узагальнені показники тривожно-депресивних проявів у військовослужбовців, у %

Загальною тенденцією є те, що значна частина військовослужбовців переживає певні рівні тривожності та депресії, що може впливати на їхню службову діяльність та загальний стан здоров'я. Тому важливо вжити заходів для підтримки психічного здоров'я цієї категорії осіб і забезпечити їм необхідну психологічну підтримку та допомогу.

Для самооцінки емоційних станів військовослужбовців нами була застосована методика А. Уессмана, Д. Рікса, яка дала можливість визначити ступінь підйому-виснаження обстежуваних за сумарною оцінкою емоційного стану (Рис. 2.4; 2.5).

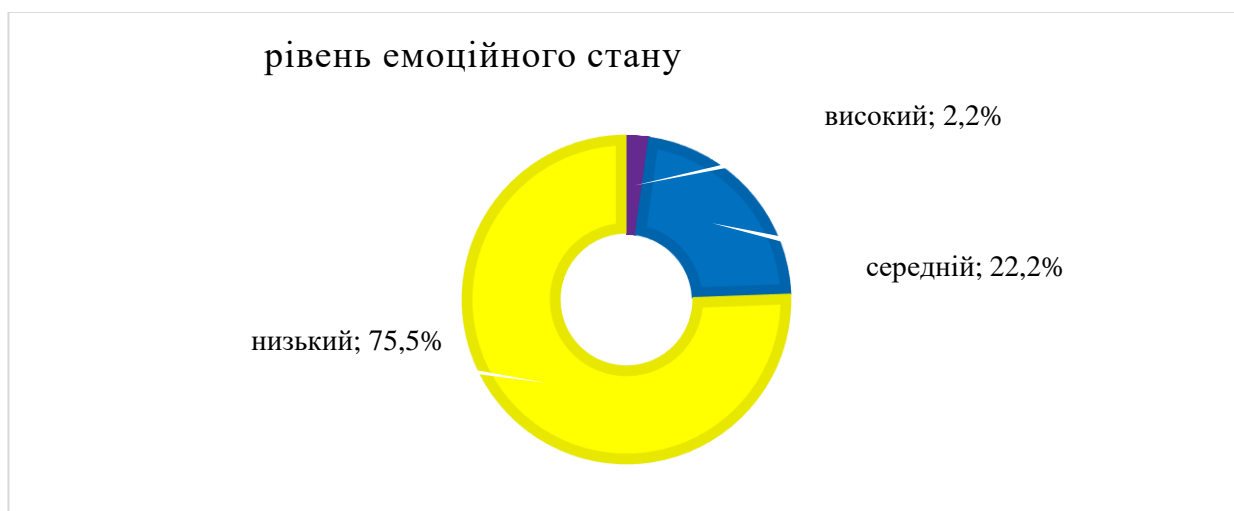


Рисунок 2.4 – Оцінка стану емоційного підйому-виснаження у військовослужбовців, у %

Отримані результати самооцінки підйому-виснаження у військовослужбовців за сумарною оцінкою психоемоційних станів дають можливість сформулювати важливі висновки щодо їхнього емоційного благополуччя та стійкості. Лише 2.2% респондентів відзначили високу оцінку свого емоційного стану, що свідчить про обмеженість позитивних психоемоційних ресурсів у військовослужбовців. З іншого боку, 22.2% середньо оцінюють свій психоемоційний стан, що може свідчити про рівновагу між позитивними та негативними емоціями. Однак тривожним є те, що 75.6% військовослужбовців характеризують свій стан як стан виснаження, що вказує на широке поширення негативних психоемоційних станів серед даної групи. Ці результати підкреслюють необхідність подальших досліджень та розробки програм психологічної підтримки для військовослужбовців, спрямованих на збереження та покращення їхнього психічного та емоційного здоров'я. Важливою є не лише виявлення таких психоемоційних станів, але і розробка ефективних стратегій психологічної підтримки, спрямованих на зменшення виснаження та підвищення рівня позитивних емоцій серед військовослужбовців

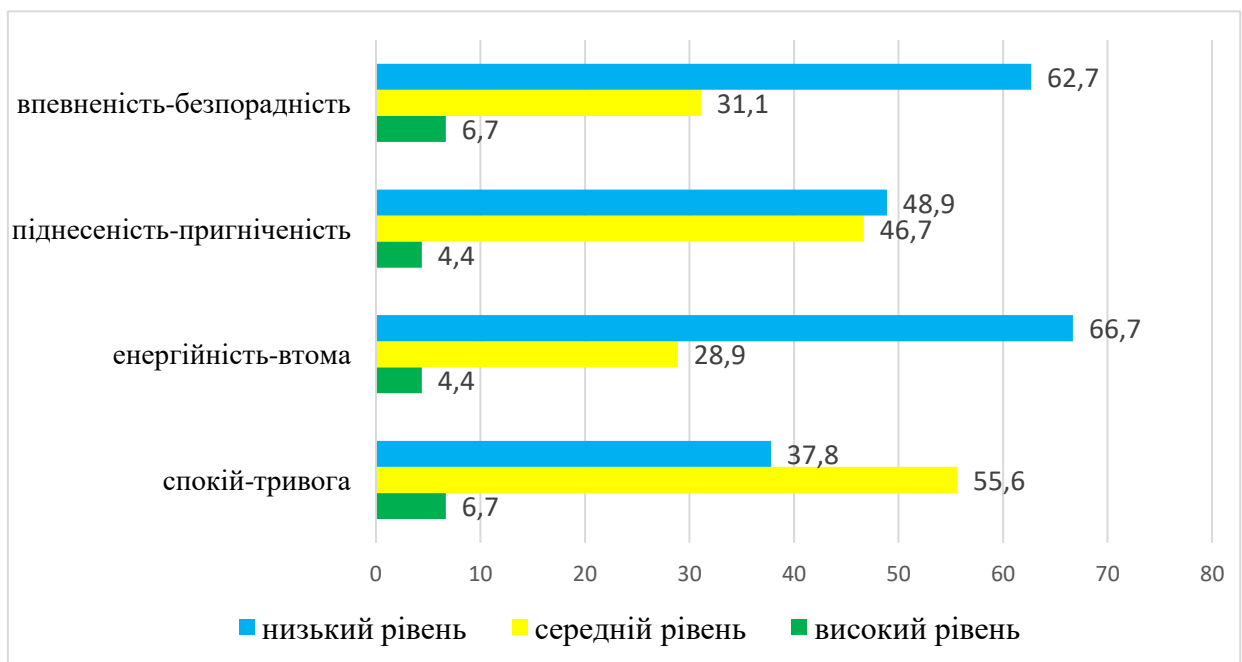


Рисунок 2.5 – Показники самооцінки емоційного стану за шкалами, у %

За результатами дослідження щодо самооцінки емоційного стану за шкалою «спокій-тривога» виявлено, що лише 6,7% респондентів мають високий рівень вираженості тривоги, що свідчить про їхню здатність до контролю негативних емоційних реакцій. Значна кількість військовослужбовців (55,6%) показують середні показники за даною шкалою, що вказує на їхню здатність до збереження емоційної стабільності у відповідь на різноманітні життєві ситуації. Вони можуть ефективно управляти стресом і зберігати емоційну гармонію, що є ключовим для успішної адаптації до складних умов служби. Однак значна кількість (37,8%) військовослужбовців, які демонструють низькі показники за цією шкалою, може свідчити про можливе виникнення проблем із стресом та тривожністю у даній категорії осіб. Це може вплинути на їхню загальну психічну стійкість та ефективність виконання службових обов'язків. Враховуючи ці результати, важливо розробити програми психологічної підтримки, спрямовані на підтримку та підвищення психічного благополуччя військовослужбовців, особливо тих, хто виявляє схильність до тривоги та стресу.

Результати дослідження за методикою «Оцінка психічної активації, стресу, емоційного тону, напруження і комфортності» за Л. Курганським представлено в таблиці 2.2 та на рисунку 2.6.

Таблиця 2.2 – Результати дослідження за методикою: «Оцінка психічної активації, стресу, емоційного тону, напруження та комфортності» (за Л. Курганським)

№ з/п	Показники	Кількість військовослужбовців	
		осіб	%
1	Рівень психічної активації:		
	– високий;	-	-
	– середній;	45	100,0
	– низький	-	-
2	Рівень зацікавленості:		
	– високий;	10	22,2
	– середній;	24	53,4
	– низький	11	24,4

3	Рівень емоційного тону:		
	– високий;	3	6,6
	– середній;	21	46,7
	– низький	21	46,7
4	Рівень напруженості:		
	– високий;	9	20,0
	– середній;	28	63,3
	– низький	8	16,7
5	Рівень комфортності:		
	– високий;	1	3,3
	– середній;	23	50,0
	– низький	21	46,7

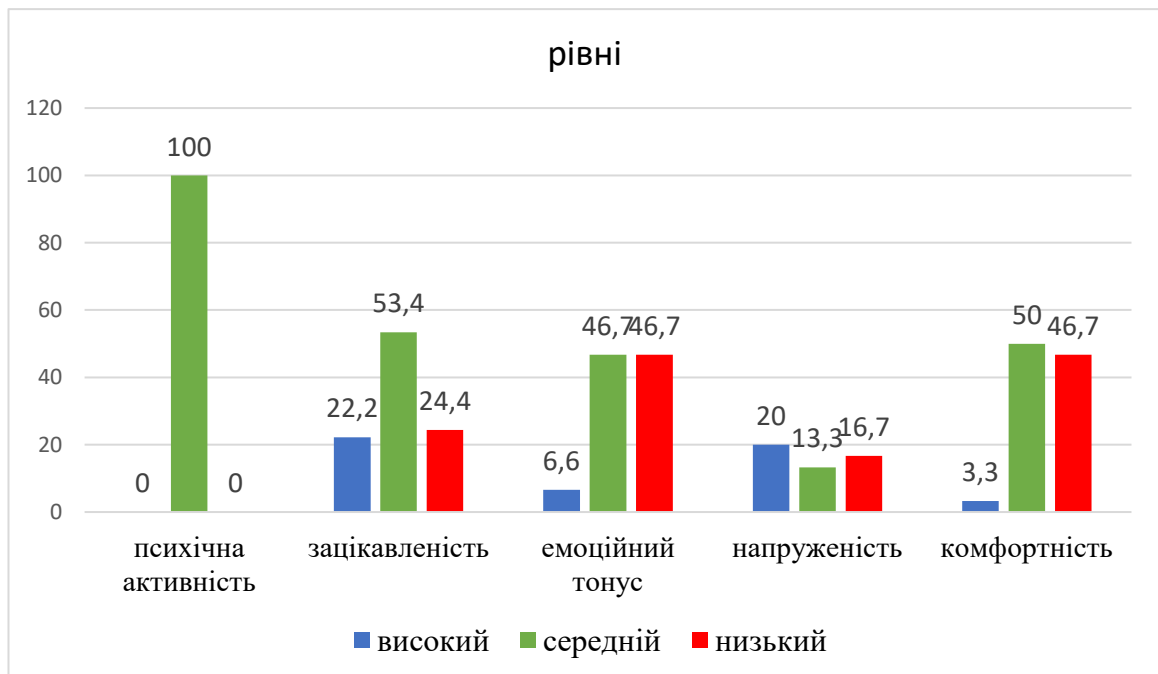


Рисунок 2. 6 – Оцінка психічної активації, стресу, емоційного тону, напруження і комфортності військовослужбовців

Виявлений середній рівень психічної активації у всіх військовослужбовців (100%) свідчить про стабільність та рівновагу у їхньому психічному стані. Ці результати вказують на те, що досліджуваним притаманні значна здатність до продуктивної та ефективної діяльності, а також висока терпимість до стресу та фізична сила. Відсутність високих та низьких рівнів психічної активації свідчить про те, що обстежувані військовослужбовці мають стабільний психічний стан, що може бути

важливим для успішного функціонування в умовах стресу та навантаження. Такий рівень психічної активності є ключовим чинником для забезпечення ефективної воєнної діяльності та готовності до виконання військових завдань у будь-яких умовах.

Отримані результати дослідження рівня зацікавленості у військовослужбовців свідчать про значну різноманітність в їхньому ставленні до професійної діяльності. Виявлення високого рівня зацікавленості у майже половини досліджуваних (22,2%) вказує на те, що для цих осіб військова служба має велике значення, є джерелом задоволення та важливою частиною їхнього життя. Зокрема, високий рівень зацікавленості може впливати на мотивацію до виконання обов'язків та досягнення професійних цілей. На тлі цього варто відзначити, що середня кількість військовослужбовців (53,4%) зі середнім рівнем зацікавленості може вказувати на більш об'єктивне ставлення до служби, де вона розглядається як частина їхнього життя, але не завжди є основним джерелом задоволення. Значення професійної діяльності для відданості та ефективності військовослужбовців може бути показником глибини їхнього зв'язку зі службою та впливати на їхню готовність до виконання обов'язків у різних ситуаціях. Однак, низький рівень зацікавленості у відносно невеликої кількості осіб (24,4%) вказує на труднощі адаптації чи несумісність з обраною професією, що може впливати на їхню продуктивність та ефективність у виконанні завдань.

Виявлено, що лише у 6,6% досліджуваних військовослужбовців спостерігається високий рівень емоційного тону, що свідчить про відсутність соматичних скарг і переважання позитивних емоцій. Це важливий аспект, оскільки така активність емоцій є необхідною для підтримки активності та гармонійного розвитку особистості. Однак у 46,7% військовослужбовців виявлено середній рівень емоційного тону, що свідчить про наявність соматичних скарг і чергування позитивних та негативних емоцій. Це може порушувати гармонійний розвиток особистості та впливати на її психологічний стан. У тій же пропорції, 46,7%, відмічено

низький рівень емоційного тону, що свідчить про схильність цих осіб переживати негативні емоції, пов'язані з соматичною симптоматикою, часто й тривалий час. Це може мати важливі наслідки для психічного та фізичного здоров'я військовослужбовців. Таким чином, розуміння рівня емоційного тону у військових допомагає не лише розкрити їхні емоційні стани, а й визначити можливі шляхи підтримки їхнього психологічного благополуччя та ефективності у виконанні службових обов'язків.

Високий рівень напруженості – у 20,1 % військовослужбовців, що свідчить про наявність у них особливого психічного стану, як важкого, незвичного для психіки, що вимагає перебудови всієї адаптаційної системи організму і може призвести до зниження інтелектуальних й енергетичних ресурсів організму, зниження імунітету. Середній рівень напруженості виявлено у 63,3 % осіб, який показує фізіологічні зрушення і зміни психіки, які перебудовуються таким чином, щоб забезпечити організму можливість вирішити більш складну задачу. Енергетичні ресурси організму в такому стані мобілізуються практично повністю. Низький рівень напруженості виявлено у 16,7 % осіб, який свідчить про концентрацію уваги, мобілізацію, високий рівень психічних та фізичних можливостей організму, працездатності та стійкості організму до дії несприятливих чинників;

Високий рівень комфортності – у 3,3 % військовослужбовців, середній рівень – у 15 (50,0 %) осіб, низький рівень – у 46,7 % (особи, які показують відповідні рівні відчуття комфорту, зручності і задоволення, забезпечене сукупністю позитивних психологічних та фізіологічних відчуттів людини в процесі її трудової діяльності. Комфортні умови створюються завдяки раціональній організації праці, дотримання ергономічних, соціально-психологічних і гігієнічних вимог охорони праці;

Отже отримані результати емпіричного дослідження особливостей психоемоційних станів свідчать, що у військовослужбовців переважають

2.3 Практичні рекомендації щодо підтримки позитивних психоемоційних станів військовослужбовців

Умови виконання службово-бойових завдань у зоні проведення військових дій суттєво відрізняються від завдань, які виконуються у мирний час. Військовослужбовці, що перебувають у таких зонах, зазнають впливу різноманітних бойових стрес-факторів. Це може призводити до виникнення посттравматичних стресових розладів, які вимагають кваліфікованої психологічної допомоги та підтримки у подоланні. Така підтримка включає в себе надання психологічної допомоги для подолання наслідків стресу, а також проведення процедур реабілітації для підтримки відновлення психічного та емоційного стану військовослужбовців.

Після тривалого перебування у бойових або екстремальних умовах, або після значного впливу бойових стрес-факторів, організм людини шукає способи розрядки внутрішнього напруження. Якщо особовий склад не має достатньої професійно-психологічної підготовки, а керівництво військовими колективами проявляє ліберальний стиль, військовослужбовці можуть вдаватися до вживання спиртних напоїв та наркотичних речовин як засобу розрядки. Однак така поведінка не тільки не вирішує проблему, а й призводить до залежності та погіршення стану здоров'я. Внаслідок цього військовослужбовці набувають різних ступенів психотравми, що можуть проявитися через певний час після екстремальних умов. Ця особливість створює значні труднощі в обліку та контролі за постраждалими військовослужбовцями. Міжнародні експерти стверджують, що 98% учасників бойових дій, які тривалий час перебували у зоні бойових дій, потребуватимуть психологічної підтримки та допомоги не лише в момент стресу, але й у подальшому, протягом наступних років.

Ефективне виконання бойових завдань з мінімальними втратами є однією з найважливіших цілей військових сил. Сучасна бойова діяльність стикається зі значними фізичними та психічними навантаженнями, які можуть

впливати на результативність та ефективність виконання завдань. Вимоги до сучасної військової справи включають в себе високий рівень підготовки та професіоналізму, а також вимагають формування стійкості до складних умов і збереження цієї стійкості протягом тривалого часу та у різних ситуаціях. Таким чином, актуальним стає аналіз та врахування різних факторів, які можуть впливати на психологічну стійкість особового складу під час виконання бойових дій.

Робота із збереження психічного здоров'я військових має комплексний характер та реалізується за двома основними напрямками:

1. Систематичне та спільне зусилля психологів та інших посадових осіб у сфері профілактики дозволяє вчасно виявляти військовослужбовців, які потребують психологічної допомоги, і забезпечує постійний психологічний супровід. Це сприяє створенню сприятливих умов для життєдіяльності військовослужбовців, запобігаючи їхній психологічній та фізичній перевантаженості та уникненню негативних наслідків кризових ситуацій.

2. Психолог, спільно з іншими кадрами військової служби, використовує різноманітні методи, такі як психологічне консультування, корекція, реабілітація, навчання та освіта, для надання спеціалізованої психологічної допомоги конкретним військовослужбовцям або групам.

Психопрофілактичні заходи щодо збереження психічного здоров'я військовослужбовців включають участь психолога в спільній роботі з іншими фахівцями, такими як медичний персонал, соціальні працівники та юристи.

Психологічна профілактика та психогігієна припускають [17, с. 71-75]:

- а) вчасне визначення індивідуальних особливостей військовослужбовця, які можуть призвести до різних складнощів у його психічному розвитку, поведінці, міжособистісних відносинах та діяльності;

- б) превентивні заходи для уникнення можливих ускладнень та психічних розладів, пов'язаних з віковими періодами та кризами, які вимагають психіатричного або психотерапевтичного втручання.

в) оцінка та контроль дотримання умов, необхідних для забезпечення нормального психічного розвитку осіб, включаючи аналіз комфортності середовища, вивчення режимів діяльності та відпочинку, ідентифікацію ситуацій та умов, що можуть призвести до психофізіологічного напруження, психологічного перевантаження та негативних емоцій.

Для запобігання розвитку негативних психоемоційних станів у військовослужбовців варто використовувати такі заходи щодо профілактики та попередження їх виникнення [33]:

1) Уважне та чуйне ставлення до підлеглих, з повагою до їхніх почуттів, думок, суджень та пропозицій, і виключення різких або образливих висловлювань, а також несправедливості.

2) Дослідження та розуміння реальних умов життя у сім'ях військовослужбовців, які служать за контрактом, з метою надання їм всебічної допомоги у вирішенні різних проблем, включаючи побутові, фінансові, психологічні та інші аспекти, а також урегулювання сімейних конфліктів.

3) Розумний розподіл військовослужбовців по підрозділах та спеціальностях з урахуванням їхньої підготовки та особистих особливостей.

4) Аналіз та оптимізація умов праці військовослужбовців, уникнення фізичного та психологічного перевантаження.

5) Рівномірний розподіл нарядів та облік фізичного та психологічного стану воїнів при призначенні службових змін.

6) Систематичне вивчення соціально-психологічних процесів у підрозділах та створення сприятливого морально-психологічного середовища, що сприяє повазі, доброзичливості та взаємодопомозі.

7) Створення умов для розвитку творчих здібностей військовослужбовців та надання можливостей для відпочинку за власним розкладом.

8) Надання пояснень військовослужбовцям щодо типологічних особливостей їхнього характеру, можливих негативних проявів та рекомендацій для самоконтролю та корекції.

9) Виявлення найтипівіших ситуацій, в яких виявляється непридатна поведінка воїнів з ознаками нервово-психічної нестійкості.

Для зняття гострих негативних переживань у військовослужбовців необхідно [7, с. 45]:

1) Позбутися неприємних (важких) фізичних відчуттів і відновити дихання за допомогою вправ, спрямованих на розслаблення м'язів та полегшення дихання. Ці вправи включають дихальні техніки, фізичні вправи, спрямовані на глибоке розслаблення, вправи на розтяжку та кардіовправи. При високому рівні нервового напруження важко досягти розслаблення через стандартні методи релаксації, тому можна скористатися вправами, що викликають напруження.

2) Позбутися негативних переживань можна за допомогою технік НЛП, включаючи візуалізацію, перемикання уваги та концентрацію на інших об'єктах. Існують методики для зняття гострих станів, які базуються на висловлюванні та усвідомленні власних переживань, але їх не завжди можна успішно використовувати, оскільки людина може бути неготовою до конструктивної роботи з ними. Тому важливо використовувати техніки, які дозволяють «відокремитися» від негативного стану та вибратися з нього.

Стимулювання здорового способу життя військовослужбовців має безпосередній вплив на їх фізичне та психічне здоров'я, що є важливим чинником для успішного виконання службових обов'язків та підтримки позитивного психоемоційного стану. Здорове харчування забезпечує організм необхідними поживними речовинами, вітамінами та мінералами, що покращує загальний стан здоров'я та підтримує імунну систему. Правильне харчування також впливає на рівень енергії та витривалість, що дозволяє військовослужбовцям відчувати себе більш енергійними та ефективними у виконанні своїх обов'язків.

Фізична активність також відіграє ключову роль у збереженні здоров'я та підтримці фізичної форми військовослужбовців. Регулярні тренування сприяють покращенню м'язової сили, витривалості та координації, а також

сприяють зниженню ризику розвитку хвороб серця, ожиріння та інших захворювань. Регулярні медичні огляди є важливою складовою здорового способу життя військовослужбовців, оскільки дозволяють вчасно виявляти та лікувати будь-які захворювання та медичні проблеми. Це сприяє попередженню серйозних ускладнень та забезпечує більш тривале та продуктивне службове життя.

Тренування стресостійкості є критично важливим аспектом для військовослужбовців, оскільки вони постійно знаходяться в ситуаціях високого ризику та емоційного напруження. Проведення тренінгів із стресостійкості та адаптації до екстремальних умов допоможе військовим краще керувати своїми емоціями та діями під час стресових ситуацій.

Тренування стресостійкості навчає військовослужбовців ефективно реагувати на стресові події шляхом зменшення фізичних, емоційних та когнітивних реакцій на стрес. Це допомагає зберігати чіткість думок та зосередження у критичних ситуаціях, що знижує ризик помилок та покращує прийняття рішень, покращує здатність військовослужбовців відновлюватися після стресових подій або травматичних вражень, зменшує ризик виникнення психологічних наслідків, таких як посттравматичний стресовий розлад, і підтримує загальне психічне здоров'я військових. Відчуття контролю над емоціями та ситуацією під час стресу підвищує впевненість військовослужбовців у власних здібностях, що позитивно впливає на їхню здатність діяти ефективно та впевнено за будь-яких умов. Підтримка командної співпраці: Розвиток стресостійкості підвищує ефективність командної роботи, оскільки військовослужбовці навчаються працювати разом в стресових ситуаціях, довіряючи один одному та спільно шукаючи рішення.

Забезпечення доступу до психологічної підтримки та консультування військовослужбовців є ключовим аспектом забезпечення їхнього психічного здоров'я та готовності до виконання професійних обов'язків. По-перше, це мобілізація внутрішніх ресурсів особистості для подолання стресових ситуацій та проблем. Психолог може сприяти розвитку стратегій

протистояння стресу, підвищенню психічного захисту та збільшенню стійкості до емоційних труднощів, що допомагає військовослужбовцям успішно подолати негативні ситуації та зберегти емоційну стійкість. По-друге, психологічна підтримка сприяє адаптації військовослужбовців до нових умов служби та травматичних подій. Консультування допомагає їм ефективно впоратися з цими змінами та знайти стратегії подолання викликів. По-третє, психологічна підтримка підвищує впевненість в собі та власних здібностях військовослужбовців, що особливо важливо в ситуаціях, коли вони стикаються з труднощами або сумніваються у своїх здібностях. Доступ до психологічної підтримки допоможе вчасно виявити та лікувати військово-психічні розлади, запобігати загостренню цих станів та полегшити процес відновлення. Нарешті, психологічна підтримка сприяє покращенню міжособистісних взаємин у військовому колективі, сприяючи вирішенню конфліктів та зміцненню довіри та співпраці між військовослужбовцями.

Висновки до розділу

Отримані результати дослідження особливостей психоемоційних станів у військовослужбовців вказують на важливі аспекти, що варто враховувати для забезпечення психічного благополуччя та ефективності службової діяльності цієї категорії осіб. Зокрема, виявлено, що значна частина військовослужбовців має помірний або виражений рівень тривожно-депресивних проявів, що вказує на необхідність систематичного моніторингу та психологічної підтримки. Крім того, важливо враховувати рівень емоційного тону, оскільки він може впливати на загальний психічний стан та працездатність осіб. Аналіз рівня зацікавленості та психічної активації дозволяє зрозуміти фактори, що впливають на мотивацію та продуктивність діяльності військовослужбовців. Урахування гендерних, соціально-психологічних, національно-територіальних та релігійних особливостей також важливе для створення сприятливого психологічного середовища.

Розуміння та урахування цих факторів допоможе оптимізувати психологічну підтримку та забезпечити збереження психічного здоров'я та ефективність службової діяльності військовослужбовців.

ВИСНОВКИ

На підставі теоретичного та методологічного аналізу провідних досліджень у вітчизняній та зарубіжній психології ми уточнили сутність, критерії та показники психічних станів, визначили, що психічні стани представляють собою змінні стани особистості, пов'язані зі специфічними переживаннями та поведінкою, які відображаються у психічній активності загалом і впливають на її динаміку та розвиток протягом певного періоду. Психічні стани є основними категоріями психічних явищ, що вивчає наука психологія. Вони впливають на протікання психічних процесів і, якщо стають стійкими, можуть включатися до структури особистості як її характеристичні риси. На сьогодні не існує однозначної точки зору на проблему станів, оскільки їх можна розглядати з двох точок зору. Вони можуть бути розглянуті як моментальні відображення динаміки особистості, а також як інтегральні реакції особистості, які визначаються її відносинами, потребами, метою діяльності та спроможністю адаптуватися до оточуючого середовища.

Нами виділені такі групи особливостей, які впливають на психоемоційний стан військовослужбовців, що підкреслює важливість розуміння цих аспектів для психологічної підтримки та покращення їхнього загального стану. У психологічній літературі фізіологічні особливості професійної діяльності військових вважаються важливими, оскільки вони впливають на загрозу здоров'ю та життю, інтенсивне фізичне навантаження та інші аспекти, що можуть вплинути на їхню психічну міцність та загальний емоційний стан.

У зв'язку з зростаючою кількістю жінок військовослужбовців, важливо враховувати гендерні особливості, оскільки вони можуть відрізнитися від чоловічих та впливати на спосіб мислення, сприйняття та реакцію на ситуації.

Соціально-психологічні особливості включають готовність до військової служби, інтерес до військової діяльності, почуття обов'язку та відповідальності перед суспільством, що може вплинути на загальний психологічний стан та готовність до дії в стресових ситуаціях.

Національно-територіальні та релігійні особливості також грають важливу роль у формуванні психоемоційного стану військовослужбовців, оскільки вони визначають взаємодію та сприйняття у складі військового колективу.

Загалом, розуміння цих різноманітних аспектів допоможе створити більш ефективні програми психологічної підтримки та адаптації для військовослужбовців, забезпечуючи оптимальний психоемоційний стан та здатність до дії у будь-яких умовах.

Умови воєнного часу ведуть до складних психоемоційних станів у військовослужбовців, які можуть бути небезпечними для їхнього фізичного та психічного здоров'я. Патологічний страх може призвести до серйозних сомато-вегетативних проявів, в той час як бойова втома може спричинити відчуття тривоги, страху та депресії. Стан психічної напруженості може посилити почуття збентеженості та тривоги, а афективні стани можуть виникнути внаслідок неможливості знайти вихід з надзвичайних ситуацій.

Крім того, фрустрація виникає при перешкодах у задоволенні потреб або бажань, супроводжуючись різними негативними емоціями, а стрес виникає в ситуаціях, що порушують звичний спосіб життя військовослужбовців. Усі ці стани вимагають уваги та підтримки психологів та інших фахівців, які мають досвід у роботі з військовим персоналом. Важливо розуміти, що ефективна психологічна допомога може допомогти відновити психоемоційний стан та забезпечити оптимальні умови для функціонування в складних умовах воєнного конфлікту.

Отже, участь у воєнних діях суттєво впливає на психічне здоров'я та психологічне благополуччя осіб, які беруть участь у них. Військова служба вимагає від військовослужбовців адаптації до нових умов службово-бойової діяльності, а також соціальних та міжособистісних умов, що впливають на їхню психічну стійкість та ефективність виконання професійних обов'язків. Крім того, професійна діяльність військовослужбовців зумовлює використання ними власних фізичних, психологічних та емоційних ресурсів, іноді навіть на межі їх можливостей. Тому дослідження психічних станів

допомагає військовослужбовцям розуміти власні стани та керувати ними, забезпечуючи оптимальні умови для виконання службово-бойових та інших завдань.

Отримані результати можуть використовуватися для розробки програм профілактики та інтервенції, спрямованих на підтримку позитивних психоемоційних станів та психічної стійкості в умовах екстремальних ситуацій військової служби. Крім того, ці дані можуть бути використані для покращення системи психологічної підготовки та тренувань військовослужбовців з метою збільшення їхньої здатності ефективно реагувати на стрес та екстремальні ситуації, забезпечуючи відповідність їхніх психологічних реакцій потребам бойових умов. Таким чином, розуміння та використання отриманих результатів дослідження може значно покращити психологічну підтримку та допомогти вдосконалити психологічний захист військовослужбовців, що в свою чергу сприятиме підвищенню їхньої ефективності та забезпеченню їхньої безпеки в умовах військових конфліктів.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Актуальні проблеми психогігієни та психопрофілактики у військових частинах та підрозділах: Методичний посібник для командирів, офіцерів виховної роботи та лікарів. / М. Бондаренко, М. Вернодубов, А. Паламарь. Одеса: ВКФ ДРУК, 1998. 107 с.
2. Барміна Г. Медико-психологічна та реабілітаційна допомога учасникам АТО. Аптека. 2015. №7. С. 8-9.
3. Бондаренко О. Ф. Психологічна допомога особистості. Навчальний посібник для студентів. Харків: «Форма», 1996. 239 с.
4. Бучек Л. І. Аналіз емоційної стійкості як прояву особливостей саморегуляції особистості: Дис...канд. психол. наук: 19.00.01. К.: Київський ун-т ім. Т. Шевченка, 1993. 111 с.
5. Вавринів О. С., Христюк О. Л. Дослідження психоемоційних станів особистості під впливом стресогенних факторів. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. 2023. № 2, С. 11-15.
6. Варій М. Й. Морально-психологічний стан військ та його оцінка: Дис... д-ра психол. наук: 20.02.02. К.: Київський ун-т ім. Тараса Шевченка, 1997. 478 с.
7. Волинець Н., Дияк В., Томусяк В. Корекція негативних психоемоційних станів курсантів-прикордонників. *Перспективи та інновації науки*, 2024. № 3 (37). С.787-802
8. Ворник Б.М. Профілактика ВІЛ та формування безпечної поведінки у військовослужбовців. К., 2003. 45 с.
9. Голяченко А. Основи медичної реабілітації. Тернопіль : Лілея, 2000. 36-37 с.
10. Гук Н. С. Оцінка та кореляція психічних станів співробітників органів виконання покарань: Дис... канд. психол. наук: 19.00.07. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 1994. 186 с.

11. Гульбс О., Кобець О. Психологічна реабілітація учасників бойових дій. Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. 2021. № 3(47). С. 12–14
12. Дубчак О. Особливості емоційних станів військовослужбовців нового призову у період адаптації. *Вісник Національного авіаційного університету*. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. К.: Національний авіаційний університет, 2019. Вип. 2(15). С. 118-123
13. Замана В., Воробйов Г., Ткачук П., Муженко В., Коберський Л., Бойко О., Романишин А. Організація психологічної підготовки особового складу підрозділів сухопутних військ. Навчально-методичний посібник. Львів : АСВ, 2012. 345 с.
14. Ковальчук З.Я. Негативні психічні стани військовослужбовців, що отримали бойовий стрес. Актуальні проблеми екстремальної та кризової психології : збірник тез Міжнародної науково-практичної конференції. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ. 2022. С. 27–31.
15. Ковшов Р. В. Психічні стани особистості в особливих та екстремальних умовах як предмет наукового дослідження. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України*, 2010. № 2. С.45-51
16. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності. К.: Міленіум, 2004. 265 с.
17. Кокун О. М., Мороз В. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О. Психологічна профілактика психотравматизації військовослужбовців Збройних Сил України : метод. посібник. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2021. 301 с.
18. Корольчук М.С. Актуальні проблеми психофізіології військової діяльності : навчальний посібник. К. : КВГІ, 1996. С. 255.
19. Корольчук М.С. Крайнюк В.М., Кочергіна Т.І. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. К. : ІНКОС, 2002. С. 327.

20. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів,. К. : Ніка. 2009. С 489.

21. Кривоконь Н. Соціально-психологічне забезпечення соціальної роботи : монографія. Харків: Видавництво ФОП Олійник, 2011. С. 45-46.

22. Кулешова О.В., Вараниця А.І. Психоемоційні стани військовослужбовців як психологічна проблема. Освітні і культурно-мистецькі практики в контексті інтеграції України у міжнародний науково-інноваційний простір в умовах воєнного часу : тези доповідей V Міжнародної науково-практичної конференції студентів та молодих вчених, (Запоріжжя, 18-19 квітня 2024). Запоріжжя, 2024. С. 52-54.

23. Левицька Л.В. Теоретичний аналіз вивчення емоційної сфери військовослужбовців. Збірник тез Всеукраїнського міжвідомчого психологічного форуму (м. Київ, 30 червня 2022 року). 2022. С. 59-62

24. Левченко М. Актуальні проблеми підготовки молоді до служби у Збройних Силах України на контрактній основі та шляхи їх вирішення. Наук.-практ. аспекти держ. упр. нац. Безпекою : матеріали інтеракт. семінару. К. : Вид-во НАДУ, 2004. 404 с.

25. Левченко М. Комплектування Збройних Сил України військовослужбовцями контрактної служби. Наук.-практ. аспекти держ. упр. нац. Безпекою : матеріали інтеракт. семінару. К. : Вид-во УАДУ, 2002. 259 с.

26. Лесков В. Психологічна реабілітація військовослужбовців запасу в системі мінімізації виявів негативних психологічних наслідків локальних воєнних конфліктів. Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2006. Т. VIII, вип. 3. С. 337-338.

27. Лесков В.О. Грязнов І.О. Визначення етапів соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців після проходження служби в умовах бойових дій. *Науковий вісник Чернівецького університету*: Збірник наукових праць. Педагогіка та психологія. Чернівці : Рута, 2005. Вип. 278. С. 55-57.

28. Лесков В.О. Методика діяльності клубу воїнів-інтернаціоналістів щодо соціально-психологічної реабілітації військовослужбовців після проходження служби у районах бойових дій. *Збірник наукових праць № 36. Частина II. Хмельницький* : Видавництво Національної академії Державної прикордонної служби України імені Б. Хмельницького, 2005. 254 с.

29. Лесков В.О. Обґрунтування етапів виникнення психічних травм у військовослужбовців в екстремальних умовах. *Збірник наукових праць інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2007. Т. VIII 9, ч. 3. С. 174-175.*

30. Лесков В.О. Сутність і причини виникнення нервово-психічних розладів у військовослужбовців після проходження служби в умовах бойових дій. *Збірник наукових праць інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 2006. Т. VIII. Вип. 3. С. 82.*

31. Литвиновський Є. Ю., Попович О. І., Савінцев В.І. Морально-психологічне забезпечення підготовки і ведення бойових дій : У 2 ч. : Навчально-методичний посібник. К. : ВГІ НАОУ, 2003. : Ч.1. 2003. 341 с.

32. Миронець С.М., Тімченко О.В. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації: Монографія. К.: ТОВ «Август Трейд», 2008. 249 с.

33. Міщук І. М. Основи й особливості психопрофілактичної роботи в Державній прикордонній службі України. *Науковий вісник Державної прикордонної служби. 2003. №5. С. 45-47*

34. Островський О. О., Волинець Н. В. Заходи психологічної реабілітації військовослужбовців – учасників бойових дій. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2017. № 14. С. 236–241.*

35. Палій С. П., Варяниця А. М., Тихончук А. О. Соціально-психологічний тренінг міжособового спілкування. К.: НДМЦ МО, 1993. 40 с.

36. Панасюк Ю.В. Вплив негативних емоцій на розвиток психосоматичних захворювань людини. *Український науково-медичний молодіжний журнал*. 2013. № 2. С. 59–61.

37. Паронянц Т. Виникнення і прояв післятравматичних стресових розладів у працівників органів внутрішніх справ в умовах виконання миротворчої місії ООН (на прикладі колишньої Югославії) : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.06 «Юридична психологія». Х., 2004. 82 с.

38. Попович І.С. Дослідження психоемоційних станів педагогів у ковідний період. Становлення особистості професіонала у постковідному просторі : збірник матеріалів доповідей учасників Міжнародної науково-практичної конференції. Мукачево : Вид-во МДУ, 2022. С. 118–121.

39. Потапчук Є. М. Психічне здоров'я особистості: від норми до розладу. Психологія. Збірник наукових праць. НПУ імені М. П. Драгоманова, Випуск 13, 2001. С. 59-62.

40. Потапчук Є.М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців: монографія. Хмельницький: Вид-во Національної академії ДПСУ, 2004. 323 с.

41. Розсоха І. В. Проблема саморегуляції військовослужбовців строкової служби під час адаптації до умов службової діяльності. Тези доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, ад'юнктів, слухачів, курсантів і студентів «Сучасні проблеми розбудови Збройних Сил України». К. : ВІКНУ, 2013. С. 64–65.

42. Романовська Д. Д., Ілащук О. В. Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти. Методичний посібник. Чернівці. 2004. 145 с.

43. Стасюк В.В. Основні негативні емоційні стани військовослужбовця у процесі військово-професійної діяльності. *Військово-спеціальні науки*. 2012. № 27. С. 15–19.

44. Терещенко Л. Підвищуємо рівень стресостійкості. *Практичний психолог*: Школа. 2014. № 8. 95 с.
45. Терещук А. Д. Психоемоційний стан і поведінка військовослужбовців, що повернулися із зони АТО. *Актуальні проблеми психології*. 2017. № 11(15). С. 526–534.
46. Тімченко О. В. Синдром посттравматичних стресових порушень: концептуалізація, діагностика, корекція та прогнозування: Монографія. Харків: Вид-во Ун-ту внутр. Справ, 2000. 268 с.
47. Трофімов, Ю. Л., Рибалка В. В., Гончарук П. А. Психологія: Підручник За ред. Ю. Л. Трофімова. 2-ге вид., стереотип. К.: Либідь, 2000. 516 с.
48. Чистяков С. А. Методи корекції негативних емоційних станів військовослужбовців. ВС Бліхар, С. 282.
49. Яковенко С. І. Теорія і практика психологічної допомоги потерпілим від катастроф (на прикладі постчорнобильської ситуації): Дис... д-ра психол. наук: 19.00.01 / Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К., 1998. 484 с.
50. Яременко В.В. Особливості емоційних станів військовослужбовців в умовах війни. Дипломна робота на здобуття освітнього ступеня магістра спеціальності «Психологія». – Національний авіаційний університет. Київ, 2022. 97 с.
51. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції. Навчальний посібник. К.: Либідь, 1996. 264 с.
52. James William *The principles of psychology*. Cosimo, Inc., 2007.
53. Maslow A. H. A theory of human motivation. *Psychological Review*. 1943. V. 50(4). 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
54. Lazarus R. S. *The Stress and Coping Paradigm*. New York: Spectrum. 1981. Pp. 177-214
<https://www.scirp.org/reference/ReferencesPapers?ReferenceID=1955105>