

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА  
ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»**

Факультет філології, психології та педагогіки  
Кафедра психології та педагогіки

Рекомендовано до захисту  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023р.,  
протокол № \_\_\_\_\_  
Зав. кафедри \_\_\_\_\_  
(підпис)

**Кваліфікаційна робота**  
на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

**ПСИХОСОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ  
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ  
ТРИВОЖНОСТІ**

**Виконав:** студент 6 курсу, групи 601ФП  
денної форми навчання  
спеціальності 053 «Психологія»

**Левченко В.С.**

(прізвище та ініціали)

ОПП «Практична психологія»

**Керівник:** канд. психол. наук,

**Хоменко Є.Г.**

(науковий ступінь та/або вчене звання, прізвище, ініціали)

**Рецензент:** канд. психол. наук, доцент,  
практ. психолог ГО «Центр сучасної  
психології»

**Чайкіна Н.О.**

(науковий ступінь та/або вчене звання, прізвище, ініціали)

Захищено «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 р.

кількість балів: \_\_\_\_\_

значення оцінки \_\_\_\_\_

Голова Екзаменаційної комісії \_\_\_\_\_

## ЗМІСТ

### ВСТУП

### **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

1.1. Емоційна сфера особистості як предмет психологічних досліджень.....	7
1.2. Визначення сутності поняття «депресія» та основні підходи до її вивчення.....	15
1.3. Розвиток особистості в юнацькому віці.....	30
1.4. Специфіка розвитку емоційної сфери у період юності.....	36
Висновки до першого розділу.....	40

### **РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

2.1. Огляд та обґрунтування вибору методик.....	44
2.2. Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (за К. Роджерсом, Р. Даймондом).....	48
2.3. Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (за А.Г. Маклаковим, С.В. Чермяніним).....	50
2.4. Методика «Опитувальник рівня нервово-психічної напруги» (за Т.А. Немчин).....	51
2.5. Опитувальник особистісної та ситуативної тривожності Ч. Спілбергера.....	52
2.6. Шкала тривожності Бека.....	54
Висновки до другого розділу.....	55

### **РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

3.1. Організація емпіричного дослідження.....	57
3.2. Дослідження прояву тривожності у військовослужбовців.....	58
3.3. Характеристика рівня стресостійкості військовослужбовців.....	61
3.4. Визначення рівня нервово-психічного напруження військовослужбовців.....	65
3.5. Специфіка прояву тривожності військовослужбовців.....	68
3.6. Опис соціально-психологічної адаптованості досліджуваних.....	72
3.7. Особливості прояву тривожності у військовослужбовців з різним рівнем адаптивного потенціалу.....	80
Висновки до третього розділу.....	88

<b>ВИСНОВКИ.....</b>	<b>90</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....</b>	<b>99</b>

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Життя сучасної людини невід’ємно пов’язане з низкою психоемоційних переживань. Особливо наочно це помітно в сучасному українському суспільстві, яке зіткнулось з війною. Війна як потужна психотравмуюча подія суттєвим чином впливає на характер емоційних переживань людини, наповнюючи внутрішній світ людини складними, негативними та важкими емоціями та почуттями. Молодь та юнацтво є однією з найвразливіших до стресу груп населення. Формування психологічної стійкості в умовах війни є актуальною проблемою, адже ця властивість особистості допомагає зберегти фізичне та психічне здоров’я.

Особливої уваги вивчення означеної проблематики потребує навчально-професійна діяльність військовослужбовців, оскільки формування емоційно-чуттєвої сфери останньої детермінується специфічними умовами її військова служба, що, наразі, пов’язана з постійним переживанням емоційного напруження.

Відтак, одна із найбільш актуальних та складних проблем сучасної психологічної науки є вивчення проявів тривожності. Важкість процесу дослідження вищезазначеної проблематики полягає у відсутності єдиної думки щодо природи її виникнення та специфіки її впливів на психіку.

Аналіз наукової літератури стосовно вивчення виникнення та проявів тривожності, дає змогу констатувати той факт, що означений феномен людської психіки досліджується багатьма галузями наукових знань. Так, в філософії тривожність розглядається як душевна хвороба, викликана злими духами, що вселились в тіло; в соціології як реакція людини на трагічні події в її житті або травмуючі її навколишнє оточення; в медицині тривожність розглядається як хворобливий стан туги, пригніченості, безвихідного відчаю, властивий ряду психічних захворювань; в психіатрії як психічний розлад, основними ознаками якого є зниження настрою і втрата можливості отримувати задоволення.

Вивчення тривожності в психології здійснюється у багатьох напрямках: біхевіоризм, психоаналіз, когнітивна та гуманістична психологія. Відтак,

тривожність є поведінковою реакцією навченої безпорадності людини (М.Селігман); джерелом якої виступають когнітивні порушення особистості (А. Бек), де захисним механізмом до її виникнення обумовлюється самоактуалізацією людини (А. Маслоу). Дослідження даного явища здійснювалось цілим рядом зарубіжних та вітчизняних психологів. У зарубіжній психології проблемами вивчення тривожності займалися А. Маслоу, А. Бек, М. Селігман, З.Фрейд, Е. Блейдер, М. Кляйн, Д. Віннікотт та ін. Серед представників вітчизняних психологів науковий інтерес виявляли Барабанщиков О.В., Берг Т.Н., Блінов О.А., Вартанян Г.А., Маклаков А.Г. та ін.

Найбільш вразливими, інтолерантними до негативних зовнішніх впливів, схильними до стресу є учнівська молодь, і особливо така соціально й психологічно вразлива категорія, як студентство (Г. Бевз, С. Березін, Ю. Бохонкова, Я. Гошовський, А. Махнач, Н. Сирота, В. Ялтонський, та ін.). Зважаючи на широкий спектр теоретичних та експериментальних досліджень тривожності, слід зауважити, що специфіка вивчення даного феномену людської психіки переважно стосується діагностики та особливостей її прояву на певних вікових етапах становлення особистості, виокремлення загально психологічних чинників її виникнення, а також пошуку шляхів щодо її корекції. Проте, вирішення проблеми, щодо пошуку подолання тривожності в військовослужбовців в умовах війни залишається відкритим.

Зазначене приводить до висновку про необхідність комплексного дослідження даного явища у військовослужбовців як запоруки гармонійного особистісного та професійного розвитку майбутнього фахівця. Існуюча ситуація обумовлює актуальність проблеми та вимагає певної уваги, чим і обумовлюється вибір теми нашого дослідження: «Психологічні особливості прояву тривожності у військовослужбовців в умовах війни».

**Мета дослідження** – за допомогою емпіричного дослідження визначити психологічні особливості прояву тривожності у військовослужбовців в умовах

війни.

**Завдання дослідження:**

1. Розглянути й узагальнити концептуальні моделі прояву тривожності у військовослужбовців в умовах війни.
2. Дібрати комплекс методик психодіагностики психологічних особливостей прояву тривожності у військовослужбовців в умовах війни.
3. Охарактеризувати прояв тривожності у військовослужбовців.
4. діагностувати рівень стресостійкості досліджуваних військовослужбовців.
5. Дослідити вираженість нервово-психічної напруги досліджуваних.
6. Описати вираженість тривожності військовослужбовців.
7. Визначити особливості соціально-психологічної адаптованості військовослужбовців.
8. Проаналізувати особливості прояву тривожності військовослужбовців з різним рівнем адаптивних ресурсів.

**Об'єкт:** тривожність як соціально-психологічний феномен.

**Предмет:** психологічні особливості прояву тривожності у військовослужбовців в умовах війни.

**Гіпотеза дослідження** полягає у припущенні про те, що для навчальної діяльності військовослужбовця в умовах війни характерні травмуючі та стресові ситуації, які виникають внаслідок ситуації розлуки з близькими, переселення, дистанційного військова служба, різноманітності навчальних завдань та проблем, зокрема, недостатнього матеріально-технічного оснащення, для вирішення яких студенту часто необхідно діяти по-новому, при дефіциті інформації та часу, в незнайомих або несподіваних ситуаціях.

У сформульованій нами гіпотезі ми передбачили, що стресостійкість військовослужбовців формується під впливом розвинених у них адаптивних здібностей. Військовослужбовці, яким властивий високий рівень розвитку адаптивного потенціалу, скоріше за все, більш стресостійкі та мають низький рівень прояву тривожності. Натомість, військовослужбовці, які мають

низький рівень розвитку адаптивних здібностей, імовірно, характеризуються труднощами пристосування до непередбачуваних обставин навчальної діяльності і схильністю до деструктивного реагування на вплив стресогенних чинників в умовах війни.

**Теоретико-методологічною основою дослідження виступили** методологічні принципи детермінізму, єдності свідомості та діяльності, розвитку та системності, розкриті в роботах відомих представників вітчизняної психологічної науки (Л.С. Виготський, С.Л. Рубінштейн, О.М. Леонтьєв; Б.Ф. Ломов та ін.); узагальнюючі роботи, присвячені біохімічним, фізіологічним, клінічним, психофізіологічним та психологічним аспектам проблеми стресу (А. В. Вальдман, А.А. Віру, Г. Сельє, У. Кеннон, Л.А. Китаєв-Смик, Т. Кокс, Р.С. Лазарус, А.Д. Сперанський, А. Цанк та ін); ключові наукові ідеї, пов'язані з теорією адаптації (Ф.Б. Березін, А.Б. Георгієвський, В.П. Петленко, А.В. Сахно, А.І. Щербаков та ін); концепції особистісного адаптаційного потенціалу (А.Г. Маклаков, Г. Сельє та ін); положення про стресостійкість особистості (А. М. Боковиков, В.І. Моросанов, Л. Г. Дика, М. І. Дьяченко, П. Б. Зільберман, К. Ізард та ін.); особливості становлення особистості у юнацькому віці (Б.Г. Ананьєв, Л.І. Божович, Б.С. Волков, М.М. Заброцький, І.С. Кон, В.Ф. Моргун, К.В. Седих); основні закономірності професіоналізації особистості (Н.О. Гончарова, Е.Ф. Зеєр, О.М. Кокун, В.Ф. Моргун, В.О. Орел, Ю.П. Поваренков).

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань та досягнення мети нами використовувалися загальнонаукові методи теоретичного рівня (аналіз, синтез, порівняння, систематизація, узагальнення науково-теоретичних та емпіричних даних), методи емпіричного дослідження (тестування, опитування) та методи статистичної обробки даних (критерій  $\chi^2$  - Пірсона).

**Емпірична база.** Нами була сформована вибірка, до якої увійшли 128 військовослужбовців. Респонденти були однієї вікової категорії (старший юнацький вік (від 19 до 25 років). Досліджувані старшого юнацького віку є

оптимальним контингентом для вивчення особливостей стресостійкості тому, що вони у цілому мають достатній рівень сформованості психічної сфери в цілому та уміння використовувати певні засоби для подолання проблемних ситуацій, зокрема.

**Наукова новизна дослідження.** Розширено розуміння психологічної природи депресивних розладів у військовослужбовців. Виявлено відмінності в переживанні прояву тривожності у військовослужбовців в умовах війни в залежності від адаптаційного ресурсу.

**Практичне значення одержаних результатів.** Доведено ефективність запропонованого нами психодіагностичного інструментарію для дослідження особливостей прояву тривожності у військовослужбовців в умовах війни. Теоретичні та емпіричні результати магістерського дослідження можуть стати у нагоді психологам та психотерапевтам у діагностиці й корекції дезадаптивних станів в осіб, які звертаються за психологічною допомогою і мають розлади тривожного та депресивного спектрів.

**Структура роботи.** Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків (які включають бланки описаних у другому розділі методик та таблиці зведених даних). Загальний обсяг роботи складає 97 сторінок друкованого тексту.

## **РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

У цьому розділі схарактеризована емоційна сфера особистості як предмет психологічних досліджень, проаналізовані ознаки та чинники розвитку тривожності, розкриті психологічні особливості особистості юнацького віку, а також проаналізована специфіка розвитку емоційної сфери у період юності.

### **1.1. Емоційна сфера особистості як предмет психологічних досліджень**

Емоції людини є однією з важливих проблем психологічних досліджень. Аналіз наукових праць показує, що існують різні підходи до розуміння їх сутності, природи, структури і значення в житті людини. Емоція як процес – це діяльність оцінювання інформації про зовнішній та внутрішній світ, що надходить у мозок людини. Емоція оцінює реальність та доводить свою оцінку до відома організму мовою переживань. Емоції погано піддаються вольовому керуванню, їх важко викликати за своїм бажанням.

Як зазначає К. Ізард, емоційний процес включає в себе три основні компоненти [63]:

- емоційне збудження, яке визначаючи мобілізаційні зсуви в організмі. Коли відбувається подія, яка має значення для індивіда, і така подія фіксується у формі емоційного процесу, відбувається наростання збудливості, швидкості та інтенсивності протікання психічних, моторних та вегетативних процесів. В окремих випадках під впливом таких подій збудливість може навпаки зменшуватись.

- знак емоцій: позитивна емоція з'являється тоді, коли подія оцінюється як позитивна, негативна – коли вона оцінюється як негативна. Позитивна емоція сприяє дії підтримки позитивної події, негативна – сприяє діям, які спрямовані на ушкодження контакту з негативною подією.
- ступінь контролю емоції. Слід розрізняти два стани сильного емоційного збудження: афекти (страх, гнів, радість) при яких ще зберігається орієнтація та контроль, і кінцеве збудження (паніка, жах, екстаз), коли орієнтація та контроль практично неможливі.

Емоційне збудження може приймати також форму емоційного напруження, яке з'являється у всіх випадках, коли спостерігається значна тенденція до певних дій, але ця тенденція блокується. Негативна емоція дезорганізує ту діяльність, яка призводить до її появи, але проте організує дії, спрямовані на зменшення або ушкодження негативних впливів.

Форма емоційного процесу залежить від особливостей сильного подразника, що її викликає. Спеціально адресовані будуть всі сигнали, пов'язані з певними потребами. У випадку дуже значних впливів подразника з'являється біль, відраза. Один і той же сигнал викликає різні емоційні реакції в залежності від того, з якою потребою вони пов'язані і в залежності від того, чи має людина можливість відповідно відреагувати на нього, або вона цієї можливості позбавлена [8].

Ще одним джерелом емоцій є характер протікання процесів регуляції виконання діяльності. Успішно, без перешкод здійснюються процеси сприймання, вирішення задач, дія виконує функцію джерела позитивних емоцій задоволення, тоді як паузи, зриви, перешкоди, виключаючи можливість досягнення цілі (фрустрація), викликають незадоволення та емоції гніву, роздратованості, озлоблення.

Емоції розрізняють за своєю тривалістю: короткочасні емоційні стани та довготривалі, стійкі настрої [49].

Якщо вся дійсність, вона має те або інше відношення до людини, тому викликає те або інше ставлення з її боку, може викликати у неї ті або інші емоції, тому особливо тісним є діяльнісний зв'язок між емоціями людини та її власною діяльністю. Емоція є внутрішньою потребою і зароджується зі співвідношення – позитивного або негативного – результатів дії до потреби, є його мотивом.

Цей зв'язок взаємний: з одного боку, хід та результат людської діяльності викликають у людини ті або інші відчуття, з іншого боку – відчуття людини, її емоційний стан впливають на її діяльність. Характер емоцій, їх основні якості та побудова емоційних процесів залежать від діяльності. В залежності від відношень, які формуються в ході діяльності, визначаються також інші якості емоційних процесів [16].

В ході діяльності є певні критичні точки, в яких визначається позитивний для суб'єкта або негативний результат його діяльності. Людина як свідома істота більш менш адекватно прогнозує наближення таких критичних точок. В процесі наближення до них у відчуттях людини – позитивних або негативних – зростає напруга. Після того, як критична точка пройдена, у відчуттях людини настає розрядка. Будь-яка подія, результат власної діяльності людини у співвідношенні з різними її мотивами або цілями може набути амбівалентних – одночасно і позитивних, і негативних – значень. Чим більше внутрішніх протиріч, чим конфліктнішого характеру набуває протікання дії та викликані ними події, тим більш хаосного характеру набуває емоційний стан суб'єкта. Такий же ефект, як нерозв'язаний конфлікт, може призвести до різкого переходу від позитивного емоційного стану до негативного і навпаки [3].

Емоції перебудовуються при переході від біологічної життєдіяльності, органічного функціонування до соціальної трудової діяльності. Відчуття задоволення пов'язане в одних випадках з результатом діяльності, з її досягненням, а в інших – з її протіканням.

Сильна емоція може призвести в результаті шоку до дезорганізації діяльності людини та залишити її на деякий час у пригніченому стані, в якому вона не може нічого зробити, вимагаючи якогось напруження. В житті людини емоції і почуття завжди виступають в нерозривній єдності з пізнавальними процесами. Емоції збуджуються словами, що викликають у нас образи різних об'єктів, думки про них. Зовсім невідомі для нас об'єкти не стають джерелом наших емоцій. Від того, як ми розуміємо ті чи інші явища, життєві ситуації, залежить характер наших переживань [10].

Разом з тим емоції відрізняються від пізнавальних процесів. Одні й ті ж об'єкти породжують різні емоції не тільки у різних людей, а й в однієї і тієї ж людини в різні моменти її життя або залишаються для неї байдужими. Емоції являють певний процес, що відбувається в часі. Водночас вони є психічним станом особистості. Емоційні переживання є за своєю природою рефлекторними явищами.

Людські емоційні переживання характеризуються певною якістю, яка відрізняє їх від інших почуттів. В якості почуття і виявляється особливість ставлення людини до певної події, до інших людей, до самої себе. Характерною рисою емоційних переживань є їх полярність. Кожне з них має явно виражений позитивний чи негативний відтінок, породжуваний відношенням його об'єкта до потреб людини [12].

Залежно від того, як емоції впливають на діяльність людини, їх характеризують як активні, або стенічні, і пасивні, або астенічні. Емоції характеризуються певною силою, або інтенсивністю. Сила емоцій може залежати від сили тих вражень, які їх викликають, але здебільшого вона зумовлюється зв'язком цих вражень з потребами, суб'єктивним станом людини в даний момент, її індивідуальними особливостями. Інтенсивність емоційних переживань пов'язана з силою і динамікою тих прагнень людини, які в них виявляються. Під впливом одних почуттів інші можуть послаблюватися або посилюватися. Контраст певного переживання з протилежним йому переживанням посилює перше.

Тривалість почуттів залежить від змісту об'єктів, які їх викликають, і характеру тих потреб людини, із задоволенням яких вони пов'язані. Характерною рисою всякого більш-менш сильного переживання є те, що воно захоплює особистість в цілому [19].

Емоція називається фундаментальною, якщо вона має специфічний внутрішній детермінований нервовий субстрат, зовнішньо виражається особливими мімічними або нервово - м'язовими якостями та керує особливим суб'єктивним переживанням - феноменологічною якістю.

Фундаментальні емоції існують лише протягом короткочасного періоду – до того, як активізуються інші емоції. Хоча фундаментальні емоції існують з народження, кожна культура має свої власні правила прояву цих емоцій. Ці культурні правила можуть сприяти пригніченню або маскуванню одних емоційних виражень і, навпаки, частого прояву інших. До фундаментальних емоцій відносять [8]:

1. Інтерес-хвилювання – позитивна емоція, що мотивує вивчення, розвиток навичок та здібностей і творчий потяг. У стані інтересу у людини підвищується увага. Інтерес, викликаний іншими людьми, спрощує соціальне життя та сприяє розвитку емоційних міжособистісних стосунків.

2. Радість – максимально бажана емоція. Вона є більше побічним продуктом подій та умов, ніж результатом прямого потягу мати її.

3. Здивування – з'являється з допомогою різкого підвищення нервової стимуляції, що виникає через якусь негайну подію. Здивування сприяє спрямуванню всіх пізнавальних процесів на об'єкт, викликавши здивування.

4. Горе-страждання – емоція, відчуваючи яку людина падає духом, відчуває самотність, відсутність контактів з людьми, жалість до себе.

5. Гнів. При гніві кров «кипить», обличчя починає палати, напружуються м'язи, що викликає відчуття сили, відчуття впевненості в собі.

6. Відраза часто виникає разом з гнівом, не має своїх власних мотиваційних ознак та інакше суб'єктивно переживається.

7. Зневага. Часто бажання відчувати свою зверхність в якомусь відношенні може призвести певною мірою до зневажання. Ця емоція «холодна», призводить до деперсоналізації індивіда або групи, яких стосується зневага.

8. Страх – його переживання дуже шкодить. Страх викликається звісткою про реальну або уявну небезпеку. Сильний страх супроводжує невпевненість. Інколи страх паралізує людину, але звичайно він мобілізує її енергію.

9. Сором – мотивує бажання заховатися, зникнути; може бути основою конформності, а інколи, навпаки, сприяти порушенню групових норм. Хоча сильне і постійне відчуття сорому може перешкоджати розвитку людини, ця емоція часто сприяє збереженню самоповаги.

10. Провина часто пов'язана з соромом, але сором може з'являтися завдяки будь-яким помилкам, а провина лише з'являється при порушенні морального або етичного характеру, причому в ситуаціях, в яких суб'єкт відчуває власну відповідальність.

На перших етапах взаємодії, під час первинного контакту (на рівні сприймання), між людьми можуть виникнути специфічні емоційні відносини, котрі визначають привабливість одного індивіда для іншого. Ці відносини називають атракцією.

Атракція – виникнення при сприйманні індивіда індивідом взаємної привабливості, розуміння і прийняття один одного у взаємодії, коли не тільки узгоджуються дії, а й встановлюються позитивні взаємини. Атракція може вбирати в себе широку гаму почуттів, розгортаючись від простої симпатії до любові. Властиві їй близькість, прихильність виявляються як особлива установка на іншу особу, почуття дружби і любові [44].

Дружня взаємодія вважається найвищим рівнем кооперації індивідів. Дружба – особлива форма міжособистісної взаємодії, яка характеризується індивідуально-вибірковими стосунками, взаємною прихильністю учасників спілкування, посиленням процесів афіліації, високим рівнем задоволеності

міжособистісними контактами, взаємними очікуваннями позитивних почуттів [5].

Суттєвим чинником дружби є безпечне спілкування з іншим на інтимній дистанції, щирість у стосунках, відкритість почуттів, взаємний інтерес до справ іншого, активна взаємодопомога, максимальна відвертість, демонстрація взаєморозуміння, задоволення від взаємин. Психологи небезпідставно стверджують, що фізична присутність іншої людини поруч збільшує вірогідність виникнення дружби. Йдеться про фізичне оточення, взаємну досяжність, просторову близькість, які відіграють значну роль у формуванні дружніх взаємин. Просторова близькість спричиняє взаємне притягання з багатьох причин. Регулярно перебуваючи в товаристві конкретної особи, є більше змоги дізнатися про неї, з'ясувати наявність спільних інтересів, поглядів на життя і світ. Усе це сприяє як взаємній близькості, так і зниженню атракції, оскільки у процесі регулярних контактів проявляються і неприємні риси людей [10].

Дружні стосунки відрізняються від фрагментарних контактів тим, що індивід намагається бути представленим у життєдіяльності інших значущими для себе і для них особливостями своєї індивідуальності. А поверхові взаємини використовують комунікативні засоби взаємодії лише для підтримання процесу спілкування як такого. Для підлітків дружба є своєрідним етапом становлення міжособистісних відносин. Дружня взаємодія старшокласників відбувається навколо обговорення проблем, пов'язаних з вибором професії. Значно інтенсивнішими і значущішими стають дружні взаємини у студентському віці. Частота зустрічей, обсяг спільно проведеного часу досягають свого піку на третьому курсі. Далі інтенсивність дружніх контактів знижується, особливо серед одружених військовослужбовців. Для них дружні взаємини перестають бути унікальними, домінуючими в системі ціннісних орієнтацій, а на передній план виходять ділові та професійні відносини. Зі зниженням значущості дружніх взаємин змінюються і функції дружби. Попри те, і на пізніх етапах життєвого циклу дружба залишається важливим

чинником, що формує особистість, підтримує стабільність її «Я- концепції» [25].

Не менш важливим свідченням дружби двох людей є їх близькість. Проте близькість може породжувати і ворожість, особливо за серйозних порушень «кодексу» дружби. Наслідком цього є перехід поверхових приятельських взаємин, поступове згасання і навіть припинення дружби, її міцність залежить від того, наскільки близькими є цілі, інтереси, ідеали, наміри, установки. До визначальних характеристик дружби зараховують і наявність певних норм і правил. Йдеться про добровільну допомогу, повагу до особистого життя друга, збереження конфіденційності, захист інтересів друга, заборону критикувати один одного у присутності інших людей. Близькість сприяє приязні, оскільки існує так званий ефект простого перебування в полі зору іншої людини [7].

Залежність атракції від подібності установок зумовлює розбіжність ролей, котрі одна і та сама установка відіграє для двох різних людей: чим сильніша розбіжність, тим меншою є атракція; чим важливіша установка для особи, тим більшу атракцію викликає її збіг з установкою іншого. Проте навіть за сприятливих зовнішніх обставин і високого ступеня подібності установок дружба між двома індивідами може і не виникнути, оскільки важливою умовою стійких стосунків є взаємна привабливість (згідно з теорією соціального обміну).

Дружба певною мірою залежить і від гендерних особливостей індивідів. Наприклад, потреба в інтимності у дівчаток формується скоріше, ніж у хлопчиків, тому вони раніше переходять від дитячої до юнацької дружби. У цьому контексті певний інтерес становить поки що не підтверджена експериментально гіпотеза взаємного доповнення, яка доводить існування тенденції виникнення дружніх взаємин між індивідами, які своїми рисами доповнюють один одного. Хоч неспростовним є і те, що люди схильні дружити і заводити сім'ї з тими, чиї потреби та особисті якості подібні до їхніх [6].

Отже, емоційна сфера є однією з провідних проблем дослідження у психології. У цілому емоції можна вважати діяльністю з оцінювання інформації про зовнішній і внутрішній світ, яка надходить до людини. Емоція доводить свою оцінку до організму шляхом переживань. Емоції важко викликати за власним бажанням, крім того, вони погано піддаються вольовому керуванню.

## **1.2.Визначення сутності поняття «депресія» та основні підходи до її вивчення**

В науковій літературі поняття «депресія» з'явилося у термінологічному обігу лише у ХІХ столітті, однак, саме явище існує досить давно. Ще в текстах древньої Месопотамії, Вавилону, Єгипту і Китаю було виявлено цей феномен, джерелом появи якого вважалося одержимість демонами. Вчені за часів Гіппократа були переконані, що меланхолію (депресію) викликає надлишок «чорної жовчі», нормалізація якої здійснюється за допомогою фізичних навантажень та дієти. Філософи часів Платона дійшли до висновку, причиною тривожності можуть бути дитячі переживання і сімейні проблеми. В період середньовіччя домінувала думка, що зневіра і пригнічений стан людини – покарання за її гріхи, а симптоми важкої клінічної тривожності – ознаки одержимості демонами. У середині ХІХ століття серед населення Європи було помічено стрімкий зріст істеричних проявів, що викликало науковий інтерес щодо її вивчення та методів лікування і профілактики.

На сьогоднішній день депресію вивчають в рамках клінічної та психологічної практики, що обумовлює наявність значної кількості трактування даного поняття. Так, термін тривожність використовується для позначення настрою, симптому або синдромів афективних розладів людини. Це говорить про те, що чіткого визначення означеної дефініції на сьогоднішній день немає, що і ускладнює вивчення даного феномена людської психіки. Так, швейцарський психіатр Ейген Блейлер [5] розглядає депресію як

психологічний розлад, якому притаманні зниження настрою, гальмування моторної та інтелектуальної діяльності, зниження спонукань, песимістичної оцінки себе та свого становища в навколишньому середовищі, соматоневрологічні розлади.

На думку психолога С.О. Біди [6] тривожність є мінливою комбінацією афектів і афективно-когнітивних взаємодій, що активує більше емоцій, а також снує більше можливостей для виникнення конфліктів в емоційній динаміці індивіда. Науковець Г.Я. Вовин [13] визначає депресію в психології як це афективний стан, який характеризується негативним емоційним фоном, змінами мотиваційної сфери, когнітивних уявлень і загальною пасивністю поведінки. Суб'єктивно людина відчуває насамперед важкі, болісні емоції й переживання. Психотерапевт Є.С. Авербух [2] вбачає той факт, що тривожність тісно пов'язана з порушенням біохімічних реакцій в головному мозку, зокрема, з дефіцитом речовин, що опосередковують перебіг нервових процесів, що і обумовлює поведінкові реакції людини під час перебування в даному стані. Відтак, можна сказати, що вивчення і трактування даного поняття є досить різноманітним та розглядається як: загальна особливість людини [33]; психологічний стан, що переживає людина у певний віковий період [24]; певне психосоматичне захворювання [50]; сукупність певних станів, що переживає людина [43].

Не зважаючи на розпорошеність трактування самої дефініції даного явища спільною рисою є те, що тривожності притаманна одна з головних когнітивних властивостей: негативна й нищівна оцінка себе як особистості, зовнішнього світу і свого майбутнього. Відповідно до цього вивчення феномену тривожності здійснювалось у психоаналітичному, когнітивному, екзистенційному, концептуальному, особистісному та генетичному напрямках психології.

Так, згідно психоаналізу, тривожність виникає внаслідок втрати певного об'єкта, втрати у сфері власного «Я». З цього приводу, представник даного напрямку З. Фрейд [43] вважав, що існує схожість між нормальною реакцією

жалоби та клінічно вираженою депресією. В цьому випадку функція жалоби полягає в ідентифікації себе із втраченим об'єктом і перенесенні властивостей даного об'єкта на себе, це виникає на тимчасовій основі.

На думку психоаналітика, виникнення тривожності пов'язане з втратою важливого для особистості об'єкта і, на відміну, від функції жалоби, де зберігається зв'язок з реальністю, меланхолія викликана «несвідомою втратою». Це говорить про те, що зовнішня агресія, яка спрямована на себе при тривожності обертається на втрачений об'єкт, що в результаті ідентифікації перетворився в частину Его.

Нездатність відділитися від втраченого об'єкта, веде до виникнення депресивного стану, що в подальшому зумовлює виникнення внутрішнього конфлікту та ускладнює взаємодію зовні. Представник психоаналітичної теорії об'єктних відносин Мелані Кляйн наголошує, що фундаментом формування афективних розладів людини виступає «депресивна позиція», яка є однією з етапів розвитку дитини. Остання є особливим типом зв'язку з об'єктом, який формується у віці 4 місяців і впродовж наступного року посилюється, що може призвести до тривожності, якщо особистість тривалий час знаходиться під впливом несприятливих чинників (стрес, втрата, хвороба тощо) [26]. Стосовно означеної теорії, британський дитячий психоаналітик Дональд Вудс Віннікотт зазначав, що індивід, втративши об'єкт прихильності, «включає» його у власне «Я» і починає відчувати до нього ненависть, що спричиняє переживання людиною депресивного стану [16].

Це говорить про те, що депресія, як і будь-яка реакція людини, супроводжується побічними симптомами, перебіг яких залежить від типу переживання тривожності і виходу з неї. На думку Радо Шандора, виникнення депресивних станів обумовлюється неадекватно сформованою самооцінкою людини. Психоаналітик переконаний в тому, що особистість з неадекватно сформованою самооцінкою знаходиться в зоні ризику переживання депресивного стану. Це пояснюється тим, що людина, яка має неадекватно завищену самооцінку постійно потребує похвали зі сторони інших. Втрата

об'єкту похвали спричиняє у неї спалахи гніву та люті, що викликає подвійну інтродекція, яка лежить в основі тривожності [41]. Відтак, можна сказати, що вивчення тривожності представниками психоаналітичного підходу окреслюється пошуками встановлення причин щодо її виникнення. На думку його представників їх є дві: особистісні та міжособистісні, де до перших належать: агресія, амбівалентність у відносинах із важливими людьми, порушення самооцінки, залежність від інших, бажання, що виходять за межі реальності та дефіцит автономності; до других – травми дитинства, почуття безпорадності, незадоволені сексуальні бажання, реальна або уявна втрата об'єкта лібідо становлять міжособистісні фактори виникнення тривожності.

Стосовно погляду представників когнітивного напрямку, слід зазначити, що дане явище розглядається з точки зору симптоматики означеного явища. Так, за А. Беком симптоми тривожності є наслідком порушень процесів переробки інформації [7]. На його думку у разі означених порушень людина починає негативно оцінювати себе і своє майбутнє, що призводить її до систематично помилкового оцінювання власного життєвого досвіду. Останнє, викликає ілюзорно-спотворене сприйняття самої себе, що призводить до появи власного образу як невдахи, незграби, приреченої на невдачу. Все це призводить до розвитку печалі, пасивності, самокатуванню.

В рамках когнітивного напрямку значної уваги заслуговує теорія сфокусованої на собі уваги і саморегуляторної персеверації. Людина в стані тривожності більше фокусується на собі у випадку невдачі, і уникає цього при успіху, адже завчасно планує негативний план розвитку події. Таке фокусування включає в себе відмінність між потрібним та актуальним. Якщо виникненню тривожності передувала втрата значимої людини, то вихід з циклу саморегуляції унеможлиблюється, в такому разі персеверації на втрачений об'єкт формують певне коло, що викликає депресивні симптоми. Як тільки людина створює стосовно себе негативний образ, в подальшому він має високий рівень його підтримки, що в свою чергу може бути поясненням його негативних переживань. Таким чином, когнітивна модель вивчення

депресивного стану пов'язана із зниженням контролю над зусиллями стосовно збереження людиною свого місця в соціумі, тобто постійне очікування негативних наслідків призводить до бездіяльності та відчуження людини від оточуючих.

Погляди представників екзистенціальної теорії щодо вивчення тривожності говорять про те, що причиною виникнення тривожності у людини може бути розлад вітальних подій, що включає в себе: зневіру у власних силах, орієнтація на минуле, і майбутнє несе в собі лише розчарування, людина відчуває себе спустошеною та нікчемою. На думку К. Юнга [52] фактором, що провокує депресію виступає кожний наступний віковий етап людини. Тобто, енергія, яка мала бути спрямована на реалізацію внутрішнього потенціалу у зрілому віці стає направленою в інше русло, що призводить до різноманітних фантазій на тему втрат, які можуть на людину чекати в майбутньому. І для того, щоб уникнути їх індивід надає перевагу якомога довше залишатись на зручному для нього етапі життя. Відповідно до цього, Юнг зауважує, що реальна або уявна втрата певних уявлень про себе веде до виникнення стану меланхолії. Цей стан має на меті розвиток уявлень про себе як про нікчемного та вартого покарання, а за цим всім стоїть неправильне переживання розлуки із втраченим об'єктом, людині важко вчитись жити без нього [52].

Стосовно вивчення тривожності, визнаною в цьому є концептуальна позиція, згідно якої біологічні, психологічні та соціальні чинники взаємодіють і справляють комплексний вплив на людину (біопсихосоціальний підхід Дж. Ейнджела, інтегративний підхід Д. Хелла). Вважається, що первинними є біологічні чинники, на основі їх формуються психологічні, а соціальні виконують роль стимулів, що актуалізують дію біологічних та психологічних причин тривожності. Щодо представників особистісного підходу дослідження даного феномена, досить слухними є думки видатного датського мислителя С. К'єркегора.

Так, у філософсько-психологічному трактаті «Хвороба до смерті» [46] вчений використовує депресію з метою глибинного аналізу психологічної

природи людини дослідницьку модель взаємозв'язку особистісного розвитку індивіда та виникнення хворобливих, деструктивних психологічних розладів. Таке моделювання здійснюється шляхом структурно функціонального аналізу взаємозв'язку «Я» людини та стану відчаю (як один із найбільш інформативних особистісних симптомів тривожності). На думку вченого, основним інструментом моделювання є категорія ставлення, за допомогою якого визначається феномен «Я», і феномен відчаю.

Синтез цих позицій продукує систему суб'єктивних відношень, що виробляє ставлення до себе як до окремого самодостатнього феномена. Це обумовлюється тим, що з того моменту, як «Я» набуває властивостей самодостатнього феномена вона повинна сама себе спрямовувати, здійснюючи саморегуляцію. С. К'єркегор дає глибоку і всебічну характеристику феномена відчаю. Психологічні умови формування «Я», основними серед яких є сукупність самовпливів та впливів інших, визначають два основних види відчаю: небажання бути самим собою, бажання позбавитись свого «Я» і відчайдушне прагнення бути самим собою. Але ці два види відчаю не існують окремо, вони взаємозалежні, оскільки визначаються двохосовною природою «Я». «Я» не здатне розв'язати дихотомії та досягти рівноваги і спокою через ставлення до себе самого, власними силами, воно може це зробити лише через ставлення до того, хто обумовив виникнення «Я» як сукупності відношення.

Вчений наголошує на практичному значенні цієї тези як складової моделі: прагнення індивіда, що переживає відчай, всіма силами подолати його тільки через самого себе призводить до того, що він не може вийти з відчаю і все глибше занурюється у нього. Подолання відчаю – діалектичний процес, що полягає у розвитку «Я» через систему складних трансформацій, у яких прагнення бути собою передбачає вихід за межі «Я» і долучення до потенціалу сил, що створили його як сукупність відношень. Це стає можливим за умови досягнення відповідного рівня особистісного розвитку людини, основними критеріями диференціації якого виступають зміст екзистенціальної

тривожності, страху того, що людина сприймає як жахливе, і зміст її особистісної компетентності, що виявляється, зокрема, у зорієнтованості стосовно того найжахливішого, чого людина боїться. Особливості сприйняття деструктивних впливів є, за його влучним визначенням, важливим показником особистісного розвитку індивіда і симптомом відсутності чи наявності такої форми депресивного розладу, як відчай.

Існує генетична теорія тривожності, яка стверджує, що виникненню тривожності передуює нестача моноамінів в організмі людини. Одним із таких моноамінів є серотонін, чим гірше транспортується ця речовина до лімбічної системи, що відповідає за емоції людини, тим менш щасливим стає індивід. Окрім цього вказано, що препарати, які зменшують кількість моноамінів в організмі людини призводять проявів тривожності. Цікавим є той факт, що окрім хронічних хвороб до людини передається і набір моноамінів від обох батьків. У випадку їх малої кількості людина є більш піддатливою для виникнення депресивних симптомів та станів [35].

Отже, представники вищезазначених моделей розглядали депресію як втрату об'єкта, проблеми із самооцінкою, неправильним сприйняттям себе і оточуючих тощо. Тому це дає можливість констатувати той факт, що тривожність виникає внаслідок негативного погляду на труднощі, що виникають в житті або ж у результаті невідповідності реальності із тим, як її бачить людина із депресивним розладом.

Особливо гостро стоїть питання переживання тривожності в умовах війни. Це пов'язано зі специфічними умовами, що висувають ряд вимог до життєстійкості людей. Це вимагає від особистості стресостійкості, мужності, холонокровності, тверезості суджень, самоконтролю та саморегуляції, особливо власного емоційного стану, швидкості реакцій тощо. У разі неправильного поєднання одного з іншим людина здатна переживати депресивні стани, що негативно відобразатимуться на її особистісному та професійному розвитку [4].

Депресивні прояви мають певні прояви, що характеризуються:

– зниженням настрою, що проявляється у різких змінах настрою (постійних, короткотривалих), дратівливості, різких нападів плачу, ангедонії. Людина постійно знаходиться у пригніченому стані, їй нічого не цікавить, вона намагається триматись подалі від загальних заходів та від великого скупчення людей [11]. Будь – які спроби оточуючих допомогти або дізнатись причину такого стану викликають стан дратівливості, агресії, вибухів гніву, або амбівалентні цим почуттям емоції спустошеності, плач, постійне бажання жалю. Людині важко пояснити, що саме вона відчуває, бо стан постійно змінюється, проте переважає негативний ефект.

Здебільшого людина відчуває негативні емоції, що можуть викликати думки про нікчемність, безвихідь, в окремих випадках навіть бажання швидше зупинити те, що відбувається кардинальними способами, одним із яких можуть бути думки про самогубство [34].

– втратою колишніх інтересів, що проявляється у вигляді апатії до того, що відбувається навколо, незацікавленістю раніше улюбленою справою. Наприклад: якщо людина у вільний час любила читати книгу або грати у футбол з товаришами, то в стані тривожності це не викликає в неї інтересу. І можуть з'являтися різкі вираження стосовно цієї справи і тих, хто нею займається. Втрата колишніх інтересів натомість не замінюється чимось іншим корисним, лише зацикленням на власних переживаннях [51].

– зниженням задоволеності життям, що може бути представленим у вигляді постійних нарікань на щось, людина завжди знайде привід пожалітись на щось, приємні події не викликають жодних позитивних емоцій лише критичну оцінку, котра здебільшого є необумовленою. Особистість починає дратуватись від найменших змін звичного ритму життя, помічає найменші дрібниці, фокусує увагу на недоліках як власних, так і оточуючих. Через це людина не помічає чогось хорошого, адже увага акцентується лише на негативних проявах життєвих перипетій [49].

– зниженням активності, що демонструється у відмові від будь – яких додаткових видів роботи, а також ухилянням від прямих обов'язків. В такому

разі часто можна спостерігати симуляцію хвороби, адже єдиним бажанням є лежати не рухаючись і щоб ніхто не мав жодних справ. Звичні справи виконуються з меншим ентузіазмом, з великою кількістю помилок та недоліків. Речі за які людина раніше несла пряму відповідальність порушують створену зону комфорту, викликають роздратування, тому особистість намагається перекласти ці справи на когось іншого, тим самим зменшивши власну відповідальність за їх виконання [44].

– підвищеною стомлюваністю, навіть при незначному зусиллі. Це може спостерігатись в тому, що людина відчуває постійну втому, навіть відразу після пробудження. При незначних зусиллях людина буде скаржитись на втому, на фізичний біль тощо. Людина не здатна як раніше довго та сконцентровано працювати над певним завданням, вона починає швидко стомлюватись, що впливає на якість виконання нею повсякденних обов'язків. Втома проявляється не лише у фізичному плані, а й в моральному – людина стає більш вразливою до тих речей, котрі раніше не викликали таких сильних хвилювань [38]. Крім цього, можуть спостерігатися додаткові симптоми:

– ідеї провини. Людина постійно відчуває провину за щось, в більшості випадків ця провина є уявною. Їй здається, що в певній ситуації вона могла вчинити інакше і все було б по іншому. Все більше і більше разів ці думки прокручуються у голові індивіда. Людина відчуває свою провину навіть за ті події в котрих не приймала жодної участі. Ідеї провини лише підсилюють пригнічений стан особистості [32].

– знижена самооцінка, невпевненість у собі може проявлятись в судженнях людини стосовно того, що вона нічого не варта, що вона не цікава, що з нею спілкуються лише з почуття жалю тощо [37]. Людина не бажає нічого робити, так як впевнена в тому, що їй це не вдасться, вона знову зазнає поразки. В більшості випадків особистість знаходиться ніби у вакуумі, в якому їй по своєму зручно, і не бажає виходити за його рамки, адже вважає, що там їй буде лише гірше. Постійні негативні думки призводять до появи нав'язливих станів, які в свою чергу блокують будь – які прояви активності

людини, в роботу включаються захисні механізми і людина намагається відгородити себе від зовнішнього світу, щоб не зазнати болю [46]. І виходячи з цього, вона ще більше занурюється у власний внутрішній світ, свої хвилювання, котрі виносяться на перший план, залишаючи реальність позаду.

Адже здебільшого зацикленість на власних переживаннях провокує виникнення уявних хвилювань, що лише ускладнюють вихід людини із депресивного стану.

– зниження здатності до зосередження, що проявляється у зниженні концентрації уваги, погіршенні пам'яті, частому відволіканні. В стані тривожності людина не здатна довго зосереджуватись на одному завданні, вона з одного завдання переключається на інше, і як результат жодне з них не виконане до кінця. А також погане зосередження та часте відволікання погіршують якість виконання роботи.

Одним із проявів зниження здатності до зосередження виступає реагування на ті речі, котрих раніше взагалі не помічав, увагу зосереджується не на головному, а на будь – яких непотрібних дрібницях [28].

– похмуре, песимістичне бачення майбутнього. Особливо якщо виникненню депресивного стану передував стрес чи якась невдача, у людини знижується впевненість в собі, що в свою чергу призводить до виникнення негативних думок, зацикленні на ситуації, що призвела до поразки, акцентування уваги на минулому з відсутністю планів на майбутнє [22]. Адже людина, що страждає від тривожності ніколи не будує планів на майбутнє, бо вважає, щоб вона не захотіла або розпочала робити буде невдалим, нікчемним і недолугим. – суїцидальні або спрямовані на самоушкодження ідеї / дії, що проявляються в результаті песимістичного погляду на сьогоднішнє і на майбутнє.

Людині хочеться якомога швидше позбавити себе від страждань і частіше за все кардинальними способами. Особливо у поєднанні з почуттям провини людина здатна до покарань самої себе будь – якими методами. Це проявляється у постійних розмовах про самогубство або самоушкодження, у

спробах заподіяти собі шкоду, може бути у спробах вчинити бійку задля отримання тілесних ушкоджень. Таким чином, людина намагається компенсувати моральний біль фізичним.

Суїцид є крайньою межею прояву тривожності, коли уже людина не може ніяк впоратись із тими хвилюваннями, що знаходяться в середині неї [25]. – порушений сон можна спостерігати при тривожності, адже перед сном людина постійно думає про щось, особливо про те, що їй зараз завдає найбільше хвилювань. Через ці думки індивіду важко заснути, можуть бути нічні жахіття. Сон дуже чутливий та переривчастий, людина постійно відчуває втому. Хоча в деяких випадках може бути навпаки, що людина постійно хоче спати аби їй нічого не тривожило, але це буває вкрай рідко [21].

– порушення апетиту, що проявляється або у недоїданні, або переїданні. При недоїданні людина відчуває, не лише те, що вона не хоче їсти, а й не може вживати їжу, навіть можуть виникати фізичні реакції (нудота, блювота) при думках про їжу або намаганні її вживати. У інших випадках людина навпаки не може зупинитись, вона весь час хоче їсти. Таким чином вона заїдає власні хвилювання [27]. Зниження задоволеності життям у поєднанні із песимістичним баченням майбутнього може призвести до суїцидальних намірів. Адже людина не задоволена теперішнім положенням речей і нічого хорошого у майбутньому вона не вбачає. У людини просто виникає думка припинити ці страждання і те, що вона не може принести користі собі, не говорячи вже про інших. Вона не бачить сенсу в своєму існуванні. Людина починає все більше відчувати себе спустошеною та нікчемною, нездатною ні на що особою. Ці думки знижують самооцінку людини, а звідси і відношення військовослужбовця до самого себе. В такому випадку фізичні симптоми лише підсилюють психологічні, адже перш ніж проявитись зовні, це все розвивається всередині особистості [52].

Поряд із невпевненістю в собі знаходиться втрата колишніх інтересів, яка лише підсилює зневіру в собі, і в кінцевому результаті призводить до апатії. Людина не може зосередитись на чомусь, постійно відволікається, не

доводить розпочату справу до кінця, що в поєднанні із порушенням сну та апетиту приводять до постійного відчуття втоми. Людина весь час знаходиться в стані напруги та тривоги за те, що буде в подальшому, що з ним щось станеться погане [14].

Цей перелік закінчується повним емоційним виснаженням, котре важко подолати. Для виявлення тривожності потрібно, щоб частина перерахованих симптомів зберігалася у людини не менше двох тижнів. Вищезазначені симптоми можна об'єднати у п'ять областей: емоційну, мотиваційну, поведінкову, когнітивну і фізичну, суть проявів кожного виглядає наступним чином.

Емоційні симптоми: пригніченість, туга, відчуття себе нещасним, спустошеним і приниженим, втрата відчуття гумору та відчуття радості, тривога, гнів або збудження, плаксивість, почуття внутрішнього напруження, очікування біди, почуття провини, часті самозвинувачення; втрата здатності переживати задоволення від раніше приємних занять, втрата інтересу до оточуючого світу, тривога щодо здоров'я та життя близьких.

Мотиваційні симптоми: відсутність у себе спонукання, ініціативи і невимушеності, доводиться примушувати себе ходити на роботу, розмовляти з іншими, приймати їжу або підтримувати інтимні відносини, суїцидальні тенденції та схильності.

Поведінкові симптоми: менша активність та продуктивність, бажання залишатись наодинці, не вставати з ліжка тривалий час, сповільненість рухів і навіть мови, пасивність, труднощі цілеспрямованої діяльності, уникання соціальних контактів, відмова від розваг, алкоголізація та зловживання психоактивними речовинами, що дають тимчасове полегшення.

Когнітивні симптоми: негативна оцінка самого себе, звинувачення себе в причетності до майже всіх негативних подій, навіть до тих, які не мають до індивіда ніякого відношення, песимізм, не часте фіксування на своїх успіхах і досягненнях, труднощі концентрації уваги, труднощі прийняття рішення, песимістичне бачення майбутнього без перспективи; думки про відсутність

смислу життя; думки про самогубство (у тяжких випадках тривожності); думки про власну непотрібність, незначущість, безпомічність; уповільненість мислення. Фізичні симптоми: розлади травлення, запаморочення і загальне нездужання, слабкість, втрата апетиту та порушення сну, порушення сну; зміна апетиту (його втрата чи підсилення); зниження лібідо; підвищена стомлюваність; болі та різні неприємні відчуття в тілі.

Л. Шнейдер вказує на такі ще ознаки тривожності як: почуття неповноцінності, втрата самоповаги; нездатність до адекватної реакції на похвалу; песимістичне відношення до майбутнього, негативне сприйняття минулого; млявість, хронічна втома, уповільнені рухи і мова; зниження ефективності.

На думку Е. Блейєра класична тривожність є триада ознак: знижений настрій, уповільнене мислення і рухова загальмованість, а І. Лехман зазначає, що характерними для тривожності є втрата здатності радіти, втрата інтересів і знижена працездатність.

Таким чином, потрібно особливу увагу звертати на будь-які зміни особистості, особливо ті, що пов'язані з емоційною сферою. Адже психологічні прояви тривожності важче подолати, ніж фізичні. Адже без особистого бажання військовослужбовця щось змінити неможливим є позитивний розвиток подій. Якщо не намагатись подолати депресію це може призвести до негативних наслідків.

Більшість науковців пов'язують поняття тривожності із поняттям кризи. Криза являє собою порушення звичного темпу та способу життя людини, що в іноді не залежить від неї самої [45].

На думку Г. Олпорта криза призводить до змін в структурі особистості, які можуть бути як позитивними, так і негативними. Під час переживання кризи людина не може залишатись такою ж, якою вона була до входження в неї. Особистості важко осмислити травмуючу ситуацію спираючись на раніше заготовлені шаблони поведінки. Це призводить до великих емоційних навантажень та хвилювань. Домінуючими постають події, що продукували

стресову ситуацію, блокувати думки про неї людині стає все важче і реакція може бути доволі специфічна [23].

Під час війни люди зіштовхуються з стресом високого рівня і їм важко взяти під контроль цей стан, вони емоційно виснажуються і постійно знаходяться в пригніченому стані, який в подальшому переростає в депресію. Виділяють ряд психологічних чинників, що призводять до тривожності у військовослужбовців, до яких належать:

- низький рівень адаптованості. Домінування даного чинника ускладнює перебіг процесу адаптації та сприяє розвитку внутрішньої напруги, тривоги та депресивних настроїв [29];

- песимістичний погляд на життя, що проявляється у перевазі негативних думок та хвилюванні, підозрілості, обману та невдач. Негативні установки та очікування призводять до саморуйнування особистісних якостей, втрати інтересу до будь-чого, що також, в подальшому призводить до тривожності [12];

- зміна кола спілкування, що спричиняє певний дискомфорт стосовно вимушеної взаємодії спілкування у ситуації переселення. Все це емоційно виснажує особистість та призводить до фізичної та моральної втоми;

- розлука з близькими, що обумовлена вимушеним колом спілкування, адаптацією в новому колективі та відсутністю людини з якою можна було б поділитись переживаннями. Туга за рідними лише додає ризику виникнення тривожності у [15];

- надмірна тривожність, прояв якої виявляється у песимістичному погляді на майбутнє та страхом перед невизначеністю. Перевага даного чинника призводить до емоційного вигорання та втоми [39];

- фрустрація, що обумовлена неспівпадінням очікувань з реальністю. Заготовлений шаблон поведінки не відповідає реальним ситуаціям, що виникають під час війни. На фоні цього підвищується схильність до виникнення депресивного стану [18];

- індивідуальні психологічні особливості, що детермінують перебіг важливих психічних процесів: емоційна стійкість, вразливість, схильність до стресу тощо. Перебіг їх розвитку значною мірою впливає на формування тривожності [36];

- психотравмуюча ситуація, що проявляється у порушенні звичного режиму життя. Все це може призвести до виникнення довготривалої втоми [19];

- емоційне виснаження, що характеризується станом апатії, внаслідок якого порушуються психічні процеси військовослужбовця. Домінування цього чинника може призвести до виникнення депресивних настроїв [17];

- низький рівень емоційної стійкості, що обумовлено нездатністю до саморегуляції та самоконтролю власних реакцій на стрес. Накопичення негативних емоцій може викликати депресію [47].

Відповідно до зазначених нами чинників схильності до тривожності, на нашу думку, основними детермінантами виникнення тривожності є адаптивний потенціал, що здійснює безпосередній вплив на перцептивну, пізнавальну та емоційно-вольову сфери особистості [3].

Когнітивно - перцептивний сегмент, що виступає в ролі феномена сприйняття реальності і базується на розумінні людини, оскільки саме під впливом раніше заготовлених когніцій людина вибудовує власну систему бачення та взаємодії оточуючого світу.

Поведінково-соматичний сегмент, що обумовлює самопочуття та поведінку особистості на основі усвідомлених знань та досвіду, де при викривленому сприйнятті світу людина діє під впливом власних внутрішніх чинників, не звертаючи увагу на те, що відбувається в дійсності.

Таким чином, вищезазначене дає можливість констатувати той факт, що схильність до тривожності може проявлятися по різному у кожній людини. І в свою чергу залежати від різних чинників та мати не характерні для загальних випадків симптоми.

### 1.3.Розвиток особистості в юнацькому віці

Розвиток особистості у період дорослішання йде швидше поступово, ніж стрибками, зберігаючи свої відносно постійні важливі особливості та ознаки [39].

Визначальною психологічною особливістю юнацького віку є спрямованість у майбутнє. Найважливішим фактором розвитку особистості в цей віковий період є прагнення юнаків будувати життєві плани, осмислювати побудову життєвої перспективи [14].

У ранній юності відбуваються зміни в мотивації, зокрема, в потребах, інтересах. Деякі потреби виникають вперше або змінюються. Передумовами для цього виступають біологічні та когнітивні зміни. Наприклад, потреба в сексуальному задоволенні з'являється тільки після розвитку відповідних біологічних механізмів, а потреба в самореалізації – тільки з певними когнітивними та соціальними передумовами [14].

Ранній юнацький вік можна охарактеризувати як початок формування нового рівня самосвідомості, як період розвитку і поглиблення інтегративних якостей особистості. Інтенсивний розвиток самосвідомості буде здійснюватись саме в юнацькому віці. Його специфічні риси – підвищення значення для формування Я-концепції системи власних цінностей і посилення особистісного, психологічного, динамічного аспекту самосприйняття – дозволяють оцінювати його як рівень, характерний для зрілої особистості. Рання юність – актуальний період формування ідентичності, коли здійснення особистісного самовизначення є умовою подальшого гармонійного розвитку особистості [42].

У західній психології процес самовизначення визначається як процес формування ідентичності. Ідентичність за Е. Еріксоном [61] – ядро особистості. Вона формується в юнацькому віці і є характеристикою достатньо зрілої особистості. Тому вчений розглядав пошук особистісної ідентичності як центральну задачу періоду дорослішання, хоча переформулювання ідентичності може відбуватися в інші періоди життя.

У період дорослішання на фоні різких фізичних і психічних трансформацій та нових соціальних очікувань необхідно досягти нової якості ідентичності, тобто об'єднати різні властивості, пов'язані з сімейними, гендерними, професійними та іншими ролями, в несуперечливу цілісність, узгодити внутрішню оцінку себе з оцінками інших. Стосовно цього Е. Еріксон вважав, що криза ідентичності включає ряд протистоянь: визначена чи розпливчаста часова перспектива; впевненість у собі чи сором'язливість; експериментування з різними ролями чи фіксація на одній ролі; здатність до навчання чи параліч трудової діяльності; взаємини лідер-послідовник чи невизначеність авторитетів; ідеологічна переконаність чи заплутаність системи цінностей.

Чим успішніше індивід подолає першу кризу ідентичності, тим простіше йому буде справитися з подібними переживаннями в майбутньому. На цьому шляху можуть виникати певні невдачі [21]:

- рольове змішування характеризується тим, що молода людина впродовж тривалого часу не здатна завершити психосоціальне самовизначення, що спонукає її повернутися на більш ранній етап розвитку;
- дифузія часу пов'язана з порушенням сприйняття часу, що виявляється двояко: або виникає відчуття жорсткого цейтноту, або розтягнутості й пустоти часу, нікчемності існування;
- застій у роботі супроводжується порушенням працездатності, що виявляється в зануреності у непотрібні для подальшого зростання речі, справи на шкоду всім іншим заняттям, поверненням до «едіпових ревнощів» та заздрощів до братів та сестер; нездатність ні продовжувати освіту, ні вибирати роботу;
- негативна ідентичність виявляється, передусім, у запереченні, аж до презирства, всіх передбачуваних ролей і цінностей, орієнтація на «протилежне» – небезпечний, шкідливий, небажаний зразок, від якого наполегливо застерігають (алкоголь, наркотики, неадекватна сексуальна поведінка, релігійне сектантство та ін.).

Нові когнітивні можливості особистості у ранній юності надають рефлексивного характеру самосвідомості. Розвиваються такі рефлексивні складові самосвідомості як особистісна рефлексія, зміст уявлень про «Я», механізми диференціації та інтеграції індивідуального досвіду. Такі характеристики зумовлюють розвиток адекватної ідентичності в ранній юності, яка значною мірою буде визначати все подальше життя індивіда. Процес розвитку ідентичності передбачає високий рівень розвитку особистісної рефлексії, на основі якої в процесі ідентифікації в індивіда формується уявлення про своє «Я». Об'єктом ідентифікацій є цінності, що існують у суспільстві. Нові інтелектуальні здібності дають можливість формувати індивідуальну систему ціннісних орієнтацій на основі уявлень про своє «Я» [46].

Юнацький вік пов'язаний з побудовою взаєностосунків між юнаками і дівчатами. У своїх інтеракціях молоді люди намагаються вияснити, хто вони такі, ведучи розмови про свої істинні почуття, погляди, плани, надії, очікування. Юнацька любов включає в себе і дружбу, і в той же час передбачає більшу міру інтимності, ніж дружба. Юнацькі мрії про кохання відображають перш за все потребу в емоційній теплоті, розумінні, душевній близькості. Поряд з цим часто не співпадають потреби в саморозкритті, людській близькості і підвищена чуттєвість, пов'язана з фізичним дозріванням. Тому взаєностосунки між юнаками і дівчатами супроводжуються рядом моральних проблем [51].

Емоційна сфера в юнацькому віці стає значно багатшою за змістом і тоншою за відтінками переживань, підвищується емоційна сприйнятливість і здатність до співпереживання. В той же час емоційна сприйнятливість часто поєднується з категоричністю й прямолінійністю юнацьких оцінок оточуючого, з демонстративним запереченням моральних аксіом, аж до морального скепсису. Дорослим важливо усвідомити, що це відображення власного інтелектуального й морального пошуку, прагнення критично

переосмислити «азбучні істини» й прийняти їх уже не як нав'язані зовні, а як вистраждані й змістовні [52].

Сучасному поколінню юнаків притаманний більш тверезий, розумно-практичний погляд на життя, значно більша незалежність, ніж юнакам, що жили кілька десятків років тому. Труднощі та суперечності життя актуалізують проблему вибору, вміння активно шукати сенс свого життя. Військовослужбовці мають більш відкритий і сміливий погляд на світ, включаючи проблеми морально-етичного характеру [14].

Старший юнацький вік вважається періодом найбільш активного розвитку моральних та естетичних почуттів, становлення і стабілізації характеру, освоєння соціальних ролей дорослої людини. На даному віковому етапі оптимального розвитку досягають інтелектуальні та фізичні сили, це час спортивних рекордів, технічних і наукових досягнень. Студентський вік, званий ще другим періодом юності, відрізняється складністю становлення особистісних рис, він є сенситивним періодом для розвитку основних соціогенних потенцій людини [2].

Вважається, що в студентському віці має місце посилення свідомих мотивів поведінки, зміцнення таких якостей, як цілеспрямованість, ініціатива, самовладання; підвищення інтересу до морально-етичних проблем. Поряд з цим особливо підкреслюється вразливість цього вікового періоду в плані свідомої регуляції поведінки, відзначається невміння молоді 18-20 років передбачати наслідки своїх вчинків, зростає ймовірність невмотивованого ризику [25; 28].

М.В. Савчин були відзначені такі протиріччя, притаманні студентському віку [39]:

1. Соціально-психологічне. Це протиріччя між розквітом інтелектуальних і фізичних сил студента і жорстоким лімітом часу, економічних можливостей для задоволення потреб, що зростають.

2. Між прагненням до самостійності у відборі знань і досить жорсткими формами і методами підготовки спеціаліста певного профілю. Це протиріччя

дидактичного характеру, воно може призводити до незадоволеності військовослужбовців і викладачів результатами навчального процесу.

3. Величезна кількість інформації, що надходить через різні канали, розширює знання військовослужбовців і разом з тим велика кількість цієї інформації за відсутності достатнього часу, а іноді і бажання на її мисленнєву переробку може призводити до відомої поверхневості в знаннях і мисленні і вимагає спеціальної роботи викладачів щодо поглиблення як знань, так і умінь та інтересів військовослужбовців в цілому.

Для найбільш повної характеристики юнацького віку необхідно враховувати і деякі найбільш загальні соціально-психологічні особливості, притаманні молоді загалом. Так, наприклад, С.Д Максименко вказує на дві головні відмінні риси юності. По-перше, в юності за нормальних умов життя інстинкт самозбереження виявляється недостатньо. Тому військовослужбовці часто ризикують через дрібниці, не піклуючись про наслідки своїх вчинків. Часто в основі цих вчинків лежать піднесені мотиви, але не менш часто військовослужбовці розтрачують себе на вчинки, гідні всякого осуду. Молодість – це вік безкорисливих жертв, але і різноманітних зловживань. Недооцінка життя як блага призводить до того, що в юності у людини можуть виникнути песимістичні настрої [31].

По-друге, юності властива деяка природна дизгармонія. Так, бажання і прагнення розвиваються раніше, ніж воля і сила характеру, і в таких умовах юнак не завжди здатний придушити деякі надмірні і зайві прагнення та бажання. І в цьому плані він схожий з дитиною, яка прагне взяти все, що бачить перед собою. Тому деякі молоді люди відчувають себе нещасними від безсилля задовольнити свої бажання [32].

Одним з найважливіших чинників, що забезпечують адекватний розвиток в період юності, є самоповага. Було виявлено, що для юнаків зі зниженою самоповагою типова загальна нестійкість образу «Я» і думки про себе, вони особливо вразливі і чутливі до всього, що якось зачіпає їх самооцінку [37].

Сучасні дослідження соціально-психологічної адаптації молоді сприяли створенню типології, що враховує ступінь прояву активності особистості, спрямованої на реалізацію актуальних потреб і способи їх задоволення (адекватний - неадекватний). Було виділено чотири основних типи соціально-психологічної адаптації: неадекватно-активний, неадекватно-пасивний, адекватно-активний і адекватно-пасивний. Найбільш поширеними типами серед молодих людей є адекватно-активний і адекватно-пасивний. Спираючись на ці дані, можна вважати, що більшість молодих людей «проявляють установки на задоволення потреб і досягнення власних цілей соціально прийнятними способами» [50, с. 51]. Аналіз перспективної задоволеності життєдіяльністю показав, що в більшості своїй молодь, незалежно від належності до того чи іншого типу, сповнена оптимізму щодо реалізації потреб у майбутньому [50].

Процес самореалізації в цілому і в період навчальної діяльності, зокрема, залежить від переживання особистістю психологічної безпеки. Саме проблема психологічної безпеки висвічує нову грань навчального процесу, орієнтованого на розвиток, передусім, смислової, ціннісної сфери учнів, то «змістовне узагальнення», яке дозволяє побудувати модель змістоутворюючого військової служби, що формує смислову орієнтацію, яка спрямовує особистість до пошуку певних вищих смислів, до формування смисложиттєвої орієнтації, до досягнення психологічної безпеки [36].

Таким чином, військовослужбовці, опинившись на порозі дорослості, спрямовані у майбутнє. Саме в період ранньої юності виявляється свідоме позитивне ставлення до військової служби, виробляються ціннісні орієнтації (науково-теоретичні, філософські, моральні, естетичні), в яких виявляється сутність людини. Складається світогляд як система узагальнених уявлень про світ в цілому, про оточуючу дійсність, про інших людей і самого себе та готовність керуватися ним у повсякденній життєдіяльності. Формується усвідомлене узагальнене ставлення до життя, яке дозволяє вийти на проблему сенсу людського життя. Реалізація основних потреб цього віку призводить до відносної стабілізації

особистості, розвитку самосвідомості. Тобто центральним новоутворенням юнацького віку стає самовизначення – професійне та особистісне, що супроводжується спрямованістю у майбутнє, відкриттям власного «Я», формуванням інтегративної самосвідомості, відносно стійкої «Я-концепції» особистості.

#### **1.4. Специфіка розвитку емоційної сфери у період юності**

У період юності особливо нового значення набуває емоційно-вольова сфера особистості.

У цей період виникають значні труднощі, пов'язані з інтенсивним учбовим навантаженням та емоційним напруженням, неминучим під час вибору професії і підготовки до вступу в доросле життя.

Узагальнення даних відносно юнацького віку (І.А. Левітов, І.С. Кон та ін.) [25], засвідчує, що характерними рисами цього вікового періоду є підвищена емоційність, яка знаходить відображення у розвитку почуттів дружби й любові, високому рівні емпатії. Загалом цей період характеризується особистісною стабілізацією, зменшенням невпевненості в собі, внутрішньої небезпечності й тривожності, почуттів залежності й неповноцінності.

Відомо, що для осіб цього віку характерна наявність значної кількості чинників навчальної діяльності, які напружують: зростає інтенсивність інформаційного потоку, збільшується кількість видів діяльності, актуалізується потреба у професійному самовизначенні, зростає особиста відповідальність за успішність навчальної діяльності, значно збільшуються інтелектуальні навантаження. Аналіз літературних джерел показує, що в даний час найширше висвітлені основні емоційні властивості юнацького віку, які мають більш різноманітні форми прояву в порівнянні з іншими віковими групами, а саме: високий рівень тривожності у спілкуванні, вища диференціація за силою емоційної реакції, більша екстравертованість, менша імпульсивність і емоційна збудливість, більша емоційна стійкість порівняно з

підлітками, більша психічна саморегуляція (Л.І. Божович; О.В. Запорожець) [9].

Аналіз емоційності у контексті вікової психології пов'язаний з необхідністю звернення до генетичного методу, який, в свою чергу, передбачає розгляд підходів до дослідження емоційності в онтогенезі. Перш за все, слід відзначити, що В.Д. Небиліцин та інші вважали, що емоційність, зокрема її динамічні і, деякою мірою, якісні характеристики, обумовлена генотипом, виявляється у ранньому дитинстві, характеризується відносною стабільністю, крос-ситуативна [15].

Характеризуючи емоційну сферу сучасного юнацтва, дослідники (Г. Крайг, А.М. Прихожан, Ф. Райс та ін.), перш за все, відмічають її особливу уразливість, схильність до виникнення підвищеної тривожності, до депресивних станів, нейротизму, агресії тощо [26; 35]. Особливості емоційності осіб раннього юнацького віку виявляються також у розширенні патернів емоційних переживань, збагаченні їх палітри.

Емоційність юнацтва – це стійка властивість індивідуальності. На відміну від актуальних (ситуативних) емоцій, емоційність характеризує стійку (поза-ситуаційну) схильність людини до переживань емоцій певної модальності. З позицій континуально-ієрархічного підходу під емоційністю розуміють інтегральне, структурне утворення особистості, яке характеризується сполученням різнорівневих показників, при цьому якісні (модальність і знак) характеристики визнаються основними в структурі емоційності [13].

У представників юнацького віку різноманітнішими стають способи вираження емоцій, збільшується тривалість емоційних реакцій, які викликаються короткочасним роздратуванням, і т.д. Якби доросла людина реагувала на всі подразники з безпосередністю дитини, вона би загинула від емоційної нестійкості – адже коло значимих для неї відносин набагато ширше дитячих. Однак дорослого рятує розвиток ефективних механізмів

внутрішнього гальмування і самоконтролю, а також здатність вибірково реагувати на зовнішні впливи.

Стаючи старше, військовослужбовці навчається контролювати і придушувати деякі зовнішні прояви емоцій, емоції як би йдуть усередину, інтеріоризуються, створюючи внутрішні джерела порушення, і одночасно диференціюються.

В роки юнацтва спілкування висувається на перше місце, воно відіграє важливу роль у формуванні особистості. Відсутність навичок спілкування змушує юнака бути похмурим, незадоволеним собою. Такі особи помітно відстають у навчанні, нерідко конфліктують з дорослими і з однолітками. Не успішність у спілкуванні з однолітками, батьками, педагогами часто приводить до болісних емоційних переживань [27].

Юнацьке кохання передбачає більшу міру інтимності, ніж дружба, воно ніби включає в себе дружбу, а також потребу людської близькості, пов'язаної з фізіологічним дорослішанням. Проте, дані емоційні переживання по-різному проявляються у хлопців та дівчат, що відображає їх гендерні особливості [11].

Дівчата мають сильніше, ніж хлопці, виражену потребу у психологічній близькості, ніжності, розумінні. Вони часто вважають, що кохання може бути лише платонічним. Натомість, військовослужбовці схильні не кохати жінку, яку жадають, а відчувати потяг до неї. Вони перебільшують фізичні аспекти сексуальності, а іноді намагаються від них відмежуватися, тоді включаються механізми психологічного захисту – аскетизм чи інтелектуалізм [25].

У юнацькому віці можуть виникати проблеми з батькам, головним чином пов'язані з непорозумінням – деякі батьки не встигають за змінами, що стрімко відбуваються з їхніми дітьми. З однієї сторони дитина прив'язана до своїх батьків і чекає від них розуміння, з іншої сторони вона претендує на більшу самостійність у рішенні якихось справ і проблем.

Деякі особливості емоційних реакцій юнацького віку кореняться в гормональних і фізіологічних процесах. Фізіологи пояснюють юнацьку психічну неврівноваженість і характерні для неї різкі зміни настрою, переходи від екзальтації до тривожності й від тривожності до екзальтації

наростанням у

пубертатному віці загального порушення й ослабленням всіх видів умовного гальмування [33].

Однак емоційні реакції і поведінка осіб юнацького віку, не можуть бути пояснені лише зрушеннями гормонального порядку. Вони залежать також від соціальних чинників і умов виховання, причому індивідуально-типологічні розходження суцільно і поруч превалюють над віковими. Психологічні труднощі дорослішання, суперечливість рівня домагань і образа «Я» нерідко приводять до того, що емоційна напруженість, типова для юнацтва. На цей же вік доводиться пік поширення синдрому дисморфоманії (марення фізичного недоліку) [11].

Якісна структура емоційних реакцій юнаків представляється патернами таких емоційних переживань, як спокій, радість і гумор, гнів, страх, печаль, байдужість. При цьому під «спокоєм» розуміється стійке, переважне реагування на зміни навколишнього середовища емоцією саме цієї модальності, «байдужість» визначається як «невключеність, відчуженість від ситуації при наявності різних емоційних реакцій низького рівня інтенсивності», гумор розглядається як «особливого роду радість», «як переживання незлобливо-глузливого ставлення до кого- або чого- небудь» [34].

Основною змістовною характеристикою емоцій і почуттів у юнацькому віці є майбутнє. Домінують емоції, пов'язані з очікуванням майбутнього, «яке повинне принести щастя» [14].

Емоційні реакції юнаків характеризуються [25]:

- 1) різноманіттям пережитих почуттів, особливо моральних і суспільно-політичних;
- 2) більшою, ніж у підлітків стабільністю емоцій і почуттів;
- 3) здатністю до співпереживання, тобто здатністю відгукуватися на почуття інших, близьких ним людей;
- 4) розвитком естетичних почуттів, здатністю зауважувати прекрасне в навколишній дійсності. Розвивається естетична сприйнятливність до м'яких,

ніжних, спокійних ліричних об'єктів. Це, у свою чергу, допомагає старшокласникам звільнитися від вульгарних звичок, непривабливих манер, сприяє розвитку чуйності, м'якості, стриманості. Естетичні почуття в старшокласників більше складні, ніж у учнів середніх класів. Але, з іншого боку, вони можуть підмінюватися незрілими й неправильними естетичними уявленнями;

5) більшою стабільністю і глибиною дружби; друзів вибирають, виходячи зі спільних інтересів і занять, рівності відносин, відданості і зобов'язань; дружба, в основному, переривається через зрадництво;

б) появою почуття любові; юнацька любов, як правило, чиста, безпосередня, багата різноманітними переживаннями, носить відтінок ніжності, мрійності, ліричності і щирості.

У більшості випадків виникаюче почуття любові викликає в юнаків і дівчат прагнення перебороти свої недоліки, виробити позитивні якості особистості, розвинути фізично, щоб привернути увагу об'єкта свого почуття; любов виховує шляхетні почуття і прагнення.

### **Висновки до першого розділу**

Отже, розглянувши теоретичні аспекти вивчення емоційної сфери, ми дійшли висновку, що емоції людини є однією з важливих проблем психологічних досліджень. Аналіз наукових праць показує, що існують різні підходи до розуміння їх сутності, природи, структури і значення в житті людини. Емоція, як процес – це діяльність оцінювання інформації про зовнішній та внутрішній світ, що надходить у мозок людини. Емоція оцінює реальність та доводить свою оцінку до відома організму мовою переживань. Емоції погано піддаються вольовому керуванню, їх важко викликати за своїм бажанням.

Емоційний процес включає в себе емоційне збудження, знак та ступінь контролю емоції. Емоційне збудження може приймати форму емоційного

напруження, яке з'являється у всіх випадках, коли спостерігається значна тенденція до певних дій, але ця тенденція блокується. Ще одним джерелом емоцій є характер протікання процесів регуляції виконання діяльності.

Емоції розрізняють за своєю тривалістю: короткочасні емоційні стани та довготривалі, стійкі настрої. Тривалість почуттів залежить від змісту об'єктів, які їх викликають, і характеру тих потреб людини, із задоволенням яких вони пов'язані. Емоція є внутрішньою потребою і зароджується зі співвідношення - позитивного або негативного - результатів дії до потреби, є його мотивом. Характер емоцій, їх основні якості та побудова емоційних процесів залежать від діяльності. Емоції перебудовуються при переході від біологічної життєдіяльності, органічного функціонування до соціальної трудової діяльності.

Емоції характеризуються певною силою, або інтенсивністю. Сила емоцій може залежати від сили тих вражень, які їх викликають, але здебільшого вона зумовлюється зв'язком цих вражень з потребами, суб'єктивним станом людини в даний момент, її індивідуальними особливостями. Інтенсивність емоційних переживань пов'язана з силою і динамікою тих прагнень людини, які в них виявляються.

Виявлено, що в науковій літературі вивчення тривожності здійснювалось у багатьох напрямках: психоаналітичному, когнітивному, екзистенційному тощо. Відтак, даний феномен людської психіки виступає фундаментом формування афективних розладів людини, яка є однією з етапів розвитку людини; станом, який пов'язаний із зниженням контролю людиною свого місця в соціумі, що призводить до бездіяльності та відчуження людини від оточуючих; порушенням біохімічних реакцій в головному мозку, що опосередковують перебіг нервових процесів та обумовлює поведінкові реакції людини під час перебування в даному стані. Це говорить про те, що тривожність розглядається як втрата об'єкта, проблеми із самооцінкою, неправильним сприйняттям себе і оточуючих тощо.

З'ясовано, що тривожність виникає внаслідок негативного погляду на труднощі, що виникають в житті або ж у результаті невідповідності реальності із тим, як її бачить людина із депресивним розладом. Важливим фактором успішного несення військової служби є достатній рівень розвитку афективно-поведінкового, особистісно-типологічного критеріїв та критерію пізнавальної активності. Іншими словами, це вміння контролювати власні емоції та раціонально дивитись на ситуацію під дією стресу. Військовослужбовцю необхідно вміти розуміти власні емоції та співвідносити їх з навколишнім світом.

Проаналізовано та узагальнено, що недостатній рівень розвитку вищезазначених характеристик може призвести до виникнення тривожності, що обумовлюється низкою симптомів, котрі потрібно вміти розпізнавати. До них відносяться: зниження настрою, зниження рівня задоволеності життям, втрата колишніх інтересів, порушення сну та апетиту тощо. На процес виникнення тривожності впливають як індивідуальні психічні властивості людини, так і умови в яких особистість знаходиться. Під дією неправильно сформованих когніцій особистість сприймає реальність викривлено і його поведінкові реакції залежать від власних міркувань, здебільшого які не відповідають дійсності.

Юнацький вік – час життєвого самовизначення особистості, який характеризується випробовуванням різних соціальних ролей і видів діяльності, виробленням молодою людиною активної життєвої позиції. У даному віці відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості; молоді люди самовизначаються в системі моральних цінностей, принципів, норм і правил поведінки, усвідомлюють особисту соціальну відповідальність. Розв'язання ними життєвих завдань передбачає прогнозування, орієнтацію на майбутнє й усвідомлення, наскільки є можливим втілення конкретних планів.

Емоційна сфера юнаків характеризується різноманітністю почуттів, що переживаються, особливо моральних і суспільно-політичних. Також, емоційні стани та прояви юнаків характеризуються вираженою стійкістю. У представників юнацького віку різноманітнішими стають способи вираження

емоцій, збільшується тривалість емоційних реакцій, які викликаються короткочасним роздратуванням.

Юнакам, переважно, властиві високий рівень тривожності у спілкуванні, виражена диференціація за силою емоційної реакції, висока екстравертованість. Тривожність у юнацькому віці набуває своїх психологічних особливостей у зв'язку з особливостями віку, проявом кризи, емоційної нестабільності. Вона в багатьох випадках зумовлена соціальною ситуацією розвитку та оточенням юнака. Тривожність починає носити в певній мірі соціально обумовлений характер. При цьому саме в юнацькому віці тривожність закріплюється як стабільна особистісна властивість.

Загалом, емоційна сфера юнаків характеризується особливою уразливістю, схильністю до виникнення підвищеної тривожності, нейротизму, агресії та депресивних станів.

Методичні аспекти дослідження особливостей прояву тривожності у військовослужбовців в умовах війни розкрито в наступному розділі роботи.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

У другому розділі розглядаються основні методи дослідження психологічних особливостей прояву тривожності у військовослужбовців в умовах війни та обґрунтовуються можливості їх використання.

#### 2.1. Огляд та обґрунтування вибору методик

Психологія як наука має свій предмет і методи вивчення психічних явищ. Знання методів і вміння за їх допомогою вивчати особливості психічного розвитку особистості – шлях до глибшого пізнання психологічних особливостей особистості й використання цих знань у практичній діяльності.

Психологія висуває до методів дослідження психічних явищ певні вимоги [29]:

Принцип аналізу за одиницями – спосіб розкриття, з'ясування причинних зв'язків і відношень, що лежать в основі складних психічних процесів. Він спрямований на визначення початкового відношення, що породжує клас явищ як цілісність. Основне завдання принципу – віднайти в кожній психологічній цілісності риси і моменти, які б зберегли примат цілого, таке їх застосування зумовлене природним походженням психічних процесів.

Принцип історизму передбачає розуміння того, що філогенетичний та онтогенетичний розвиток людини не тотожні. Реальний розвиток та розвиток-відтворення співвідносяться як логічне та історичне.

Принцип системності – механізм сходження від абстрактного до конкретного. З його допомогою пов'язується знання, що розвивається, і предметно-перетворююча діяльність, яка це знання породжує.

Принцип проектування і моделювання спрямований на штучне створення психічних процесів, яких бракує у внутрішньому світі людини.

До методів, які забезпечують об'єктивність розкриття природи досліджуваного психічного явища, відносять: самоспостереження, спостереження, експериментальне дослідження, аналіз продуктів діяльності (навчальної, трудової, спортивної), бесіда, інтерв'ю та інші [5].

Психологічний експеримент – це спосіб почуттєво-предметної діяльності в науці, метод пізнання психічної реальності. Існує три види психологічного експерименту: лабораторний, природний та генетичний. Лабораторний здійснюється в психологічних лабораторіях, спеціально обладнаних відповідною апаратурою, яка вимірює і реєструє показники психічних явищ. Природний експеримент здійснюється так, щоб у досліджуваних не виникла підозра, що їх психологічно вивчають, тобто за звичних умов. У природному експерименті розрізняють два види: констатуючий і перетворюючий (завдання військова служба або виховання) [18].

Генетико-моделюючий метод включає: теорію, в межах якої він створений; проектування (моделювання); перетворюючий (формулюючий) експеримент; діагностику (фіксування) проміжних і певною мірою кінцевих станів людини; оцінку нових психічних якостей, що розвиваються в людині.

Психологічні тести – система прийомів для випробування та оцінювання окремих психічних рис і властивостей людини. Вони являють собою певну систему завдань, надійність яких забезпечують систематичні дослідження серед представників певних вікових професійних, соціальних груп, результати та висновки яких враховуються, беруться як еталон, підлягають спеціальному математичному аналізуванню (кореляційному, факторному тощо) [20].

Моделювання психічних процесів – це створення і використання технічних пристроїв, які відтворюють у своєму функціонуванні і не тільки кінцеві результати, а й деякі механізми роботи людського мозку, наприклад, принципи взаємодії нейронів.

Метод опитування. Його метою є з'ясування розуміння піддослідним тих чи інших завдань, життєвих ситуацій, понять або отримати інформацію про інтереси, погляди, почуття, мету діяльності та мотиви поведінки

особистості. Найбільш поширеними різновидами опитування як методу психологічного дослідження є бесіда, інтерв'ю, анкетне та соціометричне опитування.

Метод аналізу продуктів діяльності людини. Розглядаючи продукти діяльності людини, можна визначити різні психічні якості та властивості особистості, рівень їх розвитку. Зіставлення робіт, виконаних учнем у різний час, на різних етапах військової служби, дає змогу простежити його розвиток, здатність удосконалювати уміння та навички, домогтися акуратності, майстерності, виявляти кмітливість, наполегливість тощо [17].

Метод узагальнення незалежних характеристик – це поєднання та узагальнення висновків багатьох спостережень, які здійснилися незалежно одне від одного, у різний час, за неоднакових умов щодо різних видів діяльності. Отримані незалежні характеристики узагальнюються за певним принципом і під певним кутом зору, наприклад: розумові показники особистості, моральність, вихованість, дисциплінованість, спрямованість інтересів і здібностей, рівень культури, темп розвитку тих чи інших якостей особистості.

Кількісний і якісний аналіз психічних фактів полягає в обчисленні коефіцієнтів правильного розв'язання завдань, частоти повторення відзначеного психічного явища [20].

Характеристика психодіагностичної методики як валідної свідчить про її відповідність і приватність для оцінювання саме тієї психологічної якості, для якої вона призначена. Характеристика валідної методики включає в себе не лише відомості про те, що дана методика вимірює, але й інформацію про умови та сферу її застосування.

Поняття валідності представлене різними типами: валідність зовнішня і внутрішня, конструктивна, конвергентна і дискримінативна, практична і прогностична.

Валідність психодіагностичного методу являє собою комплексну характеристику методики, яка включає дані про області досліджуваних явищ і

репрезентативності діагностичної процедури по відношенню до них. Не менш важливим критерієм діагностичної цінності тесту є його надійність. Її специфічний зміст розкривається у ступені стійкості одержуваних результатів і оцінок при повторних вимірюваннях властивостей або якостей тих самих осіб зав допомогою даного тесту. Тобто, це психометрична характеристика, що відображає точність психодіагностичних вимірювань, а також стійкість результатів тесту до дії сторонніх випадкових чинників.

Надійність можна перевірити декількома шляхами: повторне тестування або метод вимірювання «ретестової надійності», коли надійність вираховується по відповідності результатів першого і другого обслідування або по збереженню рангових місць досліджуваних у вибірці при ретесті; використання паралельних форм тесту. При цьому одні і ті ж досліджувані у вибірці визначення надійності обслідуються спочатку з використанням одного набору завдань, потім – з використанням аналогічних, додаткових; розщеплення шкали: виконання досліджуваними завдань двох рівноцінних частин тесту [47].

Ще однією вимогою до психодіагностичних методів є їх достовірність, що визначається критерієм помилки вимірювання. Це статистичний показник, що характеризує ступінь точності окремих вимірювань. Ця психометрична властивість методу забезпечує захист його результатів від свідомих (без свідомих) фальсифікацій або невимушених мотиваційних спотворень з боку досліджуваних. Показник достовірності має велике значення для оцінки надійності тесту [47].

Для дослідження соціально-психологічних особливостей стресостійкості педагогічних та науково-педагогічних працівників в умовах війни пропонуються методики типу опитувальники. Такий тип методик відповідає специфіці досліджуваного явища і дозволить розкрити різноманітні аспекти дослідження професійного стресу в військовослужбовців.

Опитувальники визначаються як тип методик, які складаються з набору пунктів, що не мають правильної відповіді, а характеризуються лише їх

частотою і спрямованістю. При цьому особливість їх використання полягає у імовірнісній значимості отриманих результатів і залежить від їх валідності, надійності, достовірності та стандартизованості [29].

Методика проведення опитування може бути поділена на три етапи:

1. Вибір методики (зумовлений теоретичними засадами і метою діагностики та ступенем достовірності й надійності методики);
2. Його проведення (обумовлюється вимогами до проведення діагностичної роботи);
3. Інтерпретація результатів (визначається системою теоретичних принципів відносно предмету дослідження).

При цьому у психології виділяють певні проблеми використання опитувальників. Наприклад, проблеми: соціальної бажаності відповідей; розуміння питань досліджуваними та мінливості їх поведінки. З огляду на такі особливості, можна говорити про імовірнісну важливість результатів, які отримані під час використання опитувальників.

Вищеназваним критеріям відповідали наступні методики: методика діагностики соціально-психологічної адаптації (за К. Роджерс, Р. Даймонд); багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (за А.Г. Маклаковим, С.В. Чермяніним); методика «Опитувальник рівня нервово-психічної напруги (за Т.А. Немчин); тест на визначення рівня стресостійкості особистості (за Н.В. Кіршевим, Н.В. Рябчиковим); методика «Опитувальник особистісної та ситуативної тривожності» Ч. Спілбергера; методика «Шкала тривожності Бека».

Перейдемо до більш детального розгляду цих методик.

## **2.2.Методика діагностики соціально-психологічної адаптації (за К. Роджерсом, Р. Даймондом)**

Для дослідження особливостей адаптованості військовослужбовців пропонується методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда.

Дані, отримані за цією методикою дають можливість робити висновки про загальний рівень адаптованості, який може проявлятися у адаптивності та дезадаптивності, прийняття чи не прийняття партнерів по взаємодії, інтернальність, емоційну комфортність чи дискомфортність, домінування у колективі чи слідування точці зору більшості.

Процедура дослідження полягає у пред'явленні досліджуваному бланка, в якому містяться твердження, що характеризують особистість (Додаток А). Завданням досліджуваного є висловлення свого відношення до поданих тверджень за допомогою шкали оцінок (від 0 до 6). Відповіді досліджуваного заносяться у спеціальний бланк.

За результатами виконання методики підраховуються наступні показники: адаптивність та дезадаптивність, прийняття чи не прийняття партнерів по взаємодії, інтернальність, емоційна комфортність чи дискомфортність, домінування у колективі чи слідування точці зору більшості. Такі дані підраховуються за спеціальним ключем та в подальшому звіряються з таблицею нормативних показників. При чому результати, які знаходяться нижче зони невизначеності, інтерпретуються як надзвичайно низькі, а після верхнього показника в зоні невизначеності – як високі.

Отримані за даною методикою результати на рівні якісного аналізу можуть розглядатися у різних проекціях:

1. Особистісна проекція: загальна характеристика людини, яка володіє певними якостями, властиві їй особливості поведінки та стосунків з оточуючими; позитивні і негативні аспекти проявів відповідних особистісних особливостей; їх вплив на виникнення системи психологічних захистів.

2. Соціально-психологічна проекція: загальна характеристика групи, члени якої володіють однорідними чи різнорідними показниками по тим чи іншим параметрам; стиль стосунків у відповідних групах; типові конфлікти, які виникають; способи вирішення протиріч.

Таким чином, дана методика дає можливість визначити рівень адаптованості особистості до колективу у якому вона перебуває, та до системи

стосунків, до яких вона належить. У той же час детальний розгляд адаптованості дає можливість конкретизувати сфери, в яких наявні психологічні проблеми у досліджуваних.

### **2.3.Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (за А.Г. Маклаковим, С.В. Чермяніним)**

Дана методика призначена для оцінки адаптивних можливостей особистості з урахуванням її соціально-психологічних і деяких психофізіологічних характеристик, що відображають узагальнені особливості нервово-психічного і соціального розвитку.

В основу методики покладене уявлення про адаптацію як про безупинний процес активного пристосування людини до постійно змінюваних умов соціального середовища і навчальної діяльності. Ефективність адаптації багато в чому залежить від того, наскільки реально людина сприймає себе і свої соціальні зв'язки, точно порівнює свої потреби з наявними можливостями й усвідомлює мотиви своєї поведінки. Неадекватне чи недостатньо розвинуте уявлення про себе може призвести до порушення адаптації, що може супроводжуватися підвищеною конфліктністю, порушенням взаємин, зниженням працездатності і погіршенням стану здоров'я .

Опитувальник містить 165 питань і має наступні шкали: «вірогідність» (В); «адаптивні здатності» (АЗ); «нервово-психічна стійкість» (НПС); «моральна нормативність» (МН); «комунікативні здібності» (КЗ).

Обробка результатів здійснюється шляхом підрахунку кількості збігів відповідей досліджуваного із ключем по кожній зі шкал.

Обробка результатів починається з підрахунку балів за шкалою вірогідності для оцінки прагнення обстежуваного представити себе в більш привабливому соціальному вигляді.

Якщо обстежуваний набирає по шкалі вірогідності більше 10 балів, результат опитування варто вважати недостовірним і після проведення роз'яснювальної бесіди необхідно повторити тестування.

Загальна адаптованість особистості визначається за сумою балів за шкалами «Адаптивні здатності», «Нервово-психічна стійкість», «Комунікативні здібності», «Моральна нормативність». Одержані результати співвідносяться з такими рівнями адаптованості:

- високий рівень визначається тоді, коли загальна сума набраних балів знаходиться в інтервалі 204-303 бали;
- середній рівень адаптованості визначається в межах 102 - 203 бали;
- низький рівень адаптованості діагностується за сумою балів в інтервалі 1-101 бал.

#### **2.4.Методика «Опитувальник рівня нервово-психічної напруги» (за Т.А. Немчин)**

Автор методики НПН професор психоневрологічного інституту імені В.А. Бехтерева Т.А. Немчин при розробці опитувальника НПН використовував результати багаторічних клініко-психологічних досліджень, проведених на великій кількості випробовуваних, що знаходяться в умовах екстремальної ситуації.

*Мета.* Опитувальник рекомендується використовувати для діагностики психічної напруженості в умовах складної (екстремальної) ситуації або її очікування.

За змістом опитувальника всі ознаки можна розділити на три групи тверджень: перша група відображає наявність фізичного дискомфорту і неприємних відчуттів з боку соматичних систем організму, друга група стверджує про наявність (або відсутність) психічного дискомфорту і скарг з боку нервово-психічної сфери, в третю групу входять ознаки, що описують деякі загальні характеристики нервово-психічної напруги – частоту, тривалість, генералізовані і ступінь вираженості цього стану.

*Обробка результатів.* Підрахунок балів здійснюється за допомогою розрахункової таблиці. Мінімальна кількість балів, що може набрати досліджуваний, дорівнює 30, а максимальна – 90. Діапазон слабкої, чи

детензивної, нервово-психічної напруги знаходиться у проміжку від 30 до 50 балів, помірної, чи інтенсивної, – від 51 до 70 балів і надмірної, чи екстенсивної, – від 71 до 90 балів.

## **2.6. Тест на самооцінку стресостійкості особистості (за Н.В. Кіршевим, Н.В. Рябчиковим)**

*Мета:* Виявлення рівня стресостійкості.

*Інструкція.* «Вам пропонується бланк-опитувальник з твердженнями. Обведіть кружком відповідний для вас варіант по кожному твердженню. Чим щире будуть ваші відповіді, тим точніший результат ви отримаєте».

*Обробка результатів:* Підрахунок балів здійснюється за допомогою розрахункової таблиці. Чим менше, число (сумарне число) балів набрано, тим вище стресостійкість досліджуваного.

*Інтерпретація результатів:*

- низький рівень – людина здатна приймати правильні рішення, нервове збудження досить сильне, але вона прагне вийти з цього стану усіма її відомими способами.
- середній рівень – у людини працює внутрішній захист і вона здатна зняти нервове збудження, яким би сильним воно не було.
- високий рівень – високий рівень самозахисту, вміння розслаблятися в будь-якій обстановці, високий рівень самосвідомості і вміння регулювати свої самовідчуття, вміння регенерувати і відновлювати свій енергобаланс.

## **2.7. Опитувальник особистісної та ситуативної тривожності**

### **Ч. Спілбергера**

Опитувальник призначений для оцінки реактивної та особистісної тривожності. Особистісна тривожність розглядається авторами як відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових чинників.

Реактивна тривожність - це стан спеціаліста, який характеризує ступінь його занепокоєння, турботи, емоційної напруги та розвивається за конкретною стресовою ситуацією. Якщо особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, то стан реактивної тривожності може бути достатньо динамічним і за часом, і за ступенем вираженості [17].

Опитувальник Ч. Спілбергера складається з 40 питань-суджень, з котрих 1-20 призначені для оцінки реактивної тривожності (шкала "Як ви себе відчуваєте в даний момент?") та 21-40 - для визначення особистісної тривожності (шкала "Як Ви себе відчуваєте звичайно?"). На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно) - для шкали реактивної тривожності, та 4 відповіді за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) - для шкали особистісної тривожності. Одні питання-судження в опитувальнику Ч. Спілбергера сформульовані так, що відповідь (1) означає відсутність чи легку ступінь тривожності.

Обробка проводиться у такий спосіб. Спочатку окремо складаються результати за зворотними та прямими запитаннями, потім із сум прямих віднімається сума зворотних запитань і до одержаного числа додається постійне число 50 для шкали реактивної тривожності та 35 - для шкали особистісної тривожності.

Показник результату за кожною шкалою може знаходитись в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим він більший, тим вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної). Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності за результатами показників здійснюється в таких межах: до 30 балів - низький рівень тривожності, від 31-45 балів - середній, більше 45 балів - високий рівень тривожності.

Бланк методики поданий у додатку А1.

## 2.8. Шкала тривожності Бека

Шкала тривожності Бека (Beck Depression Inventory) запропонована А.Т. Беком в 1961 р. і розроблена на основі клінічних спостережень, що дозволили виявити обмежений набір найбільш релевантних і значущих симптомів тривожності та скарг, що найбільш часто пред'являються пацієнтами.

Після співвіднесення цього списку параметрів з клінічними описами тривожності, що містяться у відповідній літературі, був розроблений опитувальник, що включає 21 категорію симптомів і скарг. Кожна категорія складається з 4-5 тверджень, що відповідають специфічним проявам/симптомам тривожності. Ці твердження ранжировані зі збільшенням питомого вкладу симптому у загальну міру тяжкості тривожності. Відповідно до ступеня вираженості симптому, кожному пункту надано значення від 0 (симптом відсутній, або виражений мінімально) до 3 (максимальна вираженість симптому).

Деякі категорії включають альтернативні твердження, що мають еквівалентну питому вагу. У початковому варіанті методика заповнювалася за участю кваліфікованого експерта (психіатра, клінічного психолога або соціолога), який зачитував вголос кожен пункт із категорії, а після просив пацієнта вибрати твердження, яке найбільше відповідає його стану на поточний момент. Пацієнту видавалася копія опитувальника, за яким він міг стежити за пунктами, що читаються експертом. На підставі відповіді пацієнта дослідник зазначав відповідний пункт на бланку. На додаток до результатів тестування дослідник враховував анамнестичні дані, показники інтелектуального розвитку та інші параметри, що цікавлять.

В даний час вважається, що процедура тестування може бути спрощена: опитувальник видається на руки пацієнту та заповнюється ним самостійно. Показник по кожній категорії розраховується так: кожен пункт шкали оцінюється від 0 до 3 відповідно до наростання тяжкості симптому. Сумарний бал становить від до 62 і знижується відповідно до поліпшення стану.

*Процедура проведення.*

*Інструкція:* «У цьому опитувальнику містяться групи тверджень. Уважно прочитайте кожну групу тверджень. Потім визначте в кожній групі одне твердження, яке найкраще відповідає тому, як Ви себе відчували на цьому тижні і сьогодні. Поставте галочку біля вибраного затвердження. Якщо кілька тверджень з однієї групи здаються Вам однаково добре підходящими, поставте галочки біля кожного з них. Перш ніж зробити свій вибір, переконайтеся, що Ви прочитали усі твердження у кожній групі».

*Обробка та інтерпретація результатів* При інтерпретації даних враховується сумарний бал у всіх категоріях. 0-9 – відсутність депресивних симптомів 10-15 – легка тривожність(субдепресія) 16-19 – помірна тривожність 20-29 – виражена тривожність(середньої тяжкості) 30-63 – важка тривожність Градуально оцінюється виразність 21 симптому тривожності. Пункти 1-13 – когнітивно- афективна субшкала (CA) Пункти 14-21 – субшкала соматичних проявів тривожності (SP).

Бланк методики поданий у додатку А1.

### **Висновки до другого розділу**

При вивченні методів емпіричного дослідження ми керувалися розробленими в психології загальними принципами психодіагностики. Для того, щоб використані під час дослідження методи були достатньо надійним засобом і дозволяли робити на їх основ правильні практичні висновки, необхідно, щоб вони були науково обґрунтованими. Ось чому вимірювальний інструментарій психологічних наук повинен відповідати, як мінімум, трьом критеріям: валідності; надійності; достовірності.

Для діагностики особливостей прояву тривожності у військовослужбовців в умовах війни запропоновано методики типу опитувальники. Такі методики складаються з набору пунктів, що не мають правильної відповіді, а характеризуються лише їх частотою і спрямованістю: методика діагностики соціально-психологічної адаптації (за К. Роджерсом, Р. Даймондом); багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (за

А.Г. Маклаковим, С.В. Чермяніним); методика «Опитувальник рівня нервово-психічної напруги» (за Т.А. Немчин); тест стресостійкості особистості (за Н.В. Кіршевим, Н.В. Рябчиковим); методика «Опитувальник особистісної та ситуативної тривожності» Ч. Спілбергера; методика «Шкала тривожності Бека».

Використовуючи методику діагностики соціально-психологічної адаптації (за К. Роджерсом, Р. Даймондом) можна дослідити особливості вираженості наступних показників адаптованості військовослужбовців: адаптивність та дезадаптивність, прийняття чи не прийняття партнерів по взаємодії, інтернальність, емоційна комфортність чи дискомфортність, домінування у колективі чи слідування точці зору більшості.

Проведення методики «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (за А.Г. Маклаковим, С.В. Чермяніним) дає можливість визначити особливості параметрів адаптованості військовослужбовців, що виражаються у специфіці їх адаптивних здібностей, нервово-психічної стійкості, комунікативних здібностей, моральної нормативності, та загальному рівні адаптованості молоді особистості.

Методика «Опитувальник рівня нервово-психічної напруги» (за Т.А. Немчин) дозволяє діагностувати психічну напруженість в умовах складної (екстремальної) ситуації або її очікування.

Тест на самооцінку стресостійкості особистості (за Н.В. Кіршевим, Н.В. Рябчиковим) направлений на виявлення рівня стресостійкості досліджуваних військовослужбовців.

За допомогою методики «Опитувальник особистісної та ситуативної тривожності» Ч. Спілбергера можна діагностувати особистісну та ситуативну тривожність досліджуваних військовослужбовців.

Методика «Шкала тривожності А.Т. Бека» дозволяє виявити наявність тривожності та ступінь тяжкості депресивних розладів.

Обрані методики відповідають вимогам стандартизації, валідності, надійності та співвідносяться з метою роботи та завданнями дослідження.

### РОЗДІЛ 3

## АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ

# ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

У третьому розділі представлено результати дослідження психологічних особливостей прояву тривожності у військовослужбовців в умовах війни, рівня їх адаптаційного потенціалу, стресостійкості, нервово-психічного напруження та взаємозв'язку даних показників.

### 3.1. Організація емпіричного дослідження

Дослідження психологічних особливостей прояву тривожності у військовослужбовців в умовах війни здійснювалось на основі положення про те, що прояв депресії у військовослужбовців залежить від рівня розвитку їх адаптивних здібностей.

**Об'єкт дослідження** – стрес як соціально-психологічний феномен.

**Предмет дослідження** – психологічні особливості прояву тривожності у військовослужбовців в умовах війни.

**Мета дослідження** – за допомогою емпіричного дослідження визначити психологічні особливості прояву тривожності у військовослужбовців в умовах війни.

**Завдання емпіричного дослідження:**

- 1) охарактеризувати прояв тривожності у військовослужбовців; 2) діагностувати рівень стресостійкості військовослужбовців;
- 3) дослідити вираженість нервово-психічної напруги досліджуваних;
- 4) описати вираженість тривожності військовослужбовців;
- 5) визначити особливості соціально-психологічної адаптованості військовослужбовців;
- 6) проаналізувати особливості прояву тривожності військовослужбовців з різним рівнем адаптивних ресурсів.

Дослідження особливостей прояву тривожності у військовослужбовців в

умовах війни проводилось у такі етапи.

1. Етап підготовки, на якому нами конкретизований категоріальний апарат дослідження сформульовано об'єкт і предмет дослідження, його мету і завдання, гіпотезу та сформовано вибірку.

Нами була сформована вибірка, до якої увійшли 128 військовослужбовців II-IV курсів, які навчаються на різних факультетах ПНПУ імені В.Г. Короленка різної статі (40 хлопців та 88 дівчат). Респонденти були однієї вікової категорії (старший юнацький вік (від 18 до 22 років)). Досліджувані старшого юнацького віку є оптимальним контингентом для вивчення особливостей стресостійкості тому, що вони у цілому мають достатній рівень сформованості психічної сфери в цілому та уміння використовувати певні засоби для подолання проблемних ситуацій, зокрема.

У сформульованій нами гіпотезі ми передбачили, що стресостійкість військовослужбовців формується під впливом розвинених у них адаптивних здібностей. Військовослужбовці, яким властивий високий рівень розвитку адаптивного потенціалу, скоріше за все, більш стресостійкі та мають низький рівень прояву тривожності. Натомість, військовослужбовці, які мають низький рівень розвитку адаптивних здібностей, імовірно, характеризуються труднощами пристосування до непередбачуваних обставин військової діяльності і схильністю до деструктивного реагування на вплив стресогенних чинників в умовах війни.

2. На другому етапі нами проведено психодіагностичні методики з представниками вибірки. Діагностика проводилась у груповій формі.

3. Третій етап емпіричного дослідження передбачав кількісний та якісний аналіз виявлених тенденцій, узагальнення результатів дослідження та їх представлення в графічному і табличному вигляді. На цьому етапі сформульовані висновки з даного дослідження.

Дослідження було проведене в період з грудня по січень 2023 року. Первинні результати дослідження подані у додатку Б.

### 3.2. Дослідження прояву тривожності у військовослужбовців

Проведене теоретичне дослідження показало, що негативний вплив стрес-чинників на стан здоров'я військовослужбовців під час війни виявляється у досить широкому спектрі психологічних наслідків, серед яких, насамперед, можна вирізнити депресивний розлад. Він має накопичувальний, пролонгований характер та веде до небезпеки розвитку емоційного виснаження. Тож, розглянемо особливості вираженості ступеню тяжкості депресивного розладу військовослужбовців із досліджуваної вибірки, діагностовані за методикою «Шкала тривожності А.Т. Бека» та представлені у таблиці 3.2.1.

Таблиця 3.2.1.

#### Особливості депресивних розладів військовослужбовців

рівні депресивних розладів		
легка депресія	мінімальна депресія	тривожність відсутня
17	37	46

Для наочності представимо ці дані у вигляді рисунку.

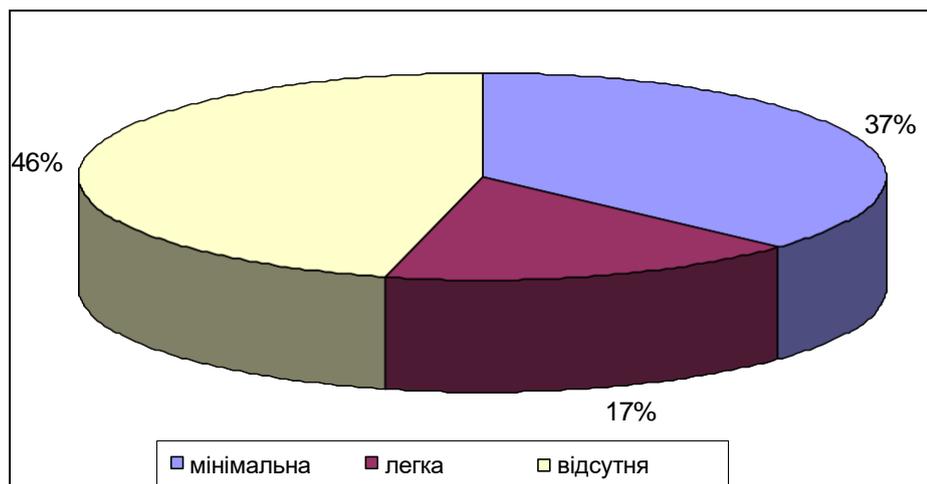


Рис. 3.2.1. Особливості депресивних розладів військовослужбовців, у%.

Як свідчать дані, представлені на рис. 3.5.1., фактично половина досліджуваних (46%) не мають ознак тривожності. Такі військовослужбовці переважно характеризуються позитивним емоційним фоном, стабільністю мотиваційної сфери та когнітивних уявлень, загальною активністю поведінки. Їм не притаманні зниження настрою й спонукань, гальмування моторної та інтелектуальної діяльності, песимістичної оцінки себе та свого становища в навколишньому середовищі, соматоневрологічні розлади.

Також, 37% досліджуваних характеризуються ознаками мінімальної тривожності, при якій немає всіх необхідних для встановлення діагнозу тривожності симптомів, або незначно виражена їх тяжкість, немає значного порушення життєдіяльності та соціального функціонування.

Окрім цього, 17% військовослужбовців мають наявність легкої тривожності або субтривожності. Характерними ознаками легкої тривожності є пригнічений настрій, знижені працездатність та самооцінка. При легкому ступені тривожності може домінувати один симптом: підвищена стомлюваність, зниження енергії, порушення сну чи апетиту. Депресивні прояви маскуються тривожними, больовими, вегетативними скаргами.

### **3.3. Характеристика рівня стресостійкості військовослужбовців**

Студентство – це період формування майбутнього професіонала, рівень стресостійкості якого безпосередньо впливає на успішність його діяльності, стиль життя та суспільну активність. Різко зрослі за умов війни вимоги до навчальної діяльності студента сприяють появі у них стресових станів і зменшення здатності ефективно справлятися з критичними ситуаціями.

Стресостійкість військовослужбовців в умовах війни визначається наявністю стресогенних чинників у життєвому середовищі, наприклад, таких як зміна кола спілкування, що спричиняє певний дискомфорт стосовно вимушеної взаємодії спілкування у ситуації переселення. Все це емоційно виснажує особистість та призводить до фізичної та моральної втоми; розлука з близькими, що обумовлена вимушеним колом спілкування, адаптацією

новому колективі та відсутністю людини з якою можна було б поділитись переживаннями. Туга за рідними лише додає ризику виникнення тривожності; фрустрація, що обумовлена неспівпадінням очікувань з реальністю. Заготовлений шаблон поведінки не відповідає реальним ситуаціям, що виникають під час війни. На фоні цього підвищується схильність до виникнення депресивного стану; індивідуальні психологічні особливості, що детермінують перебіг важливих психічних процесів: емоційна стійкість, вразливість, схильність до стресу тощо. Перебіг їх розвитку значною мірою впливає на формування тривожності; психотравмуюча ситуація, що проявляється у порушенні звичного режиму життя. Все це може призвести до виникнення довготривалої втоми; відсутність можливості своєчасно відреагувати стрес, що потребує інтенсивної рефлексії. Таким чином, постійний стан стресу і його наслідки становлять серйозну загрозу психічному здоров'ю військовослужбовців.

Отже, першочерговим завданням для нас стало дослідження стресостійкості військовослужбовців, який діагностовано за методикою визначення рівня стресостійкості особистості (за Н. Кіршевою, Н. Рябчиковою).

*Таблиця 3.3.1.*

**Розподіл військовослужбовців за рівнем стресостійкості  
(n=128, у %)**

<b>Рівень стресостійкості</b>		
<b>високий</b>	<b>середній</b>	<b>низький</b>
25	18	57

Як видно з рис. 3.3.1., для 25% досліджуваних військовослужбовців властивий високий рівень стресостійкості. Такі респонденти характеризуються вищою вірогідністю нормального функціонування організму й ефективної діяльності при збільшенні інтенсивності впливу стресогенних чинників зовнішнього середовища в умовах війни, успішним виконанням обов'язків, збереження працездатності і здоров'я особистості після впливу екстремальних чинників зовнішнього середовища.

Окрім цього, встановлено, що 18% досліджуваних властива середня стресостійкість. Такі особистості характеризуються помірним рівнем регуляції в стресових ситуаціях. Варто зауважити, що військовослужбовці здатні витримувати серйозні зміни, але при помірному рівні регуляції в стресових ситуаціях вони не завжди правильно і адекватно поведуться в стресових ситуаціях. Такі досліджувані здатні володіти і стримувати власні емоції, але при надмірному перенавантаженні стресовими ситуаціями можуть траплятися випадки, коли незначні події порушують їхню емоційну рівновагу.

При цьому у 57 % досліджуваних стресостійкість знаходиться на низькому рівні. Такі військовослужбовці характеризуються труднощами пристосування до нових обставин життєдіяльності в умовах війни і схильністю до деструктивного реагування на вплив стресогенних чинників. Комфортним для них є умови повної стабільності, спокійна діяльність, позбавлена високої відповідальності. Непередбачувані зміни можуть підкосити їх психічний стан: в умовах інтенсивного стресового впливу такі особистості приходять в розгубленість їм складно різко змінити уклад свого життя.

Отже, аналіз результатів дослідження свідчить про те, що переважна більшість військовослужбовців визначається низькими показниками емоційної стійкості, саморегуляції та психологічної готовності до стресу.

### **3.4. Визначення рівня нервово-психічного напруження військовослужбовців**

Потужний вплив стресових чинників в процесі військової служби військовослужбовців в умовах війни збільшує навантаження на когнітивну та емоційну сферу особистості, що призводить до появи функціональних змін в емоційній, поведінковій та особистісній сферах. Велике внутрішнє напруження може викликати складні фізіологічні зміни в організмі людини, а сильна емоційна напруга призводить до появи депресивних розладів.

Депресивна симптоматика у навчальній діяльності військовослужбовців різноманітна і зміна психічного стану може проявлятися у всіх сферах психіки. В емоційній сфері – це, насамперед, проявляється у підвищеному рівні нервово-психічної

напруги – особливого психічного стану, що виникає у важких, незвичних для психіки умовах, що вимагають перебудови всієї адаптаційної системи організму. Таким чином в нашому дослідженні важливим завданням постала діагностика рівня нервово-психічної напруги військовослужбовців, яка визначалася нами за допомогою методики «Опитувальник рівня нервово-психічної напруги» (за Т.А. Немчин). Отримані дані представлені у таблиці 3.4.1.

Таблиця 3.4.1.

**Рівень нервово-психічного напруження військовослужбовців  
(n=128, у %)**

Рівень нервово-психічної напруги		
надмірна нервово-психічна напруга	помірна нервово-психічна напруга	слабка нервово-психічна напруга
58	17	25

Представимо ці дані у вигляді рисунку.

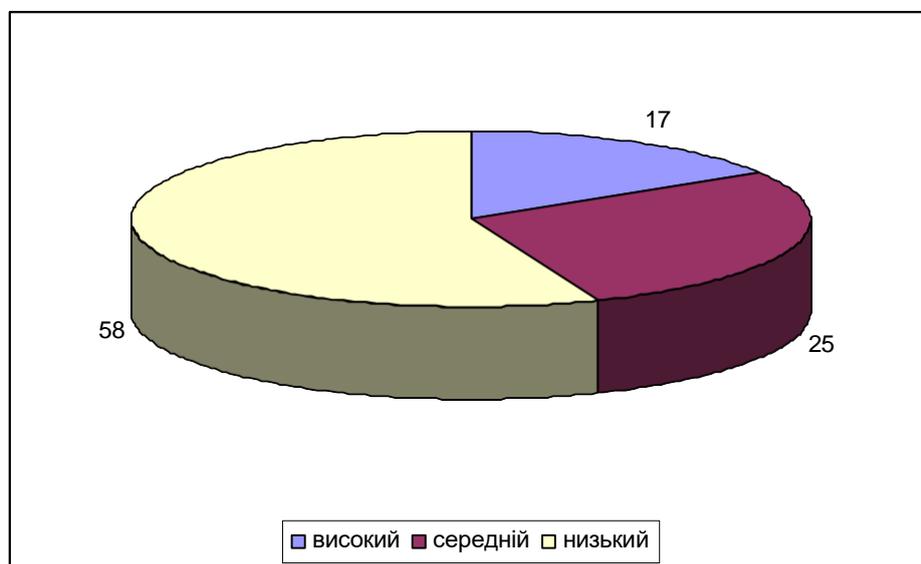


Рис. 3.4.1. Особливості нервово-психічного напруження військовослужбовців, у%.

Як видно з рис. 3.4.1., для 58 % досліджуваних військовослужбовців властивий інтенсивний рівень нервово-психічної напруги. Такі респонденти схильні до підвищеної емоційної чутливості, перенапруги, зниження активності та життєвого тону. Регуляторні та нервово-психічні механізми розвинені недостатньо, загальна витривалість та резистентність організму – знижені. Отже

такі військовослужбовці характеризується недостатньо розвиненою системою нервово-психічної витривалості, вони не здатні регулювати власний емоційний стан, переборювати ускладнення, не стійкі до дії фруструючих чинників.

Окрім цього, встановлено, що 17% досліджуваних властива середня здатність до дії фруструючих та психотравмуючих чинників. Це проявляється у достатній впевненості у собі та своїх можливостях, емоційній стійкості, витривалості та резистентності. У досліджуваних достатньо розвинені регуляторні та адаптаційні механізми, вони здатні до відновлення енергетичних затрат. Рівень життєвої активності та емоційної витривалості є середнім.

При цьому у 25 % таких досліджуваних нервово-психічна напруга знаходиться на низькому рівні. Це свідчить про їх високу толерантність до фруструючих ситуацій та до їх тривалого впливу. Вони проявляють високу емоційну стійкість, енергійні та витривалі, швидко відновлюють сили.

Отже, аналіз результатів дослідження свідчить про те, що у досліджуваних військовослужбовців не достатньо розвиненими є такі якості як рівноваженість, емоційна стійкість, витривалість, самоконтроль та саморегуляція.

### **3.5. Специфіка прояву тривожності військовослужбовців**

Подолання кризи ідентичності та вираження власної дорослості юнаками відображається у їх емоційному реагуванні на події життя та переважаючих емоційних станах, які забезпечують регуляцію їх поведінки. Важливими при цьому є ті емоції, що відображають ставлення юнаків до своєї життєвої перспективи та стосунків з оточуючими, невизначеність яких часто провокує виникнення почуття тривоги, збентеженості та розгубленості. Такі емоції юнаків ускладнюють їх життя, провокують не адаптивну поведінку, ускладнюють стосунки з оточуючими тощо.

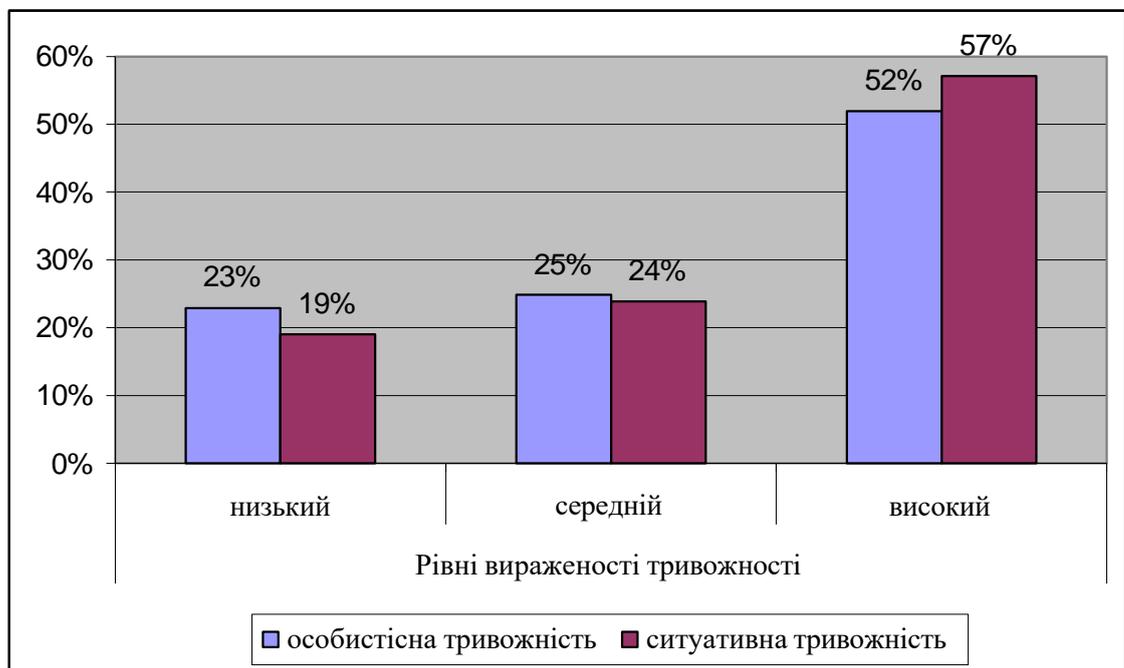
Розглянемо результати емпіричного дослідження тривожності юнаків, отримані за методикою «Опитувальник особистісної та ситуативної тривожності» Ч. Спілбергера і представлені у таблиці 3.5.1.

Таблиця 3.5.1.

**Особливості ситуативної та особистісної тривожності юнаків (n=128, у %)**

Вид тривожності	Рівні вираженості тривожності		
	низький	середній	високий
особистісна	23	25	52
ситуативна	19	24	57

Для наочності представимо ці дані графічно на рисунку 3.5.1.



*Рис. 3.5.1. Вираженість особистісної та ситуативної тривожності юнаків, у%.*

Як свідчать дані, представлені на таблиці 3.5.1. та рисунку 3.5.1., для більшості досліджуваних властива тривожність. При чому, серед досліджуваних юнаків такий емоційний стан виражений і як реакція на певні події, і як особистісна характеристика, що відображає емоційно-вольову сферу особистості.

Так, 52% юнаків характеризуються вираженою особистісною тривожністю. Вони схильні надмірно переживати через несприятливі події, що можуть статися (деякі конфлікти, порівняння людиною себе з тими, хто має

певну перевагу, змагання з такими людьми тощо). Важливим є те, що мова йде про психологічну загрозу, тобто таку, що має суб'єктивний характер і не проявляється як фізична небезпека чи реальний розвиток подій. Такі їх переживання виражаються у почутті занепокоєності, роздратування, безпричинних страхів.

Для 25% досліджуваних притаманний середній рівень тривожності. Тобто, в одних, значимих для них, ситуаціях досліджувані схильні проявляти виражені прояви тривоги, а в інших – менш значимих для них – поведуться спокійно, не переживають.

Окрім цього, встановлено, що 23% досліджуваних юнаків мають низький рівень особистісної тривожності. Вони впевнені у собі, стосунки з оточуючими та діяльність супроводжуються позитивними емоціями, відсутністю переживань через можливий несприятливий перебіг подій. Такі юнаки характеризуються ефективністю регуляції власної поведінки та відсутністю кризових її ознак.

Схожими є показники вираженості ситуативної тривожності досліджуваних юнаків: високий рівень її вираженості властивий 57% досліджуваних, середній та низький відповідно – 24% та 19%. Тобто, на момент дослідження військовослужбовці були чимось стривожені, що може пояснюватись наявністю певного конфлікту, важливого навчального завдання тощо.

Отже, досліджувані схильні до переживання тривожності. Вони занепокоєні своїм життям та результативністю власної діяльності, переживають через можливі у майбутньому труднощі, пов'язані з самореалізацією, професійним визначенням, міжособистісними стосунками тощо.

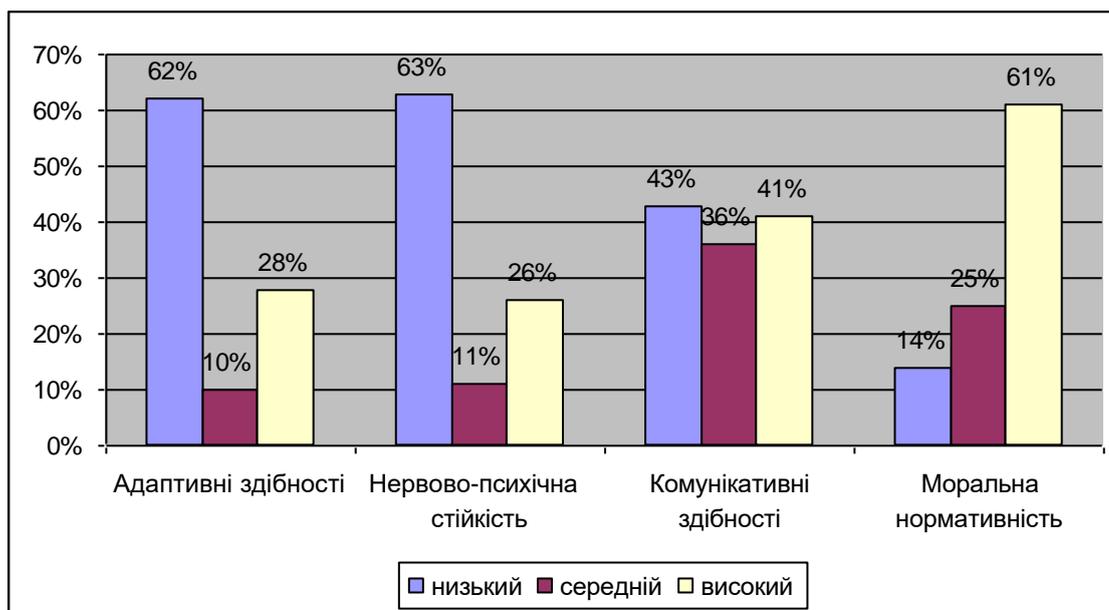
### 3.6. Опис соціально-психологічної адаптованості досліджуваних

У формуванні стресостійкості велике значення мають психологічні ресурси, за рахунок яких може бути забезпечено підвищення стресостійкості – сукупності внутрішніх та зовнішніх емоційних, когнітивних та поведінкових можливостей, що сприяють стійкості та адаптації людини в екстремальних чи критичних ситуаціях.

На основі структурних компонентів стресостійкості виділяють наступні її властивості: адаптаційно - діяльнісний механізм, регуляція, захист, стійкість. Зокрема С. Анохіна, розглядає стресостійкість як динамічний процес адекватного реагування, що постійно змінюється в залежності від ситуації, та стресора. Стресостійкість людини проявляється в здатності адаптуватися до стресових ситуацій зберігаючи високу ефективність власної життєдіяльності. Таким чином у процесі емпіричного дослідження додаткову увагу ми звернули на чинники стресостійкості у військовослужбовців, зокрема, на рівень адаптивного потенціалу досліджуваних. Адаптація виникає як реакція на стресову ситуацію і може приймати активну форму протидії стресору, подолання стресової ситуації або пасивні форми: пристосування чи відхід (від стресового впливу) із залученням захисних механізмів.

Не можна також не враховувати значення соціально-психологічної адаптації військовослужбовців як чинника формування їх активної життєвої позиції, взаємодії з різними соціальними формаціями, зміцнення зв'язків з іншими соціальними групами. Адже соціально-психологічна адаптація та здатність до неї є передумовою майбутньої активної діяльності, необхідною умовою її успіху без відчуття дискомфорту, напруги та внутрішнього конфлікту особистості з навчально-професійним та соціальним оточенням.

Розглянемо результати емпіричного дослідження за методикою «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (О.Г. Маклаков, С.В. Чермянін), представлені на рис. 3.6.1.



*Рис. 3.6.1. Особливості адаптивного потенціалу військовослужбовців, у%.*

Як свідчать дані, представлені на рис. 3.6.1., досліджувані переважно характеризуються зниженим рівнем адаптаційних здібностей, що виражено у 62% військовослужбовців. Їм складно адаптуватися до умов військової служби під час війни у навчальній діяльності та соціальної організації навчального закладу. Вони відчують труднощі під час необхідності контактувати з одногрупниками, викладачами чи представниками адміністрації університету, робітниками деканату тощо. Високий адаптаційний потенціал виражений у 28% досліджуваних, які легко адаптувалися до соціально-психологічних умов військової служби, мають потенціал для включення у професійну фахову підготовку.

Також, 63% досліджуваних характеризуються низьким рівнем нервово-психічної стійкості до стресів у навчальній діяльності в умовах війни. Вони переживають через неможливість виконати певне навчальне завдання, опанувати новий матеріал, конфлікти у колективі. Їх часто відрізняють виражені ознаки стресу, депресивність у поведінці, неспроможність витримувати тривале навантаження під час виконання навчальних обов'язків та схильність відступати під час подолання труднощів у діяльності та стосунках з одногрупниками.

Низький рівень нервово-психічної стійкості військовослужбовців ускладнює їх адаптацію до умов військової служби у навчальному закладі

та знаходження свого

місця у колективі одногрупників. Відсутність ознак нервово-психічної нестійкості зафіксована лише у 26% досліджуваних, які спроможні витримувати тривале напруження під час діяльності та переборювати труднощі у професійному становленні, контактах з одногрупниками.

Окрім цього, визначено, що 43% військовослужбовців мають низький рівень комунікативних здібностей. Їм важко взаємодіяти зі студентами та викладачами, оскільки вони не мають наявних для цього комунікативних умінь встановлювати контакт, представляти себе, відстоювати власну думку тощо. Натомість, для 41% військовослужбовців властивий високий рівень комунікативних здібностей, умінь взаємодіяти з оточуючими, проте ефективно адаптуватись їм може заважати нова для них система організації дистанційного військової служба в умовах війни.

Також, переважна більшість (61%) досліджуваних має виражену моральну нормативність, дотримується моральних норм у взаємодії з одногрупниками та викладачами. Це виступає вагомим показником адаптаційних здібностей досліджуваних, оскільки допомагає їм спілкуватися з оточуючими. На низькому рівні дана якість виражена лише у 14% військовослужбовців. Отже, досліджувані військовослужбовці характеризуються зниженим адаптаційним потенціалом та нервово-психічною нестійкістю. При цьому, їм властиві певною мірою розвинуті комунікативні уміння та моральна нормативність, що дозволяє успішно спілкуватись з одногрупниками.

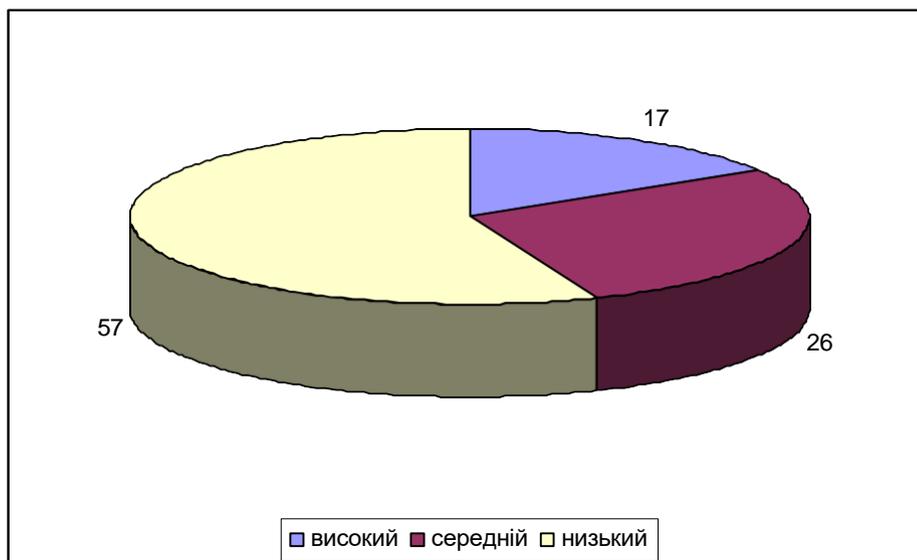
Проаналізуємо загальний рівень адаптованості військовослужбовців за методикою діагностики соціально-психологічної адаптації (за К. Роджерсом, Р. Даймондом). Ці дані подані у таблиці 3.6.1.

*Таблиця 3.6.1.*

**Розподіл показників за рівнем вираженості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців (n=128, у%)**

<b>Рівень соціально-психологічної адаптації</b>		
<b>високий</b>	<b>середній</b>	<b>низький</b>
26	17	57

Представимо ці дані у вигляді рисунку.



*Рис. 3.6.2. Особливості адаптованості військовослужбовців, у %.*

Із наведених у таблиці та рисунку даних видно, що досліджуваним переважно властива знижена адаптованість до умов військової служби під час війни, що виражено у 57% досліджуваних.

Вони характеризуються непристосованістю до атмосфери навчального закладу, відчують труднощі під час навчальної діяльності і контактів із оточуючими. Їм складно пристосовуватись до навчальної діяльності в умовах війни, режиму військової служби тощо.

Окрім цього, встановлено, що 28% досліджуваних мають середній рівень адаптованості, а 15% – високий. Таку групу військовослужбовців можна визначити, як досліджуваних із достатнім рівнем адаптації.

Їм притаманний інтелектуальний комфорт, соціальна активність, задоволеність колективом та прийняття нових особливостей навчальної діяльності в умовах війни.

Розглянемо результати дослідження різних аспектів соціально-психологічної адаптації військовослужбовців, що представлені у таблиці 3.6.2.

Таблиця 3.6.2.

**Особливості соціально-психологічної адаптації військовослужбовців  
(n=128, у%)**

Показники адаптації	Рівні адаптованості		
	низький	середній	високий
Прийняття інших	57	21	22
Самосприйняття	53	27	20
Емоційний комфорт	62	13	25
Прагнення до домінування	61	18	21

Як свідчать дані, представлені у таблиці 3.6.2., 57% військовослужбовців не очікують позитивного ставлення від оточуючих. Відчуваючи невпевненість у собі та соціальну дезорієнтацію в умовах військової служби, такі військовослужбовці побоюються встановлювати соціальні контакти, оскільки вважають, що одногрупники не приймуть їх у свою спільноту, не прагнуть з ними взаємодіяти. Позитивне ставлення від оточуючих очікують лише 22% досліджуваних вибірки, які не бояться спілкування з іншими і прагнуть його здійснювати.

Негативна тенденція у адаптації досліджуваних відзначилась і на їх самосприйнятті. Так, 53% досліджуваних характеризуються негативним ставленням до свого «Я», негативно оцінюють свої особистісні якості. Тільки 20% досліджуваних мають усталене позитивне відношення до власного «Я», позитивно розцінюють свої особистісні якості і вважають, що можуть бути цікавими для інших.

При цьому, більшість досліджуваних (62%) характеризуються переважанням негативних емоцій під час міжособистісної взаємодії серед одногрупників та викладачів. Вони відчувають тривогу, негативні переживання під час перебування у студентській спільноті, що пов'язані, імовірно, з їх очікуванням негативного ставлення від оточуючих.

Тільки 25% досліджуваних характеризуються позитивними емоційними переживаннями під час перебування серед співробітників та військовослужбовців, вони раді соціальним контактам, стосункам із оточуючими, налаштовані на спілкування.

Також, переважна більшість (61%) досліджуваних не мають вираженого прагнення до домінування у соціальних контактах. Вони як правило займають позицію того, кого ведуть, не переймаючи на себе роль лідера у взаємодії. Це може бути пов'язані з їх невпевненістю у своїх силах та навчальних можливостей можливостях і супроводжує процес групової динаміки у колективі одноступенів.

Тобто, військовослужбовці переважно не адаптовані до навчальної діяльності в умовах війни, що виражається у їх соціально-психологічних труднощах. Вони не очікують позитивного ставлення від оточуючих, відчують емоційний дискомфорт від перебування у навчальному закладі, що виражається у погіршенні ставлення військовослужбовців до власного «Я».

### **3.7. Особливості прояву тривожності у військовослужбовців з різним рівнем адаптивного потенціалу**

Під час війни військовослужбовці зіштовхуються з стресом високого рівня, їм важко взяти під контроль цей стан, вони емоційно виснажуються і постійно знаходяться в пригніченому стані, який в подальшому може перерости в депресію.

Узагальнюючи теоретичне дослідження з проблеми тривожності, ми визначили, що в серед психологічних чинників, що призводять до тривожності, найважливішим є низький рівень адаптованості. Домінування даного чинника ускладнює перебіг процесу адаптації та сприятиме розвитку внутрішньої напруги, тривоги та депресивних настроїв.

Для перевірки сформульованої гіпотези порівняємо вираженість рівня депресивних розділів військовослужбовців із різним рівнем адаптаційного ресурсу, що представлено у таблиці 3.7.1.

Таблиця 3.7.1.

**Показники рівня депресивних розділів із різним рівнем адаптаційного ресурсу (n=128, у%)**

Групи досліджуваних	Рівень тривожності		
	легка депресія	мінімальна депресія	тривожність відсутня
високий адаптаційний потенціал	9	22	69
низький адаптаційний потенціал	54	11	35

Для наочності представимо ці дані графічно.

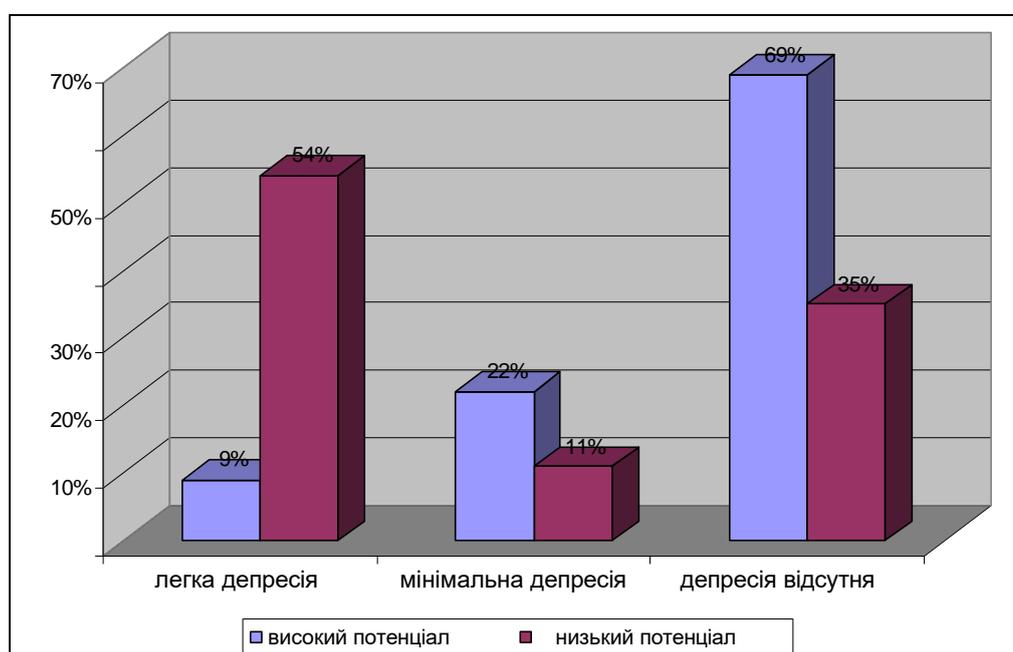


Рис. 3.7.1. Особливості тривожності досліджуваних, у%.

Як свідчать дані, представлені на рисунку 3.7.1., досліджувані різних груп відрізняються за рівнем прояву тривожності. Так, 69% досліджуваних, які мають високий рівень адаптаційного потенціалу характеризуються

відсутністю ознак депресивного розладу. Тільки 9% респондентів властива субдепресія. При цьому, такий стан може виникнути також від звичайних труднощів, стресів і негативних ситуацій у повсякденному житті, а також внаслідок різних чинників, таких як втома, особисті проблеми, негативні переживання, неправильний режим дня, погане харчування, шкідливі звички та недостатня фізичної активності.

Натомість, серед досліджуваних, які мають низький рівень адаптаційного потенціалу, 54% характеризується ознаками легкої тривожності – зниженням настрою та спонукань, гальмуванням моторної й інтелектуальної діяльності, песимістичною оцінкою себе і свого становища в навколишньому середовищі, соматоневрологічними розладами. Наявність субдепресії притаманна 35% даної групи, які хоч і мають високий адаптаційний ресурс, проте відчувають негативний вплив стрес-чинників та характеризуються пригніченим настроєм та ангедонією.

Для доведення статистичної відмінності визначених рівнів тривожності досліджуваних різних груп використаний критерій  $\chi^2$ - Пірсона, емпіричне значення якого = 10,124 при  $\chi^2$ - критичному 5,991 ( $p \leq 0,05$ ); 9,210 ( $p < 0,01$ ) і  $k=2$ .

Оскільки  $\chi^2$ -емпіричне  $>$   $\chi^2$ -критичного, то відмінність у показниках вираженості рівнів тривожності досліджуваних різних груп статистично значима. Отже досліджувані різних груп відрізняються за рівнем прояву тривожності, при цьому респонденти, які мають низький адаптивний ресурс переважно мають високий рівень прояву тривожності, а респонденти з високим адаптивним потенціалом характеризуються відсутністю депресивних розладів.

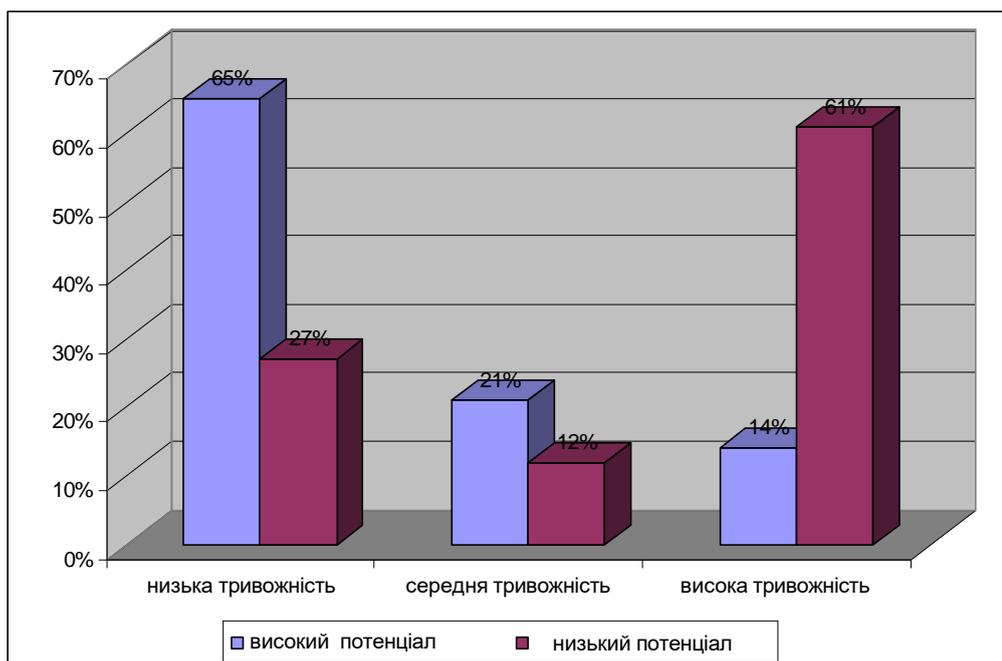
Для перевірки сформульованої гіпотези порівняємо вираженість рівня тривожності військовослужбовців із різним рівнем адаптаційного ресурсу, що представлено у таблиці 3.7.1.

Таблиця 3.7.2.

**Особливості тривожності юнаків із різним рівнем адаптаційного ресурсу (n=60, у %)**

Види налаштувань на спілкування	Рівень тривожності		
	низький	середній	високий
високий адаптаційний потенціал	65	21	14
низький адаптаційний потенціал	27	12	61

Для наочності представимо ці дані графічно.



*Рис. 3.7.2. Особливості тривожності юнаків із різним рівнем адаптаційного ресурсу, у %.*

Як свідчать дані, представлені на рисунку 3.5.2., військовослужбовці із різним рівнем адаптаційного ресурсу відрізняються за рівнем тривожності. Так, 65% досліджуваних із високим адаптаційним потенціалом характеризуються

низьким рівнем тривожності, не переживають через можливі конфлікти та непорозуміння з оточуючими. Вони не схильні очікувати негативного упередженого ставлення від оточуючих. Високий рівень тривожності властивий лише 14% юнаків із зниженою адаптивністю.

Натомість, серед юнаків із низьким адаптаційним потенціалом 61% характеризується вираженою тривожністю, схильний сприймати будь-яку інформацію як негативну та потенційно небезпечну – навіть якщо саме по собі повідомлення має нейтральний характер. Під час взаємодії такі військовослужбовці відчують емоційне напруження та дискомфорт за найменших несприятливих умов. Отримані дані, що вказують на високий рівень тривожності, дають можливість припустити прояв стану тривожності в різноманітних ситуаціях, що може призвести до неадекватної поведінки, прояву комплексу неповноцінності, почуття незахищеності, безпомічності, почуття самотності, безвиході у складних ситуаціях, обмеженості у виборі, труднощів у оцінці пріоритетів значимих життєвих ситуацій. Висока тривожність тісно пов'язана з невротизацією, виникненням психосоматичних захворювань, неврозів. Низький рівень тривожності властивий 27% таких юнаків, які хоч і мають знижену адаптивність, проте не переймаються через це, характеризуються позитивними емоціями у життєдіяльності.

Отже досліджувані різних груп відрізняються за рівнем тривожності, при цьому респонденти, які мають низький адаптивний ресурс переважно мають високий рівень тривожності, а респонденти з високим адаптаційним потенціалом характеризуються низьким рівнем тривожності.

Для доведення сформульованої нами гіпотези про залежність рівня стресостійкості військовослужбовців в умовах війни від розвитку їх адаптивності, порівняємо показники стресостійкості у військовослужбовців з різним рівнем адаптивного ресурсу.

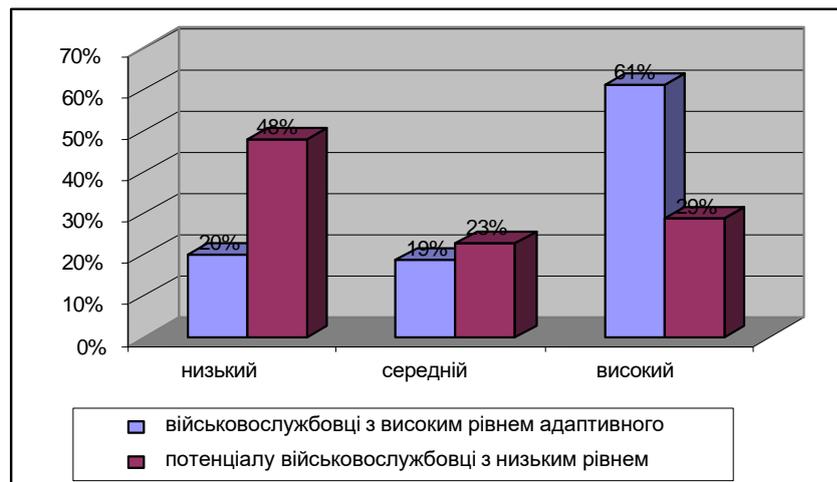
Такі дані представлені у таблиці 3.7.3.

Таблиця 3.7.3.

**Особливості стресостійкості військовослужбовців з різним рівнем адаптивного ресурсу (n=128, у%)**

Група досліджуваних	Рівень стресостійкості		
	низький	середній	високий
з високим адаптивним потенціалом	20	19	61
з низьким адаптивним потенціалом	48	23	29

Для наочності представимо ці дані графічно на рис. 3.7.1.



*Рис. 3.7.3. Виразеність стресостійкості військовослужбовців з різним рівнем адаптивних ресурсів, у%.*

Як видно з рис. 3.7.3., для більшості військовослужбовців, які характеризуються розвиненим адаптивним потенціалом властива підвищена стресостійкість (61% досліджуваних). Вони врівноважені, стримані, їм притаманний високий рівень саморегуляції і усвідомлення своїх емоцій, відповідальність за власні вчинки і життєві вибори. Такі особистості мають стійкі переконання, впевненість в особистих життєвих позиціях, досить спокійно ставляться до

зовнішніх змін, спроможні належним чином адаптуватися до реалій, володіють вмінням ефективно діяти в нестабільних кризових ситуаціях.

Натомість, 48% досліджуваних, яким не властиві розвинені адаптивні здібності мають низький рівень стресостійкості. Це свідчить про їх нездатність протидіяти стресам, що може призвести до негативних наслідків у психічній, соціальній, і поведінковій сферах: різноманітних проявів посттравматичних стресових розладів, суїцидів.

Оскільки у військовослужбовців, наразі, адаптація до різних стресових впливів проходить у специфічних умовах змішаного військова служба, відповідно емоційне реагування часто не відповідає ситуації.

Середній показник стресостійкості не виражений серед досліджуваних обох підгруп, оскільки його відсоткові значення складають 19% серед військовослужбовців першої підгрупи, та 23 – другої.

Для доведення статистичної значимості відмінності показників стресостійкості військовослужбовців, які мають різний рівень розвитку адаптивних здібностей, використаний критерій  $\chi^2$ - Пірсона, емпіричне значення якого = 15,31 при  $\chi^2$ - критичному, 5,991 ( $p \leq 0,05$ ); 9,210 ( $p0,01$ ) і  $k=2$ .

Тобто, зафіксована виражена статистична відмінність у показниках стресостійкості військовослужбовців, які мають виражений адаптивний потенціал, та військовослужбовців, яким не притаманний високий рівень розвитку адаптивних здібностей.

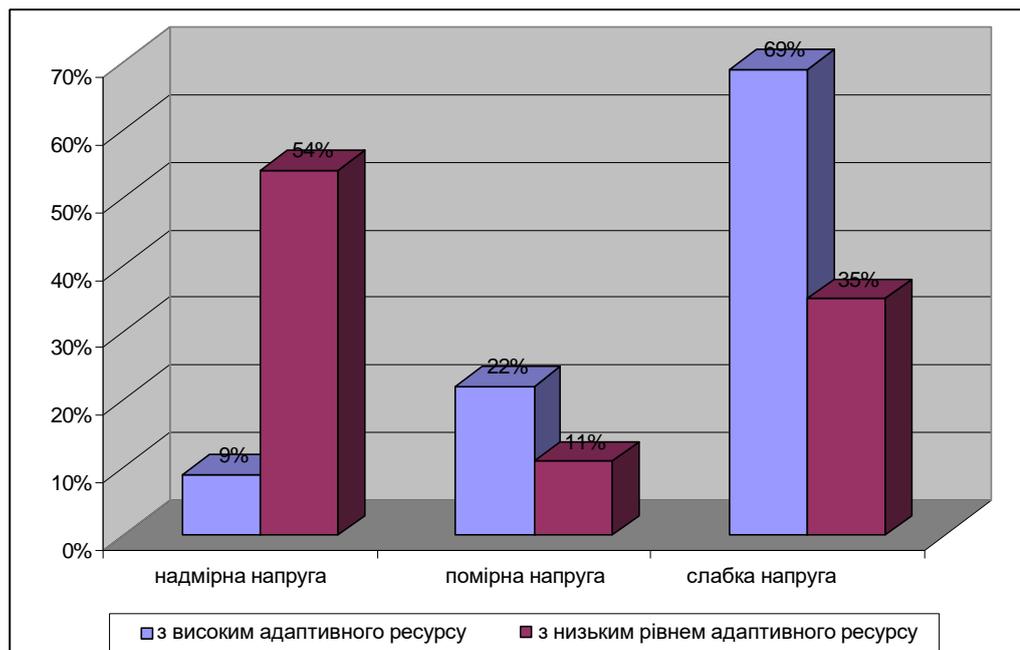
Порівняємо показники вираженості нервово-психічної напруги у військовослужбовців із різним рівнем адаптивного ресурсу, які представлені у таблиці 3.7.2.

Таблиця 3.7.4.

**Особливості нервово-психічної напруги  
військовослужбовців із різним рівнем  
адаптаційного потенціалу**

Групи досліджуваних	Рівень нервово-психічної напруги		
	надмірна нервово-психічна напруга	помірна нервово-психічна напруга	слабка нервово-психічна напруга
з високим адаптивним потенціалом	9	22	69
з низьким адаптивним потенціалом	54	11	35

Для наочності зобразимо отримані відсоткові співвідношення у вигляді рисунку 3.7.4.



*Рис. 3.7.4. Співвідношення показників нервово-психічної напруги військовослужбовців із різним рівнем адаптаційного потенціалу, у%.*

Як свідчать дані рис. 3.5.2., військовослужбовці з високим рівнем адаптаційних можливостей переважно характеризуються відсутністю психічного дискомфорту і скарг з боку нервово-психічної сфери, що позитивно впливає на результат іспитів та заліків, підвищує настрій, викликає відчуття «підйому», бажання навчатись, оскільки високий рівень вираженості властивий 69% досліджуваних даної групи. Високий адаптаційний потенціал, який є частиною особистісного, поведінкового, когнітивного ресурсу таких військовослужбовців, оперативно мобілізується в умовах, коли необхідно відповісти на вимоги стресової ситуації та актуалізується в конкретній ситуації у резерв, що забезпечує компенсацію ефектів несприятливого впливу чинників середовища та суб'єктивності оціночних процесів. Таким чином нервово-психічна стійкість, адаптивність та розвинені комунікативні здібності виступають в якості адаптаційних ресурсів підвищення стресостійкості таких досліджуваних, що виявляється в активації ресурсів організму та психіки, спрямованих на попередження порушень працездатності та поведінки.

Лише 9% військовослужбовців із високим рівнем адаптивності характеризуються надмірною нервово-психічною напругою, що можна пояснити ситуацією коли вплив стресора перевищує звичайні пристосувальні можливості індивіда.

Натомість, військовослужбовці з низьким рівнем адаптаційних ресурсів характеризуються надмірним нервовим перенапруженням, погіршенням функціонального стану організму, виснаженням, виникненням депресивності, дистресу, що негативно впливає не тільки на результат екзаменаційної сесії, а й на увесь процес життєдіяльності індивіда (високий рівень даної характеристики властивий 54% представників цієї групи). У ситуаціях іспитів, коли їх діяльність у навчально-професійній сфері стикається зі значними труднощами, такі військовослужбовці не схильні до збереження власної активності, ініціативи та здатності осмислено використовувати та розвивати свої можливості, що сприяє зниженню стійкості особистості до стресових та екстремальних ситуацій.

Слабка нервово-психічна напруга серед військовослужбовців із низьким рівнем адаптаційних ресурсів властива тільки 35% досліджуваних. Вони хоч і не мають достатньо сформованого адаптаційного потенціалу, але емоційно стійкі та витривалі. Ймовірно, в ситуаціях екзамену, нервового напруження, виконуючи адаптивну роль, здійснює функцію мобілізації, (покращення мови, пам'яті, розумової діяльності), що, в свою чергу, може позитивно впливати на емоційну стійкість та витривалість досліджуваних.

Для доведення статистичної відмінності визначених рівнів нервово-психічної напруги військовослужбовців із різним адаптаційним потенціалом

використаний критерій  $\chi^2$  - Пірсона, емпіричне значення якого = 10,124 при  $\chi^2$  - критичному 5,991 ( $p \leq 0,05$ ); 9,210 ( $p < 0,01$ ) і  $k=2$ .

Оскільки  $\chi^2$  -емпіричне  $>$   $\chi^2$  -критичного, то відмінність у показниках вираженості нервово-психічної напруги військовослужбовців із різним рівнем адаптивності статистично значима.

Отже, військовослужбовці з низьким рівнем адаптаційних ресурсів характеризуються надмірною нервово-психічною напругою. Натомість, військовослужбовці з високим рівнем адаптивності емоційно стійкі та витривалі.

Таким чином психологічні ресурси адаптації сприяють підвищенню стресостійкості військовослужбовців в умовах війни, дозволяючи їм адекватно сприймати та ефективно діяти у стресових ситуаціях без шкоди для якості діяльності та власного здоров'я.

### **Висновки до третього розділу**

У результаті емпіричного дослідження визначено, що фактично половина досліджуваних військовослужбовців не мають ознак тривожності. Такі військовослужбовці переважно характеризуються позитивним емоційним фоном, стабільністю мотиваційної сфери та когнітивних уявлень, загальною активністю поведінки. Їм не притаманні зниження настрою й спонукань, гальмування моторної та інтелектуальної діяльності, песимістичної оцінки себе та свого становища в навколишньому середовищі, соматоневрологічні

розлади.

Також, третина досліджуваних характеризуються ознаками мінімальної тривожності, при якій немає всіх необхідних для встановлення діагнозу тривожності симптомів, або незначно виражена їх тяжкість, немає значного порушення життєдіяльності та соціального функціонування.

Окрім цього, найменша частина військовослужбовців мають наявність легкої тривожності або субтривожності, характерними ознаками якої є пригнічений настрій, знижені працездатність та самооцінка. При легкому ступені тривожності може домінувати один симптом: підвищена стомлюваність, зниження енергії, порушення сну чи апетиту. Депресивні прояви маскуються тривожними, больовими, вегетативними скаргами.

Встановлено, що для більшості досліджуваних військовослужбовців стресостійкість знаходиться на низькому рівні. Такі військовослужбовці характеризуються труднощами пристосування до військової служби в умовах війни та схильністю до деструктивного реагування на вплив стресогенних чинників. Комфортним для них є умови повної стабільності, спокійна робота, позбавлена високої відповідальності. Непередбачувані зміни можуть погіршити їх психічний стан: в умовах інтенсивного стресового впливу такі особистості приходять в розгубленість їм складно різко змінити уклад свого життя.

Виявлено, що для більшої половини досліджуваних військовослужбовців властивий інтенсивний рівень нервово-психічної напруги. Такі респонденти схильні до підвищеної емоційної чутливості, перенапруги, зниження активності та життєвого тону. Регуляторні та нервово-психічні механізми розвинені не достатньо, загальна витривалість та резистентність організму – знижені. Отже такі військовослужбовці характеризуються недостатньо розвинутою системою нервово- психічної витривалості, вони не здатні регулювати власний емоційний стан, переборювати ускладнення, не стійкі до дії фруструючих чинників. При цьому у меншій половині респондентів нервово-психічна напруга знаходиться на низькому рівні. Це свідчить про їх високу толерантність до фруструючих ситуацій та до їх тривалого впливу. Вони проявляють високу емоційну стійкість, енергійні та витривалі, швидко відновлюють сили.

Показано, що досліджувані переважно схильні до переживання особистісної та ситуативної тривожності. Вони занепокоєні своїм життям та результативністю власної діяльності, переживають через можливі у майбутньому труднощі, пов'язані з самореалізацією, професійним визначенням, міжособистісними стосунками тощо. При цьому, на момент дослідження військовослужбовці були також стривожені, що може пояснюватись наявністю певного конфлікту, важливого навчального завдання тощо. Для меншої частини військовослужбовців характерна низька тривожність. Вони впевнені у собі, стосунки з оточуючими та діяльність супроводжуються позитивними емоціями, відсутністю переживань через можливий несприятливий перебіг подій. Такі юнаки характеризуються ефективністю регуляції власної поведінки та відсутністю кризових її ознак.

З'ясовано, що досліджувані переважно характеризуються зниженим рівнем адаптаційних здібностей, що виражено у переважній більшості військовослужбовців. Їм складно адаптуватися до нових умов змішаного військової служби у навчальній діяльності та соціальної організації навчального закладу в умовах війни. Їх часто відрізняють виражені ознаки стресу, депресивність у поведінці, неспроможність витримувати тривале навантаження під час виконання навчальних можливостей обов'язків та схильність відступати під час подолання труднощів у діяльності та стосунках з одногрупниками. Вони не очікують позитивного ставлення від одногрупників, відчувають емоційний дискомфорт від перебування у навчальному закладі, що виражається у погіршенні ставлення військовослужбовців до власного «Я». Отже, досліджувані військовослужбовці характеризуються зниженим адаптаційним потенціалом та нервово-психічною нестійкістю. При цьому, їм властиві певною мірою розвинуті комунікативні уміння та моральна нормативність, що дозволяє успішно спілкуватись з одногрупниками та викладачами.

Окрім цього, встановлено, що третині досліджуваних притаманний високий рівень соціально-психологічної адаптованості. Таку групу військовослужбовців можна визначити, як досліджуваних, що спроможні витримувати тривале

напруження під час навчальної діяльності, зокрема під час війни, та переборювати труднощі у професійному становленні, контактах з одногрупниками. Їм притаманний інтелектуальний комфорт, соціальна активність, задоволеність колективом та прийняття нових особливостей навчальної діяльності в умовах війни.

Проаналізовано, що більша половина досліджуваних, які мають високий рівень адаптаційного потенціалу характеризуються відсутністю ознак депресивного розладу. Тільки незначній частині респондентів властива субдепресія. При цьому, такий стан може виникнути також від звичайних труднощів, стресів і негативних ситуацій у повсякденному житті, а також внаслідок різних чинників, таких як втома, особисті проблеми, негативні переживання, неправильний режим дня, погане харчування, шкідливі звички та недостатня фізичної активності. Натомість, серед досліджуваних, які мають низький рівень адаптаційного потенціалу, більша половина військовослужбовців характеризується ознаками легкої тривожності – зниженням настрою та спонукань, гальмуванням моторної й інтелектуальної діяльності, песимістичною оцінкою себе і свого становища в навколишньому середовищі, соматоневрологічними розладами.

Військовослужбовці із різним рівнем адаптаційного ресурсу відрізняються за рівнем тривожності. Так, більша половина досліджуваних із високим адаптаційним потенціалом характеризуються низьким рівнем тривожності, не переживають через можливі конфлікти та непорозуміння з оточуючими, не схильні очікувати негативного упередженого ставлення від оточуючих. Натомість, серед юнаків із низьким адаптаційним потенціалом більшість характеризується вираженою тривожністю, схильний сприймати будь-яку інформацію як негативну та потенційно небезпечну – навіть якщо саме по собі повідомлення має нейтральний характер. Під час взаємодії такі військовослужбовці відчувають емоційне напруження та дискомфорт за найменших несприятливих умов. Отримані дані, що вказують на високий рівень тривожності, дають можливість припустити прояв стану тривожності в

різноманітних ситуаціях, що може призвести до неадекватної поведінки, прояву комплексу неповноцінності, почуття незахищеності, безпомічності, почуття самотності, безвиході у складних ситуаціях, обмеженості у виборі, труднощів у оцінці пріоритетів значимих життєвих ситуацій. Висока тривожність тісно пов'язана з невротизацією, виникненням психосоматичних захворювань, неврозів.

Для більшості військовослужбовців, які характеризуються розвиненим адаптивним потенціалом властива підвищена стресостійкість. Протягом військової служби в умовах війни – вони врівноважені, стримані, їм притаманний високий рівень саморегуляції і усвідомлення своїх емоцій, відповідальність за власні вчинки і життєві вибори. Такі особистості мають стійкі переконання, впевненість в особистих життєвих позиціях, досить спокійно ставляться до зовнішніх змін, спроможні належним чином адаптуватися до реалій, володіють вмінням ефективно діяти в нестабільних ситуаціях. Натомість, серед досліджуваних, яким не властиві розвинені адаптивні здібності майже половина має низький рівень стресостійкості. Це свідчить про їх нездатність протидіяти стресам, що може призвести до негативних наслідків у психічній, соціальній, і поведінковій сферах: різноманітних проявів посттравматичних стресових розладів, суїцидів. Оскільки у військовослужбовців, наразі, адаптація до різних стресових впливів проходить у специфічних умовах війни, відповідно емоційне реагування часто не відповідає ситуації.

Також військовослужбовці з високим рівнем адаптаційних можливостей переважно характеризуються відсутністю нервової напруги, а саме, психічного дискомфорту і скарг з боку нервово-психічної сфери. Високий адаптаційний потенціал, який є частиною особистісного, поведінкового, когнітивного ресурсу таких військовослужбовців, оперативно мобілізується в умовах, коли необхідно відповісти на вимоги стресової ситуації та актуалізується в конкретній ситуації у резерв, що забезпечує компенсацію ефектів несприятливого впливу чинників середовища (життєдіяльності в умовах війни) та суб'єктивності оціночних процесів. Таким чином нервово-психічна стійкість, адаптивність та

розвинені комунікативні здібності виступають в якості адаптаційних ресурсів підвищення стресостійкості таких досліджуваних під час війни, що виявляється в активації ресурсів організму та психіки, спрямованих на попередження порушень працездатності та поведінки. Натомість, військовослужбовці з низьким рівнем адаптаційних ресурсів характеризуються надмірним нервовим перенапруженням, погіршенням функціонального стану організму, виснаженням, виникненням депресивності, дистресу, що негативно впливає не тільки на результат виконуваної роботи, а й на увесь процес життєдіяльності індивіда. У ситуаціях, коли їх діяльність у навчально-професійній сфері стикається зі значними труднощами, такі військовослужбовці не схильні до збереження власної активності, ініціативи та здатності осмислено використовувати та розвивати свої можливості, що сприяє зниженню стійкості особистості до стресових та екстремальних ситуацій.

Отже, формульована гіпотеза доведена. Дійсно, високо розвинений адаптивний потенціал сприяє підвищенню стресостійкості військовослужбовців під час війни. Студентам, яким властивий високий рівень розвитку адаптивного ресурсу, в умовах війни більш стресостійкі та мають низький рівень розвитку депресивних розладів. Натомість, військовослужбовці, які мають низький рівень розвитку адаптивних здібностей характеризуються труднощами пристосування до непередбачуваних обставин і схильністю до деструктивного реагування на вплив стресогенних чинників під час війни.

## ВИСНОВКИ

Відповідно до поставлених завдань та визначеної програми дослідження були отримано наступні висновки.

1. В результаті теоретичного дослідження встановлено, що емоції людини є однією з важливих проблем психологічних досліджень. Аналіз наукових праць показує, що існують різні підходи до розуміння їх сутності, природи, структури і значення в житті людини. Емоція, як процес – це діяльність оцінювання інформації про зовнішній та внутрішній світ, що надходить у мозок людини. Емоція оцінює реальність та доводить свою оцінку до відома організму мовою переживань. Емоції погано піддаються вольовому керуванню, їх важко викликати за своїм бажанням.

Емоційний процес включає в себе емоційне збудження, знак та ступінь контролю емоції. Емоційне збудження може приймати форму емоційного напруження, яке з'являється у всіх випадках, коли спостерігається значна тенденція до певних дій, але ця тенденція блокується. Ще одним джерелом емоцій є характер протікання процесів регуляції виконання діяльності.

Емоції розрізняють за своєю тривалістю: короткочасні емоційні стани та довготривалі, стійкі настрої. Тривалість почуттів залежить від змісту об'єктів, які їх викликають, і характеру тих потреб людини, із задоволенням яких вони пов'язані. Емоція є внутрішньою потребою і зароджується зі співвідношення - позитивного або негативного - результатів дії до потреби, є його мотивом. Характер емоцій, їх основні якості та побудова емоційних процесів залежать від діяльності. Емоції перебудовуються при переході від біологічної життєдіяльності, органічного функціонування до соціальної трудової діяльності.

Емоції характеризуються певною силою, або інтенсивністю. Сила емоцій може залежати від сили тих вражень, які їх викликають, але здебільшого вона зумовлюється зв'язком цих вражень з потребами, суб'єктивним станом людини в даний момент, її індивідуальними особливостями. Інтенсивність емоційних переживань пов'язана з силою і динамікою тих прагнень людини, які в них виявляються.

Виявлено, що в науковій літературі вивчення тривожності здійснювалось у багатьох напрямках: психоаналітичному, когнітивному, екзистенційному тощо. Відтак, даний феномен людської психіки виступає фундаментом формування афективних розладів людини, яка є однією з етапів розвитку людини; станом, який пов'язаний із зниженням контролю людиною свого місця в соціумі, що призводить до бездіяльності та відчуження людини від оточуючих; порушенням біохімічних реакцій в головному мозку, що опосередковують перебіг нервових процесів та обумовлює поведінкові реакції людини під час перебування в даному стані. Це говорить про те, що тривожність розглядається як втрата об'єкта, проблеми із самооцінкою, неправильним сприйняттям себе і оточуючих тощо.

З'ясовано, що тривожність виникає внаслідок негативного погляду на труднощі, що виникають в житті або ж у результаті невідповідності реальності із тим, як її бачить людина із депресивним розладом. Важливим фактором успішного несення військової служби є достатній рівень розвитку афективно-поведінкового, особистісно-типологічного критеріїв та критерію пізнавальної активності. Іншими словами, це вміння контролювати власні емоції та раціонально дивитись на ситуацію під дією стресу. Військовослужбовцю необхідно вміти розуміти власні емоції та співвідносити їх з навколишнім світом.

Проаналізовано та узагальнено, що недостатній рівень розвитку вищезазначених характеристик може призвести до виникнення тривожності, що обумовлюється низкою симптомів, котрі потрібно вміти розпізнавати. До них відносяться: зниження настрою, зниження рівня задоволеності життям, втрата колишніх інтересів, порушення сну та апетиту тощо. На процес виникнення тривожності впливають як індивідуальні психічні властивості людини, так і умови в яких особистість знаходиться. Під дією неправильно сформованих когніцій особистість сприймає реальність викривлено і його поведінкові реакції залежать від власних міркувань, здебільшого які не відповідають дійсності.

Юнацький вік – час життєвого самовизначення особистості, який характеризується випробовуванням різних соціальних ролей і видів діяльності, виробленням молодою людиною активної життєвої позиції. У даному віці

відбувається інтенсивний розвиток самосвідомості; молоді люди самовизначаються в системі моральних цінностей, принципів, норм і правил поведінки, усвідомлюють особисту соціальну відповідальність. Розв'язання ними життєвих завдань передбачає прогнозування, орієнтацію на майбутнє й усвідомлення, наскільки є можливим втілення конкретних планів.

Емоційна сфера юнаків характеризується різноманітністю почуттів, що переживаються, особливо моральних і суспільно-політичних. Також, емоційні стани та прояви юнаків характеризуються вираженою стійкістю. У представників юнацького віку різноманітнішими стають способи вираження емоцій, збільшується тривалість емоційних реакцій.

Юнакам, переважно, властиві високий рівень тривожності у спілкуванні, виражена диференціація за силою емоційної реакції, висока екстравертованість. Тривожність у юнацькому віці набуває своїх психологічних особливостей у зв'язку з особливостями віку, проявом кризи, емоційної нестабільності. Вона в багатьох випадках зумовлена соціальною ситуацією розвитку та оточенням юнака. Тривожність починає носити в певній мірі соціально обумовлений характер. При цьому саме в юнацькому віці тривожність закріплюється як стабільна особистісна властивість.

Загалом, емоційна сфера юнаків характеризується особливою уразливістю, схильністю до виникнення підвищеної тривожності, нейротизму, агресії та депресивних станів.

2. Обґрунтовано вибір методичного арсеналу дослідження. Методикою в науковому дослідженні прийнято називати процедуру або послідовність здійснюваних пізнавальних і перетворюючих дій, операцій та впливів у цілому, які реалізуються в ході дослідження стосовно його предмета й спрямовані на розв'язання завдань дослідження. Вивчення будь-якого явища, що має психологічний зміст, повинне являти собою завершений цикл.

Користуючись цим під час організації та проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей прояву тривожності у військовослужбовців в умовах війни ми використовували комплексну методику, яка включала

наступні опитувальники: методика діагностики соціально-психологічної адаптації (за К. Роджерсом, Р. Даймондом); багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (за А.Г. Маклаковим, С.В. Чермяніним); методика «Опитувальник рівня нервово-психічної напруги» (за Т.А. Немчин); тест стресостійкості особистості (за Н.В. Кіршевим, Н.В. Рябчиковим); методика «Опитувальник особистісної та ситуативної тривожності» Ч. Спілбергера; методика «Шкала тривожності Бека».

Використовуючи методику діагностики соціально-психологічної адаптації (за К. Роджерсом, Р. Даймондом) можна дослідити особливості вираженості наступних показників адаптованості військовослужбовців: адаптивність та дезадаптивність, прийняття чи не прийняття партнерів по взаємодії, інтернальність, емоційна комфортність чи дискомфортність, домінування у колективі чи слідування точці зору більшості.

Проведення методики «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (за А.Г. Маклаковим, С.В. Чермяніним) дає можливість визначити особливості параметрів адаптованості військовослужбовців, що виражаються у специфіці їх адаптивних здібностей, нервово-психічної стійкості, комунікативних здібностей, моральної нормативності, та загальному рівні адаптованості молоді особистості.

Методика «Опитувальник рівня нервово-психічної напруги» (за Т.А. Немчин) дозволяє діагностувати психічну напруженість в умовах складної (екстремальної) ситуації або її очікування. Тест на самооцінку стресостійкості особистості (за Н.В. Кіршевим, Н.В. Рябчиковим) направлений на виявлення рівня стресостійкості досліджуваних військовослужбовців.

За допомогою методики «Опитувальник особистісної та ситуативної тривожності» Ч. Спілбергера можна діагностувати особистісну та ситуаційну тривожність досліджуваних військовослужбовців.

Методика «Шкала тривожності А.Т. Бека» дозволяє виявити наявність тривожності та ступінь тяжкості депресивних розладів.

Обрані методики відповідають вимогам стандартизації, валідності,

надійності та співвідносяться з метою роботи та завданнями дослідження.

3. У результаті емпіричного дослідження визначено, що фактично половина досліджуваних військовослужбовців не мають ознак тривожності. Такі військовослужбовці переважно характеризуються позитивним емоційним фоном, стабільністю мотиваційної сфери та когнітивних уявлень, загальною активністю поведінки. Їм не притаманні зниження настрою й спонукань, гальмування моторної та інтелектуальної діяльності, песимістичної оцінки себе та свого становища в навколишньому середовищі, соматоневрологічні розлади. Також, третина досліджуваних характеризуються ознаками мінімальної тривожності, при якій немає всіх необхідних для встановлення діагнозу тривожності симптомів, або незначно виражена їх тяжкість, немає значного порушення життєдіяльності та соціального функціонування. Окрім цього, найменша частина військовослужбовців мають наявність легкої тривожності або субтривожності, характерними ознаками якої є пригнічений настрій, знижені працездатність та самооцінка. При легкому ступені тривожності може домінувати один симптом: підвищена стомлюваність, зниження енергії, порушення сну чи апетиту. Депресивні прояви маскуються тривожними, больовими, вегетативними скаргами.

4. Встановлено, що для більшості досліджуваних військовослужбовців стресостійкість знаходиться на низькому рівні. Такі військовослужбовці характеризуються труднощами пристосування до військової служби в умовах війни та схильністю до деструктивного реагування на вплив стресогенних чинників. Комфортним для них є умови повної стабільності, спокійна робота, позбавлена високої відповідальності. Непередбачувані зміни можуть погіршити їх психічний стан: в умовах інтенсивного стресового впливу такі особистості приходять в розгубленість їм складно різко змінити уклад свого життя.

5. Виявлено, що для більшої половини досліджуваних військовослужбовців властивий інтенсивний рівень нервово-психічної напруги. Такі респонденти схильні до підвищеної емоційної чутливості, перенапруги, зниження активності та життєвого тону. Регуляторні та нервово-психічні механізми розвинені не достатньо, загальна витривалість та

резистентність організму – знижені. Отже такі військовослужбовці характеризується недостатньо розвиненою системою нервово-психічної витривалості, вони не здатні регулювати власний емоційний стан, переборювати ускладнення, не стійкі до дії фруструючих чинників. При цьому у меншій половині респондентів нервово-психічна напруга знаходиться на низькому рівні. Це свідчить про їх високу толерантність до фруструючих ситуацій та до їх тривалого впливу. Вони проявляють високу емоційну стійкість, енергійні та витривалі, швидко відновлюють сили.

6. Показано, що досліджувані переважно схильні до переживання особистісної та ситуативної тривожності. Вони занепокоєні своїм життям та результативністю власної діяльності, переживають через можливі у майбутньому труднощі, пов'язані з самореалізацією, професійним визначенням, міжособистісними стосунками тощо. При цьому, на момент дослідження військовослужбовці були також стривожені, що може пояснюватись наявністю певного конфлікту, важливого навчального завдання тощо. Для меншої частини військовослужбовців характерна низька тривожність. Вони впевнені у собі, стосунки з оточуючими та діяльність супроводжуються позитивними емоціями, відсутністю переживань через можливий несприятливий перебіг подій. Такі юнаки характеризуються ефективністю регуляції власної поведінки та відсутністю кризових її ознак.

7. З'ясовано, що досліджувані переважно характеризуються зниженим рівнем адаптаційних здібностей, що виражено у переважній більшості військовослужбовців. Їм складно адаптуватися до нових умов навчальної діяльності та соціальної організації навчального закладу під час війни. Їх часто відрізняють виражені ознаки стресу, депресивність у поведінці, неспроможність витримувати тривале навантаження під час виконання навчальних можливостей обов'язків та схильність відступати під час подолання труднощів у діяльності та стосунках з одногрупниками. Вони не очікують позитивного ставлення від одногрупників, відчують емоційний дискомфорт від перебування у навчальному закладі, що виражається у погіршенні ставлення

військовослужбовців до власного «Я». Отже, досліджувані військовослужбовці характеризуються зниженим адаптаційним потенціалом та нервово-психічною нестійкістю. При цьому, їм властиві певною мірою розвинуті комунікативні уміння та моральна нормативність, що дозволяє успішно спілкуватись з одногрупниками та викладачами.

Окрім цього, встановлено, що третині досліджуваних притаманний високий рівень соціально-психологічної адаптованості. Таку групу військовослужбовців можна визначити, як досліджуваних, що спроможні витримувати тривале напруження під час навчальної діяльності, зокрема під час війни, та переборювати труднощі у професійному становленні, контактах з одногрупниками. Їм притаманний інтелектуальний комфорт, соціальна активність, задоволеність колективом та прийняття нових особливостей навчальної діяльності в умовах війни.

8. Проаналізовано, що більша половина досліджуваних, які мають високий рівень адаптаційного потенціалу характеризуються відсутністю ознак депресивного розладу. Тільки незначній частині респондентів властива субдепресія. При цьому, такий стан може виникнути також від звичайних труднощів, стресів і негативних ситуацій у повсякденному житті, а також внаслідок різних чинників, таких як втома, особисті проблеми, негативні переживання, неправильний режим дня, погане харчування, шкідливі звички та недостатня фізичної активності. Натомість, серед досліджуваних, які мають низький рівень адаптаційного потенціалу, більша половина військовослужбовців характеризується ознаками легкої тривожності – зниженням настрою та спонукань, гальмуванням моторної й інтелектуальної діяльності, песимістичною оцінкою себе і свого становища в навколишньому середовищі, соматоневрологічними розладами.

Військовослужбовці із різним рівнем адаптаційного ресурсу відрізняються за рівнем тривожності. Так, більша половина досліджуваних із високим адаптаційним потенціалом характеризуються низьким рівнем тривожності, не переживають через можливі конфлікти та непорозуміння з оточуючими, не схильні

очікувати негативного упередженого ставлення від оточуючих. Натомість, серед юнаків із низьким адаптаційним потенціалом більшість характеризується вираженою тривожністю, схильний сприймати будь-яку інформацію як негативну та потенційно небезпечну – навіть якщо саме по собі повідомлення має нейтральний характер. Під час взаємодії такі військовослужбовці відчувають емоційне напруження та дискомфорт за найменших несприятливих умов. Отримані дані, що вказують на високий рівень тривожності, дають можливість припустити прояв стану тривожності в різноманітних ситуаціях, що може призвести до неадекватної поведінки, прояву комплексу неповноцінності, почуття незахищеності, безпомічності, почуття самотності, безвиході у складних ситуаціях, обмеженості у виборі, труднощів у оцінці пріоритетів значимих життєвих ситуацій. Висока тривожність тісно пов'язана з невротизацією, виникненням психосоматичних захворювань, неврозів.

Для більшості військовослужбовців, які характеризуються розвиненим адаптивним потенціалом властива підвищена стресостійкість. Протягом військової служби в умовах війни – вони врівноважені, стримані, їм притаманний високий рівень саморегуляції і усвідомлення своїх емоцій, відповідальність за власні вчинки і життєві вибори. Такі особистості мають стійкі переконання, впевненість в особистих життєвих позиціях, досить спокійно ставляться до зовнішніх змін, спроможні належним чином адаптуватися до реалій, володіють вмінням ефективно діяти в нестабільних ситуаціях. Натомість, серед досліджуваних, яким не властиві розвинені адаптивні здібності майже половина має низький рівень стресостійкості. Це свідчить про їх нездатність протидіяти стресам, що може призвести до негативних наслідків у психічній, соціальній, і поведінковій сферах: різноманітних проявів посттравматичних стресових розладів, суїцидів. Оскільки у військовослужбовців, наразі, адаптація до різних стресових впливів проходить у специфічних умовах війни, відповідно емоційне реагування часто не відповідає ситуації.

Також військовослужбовці з високим рівнем адаптаційних можливостей переважно характеризуються відсутністю нервової напруги, а саме, психічного дискомфорту і скарг з боку нервово-психічної сфери. Високий адаптаційний потенціал, який є частиною особистісного, поведінкового, когнітивного ресурсу таких військовослужбовців, оперативно мобілізується в умовах, коли необхідно відповісти на вимоги стресової ситуації та актуалізується в конкретній ситуації у резерв, що забезпечує компенсацію ефектів несприятливого впливу чинників середовища (життєдіяльності в умовах війни) та суб'єктивності оціночних процесів. Таким чином нервово-психічна стійкість, адаптивність та розвинені комунікативні здібності виступають в якості адаптаційних ресурсів підвищення стресостійкості таких досліджуваних під час війни, що виявляється в активації ресурсів організму та психіки, спрямованих на попередження порушень працездатності та поведінки. Натомість, військовослужбовці з низьким рівнем адаптаційних ресурсів характеризуються надмірним нервовим перенапруженням, погіршенням функціонального стану організму, виснаженням, виникненням депресивності, дистресу, що негативно впливає не тільки на результат виконуваної роботи, а й на увесь процес життєдіяльності індивіда. У ситуаціях, коли їх діяльність у навчально-професійній сфері стикається зі значними труднощами, такі військовослужбовці не схильні до збереження власної активності, ініціативи та здатності осмислено використовувати та розвивати свої можливості, що сприяє зниженню стійкості особистості до стресових та екстремальних ситуацій.

Отже, формульована гіпотеза доведена. Дійсно, високо розвинений адаптивний потенціал сприяє підвищенню стресостійкості військовослужбовців під час війни. Студентам, яким властивий високий рівень розвитку адаптивного ресурсу, в умовах війни більш стресостійкі та мають низький рівень розвитку депресивних розладів. Натомість, військовослужбовці, які мають низький рівень розвитку адаптивних здібностей характеризуються труднощами пристосування до непередбачуваних обставин і схильністю до деструктивного реагування на вплив стресогенних чинників під час війни.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Прийоми психологічної самодопомоги учасникам бойових дій : метод. реком. для військовослужбовців учасників бойових дій. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2014. 41 с.
2. Адамова Г. М., Бондаренко О. А, Грищенко О. В., Івасівка З. М., Квашенко В. П. та ін. Посібник для тренера. К., 2012. 99 с.
3. Анпілова Д. В., Амінева Я. Р. Методичні рекомендації до курсу «Психологічний спецпрактикум за спеціалізаціями» за напрямом підготовки «Соціально-політичні науки» для військовослужбовців і слухачів спеціальності 6.030102 «Психологія». Дніпропетровськ : ДНУ, 2016. 94 с.
4. Бігун Н. І. Профілактична робота в практичній психології : навч.-метод. комплекс дисципліни. Кам'янець-Подільський : Медобори-2006, 2011.
5. Бриндіков Ю. Л. Теорія та практика реабілітації військовослужбовців- учасників бойових дій в системі соціальних служб : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.05. Тернопіль, 2019. 559 с.
6. Величко О., Янковська Т. Управління конфліктами та стресом. Посібник для працівників апарату суду. Київ, 2010. 192 с.
7. Горбунова В. В., Карачевський А. Б., Климчук В. О., Нетлюх Г. С., Романчук О. І. Соціально-психологічна підтримка адаптації ветеранів АТО : посібник для ведучих груп : навч. посіб. Львів : Інститут психічного здоров'я Українського католицького університету, 2016. 96 с.
8. Грибан В. Г. Валеологія : підручник. К. : Центр учбової літератури, 2008. 214 с.
9. Грибок А. О. Психічне здоров'я військовослужбовців Збройних Сил України як головний фактор успішного виконання бойових завдань в складних та екстремальних умовах. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Київ, 2018. Том. XI : Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 18. С. 21–40.
10. Діагностика, терапія та профілактика медикопсихологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах : метод. реком. / П. В. Волошин, Н. О. Марута, Л. Ф.

Шестопалова та ін. Харків : ДУ «Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України». 2014. 67 с.

11. Духневич В. М. Прикладні питання технологій підготовки та проведення когнітивно орієнтованих тренінгів спілкування : метод. реком. К. : Міленіум, 2014. 84 с. 218
12. Журавель Т. В. Соціальна профілактика як напрям соціально- педагогічної діяльності : навч. посіб. / за заг. ред. О. В. Безпалько. Київ : Академвидав, 2013. 312 с.
13. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : метод. посіб. / Н. Агаєв, О. Кокур, І. Пішко, Н. Лозінська та ін. Київ : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
14. Калошин В. Ф. Позитивне мислення як чинник професійного самовизначення молоді в умовах ПТНЗ : метод. посіб. К., 2012. 114 с.
15. Кокур О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій : метод. посіб. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2015. 170 с.
16. Кокур О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога: метод. посіб. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2018. 310 с.
17. Кокур О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Особливості вияву негативних психічних станів у військовослужбовців внаслідок тривалої участі в бойових діях та перебування в зоні АТО. Вісник Національного університету оборони України. Київ, 2015. Вип. 3 (46). С. 123–129.
18. Кокур О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Корня Л. В. Психологічне вивчення особового складу Збройних Сил України: метод. посіб. К. : ФОП Маслаков, 2019. 288 с.
19. Комар З. Психологічна стійкість воїна : підр. для військ. психологів. Київ, 2017. 185 с.
20. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ – Вежа, 2011. 430 с.

21. Кочарян Г. С. Аутогенне тренування і самонавчання : навч.-метод. посіб. Харків : Харківська медична академія післядипломної освіти, 2018. 35 с.
22. Кризова психологія : навч. посіб. / за заг. ред. О. В. Тімченка. Х. : НУЦЗУ, 2010. 401 с.
23. Кузьмін Є. Л. Методика прогресивної релаксації в службовій діяльності офіцера-психолога внутрішніх військ МВС України Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. 2012. № 2 (1). С. 286–294.
24. Лефтеров В. О. Психологічні тренінгові технології в органах внутрішніх справ : монографія. Т. II : Психотренінг в ОВС: практичний досвід, організація проведення та перспективи подальшого впровадження. Донецьк : ДЮОІ, 2008. 286 с.
25. Лозінська Н. С. Психотравма як наслідок травматичного стресу в різних напрямках сучасної психології. Вісник Національного університету оборони України. Київ, 2018. Вип. 2 (50). С. 65–73.
28. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.- метод. посіб. Київ : Педагогічна думка, 2012. 112 с. 73. Методико-практические рекомендации по организации и проведению тренинга «Коммуникация - Стресс - Безопасность» (в помощь тренерам-психологам тренинга КСБ) / В. А. Лефтеров, Г. А. Литвинова, Н. И. Ковальчишина, И. А. Кошкин ; под ред. В. Н. Бесчастного. Донецк. : НИ и РИО ДЮОИ МВД Украины, 2004. 72 с.
29. Методичні рекомендації щодо проведення психологічної підготовки особового складу Збройних Сил України. Київ : 222 Генеральний штаб Збройних Сил України, Головне управління по роботі з особовим складом Збройних Сил України. 2012. 214 с.
30. Ми ПЕРЕЖИЛИ. Техніки відновлення для сімей військових, цивільних та дітей : практ. посіб. для внутрішньо переміщених осіб, демобілізованих та їхніх сімей / Психологічна кризова служба ГО «УАФПНПП», Посольство Сполученого королівства Великої Британії та Північної Ірландії в Україні / авт.- уклад. Г. Циганенко, О. Масик, О. Григор'єва та ін. ; за ред. Г. В. Циганенко. Дніпро : Середняк Т. К., 2019, 96 с.

31. Назаренко В. О. Результати експериментальної апробації психотренінгу розвитку комунікативної компетентності керівників органів Державної прикордонної служби України. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України імені Б. Хмельницького. Хмельницький, 2005. № 35. Ч. II. С. 109–112. 223
32. Найп Джим EMDR : полное руководство. Теория и лечение комплексного ПТСР и диссоциации. М. : Научный мир, 2020. 456 с.
33. Наказ Генерального штабу Збройних Сил України «Про затвердження Положення про Психологічну службу Збройних Сил України» від 04.12.14 року № 317.
34. Наказ Державної прикордонної служби «Про затвердження Інструкції про порядок організації та проведення психопрофілактичної роботи з персоналом Державної прикордонної служби України» від 14.04.2008 N 318.
35. Наказ Міністерства оборони України «Про затвердження Інструкції з організації професійно-психологічного відбору у Збройних Силах України» від 10.12.2014 р. № 883.
36. Наказ Міністерства оборони України «Про затвердження Положення про психологічну реабілітацію військовослужбовців Збройних Сил України та Державної спеціальної служби транспорту, які брали участь в антитерористичній операції, здійснювали заходи із забезпечення національної безпеки і оборони, відсічі і стримування збройної агресії Російської Федерації у Донецькій та Луганській областях чи виконували службові (бойові) завдання в екстремальних умовах» від 09.12.2015 № 702.
37. Наказ Міністерства соціальної політики України «Про затвердження Державного стандарту соціальної послуги профілактики» від 10.09.2015 № 912.
38. Основи психологічної реабілітації військовослужбовців з синдромом посттравматичного стресового розладу (ПТСР) : 224 науково-дослідна робота. К. : Науково-дослідний центр гуманітарних проблем Збройних Сил України, 2017.
39. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навч. посіб. / Л. Царенко, Т. Вебер, М. Войтович, Л. Гриценко, В. Кочубей, Л. Гридковець. ; за заг.

ред. Л. Царенко. Київ, 2018. Том 2. 240 с.

40. Остапович В. П., Дубова І. О., Кирієнко Л. А. Дієві підходи щодо надання психологічної допомоги працівникам Міністерства внутрішніх справ (МВС) України, що брали участь у антитерористичній операції (АТО). Психологічний часопис. Київ, 2018. № 15 (5), С. 113–128.
41. Приходько І. І. Засади психологічної безпеки персоналу екстремальних видів діяльності : монографія. Х. : Акад. ВВ МВС України, 2013. 745 с.
42. Приходько І. І. Система профілактики та контролю бойового стресу у військовослужбовців. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. 2018. Вип. 1. URL: [file:///C:/Users/OWNER/Downloads/Vnadrpn\\_2018\\_1\\_13.pdf](file:///C:/Users/OWNER/Downloads/Vnadrpn_2018_1_13.pdf) (дата звернення: 14.01.2019).
43. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : метод. посіб. / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, Г. П. Лазос, Л. І. Литвиненко, Л. Г. Царенко ; за ред. З. Г. Кісарчук. К. : ТОВ Видавництво «Логос». 207 с.
44. Психологічна робота з військовослужбовцями - учасниками АТО на етапі відновлення : метод. посібник / О. М. Кокун, Н. А. Агаєв, І. О. Пішко, Н. С. Лозінська та ін. К. : НДЦГПЗСУ, 2017. 282 с.
45. Психологічна само- та взаємодопомога військовослужбовців Національної гвардії України в умовах ведення бойових дій : посібник / О. С. Колесніченко, Я. В. Мацегора, І. І. Приходько ; за заг. ред. І. І. Приходька. Х. : НА НГУ, 2016. 108 с.
46. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посіб. К. : Кондор, 2005. 278 с.
47. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / 228 Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін. ; за наук. ред. Т. М. Титаренко. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
48. Стресостійкість. Як і для чого її використовувати в життєвих ситуаціях? URL: <https://ns-plus.com.ua/2018/03/14/stresostijkist-yak-i-dlya-chogo-yiyi-vykorystovuvaty-v-zhyttyevyhsytuatsiyah/> (дата звернення: 11.05.2018).

49. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
50. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій : навч. посіб. К. : ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
51. Уніфікований клінічний протокол первинної, екстреної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги: реакція на важкий стрес і розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад. Журнал неврології ім. Б. М. Маньковського. 2016. № 4. С. 50-63.
52. Форми і методи надання психологічної допомоги та здійснення психокорекційної роботи у військових частинах, установах і закладах ЗС України : навч.-метод. посіб. / уклад. О. М. Чепур, В. Д. Наконечний, В. Е. Петухов. К., 2013. 54 с.
53. Холодецька Н. Профілактика та подолання стресових станів. URL: <http://www.osvitatlm.if.ua/sites/files/psych%20sl/16.doc> (дата звернення: 15.09.2020).
54. Христюк О. Аналіз етапів психологічної реабілітації військовослужбовців в межах медичного закладу. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : тези доп. II Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Львів, 20 жовт. 2017 р.). Львів, 2017. С. 368–371.
55. Шелестова О. В. Медико-психологічні чинники розладів військово- професійної адаптації військовослужбовців : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04 / Інститут психології імені Г. С. Костюка. Київ, 2018. 217 с.
56. Greenberg R., Katz H., Schwartz W., Pearlman C. A research-based reconsideration of the psychoanalytic theory of dreaming. *Journal of the American Psychoanalytic association*. 40. 1992. P. 531–550.
57. Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. New York : Guilford Press, 2012. 240 p.
58. Williams M., Teasdale J., Segal Z., Kabat-Zinn J. *The mindful way through depression. Freeing Yourself from Chronic Unhappiness*. THE GUILFORD PRESS, 2007. 273 p.
59. World Health Organization. URL: <http://www.who.int/about/mission/en/>
60. Clark J.P. *Organizational Change and Adaptation in the US Army*. *Parameters* 46(3), Autumn 2016 – PP. 23-39.

61. Serena, Chad C., *A Revolution in Military Adaptation* (Washington, DC: Georgetown University Press 2011).
62. Taillat, Stéphane, 'National Traditions and International Context: French Adaptation to Counterinsurgency in the 21st Century', *Security Challenges* 6/1 (2010) 85–96.