

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук
(повне найменування факультету)

Психологія
(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

бакалавр
(ступінь вищої освіти)

на тему: Особливості емоційного стану військових
що перебувають на ротації
(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу,
групи СНЗ-110

Спеціальності 053 Психологія
(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)
Психологія

ФЕРКО А.Д.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник ДЕРГАЧ М.А.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент МОРЕНКО О.М.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук
Кафедра «Психологія»
Ступінь вищої освіти бакалавр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 19 » _____ лютого 2024 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

Ферко Анастасії Денисівни

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Особливості емоційного стану військових, що перебувають на ротації.

керівник проєкту (роботи) доктор педагогічних наук, професор ДЕРГАЧ Маргарита Альфрїтівна

(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «15» березня 2024 року № 70

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 05 червня 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 71 сторінка, 3 таблиці, 6 рисунків, 55 джерел, 2 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) Розглянуто теоретичні підходи до вивчення емоційної сфери особистості, визначити психологічні особливості розвитку емоційної сфери військових та вплив ротацій на їхній емоційний стан; виявлено та охарактеризовано особливості емоційного стану військових, що перебувають на ротації; розроблено методичні рекомендації для психологів щодо покращення емоційного стану військових, що перебувають на ротації.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) Рис. 1.1. Функції емоцій. Рис. 1.2. Види емоцій. Рис.1.3. Чинники розвитку негативного емоційного стану військових під час війни. Таблиця 2.1. Аналіз результатів діагностики емоційного стану військових, що перебувають на ротації (за методикою «Актуальний стан» (n=50). Рис. 2.1. Показники актуального емоційного стану військових під час ротації. Таблиця 2.2. Аналіз діагностики поточних емоційних переживань військових, що перебувають на

ротації (за методикою «Шкала диференційних емоцій (Differential Emotions Scale, DES) (n=50). Рис. 2.2. Профіль емоцій військових, що перебувають на ротації. Таблиця 2.3. Аналіз розрахунку індексів формування емоційного стану військових, що перебувають на ротації. Рис. 2.3. Показники формування емоційного стану військових, що перебувають на ротації. Додаток А. Результати діагностики військових, що перебувають на ротації за методикою «Актуальний стан». Додаток Б. Результати статистичних розрахунків індексів емоційного стану за методикою «Шкала диференційних емоцій (Differential Emotions Scale, DES).

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	ДЕРГАЧ М.А., професор	15.04.2024	28.04.2024
2	ДЕРГАЧ М.А., професор	29.04.2024	15.05.2024
Нормок-ь	ГАРМАШ А.О., викладач	05.06.2024	06.06.2024

7. Дата видачі завдання «19» лютого 2024 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)	19.02.2024	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерела дипломний проєкт (роботу)	21.02.2024	
3	Затвердження теми	15.03.2024	
4	Складання змісту	18.03.2024	
5	Виконання першого розділу	15.04.2024	
6	Виконання другого розділу	29.04.2024	
7	Виконання третього розділу	13.05.2024	
8	Формування висновків	23.05.2024	
9	Перевірка роботи керівником	27.05.2024	
10	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	30.05.2024	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	03.06.2024	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	05.06.2024	
13	Подання роботи на кафедру	05.06.2024	
14	Одержання відгуку та рецензії	07.06.2024	
15	Захист дипломної роботи	15.06.2024	

Студент(ка)

(підпис)

— Анастасія ФЕРКО

(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Маргарита ДЕРГАЧ

(Ім'я ПРИЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 71 сторінка, 3 таблиці, 6 рисунків, 55 джерел, 2 додатки.

Об'єктом дослідження є емоційний стан особистості.

Метою дослідження є вивчення особливостей емоційного стану військових під час ротацій та виявлення шляхів покращення їх психологічного благополуччя.

Предметом дослідження є особливості емоційного стану військових, що перебувають на ротації.

Мета та гіпотеза дослідження зумовили визначення наступних завдань:

1. На основі результатів аналізу наукової психологічної літератури виявити теоретичні підходи до вивчення емоційної сфери особистості, визначити психологічні особливості розвитку емоційної сфери військових та вплив ротацій на їхній емоційний стан.

2. Спираючись на методологічні аспекти дослідження особливостей емоційного стану військових, що перебувають на ротації та результати емпіричного дослідження виявити та охарактеризувати особливості емоційного стану військових, що перебувають на ротації.

3. Розробити методичні рекомендації для психологів щодо покращення емоційного стану військових, що перебувають на ротації.

Структура і обсяг роботи. Магістерська робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку використаних джерел, додатків.

ЕМОЦІЙНИЙ СТАН, ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ,
ПОКРАЩЕННЯ, ВІЙСЬКОВІ, РОТАЦІЯ

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВИХ, ЩО ПЕРЕБУВАЮТЬ НА РОТАЦІЇ	11
1.1. Теоретичні підходи до вивчення емоційної сфери особистості в психології 11	
1.2. Психологічні особливості розвитку емоційної сфери військових та вплив ротацій на емоційний стан	20
1.3. Методологічні аспекти дослідження особливостей емоційного стану військових, що перебувають на ротації	29
РОЗДІЛ 2.ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВИХ, ЩО ПЕРЕБУВАЮТЬ НА РОТАЦІЇ	36
2.1. Організація та методики емпіричного дослідження особливостей емоційного стану військових, що перебувають на ротації	36
2.2. Аналіз результатів та інтерпретація даних дослідження	41
2.3. Методичні рекомендації для психологів щодо покращення емоційного стану військових, які перебувають на ротації	52
ВИСНОВКИ	58
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	63
ДОДАТКИ	68

ВСТУП

Актуальність теми. На сучасному етапі розвитку суспільства та військової справи особлива увага науковців та практиків в області психології приділяється питанням емоційного стану військових, які перебувають на ротації. Ця проблема має важливе значення для забезпечення психологічної стабільності та ефективності діяльності військових підрозділів.

Війна в нашій країні помітно вплинула на психоемоційний стан людей, а особливо військовослужбовців: спостерігається збільшення звернень на консультації, що стосуються тривожних та депресивних станів, неконтрольованої агресії чи навіть суїцидальних думок, що супроводжуються переживанням втрати: близьких, дому, ідентичності.

Результати досліджень науковців із медичної школи в Єрусалимі свідчать, що під час війни реакція психіки людини буває різною: від помірного і тимчасового стресу, до важких психічних травм, які мають негативні наслідки для здоров'я, включаючи депресію, зловживання психотропними речовинами і посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Дослідження проведені науковцями із США доводять, що травматичні події війни можуть мати довгостроковий вплив на здоров'я та благополуччя, особливо негативно впливаючи на емоційну сферу, а саме: емоційний стан особистості.

Підтримка позитивного емоційного стану військових, які перебувають на ротації під час військових подій в Україні, є складним та надзвичайно важливим завданням забезпечення їх психічного здоров'я. Воїни, які перебувають на передовій та беруть участь у бойових діях, можуть стикатися з травмуючими подіями, які залишають глибокий слід на їхньому психічному стані. Військова служба в умовах військових дій призводить до розвитку значного стресу, переживання негативних емоцій: горя, страху, люті, посиленою тривогою, панікою, безсонням, агресивними реакціями та іншими

негативними проявами, посттравматичного стресового розладу та інших психологічних проблем. Ротація, яка є процесом зміни місця служби та оточення, може поглибити ці проблеми та викликати нові емоційні труднощі. Негативний емоційний стан військових під час ротації може бути пов'язаний з почуттям втрати, важкістю у встановленні нових соціальних зв'язків та адаптацією до нових умов життя. Зміна оточення та розрив з родиною та близькими може призвести до почуття самотності та втрати підтримки, що також негативно впливає на емоційний стан воїнів.

Отже, емоційний стан військових під час ротації в умовах воєнних подій в Україні є складним та потребує уваги та психологічної підтримки. Розуміння особливостей емоційного стану допоможе розробити ефективні стратегії покращення психологічного благополуччя воїнів та забезпечити їхню успішну адаптацію до нових умов служби. Важливо створити безпечне середовище для вираження емоцій та пошук шляхів подолання стресу. Також необхідно розвивати механізми саморегуляції та стресостійкості серед воїнів, щоб допомогти їм краще адаптуватися до нових умов служби.

Дослідження спрямоване на вивчення впливу ротацій на емоційний стан військових. З огляду на постійну зміну умов служби, стресові ситуації та високий ризик для життя, важливо дослідити особливості емоційного стану військових під час ротацій. Це дозволить виявити фактори, які впливають на психологічний комфорт та готовність бойових підрозділів.

Теоретичну основу дослідження складають теоретичні положення про розвиток емоційної сфери особистості: концепції І. Гербарта, В. Вундта; теорії У. Джеймса та К. Ланге, У. Кеннона та П. Барда, К. Ізарда, У. Мак-Дауголл.

Проблема розвитку емоційної сфери особистості в психологічній науці знайшла своє відображення в численних працях зарубіжних і вітчизняних авторів: П. Анохіна, П. Блонського, В. Вілюнаса, Я. Веккера, Дж. Келлі, Г. Фортунатова та ін.

У дослідженні було проаналізовано наукові публікації таких авторів, як: О. Кокун, Н. Агаєв, І. Пішко, Н. Лозінська, В. Остапчук, С. Гроссман, Д.

Голдхаген, П. Слоєр та інших вчених, які займалися проблемами воєнної психології. У військово-психологічній науці (Р. Абдурахманов, Р. Дрейлінг, П. Корчермний та ін.) зазначається, що діяльності військовослужбовця під час війни і бою притаманний особливий характер, оскільки вона протікає в умовах хронічної небезпеки, тобто у постійній небезпеці втратити здоров'я або життя, що створює умови для розвитку гострого внутрішньо-особистісного конфлікту та відображається на погіршенні емоційного стану військових.

Проблема дослідження особистості розвитку емоційної сфери військовослужбовців у специфічних умовах службової діяльності знайшла відображення в роботах: М. Андрєєва, В. Андросюка, І. Журавльової, Л. Казміренко, І. Котенєва, Т. Левашової та ін.

В дослідженнях В. Кремень, М. Костицького, С. Максименко, Б. Олексієнко, О. Сафіна, В. Толубко зазначено, що організація і здійснення психологічної підготовки військових базується на певних загальних психологічних механізмах формування їх психологічної готовності до бойових дій. Особлива увага вчених звертається саме на емоційні аспекти діяльності військових у наукових працях О. Бойка, М. Корольчука, В. Лефтерова, Г. Ложкіна, С. Миронця, В. Моляко, Є. Потапчука, І. Приходько, В. Осьодло, Н. Оніщенко, А. Романишина, О. Сафіна, О. Тімченка, М. Томчука, С. Яковенка та ін.

Разом із тим, ще недостатньої уваги приділяється комплексному дослідженню особливостей розвитку емоційного стану особистості військовослужбовців під час ротації в контексті особистісного та діяльнісного підходів психології, що підкреслює актуальність дослідження на тему: Особливості емоційного стану військових що перебувають на ротації.

Об'єктом дослідження є емоційний стан особистості.

Предметом дослідження є особливості емоційного стану військових, що перебувають на ротації.

Метою дослідження є вивчення особливостей емоційного стану військових під час ротацій та виявлення шляхів покращення їх психологічного благополуччя.

Гіпотеза полягає у тому, що ротації можуть негативно впливати на емоційний стан військових.

Завдання дослідження:

1. На основі результатів аналізу наукової психологічної літератури виявити теоретичні підходи до вивчення емоційної сфери особистості, визначити психологічні особливості розвитку емоційної сфери військових та вплив ротацій на їхній емоційний стан.

2. Спираючись на методологічні аспекти дослідження особливостей емоційного стану військових, що перебувають на ротації та результати емпіричного дослідження виявити та охарактеризувати особливості емоційного стану військових, що перебувають на ротації.

3. Розробити методичні рекомендації для психологів щодо покращення емоційного стану військових, що перебувають на ротації.

Методи дослідження: для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс взаємопов'язаних методів наукового дослідження, зокрема:

– теоретичні (оглядово-аналітичний; критичний; конструктивний): вивчення, аналіз і узагальнення загальної та спеціальної психологічної літератури щодо особливостей розвитку емоційної сфери особистості;

– емпіричні (психодіагностика): психологічний експеримент з метою отримання фактичних даних щодо емоційного стану військових, що перебувають на ротації та виявлення емоційних порушень за методиками (Шкала диференціальних емоцій, DES. К. Ізард (Caroll Izard, 1997); «Актуальний стан» (Л. Куліков));

– статистичні: статистичний аналіз, графічний аналіз, кількісний і якісний аналіз отриманих експериментальних даних.

Наукова новизна. Дослідження має наукову новизну через аналіз специфічних аспектів емоційного стану в контексті воєнної служби та ротацій.

Теоретичне значення. Результати дослідження можуть сприяти розумінню особливостей емоційного стану в контексті воєнної служби та розробці практичних рекомендацій для покращення психологічного супроводу військовослужбовців під час ротацій.

Практична значущість.

Отримані результати можуть бути корисними для психологічної служби Збройних Сил та інших організацій, яким потребуються інструменти для покращення психологічного клімату серед військовослужбовців, що перебувають на ротаціях.

Дослідження допоможе глибше зрозуміти проблематику емоційного стану військових під час ротації та розробити ефективні стратегії для забезпечення психологічної стабільності військовослужбовців.

Структура дослідження: Робота складається зі вступу, двох глав, висновків переліку використаних літературних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВИХ, ЩО ПЕРЕБУВАЮТЬ НА РОТАЦІЇ

1.1. Теоретичні підходи до вивчення емоційної сфери особистості в психології

Емоції є важливою складовою людської психіки, яка впливає на всі аспекти життя людини. Емоційна сфера особистості та емоції грають ключову роль у формуванні індивідуального психологічного портрету людини. Розуміння цих понять допомагає краще зрозуміти людську поведінку та реакції на подразники навколишнього середовища. Дослідження в області формування емоційної сфери особистості дозволяють отримати багато цікавих висновків про вплив емоцій на розвиток особистості.

Емоційна сфера особистості – це комплекс взаємозв'язаних емоційних станів, які визначають індивідуальний психологічний портрет людини (А. Реан) [25]; сукупність емоційних реакцій, які виникають у відповідь на зовнішні подразники та внутрішні процеси. (О. Леонтьєв) [28]; психологічний компонент, що включає в себе почуття, емоції, настрої та реакції на подразники навколишнього середовища (К. Ясперс) [28].

Характеризуючи поняття «емоція» слід зазначити, що Дж. Джеймс визначає емоції як короткочасний психофізіологічний стан, який виникає у відповідь на зовнішній або внутрішній подразник і супроводжується специфічними фізичними та психологічними проявами [41].

П. Екман характеризує поняття «емоція» як комплексне переживання, яке включає фізичні, психологічні та когнітивні аспекти і супроводжується певним вираженням поведінки [37].

Будь-яка емоція має декілька складових. Одна з них розпізнається людиною як суб'єктивне переживання. Друга складова – це реакція організму.

Третя складова – сукупність думок, супроводжуваних емоцією. Четверта складова емоційного переживання – це особливий вираз обличчя. П'ята пов'язана з емоційними реакціями, що генералізують. Шоста складова – це схильність до дій, які асоційовані з даною емоцією. Наприклад, гнів, може привести до агресивної поведінки. Сама по собі жодна з перерахованих вище складових, власне емоцією не являється. При виникненні певної емоції всі ці складові проявляються одночасно, причому, кожна з складових може впливати на інші складові.

П. Клейнгін та А. Клейнгін підкреслюють, що емоція повинна говорити про те, як ми відчуваємося та виражати фізіологічну, або тілесну, основу емоційних почуттів; включати вплив емоцій на сприйняття, мислення й поведінку; указати на спонукальні або мотиваційні властивості певних емоцій, таких як страх і гнів; стосовно способів, за допомогою яких емоції виражаються, – мовою, мімікою та жестами [43].

Концепцію первинних і вторинних емоцій постулював Дж. Уотсон. Вчений дійшов висновку, що існують три вроджені емоційні реакції: страх, гнів і лють. Інші вторинні емоції розвиваються з них після проживання процесів кондиціонування [54, 55].

Як зазначається в роботах П. Лазаруса, емоція – це стан, що характеризується певною інтенсивністю, якістю та тривалістю, який виникає у відповідь на стимуляцію та може бути виражений через фізичну або мовленнєву реакцію [45, 46, 47].

Емоції грають надзвичайно важливу роль в поведінці і діяльності людини. Емоції виконують різноманітні позитивні функції: захисну, мобілізуючу, санкціонуючу (перемикаючу), компенсаторну, сигнальну, підкріплюючу (стабілізуючу), які часто поєднуються одна з однією [10]. Графічне зображення функцій емоцій наведено на рис. 1.1.

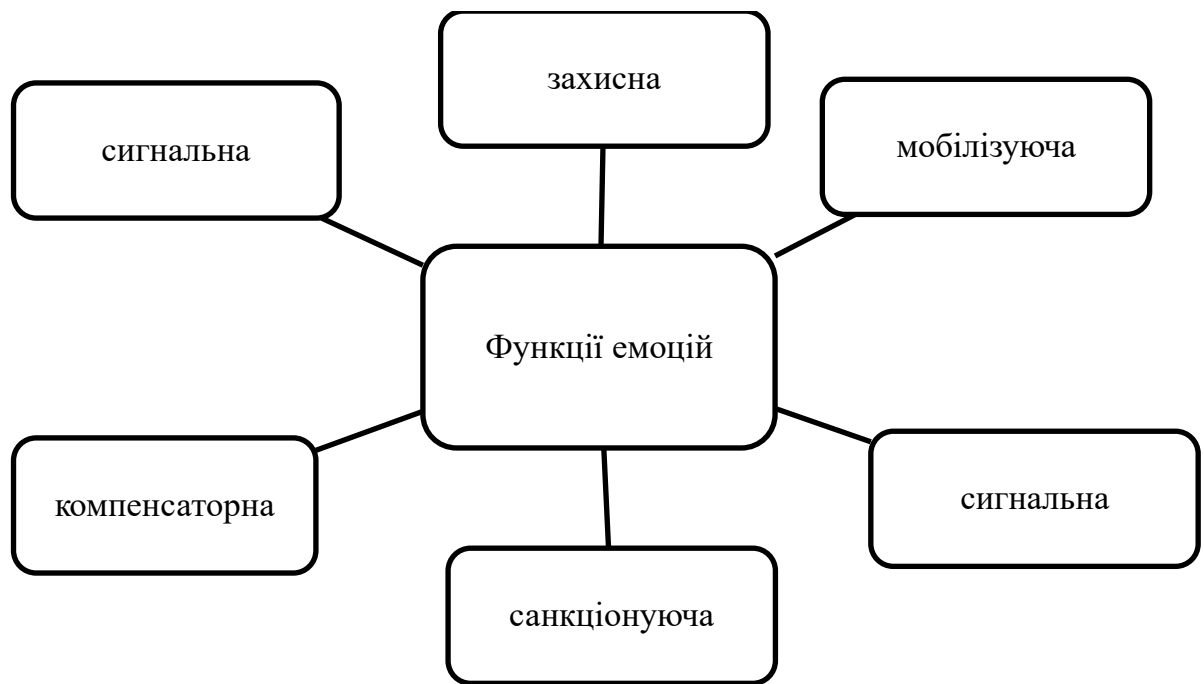


Рис. 1.1. Функції емоцій

До теперішнього часу єдиної точки зору на природу емоцій не існує. Як і раніше інтенсивно проводяться дослідження, направлені на вивчення емоцій. Накопичений експериментальний і теоретичний матеріал дозволяє говорити про подвійну природу емоцій. З одного боку – це суб’єктивні чинники, до яких відносять різні психічні явища. З другого боку, емоції визначаються фізіологічними і психологічними індивідуальними особливостями.

Емоції – це переживання людиною свого особистого ставлення до дійсності, її реакції на вплив внутрішніх і зовнішніх подразників.

На думку Л. Мацко, М. Прищак емоції – це психічні процеси, що протікають у формі переживань і що відображають особисту значимість та оцінку зовнішніх і внутрішніх ситуацій для життєдіяльності людини [24].

Однією з найважливіших особливостей емоцій є їх індикаторний характер, тобто здатність формуватися стосовно ситуацій і подій, які реально в цей час можуть не відбуватися, і існують тільки у вигляді ідеї про пережиті, очікувані чи уявні ситуації [20].

З часів Аристотеля налічують шість основних емоцій: радість, здивування, сум, гнів, страх і огида.

Десять фундаментальних емоцій (за К. Ізардом) – це: цікавість, радість, здивування, гнів, горе, відраза, зневага, страх, сором та вина. Розглянемо поняття цих емоцій з позиції психології [40]:

1. Цікавість: цікавість – це позитивна емоція, яка виникає у відповідь на новий, невідомий або цікавий об'єкт чи ситуацію. Вона спонукає нас досліджувати, вчитися та розвиватися. Причини її виникнення можуть бути пов'язані з бажанням знань, прагненням до розвитку та відкриття нового.

2. Радість: радість – це позитивна емоція, яка виникає у відповідь на приємні події або ситуації. Вона додає енергії, задоволення та веселощів. Причини радості можуть бути різними - від успіху та досягнень до приємних вражень та спогадів.

3. Здивування: здивування – це нейтральна емоція, яка виникає у відповідь на несподівану або незвичайну подію. Воно може бути як позитивним, так і негативним. Причини здивування можуть бути пов'язані з порушенням очікувань або знайомством з новими фактами чи ідеями.

4. Гнів: гнів – це негативна емоція, яка виникає у відповідь на образливу або несправедливу ситуацію. Вона може бути спровокована розчаруванням, невдоволенням чи конфліктом. Гнів може бути корисним, якщо використовується для захисту себе або інших.

5. Горе: горе – це негативна емоція, яка виникає у відповідь на втрату або розчарування. Вона супроводжується печаллю, безнадійністю та туги. Горе може бути результатом втрати близької людини, розриву стосунків або несподіваної події.

6. Відраза: відраза – це негативна емоція, яка виникає у відповідь на щось неприємне, огидне чи неприйнятне для нас. Вона може супроводжуватися огидою, ворожнечею та неприязню. Причинами виникнення відрази можуть бути розчарування, образи чи негативний досвід.

7. Зневага: зневага – це негативна емоція, яка виникає у відповідь на нецілковите ставлення до нас або нашої праці. Вона може супроводжуватися образливими почуттями, невпевненістю та роздратованістю. Причинами зневаги можуть бути несправедливе поводження, критика чи неуважне ставлення.

8. Страх: страх – це негативна емоція, яка виникає у відповідь на загрозову або небезпечну ситуацію. Вона може супроводжуватися тривогою, панікою та стресом. Страх може бути корисним, якщо мобілізує нас до дії або захисту.

9. Сором: сором – це негативна емоція, яка виникає у відповідь на почуття провини, неприйнятності чи дискомфорту у соціальних ситуаціях. Вона може супроводжуватися почервонінням, труднощами у мовленні та бажанням ховатися. Причинами сорому можуть бути помилки, невдачі чи критика оточуючих.

10. Вина: вина – це негативна емоція, яка виникає у відповідь на свою провину чи помилку. Вона може супроводжуватися почуттями жалю, сорому та бажанням компенсувати зроблене. Вина може бути корисною, якщо спонукає до самоконтролю та компенсації помилок.

Позитивні та негативні емоції є важливою складовою емоційного життя людини. Вони виникають у відповідь на різні стимули та ситуації і можуть впливати на психічне та фізичне самопочуття.

За характером зміни протягом фізіологічних процесів емоції поділяються на стенічні і астенічні. Для перших характерні внутрішній підйом, насага, для других – зниження життєдіяльності, занепокоєння, душевна пригніченість [8].

Основні емоції особистості можна поділити на широкий спектр, проте деякі з них є універсальними та широко визнаними у психологічній науці. В результаті аналізу наукових літературних джерел, нами було узагальнено головні види емоцій (рис. 1.2.) [25].

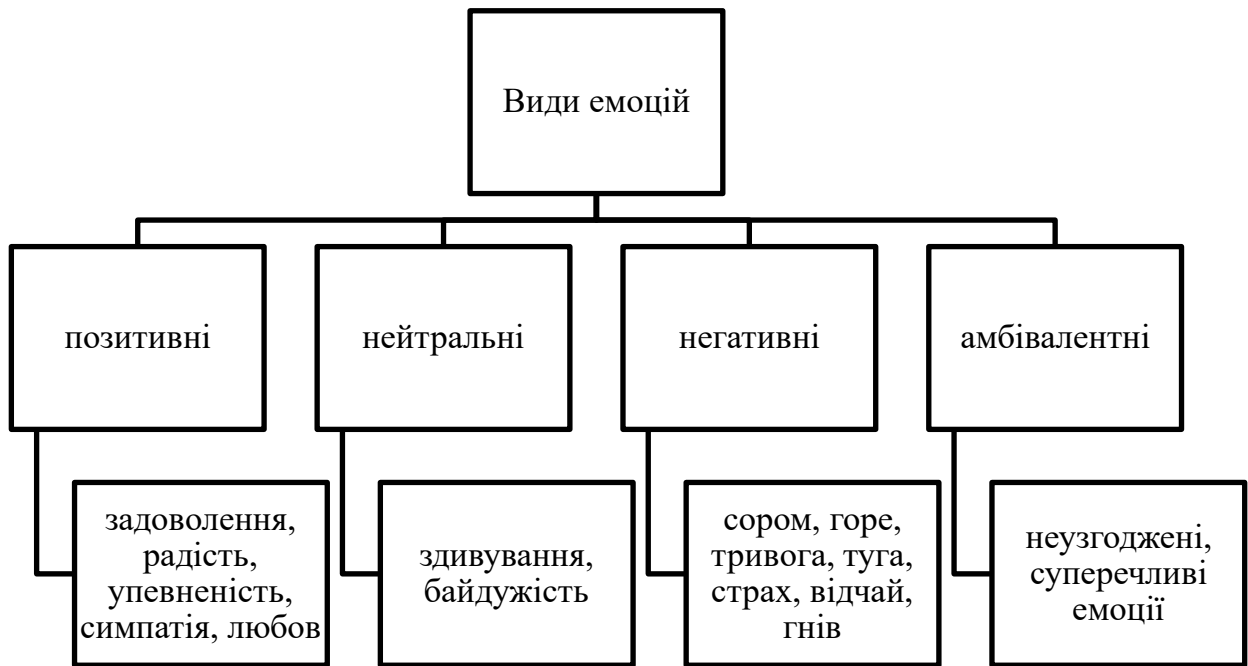


Рис. 1.2. Види емоцій

Серед провідних досліджень в області формування емоційної сфери особистості слід виділити роботи Р. Плутчика щодо структури емоцій та їх впливу на особистість.

Позитивні емоції викликають приємні відчуття та позитивні емоційні реакції. До них можна віднести радість, щастя, любов, вдячність, захоплення, спокій, надію та інші. Ці емоції допомагають підвищити настрій, збільшити енергію та покращити загальний психологічний стан [30].

Негативні емоції викликають неприємні відчуття та негативні емоційні реакції. До них можна віднести гнів, роздратування, сум, страх, злість, образу, ревності, розчарування та інші. Ці емоції можуть викликати стрес, зниження настрою та загальний дискомфорт.

Нейтральні емоції – це ті емоції, що не викликають сильних позитивних або негативних відчуттів. До них можна віднести спокій, впевненість, об'єктивність, байдужість, нейтральність та інші. Ці емоції можуть бути корисними для збереження емоційної стабільності та раціонального прийняття рішень [4].

Важливо розуміти, що всі ці типи емоцій є нормальними та необхідними для нашого психологічного благополуччя. Важливо вміти розподіляти свої емоції, керувати ними та шукати способи позитивно впливати на своє емоційне становище.

Амбівалентні емоції – це ситуації, коли у людини виникають одночасно протилежні чи суперечливі почуття щодо певної ситуації, об'єкта чи особи. Це може бути важке та конфліктне внутрішнє переживання, яке може призвести до плутанини, стресу та незручностей. Розглянемо деякі типи амбівалентних емоцій та їх можливі причини виникнення [14]:

1. Любов та ненависть: ця амбівалентна емоція характеризується відчуттями сильного прив'язання та водночас ворожості до людини чи об'єкта. Причинами можуть бути складні стосунки, розчарування чи конфлікти, які спричиняють суперечливі почуття.

2. Симпатія та антипатія: ця амбівалентна емоція виникає, коли у людини спостерігаються одночасно почуття симпатії та ворожості до когось чи чогось. Причинами можуть бути суперечливі враження, невизначеність у стосунках або невизначеність у власних почуттях.

3. Залежність та незалежність: ця амбівалентна емоція виникає, коли людина відчуває потребу у підтримці та одночасно бажання самостійності та свободи. Причинами можуть бути конфлікти між потребами самостійності та прагненням до побутової залежності.

4. Вдячність та образливість: ця амбівалентна емоція характеризується одночасними почуттями вдячності та образливості до людини чи ситуації. Причинами можуть бути несподівані допомога або критика, які викликають суперечливі реакції.

5. Впевненість та невпевненість: ця амбівалентна емоція виникає, коли людина відчуває себе одночасно впевненою та невпевненою у своїх можливостях. Причинами можуть бути складні завдання, конфлікти між власними очікуваннями та реальними здатностями.

Причини виникнення амбівалентних емоцій можуть бути різноманітними і зазвичай пов'язані з конфліктами між потребами, очікуваннями та реальними обставинами. Важливо розуміти цю складну динаміку емоцій та шукати способи їх регулювання для досягнення гармонії та психологічного благополуччя.

Теоретичні підходи до вивчення емоційної сфери особистості в психології розглядаються з різних точок зору і включають в себе різноманітні концепції та теорії.

Одним з найбільш відомих теоретичних підходів є теорія Джеймса-Ланге, яка стверджує, що емоції виникають як реакція на фізіологічні зміни в організмі. Цей підхід поклав початок вивченню фізіологічних аспектів емоцій [44].

Теорія емоцій Джеймса-Ланге виникла в кінці 19 ст. і була розроблена Дж. Уільямом та К. Ланге. Згідно з цією теорією, емоції виникають як результат фізіологічних реакцій на подразники з навколишнього середовища. Це означає, що спочатку виникає фізіологічна реакція (наприклад, збудження нервової системи), а потім людина інтерпретує цю реакцію як певну емоцію (страх, радість, гнів тощо).

Інший важливий підхід – когнітивний, який акцентує увагу на ролі мислення та переконань у формуванні емоцій. Згідно з цим підходом, емоції виникають внаслідок сприйняття, оцінки ситуації та інтерпретації подій. Наприклад, якщо людина оцінює ситуацію як загрозливу, вона може відчувати страх або тривогу. Згідно з цим підходом, емоції виникають не тільки внаслідок фізіологічних реакцій, але й через наше сприйняття та розуміння ситуації [20].

Згідно з теорією Кантеля, емоції виникають як результат оцінки подразників у контексті особистих цінностей та цілей. Особистості сприймають подразники через призму своїх цінностей і визначають, яка емоція буде викликана даною ситуацією [50].

Теорія Шахтера-Сингера говорить про те, що емоції виникають як результат фізіологічних реакцій на подразники, але для того, щоб емоція стала повноцінною, необхідно також мати свідому інтерпретацію цих реакцій. Іншими словами, емоції виникають як результат сполучення фізіологічних реакцій і когнітивних процесів [48].

В дослідженнях емоційної сфери Дж. Леду обговорюється взаємозв'язок між емоціями та когнітивними процесами на основі досліджень людського мозку. Автор розглядає вплив емоцій на сприйняття, увагу, пам'ять та прийняття рішень. Дослідження вченого показують, що емоції грають важливу роль у когнітивних процесах та можуть впливати на наше сприйняття світу [48].

Е. Ортоні, Дж. Клор, А. Коллінз аналізують когнітивну структуру емоцій та вплив когнітивних процесів на формування емоцій. Вони розглядають, як розуміння ситуації та інтерпретація подій можуть викликати певні емоційні реакції. Роботи вчених показують, що когнітивні процеси грають важливу роль у формуванні емоцій та визначенні їх характеру [49].

М. Робінсон, Е. Воткінс, Е. Хармон-Джонс досліджують взаємозв'язок між когнітивними процесами і емоціями з точки зору психологічних теорій. Вони аналізують вплив уваги, сприйняття та мислення на формування та регуляцію емоцій. Дослідження показують, що когнітивні процеси можуть впливати на емоції та навпаки, що важливо для розуміння взаємозв'язку між ними [52].

П. Екман, Р. Девідсон, К. Шерер розглядають фундаментальні питання про природу емоцій та їх взаємозв'язок з когнітивними процесами. Вони досліджують еволюційний аспект емоцій та їх важливу роль у поведінці людини. Вчені доказують, що емоції мають глибокі коріння у людському організмі та можуть бути розглянуті як ключовий аспект когнітивної діяльності [38].

В дослідженнях Р. Лазаруса автор аналізує теорію когнітивного оцінювання емоцій та вплив психологічних факторів на формування

емоційних реакцій. Вченим виділяється роль інтерпретації подій у формуванні емоцій. Вчений доводить, що способи оцінювання ситуації можуть визначати емоційні реакції особистості та психологічний стан [45, 46].

Соціокультурний підхід вказує на вплив соціального середовища на формування емоцій. Культурні норми, цінності та стереотипи можуть впливати на те, як людина виражає свої емоції та сприймає їх у себе та інших.

Кожен з цих підходів має свої переваги та обмеження. Вивчення емоційної сфери особистості в психології є складним процесом, який потребує інтеграції різних теоретичних позицій. Розуміння емоцій грає важливу роль у розвитку психологічної науки та допомагає краще зрозуміти людську природу і поведінку.

1.2. Психологічні особливості розвитку емоційної сфери військових та вплив ротацій на емоційний стан

Розвиток емоційної сфери військових є складним процесом, який потребує уваги та психологічної підтримки. Важливо розуміти особливості їх емоційного розвитку та надавати їм необхідну допомогу для подолання стресу та збереження психологічного благополуччя.

Головні аспекти розвитку емоційної сфери військових залежать від наступних чинників [21]:

1. Ситуація: емоційний стан особистості може бути сформований під впливом зовнішніх обставин, подій та ситуацій, які сприймаються як важливі або загрозливі. Наприклад, стресова ситуація може викликати тривожність або страх.

2. Когнітивні процеси: інтерпретація ситуації та оцінка подій грають важливу роль у формуванні емоційного стану. Людина може реагувати емоціонально на основі свого сприйняття та розуміння подій.

3. Внутрішні фактори: внутрішні стани особистості, такі як особистісні риси, досвід, цінності та впевненості, також можуть впливати на емоційний

стан. Наприклад, людина з високим рівнем самоповаги може краще впоратися з негативними емоціями.

4. Фізіологічні реакції: емоційний стан також супроводжується фізіологічними змінами, такими як збудження нервової системи, зміна серцевого ритму, покращення або погіршення травлення тощо. Ці реакції можуть посилювати або пом'якшувати емоційний стан.

Емоційний стан - це психологічний стан особистості, який виникає в результаті взаємодії зовнішніх і внутрішніх подразників та виявляється у відчуттях, емоціях, настрої, а також у фізіологічних реакціях. Емоційний стан може бути тимчасовим (наприклад, радість після отримання подарунка) або тривалим (наприклад, депресивний стан). Загалом, емоційний стан особистості є складною і багатогранною конструкцією, яка формується під впливом різноманітних факторів і може виявлятися у різних проявах емоцій та поведінки [40].

Воєнна діяльність створює унікальне середовище, де емоції піддаються надзвичайному тиску та інтенсивності. Перебування у зоні бойових дій належить до тієї екстремальної ситуації, коли людина постійно зазнає найсильніший психоемоційний стрес, для подолання якого застосовує надмірні вольові зусилля.

Під час активних воєнних дій, воїни можуть відчувати широкий спектр емоцій, починаючи від страху та тривоги перед загрозою для життя, до гніву та агресії через стрес та втрати товаришів. Страх перед смертю та пораненням може викликати тривогу та паніку, що може впливати на прийняття рішень та дії на полі бою. Гнів та агресія можуть виникати як реакція на небезпеку та стрес, а також через невдачі та втрати, що можуть виникати під час воєнних дій.

В теорії війни розробленої К.В. Клаузевіцем будується рівняння між раціональністю й емоціями шляхом застосування до рівня дії через його «триєдність» війни [34]. І цю теоретичну базу слід використовувати, аналізувати сучасні війни, у яких емоції все більше відіграють ключову роль у

мотивації, у впливі на рефлексивність з погляду складності, непередбачуваності й невизначеності [6, с. 10].

Страх, гнів і тривога, біль, огида та розпач, а ще розгубленість, безсилля, сором, провина, апатія й смуток, радість, збудження – всі ці емоції нормально відчувати в цій ненормальній ситуації, яку маємо тепер. У дослідженнях Р. Парка підкреслюється на те, що не можна ігнорувати роль емоцій, тому що війна – це складний стан амбівалентності, у якій людина перебуває в самому центрі смерті [19]. Безсумнівно, як і будь-яке інше соціальне явище, таке середовище не може бути вільним від емоцій і психологічних припливів.

Емоції відіграють ключову роль у психічному житті людини, бо вони є головними регуляторами нашого поведінкового та когнітивного функціонування. Емоції впливають на наше сприйняття світу, наші реакції на події та взаємодію з іншими людьми. Вони можуть бути джерелом мотивації, допомагати нам приймати рішення та регулювати наше поведінку [7].

Війна – важке випробування для кожної людини, особливо, якщо в подібних умовах проходять місяці, а то й роки. Від постійного стресу страждає перш за все наша нервова система та психіка, саме тому спостерігається різке зростання різноманітних патологій психологічного характеру. Проте, навіть якщо людині вдалось уникнути таких серйозних станів як депресія чи посттравматичний розлад, все ж стабільною психікою рідко хто може похвалитись. Зокрема, дуже поширеним є таке явище, як емоційні гойдалки під час війни. Емоційні гойдалки – це стан різкої і частіше за все безпричинної зміни настрою. Щойно людина перебуває у чудовому гуморі, як щось виводить її із рівноваги, і вже кожна дрібниця починає дратувати.

Емоційний стан військових під час воєнних подій є складним і багатограним, і може включати різноманітні емоції, які виникають в реакцію на небезпеку, стрес та інші чинники, що характеризують воєнний конфлікт, оскільки в умовах війни вони знаходяться в екстремальних умовах, де загроза для життя та здоров'я постійно присутня [18]. Військові переживають

широкий спектр емоцій, які можуть впливати на їхню фізичну та психічну готовність до захисту держави.

Військові постійно знаходяться в ситуаціях, де може бути загроза для їхнього життя. Страх є нормальною реакцією на такі умови, але його перебільшення може призвести до стресу та погіршення робочої продуктивності. Невизначеність, небезпека та постійний стрес можуть викликати тривогу у військових. Тривога впливає на здатність концентруватися та приймати рішення.

Гнів, роздратування, злість, лють: військові можуть переживати гнів у зв'язку з поразками на полі бою, стресом або втратою товаришів. Гнів є потужною емоційною реакцією, яка впливає на поведінку та міжособистісні взаємини військових. Постійний стрес, небезпека та невизначеність можуть призвести до розвитку стресу у військових. Стрес надає негативний вплив на фізичне та психологічне здоров'я, а також негативно впливає на робочу ефективність [11].

У той же час, воєнна ситуація може сприяти формуванню солідарності та згуртованості серед військових. Взаємна підтримка, допомога та сприятлива атмосфера можуть стати джерелом позитивних емоцій та покращити загальний емоційний стан воїнів. Згуртованість та єднання у складних умовах воєнного конфлікту зміцнюють духовний стан та допомагають впоратися з емоційними труднощами.

Отже, емоційна сфера та емоційний стан військових є складними та важливими аспектами їх життя, які можуть впливати на їх психологічний стан, фізичне здоров'я та загальну ефективність у виконанні службових обов'язків. Розвиток емоційної сфери та контроль емоційного стану військових мають велике значення для їх успішної діяльності та взаємодії з оточуючими.

Особливості розвитку емоційної сфери у військових є пов'язаними з постійним стресом, високим рівнем відповідальності, небезпекою та невизначеністю у виконанні завдань. Це може спричиняти появу різних емоцій, таких як стрес, тривога, страх, гнів або втомленість [22].

Невизначеність, страх перед майбутнім та постійний стрес можуть призводити до тривоги, яка може впливати на здатність військових концентруватися та приймати рішення. Тривога може бути додатковим фактором, який ускладнює ситуацію для військових та поглиблює їх емоційний стан. Важливо, щоб військовий мав можливість адекватно реагувати на ці емоції та керувати ними для забезпечення оптимальної продуктивності та безпеки.

Ведення сучасних бойових дій вимагає від військового фахівця психічної стійкості, упевненості у своїх діях і фізичної витривалості. Особливого значення набуває проблема його емоційно-вольової стійкості, що передбачає швидкість дій та адекватну поведінку в різноманітних складних і суперечливих ситуаціях, наприклад, у зоні бойових дій. Слід зауважити на те, що в умовах війни військовослужбовці становлять особливу категорію людей, для яких емоції можуть мати ще більш значуще значення щодо впливу на психічне здоров'я [6].

О. Косолапов підкреслює на те, що екстремальні умови є певним сполученням, сукупністю різноманітних зовнішніх і внутрішніх стрес-чинників, що призводять до проблем розвитку емоційної сфери та виникнення негативних психічних станів [15]. Отже, стрес-чинники – це такі психічні чинники, що негативно впливають на психіку військовослужбовця та дезорганізують його поведінку й бойову діяльність в екстремальних умовах. Відомо, що їх поведінка в екстремальних умовах є реакцією-відповіддю організму на вплив стрес-чинників екстремальної ситуації, що проявляється в різних формах. При цьому поведінку та вчинки визначають особливості взаємодії властивостей, якостей і психічних станів, що виникають у конкретній нестандартній обстановці.

Нагромадження емоцій в організмі може забирати енергію військових, необхідну для подальшого функціонування, а поглиблення відключення від власних емоцій може ускладнити життя після війни.

Військова ситуація в нашій країні створює умови, які можуть призводити до розвитку негативного емоційного стану військових (рис. 1.3.) [11]:



Рис. 1.3. Чинники розвитку негативного емоційного стану військових під час війни

1. Страх та тривога: Воєнна діяльність часто супроводжується постійним страхом перед загрозою для життя та здоров'я. Цей страх може призводити до тривоги та паніки, що впливає на психологічний стан воїнів.

2. Травми та стрес: Воєнні конфлікти часто призводять до фізичних та психологічних травм, які можуть викликати посттравматичний стресовий синдром (ПТСС) та інші психологічні проблеми.

3. Гнів та агресія: В умовах воєнного конфлікту воїни можуть відчувати сильний гнів та агресію через стрес, втрати товаришів та інші негативні події.

4. Втома та виснаження: постійний стрес, нестаток сну та постійна готовність до бойових дій можуть спричинити виснаження та емоційне виснаження.

5. Соціальна ізоляція: військові зазвичай перебувають у важких умовах, де вони відокремлені від сім'ї та друзів. Це може спричинити почуття самотності та соціальної ізоляції.

Загалом, проблеми емоційного стану військових під час війни можуть бути серйозними та потребують уваги та психологічної підтримки. Важливо розуміти цей аспект та надавати необхідну допомогу для збереження психологічного здоров'я воїнів під час воєнних дій.

Емоційні гойдалки, які військові переживають під час війни, є складним психологічним феноменом. Умови воєнного конфлікту створюють унікальну ситуацію, де військові знаходяться в постійному стресі, небезпеці та невизначеності, що спричиняє розмаїття емоційних реакцій, які можуть коливатися від страху та тривоги до гніву й солідарності [12].

Під час війни такі різкі перепади настрою найчастіше супроводжуються очікуванням закінчення війни. Часто військові перебувають у надмірній ейфорії, наприклад, після певних перемог або позитивних новин, проте досить швидко вона перетворюється на відчай та песимізм, адже вони розуміють, що бойові дії найімовірніше триватимуть ще довго. Безпосередніми причинами подібних коливань настрою є постійна тривога, стрес, страх, різкі зміни у житті людини. Ці перепади дуже виснажливі для психіки військових, тому варто навчитись брати емоції під контроль.

Проблеми деформації емоційної сфери військовослужбовців в зоні бойових дій заслуговують особливої уваги, адже вони безпосередньо впливають на психічне здоров'я та добробут воїнів. Умови активних воєнних дій створюють надзвичайно напружене середовище, де емоції можуть бути піддані надмірному стресу, травмам та перевантаженню.

Посттравматичний стресовий синдром (ПТСС) є однією із основних психологічних проблем, які можуть виникати у воїнів під час активних воєнних дій. Цей синдром може супроводжуватися флешбеками, кошмарами, тривогою, депресією та іншими симптомами, які значно ускладнюють повсякденне життя воїнів після повернення з бойових дій. ПТСС може призвести до деформації емоційної сфери, зробивши воїнів більш вразливими до стресу, агресії та ізоляції [19].

Крім того, участь у бойових діях може призвести до виникнення глибоких емоцій, таких як страх, гнів, вина та туга. Ці емоції можуть викликати деформацію психологічного стану воїнів, змінюючи їх реакції на стресові ситуації та спричиняючи проблеми у міжособистісних відносинах.

Деформація емоційної сфери військовослужбовців надає значний вплив на їх професійну діяльність та здатність до прийняття розумних рішень під час бойових операцій. Збереження психологічного здоров'я та психологічна підтримка стають критично важливими для воїнів, щоб подолати емоційні труднощі та забезпечити їх здатність ефективно функціонувати в умовах стресу та небезпеки [33].

Отже, проблеми деформації емоційної сфери військовослужбовців в зоні бойових дій потребують уваги та психологічної підтримки для того, щоб забезпечити їх психологічне благополуччя та успішне функціонування під час та після активних воєнних операцій.

Ротація військових на фронті - це періодична заміна особового складу, який виконує бойові завдання, на інших військовослужбовців; регулярна заміна або взаємозаміна особового складу, підрозділів або військових частин, що виконують завдання у важких, складних або несприятливих умовах через певний час.

Ротації військових – це невід’ємна складова життя військовослужбовців, які регулярно змінюють місце служби та оточення. Цей процес може мати значний вплив на психологічний комфорт та емоційний стан військових.

По-перше, ротації можуть викликати стрес у військових через постійні зміни умов служби, віддалення від сім’ї та близьких людей, а також невизначеність щодо майбутнього. Це може призводити до появи тривоги, депресії та інших негативних емоцій [21]. Під час ротації військові часто стикаються з емоціями страху, гніву, вини та туги. Ці емоції можуть впливати на їх психологічний стан та спричиняти деформацію їх емоційної сфери. Наприклад, страх може призвести до недостатньої реакції на небезпеку, а гнів може викликати агресивну поведінку. Для покращення психологічного стану

військових під час ротацій важливо забезпечити їм психологічну підтримку та психологічну допомогу.

По-друге, ротації можуть також мати позитивний вплив на психологічний стан військових, сприяючи їхньому професійному та особистісному розвитку. Зміна оточення та новий досвід можуть сприяти збагаченню знань та навичок, а також розвитку адаптаційних стратегій. Для цього важливо створити умови для позитивного сприйняття ротацій та підтримати військових у їхньому професійному зростанні.

Отже, ротації мають складний вплив на психологічний комфорт та емоційний стан військових. Для забезпечення їхнього психологічного благополуччя під час цих змін необхідно надавати їм психологічну підтримку, сприяти їхньому професійному та особистісному розвитку, а також створювати умови для позитивного сприйняття ротацій. Такий комплексний підхід допоможе військовим успішно адаптуватися до нових умов служби та зберегти своє психологічне благополуччя.

У високотехнологічному світі сучасних збройних сил важливою стає психологічна готовність та стабільність в екстремальних умовах. Розвиток емоційної сфери та контроль емоційного стану військових є ключовими аспектами успішної службової діяльності. Важливою є постійна саморефлексія, психологічна підтримка та розвиток навичок саморегуляції для досягнення оптимального емоційного стану.

Контроль емоційного стану військових може бути досягнутий через розвиток навичок саморегуляції, стресостійкості та емоційного інтелекту. Також важливою складовою є психологічна підготовка та психологічна підтримка з боку колег та керівництва. Важливо розуміти, що емоції необхідні для правильного функціонування людини, але важливо контролювати їх, щоб не допустити негативного впливу на прийняття рішень та міжособистісні взаємини.

У практичному плані, для покращення розвитку емоційної сфери та контролю емоційного стану військових, можна рекомендувати проведення

тренувань з саморегуляції емоцій, психологічну підготовку до стресових ситуацій, а також створення сприятливого психосоціального середовища для психологічної підтримки та сприяння психологічному здоров'ю військовослужбовців.

Отже, розвиток емоційної сфери та контроль емоційного стану військових під час ротації є ключовими аспектами успішної службової діяльності. Важливою є своєчасна психологічна підготовка, розвиток навичок саморегуляції та психологічна підтримка для забезпечення оптимального емоційного стану та високої ефективності у виконанні завдань.

1.3. Методологічні аспекти дослідження особливостей емоційного стану військових, що перебувають на ротації

Дослідження особливостей емоційного стану є важливою складовою психологічної науки, оскільки емоції впливають на поведінку, мислення та загальний стан психіки людини. Методологічні аспекти цього дослідження включають в себе ряд методів і підходів, які дозволяють науковцям отримати об'єктивну і достовірну інформацію про емоційний стан людини.

Якісні та кількісні методи дослідження є двома основними підходами до вивчення емоцій у людини.

Кількісні методи дослідження емоційного стану особистості включають в себе використання психологічних тестів та опитувальників, шкал настрою, психофізіологічних методів (наприклад, вимірювання фізіологічних параметрів, таких як пульс, тиск, електродермальна активність) та комп'ютерних програм для аналізу тексту чи голосу. Ці методи дозволяють отримати об'єктивні дані про емоційний стан людини і проводити статистичний аналіз результатів [35].

Один з основних методологічних аспектів дослідження емоційного стану полягає в використанні об'єктивних метрик, таких як фізіологічні показники (пульс, кров'яний тиск, електродермальна активність), мозкова

активність (за допомогою функціонального магнітного резонансу) та поведінкові реакції (міміка, жести, мова тіла). Це дозволяє отримати об'єктивну інформацію про емоційний стан без покладання лише на самоповідомлення особи.

Окреслимо вищеперелічені методики більш детально.

Методика вимірювання фізіологічних показників: цей метод включає вимірювання фізіологічних параметрів, таких як пульс, кров'яний тиск, електродермальна активність тощо. Це дозволяє об'єктивно визначити емоційний стан особи. Один з авторитетних дослідників у цій області - Пол Екман.

Методика функціонального магнітного резонансу (fMRI): цей метод дозволяє досліджувати активність мозку під час виникнення різних емоцій. Вчені, такі як Річард Девідсон, використовують fMRI для вивчення кореляцій між активністю різних частин мозку та емоціями [35].

Ще одним важливим методологічним аспектом є використання стандартизованих психологічних тестів і анкет для вимірювання емоційного стану. Такі інструменти дозволяють отримати кількісну оцінку різних аспектів емоційного стану, таких як інтенсивність емоцій, їх тип та тривалість.

Використання стандартизованих психологічних тестів і анкет для вимірювання емоційного стану особистості є важливим інструментом у психологічних дослідженнях. Емоції грають значущу роль у житті кожної людини, впливаючи на її мислення, поведінку та загальний стан психічного здоров'я. Тому важливо мати об'єктивні методи для вимірювання емоційного стану, які б дозволяли отримати надійні дані.

Один із підходів до вимірювання емоційного стану – використання стандартизованих психологічних тестів. Ці тести розроблені науковцями на основі психологічних теорій та практики і мають певну норму для порівняння результатів. Наприклад, тести, які оцінюють рівень тривожності, депресії чи стану стресу, можуть допомогти виявити емоційні проблеми та визначити шляхи їх подолання [23].

Дослідження емоційного стану в психології використовує різноманітні методики для вимірювання, аналізу та розуміння емоцій людини. Нижче наведено деякі з найбільш відомих психологічних методик вивчення емоційного стану:

1. Методика самоповідомлення емоцій (Self-Report Measures): включає запитання або шкали, за допомогою яких людина оцінює свої власні емоції. Один із популярних інструментів цього типу – Шкала оцінки настрою Панаса (PANAS), розроблена Девідом Уотсоном та Ліза Кларк.

2. Шкала диференціальних емоцій (Differential Emotions Scale, DES) призначена для діагностики поточних емоційних переживань людини. Теоретичною основою методики є модель К. Ізарда, згідно з якою існують десять фундаментальних емоцій, що визначають компонентний склад найрізноманітніших проявів емоційного життя.

3. Чотирьох модальний емоційний опитувальник Л. А. Рабіновича призначений для виявлення схильності людини до оптимістичності або песимістичності, до позитивного або негативного емоційного фону шляхом аналізу інтенсивності переживання чотирьох емоційних модальностей: радості, гніву, страху та смутку.

4. Методика оцінки психічної активації, емоційного тону розроблена Н. А. Курганським, Т. А. Немчиним для оцінки таких психічних станів, як «психічна активація», «цікавість», «емоційний тонус», «напруга» і «комфортність». Методику розроблено на основі модифікованого стимулюючого матеріалу до методики САН. Аналіз отриманих результатів проводиться шляхом зіставлення виміряних п'яти станів між собою, а також даних інших досліджень.

5. Методика «Домінуючий стан (ДС)» Л. В. Кулікова призначена для визначення характеристик настроїв і деяких інших характеристик особистісного рівня психічних станів з допомогою суб'єктивних оцінок піддослідного. Основним призначенням опитувальника є діагностика стійких

(домінуючих) станів. Розроблено два варіанти методики: повний ДС-8 (8 шкал) та короткий ДС-6 (6 шкал).

6. Особистісний тест «Оцінка виразності різних емоційних проявів» А. А. Зворикіна. Основна мета тесту полягає в оцінці рівня виразності емоцій у людини, а також виявленні можливих труднощів у вираженні певних емоцій. Це може бути корисним для розуміння комунікативних навичок, соціальних взаємодій та емоційної компетентності особистості.

Дослідження емоційного стану людини є складним процесом, який вимагає використання різних психологічних методик. Комбінація самоповідомлення, фізіологічних показників, функціонального магнітного резонансу та спостереження за поведінкою дозволяє отримати комплексне уявлення про емоційний стан людини.

Ще один ефективний метод – використання анкет для вимірювання емоційного стану. Анкети можуть бути самооціночними (коли людина самостійно оцінює свої емоції) або заповнюватися іншими особами (наприклад, близькими чи колегами). Цей метод дозволяє отримати інформацію про власний емоційний стан з перспективи самої особистості або з точки зору оточуючих.

Важливо зазначити, що використання стандартизованих психологічних тестів і анкет для вимірювання емоційного стану має свої переваги і обмеження. З одного боку, це дозволяє отримати об'єктивні дані, які можна порівняти з нормативними групами і провести статистичний аналіз. З іншого боку, такий підхід не завжди враховує індивідуальні особливості особистості та контекст, у якому вона перебуває.

У цілому, використання стандартизованих психологічних тестів і анкет для вимірювання емоційного стану є важливим інструментом у психологічних дослідженнях. Вони допомагають отримати об'єктивну інформацію про емоційний стан особистостей, що може бути корисно для подальшого розвитку психологічної науки та практики.

Насупроти цьому, якісні методи дослідження емоційного стану особистості включають в себе спостереження, інтерв'ю та фокус-групи. Ці методи дозволяють дослідникам глибше розуміти емоційний досвід особистості, їх уявлення про свої емоції та способи їх регулювання.

Спостереження за поведінкою: цей метод полягає у спостереженні за мовою тіла, мімікою та жестами людини для визначення її емоційного стану. Один з авторитетних дослідників у цьому напрямку – П. Екман [37].

Методи спостереження та фокус-груп є важливими інструментами для збору даних у психологічних дослідженнях, але вони також можуть викликати певні проблеми при їх використанні. Нижче описано деякі з найбільш поширених проблем, які можуть виникнути при застосуванні цих методів:

1. Об'єктивність даних: один із ключових аспектів досліджень – це забезпечення об'єктивності зібраних даних. У методах спостереження та фокус-груп може виникнути проблема суб'єктивності, коли спостерігач або учасники групи можуть бути під впливом своїх власних уподобань, стереотипів або очікувань.

2. Суб'єктивне сприйняття: учасники фокус-груп та об'єкти спостереження можуть реагувати по-різному на однакові ситуації або події через свої індивідуальні характеристики, досвід чи емоції. Це може призвести до спотворення результатів та ускладнити аналіз даних.

3. Вплив спостерігача: при проведенні спостережень важливо враховувати вплив самого спостерігача на об'єкт спостереження. Його присутність може змінити поведінку учасників, що може призвести до неточних результатів.

4. Питання етики: використання методів спостереження та фокус-груп також може породжувати питання етики, особливо коли досліджуються чутливі теми або приватна інформація. Важливо забезпечити конфіденційність та захист особистих даних учасників.

5. Представництво вибірки: при проведенні фокус-груп необхідно враховувати, що учасники можуть бути неоднорідними за рядом параметрів,

таких як вік, стать, соціальний статус тощо. Це може вплинути на узагальнення результатів на загальну популяцію.

6. Суб'єктивне інтерпретування: при аналізі результатів спостережень чи фокус-груп важливо уникати суб'єктивних інтерпретацій та забезпечити об'єктивний підхід до даних.

Загалом, методи спостереження та фокус-груп є корисними і ефективними інструментами для збору даних у психологічних дослідженнях, проте вони потребують уважного планування, контролю та аналізу для запобігання можливим проблемам.

Обидва розглянуті підходи мають свої переваги та недоліки. Кількісні методи надають можливість здобути багато даних швидко та ефективно, але не завжди можуть враховувати індивідуальні особливості особистості. З іншого боку, якісні методи дозволяють отримати глибше розуміння емоційної сфери особистості, але вимагають багато часу та ресурсів.

Узагальнюючи, поєднання якісних та кількісних методик дослідження емоційного стану особистості може надати найбільш повне та об'єктивне уявлення про емоційний досвід людини. Важливо пам'ятати, що кожна людина унікальна, тому важливо використовувати різноманітні психологічні методи для вивчення емоційного стану особистостей.

Додатково, важливим методологічним аспектом дослідження емоційного стану особистості є контроль за зовнішніми впливами, які можуть спотворити результати дослідження. Наприклад, необхідно враховувати контекст, в якому виникають емоції, а також індивідуальні особливості кожної людини.

Узагальнюючи, дослідження особливостей емоційного стану військових, що перебувають на ротації є складним процесом, який потребує використання різноманітних методологічних підходів для отримання достовірних результатів. Лише завдяки комплексному підходу та використанню різноманітних діагностичних методик можна зрозуміти природу емоцій та їх вплив на людину.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВИХ, ЩО ПЕРЕБУВАЮТЬ НА РОТАЦІЇ

2.1. Організація та методики емпіричного дослідження особливостей емоційного стану військових, що перебувають на ротації

Емпіричне дослідження особливостей емоційного стану військових, що перебувають на ротації ґрунтувалося на теоретичних положеннях, розглянутих у першому розділі.

Актуальність дослідження полягає у тому, що воєнна служба є стресовим фактором, який може суттєво впливати на емоційний стан особистостей. Ротація військових має свої особливості та впливає на психологічний комфорт та благополуччя військових, що негативно відображується на їх емоційному стані. Дослідження цього питання може допомогти виявити проблеми та знайти шляхи їх подолання, а також сприяти покращенню психологічної підтримки для військових на ротаціях.

План психологічного емпіричного дослідження особливостей емоційного стану військових, що перебувають на ротації:

1. Визначення об'єкту, предмету, гіпотези, мети та завдань дослідження:
2. Проведення літературного огляду:

Дослідити попередні дослідження з проблеми особливостей розвитку емоційної сфери.

Вивчити теоретичні підходи до аналізу особливостей емоційного стану військових, що перебувають на ротації.

3. Окреслення етапів дослідження
4. Підбір методів та методики дослідження:

Визначити методи

Використати стандартизовані психологічні тести для вимірювання емоційного стану.

Врахувати особливості військового середовища при підборі методики.

5. Визначення емпіричної бази та формування вибірки

6. Проведення емпіричного дослідження:

Збір даних учасниками дослідження (військовими на ротації).

Аналіз результатів тестувань та анкетування.

7. Аналіз та інтерпретація результатів:

Оцінка емоційного стану військових, що перебувають на ротації.

Виявлення основних факторів, які впливають на емоційний стан.

8. Формулювання висновків та рекомендацій:

Формулювання загальних висновків за дослідженням

Розроблення рекомендацій для покращення емоційного стану військових під час ротації.

Об'єктом дослідження є емоційний стан особистості.

Предметом дослідження є особливості емоційного стану військових що перебувають на ротації

Метою дослідження є вивчення особливостей емоційного стану військових під час ротацій та виявлення шляхів покращення їх психологічного благополуччя.

Гіпотеза полягає у тому, що ротації можуть негативно впливати на емоційний стан військових.

Завдання:

1. Розглянути теоретичні підходи до вивчення особливостей розвитку емоційної сфери військових та вплив ротацій на емоційний стан.

2. Провести емпіричне дослідження особливостей емоційного стану військових, що перебувають на ротації.

3. Окреслити шляхи покращення емоційного стану військових, що перебувають на ротації.

Структурно процес емпіричного дослідження емоційного стану військових, що перебувають на ротації був розділений на етапи:

1. Підготовчий етап. Протягом першого етапу проводилося вивчення психологічної, науково-методологічної літератури з проблеми дослідження, формулювання мети, гіпотези та завдань дослідження, узагальнення, аналіз психодіагностичних методик дослідження особливостей емоційної сфери. Узагальнення і аналіз літературних джерел дозволив глибше зрозуміти досліджувану проблему. На етапі формулювання мети та гіпотези дослідження, нами було підібрано блок діагностичних методик, відповідно до вимог, що пред'являються до дослідження емоційної сфери військових, що перебувають на ротації.

2. Збір даних. На другому етапі відповідно до обраного блоку методик, проводився експеримент: психодіагностика емоційного стану військових, що перебувають на ротації.

3. Аналіз та узагальнення результатів дослідження. На третьому етапі було проведене аналіз отриманих результатів, сформульовані висновки, розроблено пропозиції щодо покращення емоційного стану військових, що перебувають на ротації.

Операціоналізація базових понять.

Емоційний стан – це психологічний стан особистості, який виникає від реакції на певні події, ситуації або внутрішні стани. Емоції можуть бути позитивними (радість, щастя, вдячність) або негативними (стрес, роздратування, сум). Емоційний стан може впливати на поведінку, реакції та загальний самопочуття людини.

Актуальний емоційний стан – це конкретний емоційний стан, який досліджується в певний момент часу. Це може бути оцінка позитивних та негативних емоцій, які переживає особа в даний момент.

Індекс позитивних емоцій – це числове значення, яке вказує на рівень позитивних емоцій, які переживає людина. Цей індекс може бути виміряний за допомогою шкали або психологічних тестів.

Індекс негативних емоцій – це числове значення, яке вказує на рівень негативних емоцій, які переживає людина. Цей індекс також може бути виміряний за допомогою спеціальних методик.

Тривожно-депресивні емоції – це група емоцій, які характеризуються поєднанням тривоги та депресії. Люди можуть відчувати тривогу (страх, неспокій) та депресивність (пригніченість, безнадійність) одночасно або по черзі. Це може вказувати на психологічну нестабільність або психологічні проблеми.

Методи дослідження: для вирішення поставлених завдань використовувався комплекс взаємопов'язаних методів наукового дослідження, зокрема:

- теоретичні (оглядово-аналітичний; критичний; конструктивний): вивчення, аналіз і узагальнення загальної та спеціальної психологічної літератури щодо особливостей розвитку емоційної сфери особистості;
- емпіричні (психодіагностика): психологічний експеримент з метою отримання фактичних даних щодо емоційного стану військових, що перебувають на ротації та виявлення емоційних порушень;
- статистичні: статистичний аналіз, графічний аналіз, кількісний і якісний аналіз отриманих експериментальних даних.

Методики:

1. Методика «Актуальний стан» (Л. Куліков)

Методика Актуальний стан (АС) оцінює актуальний емоційний стан, а також найважливіші параметри психічного стану особистості, включаючи домінуючи почуття та загальну оцінку життєвих подій суб'єктивного сьогодення.

Критерії оцінки за методикою:

- 10-40 балів – низьке значення показника;
- 41-59 балів – середнє значення показника;
- 60-90 балів – високе значення показника.

2. Шкала диференціальних емоцій, DES. К. Ізард (Caroll Izard, 1997)

Шкала диференціальних емоцій (Differential Emotions Scale, DES) призначена для діагностики поточних емоційних переживань людини. Теоретичною основою методики є модель К. Ізарда, згідно з якою існують десять фундаментальних емоцій, що визначають компонентний склад найрізноманітніших проявів емоційного життя.

Використання спеціальних психологічних тестів надало можливість виміряти рівень позитивних та негативних емоцій військових та оцінити їх емоційний стан під час ротації.

Статистичний аналіз, графічний аналіз, кількісний і якісний аналіз результатів тестування є важливими етапами у дослідженні, які допомагають зрозуміти отримані дані та зробити висновки. Нижче наведемо детальний опис даних методів:

1. Статистичний аналіз: цей етап включає обробку даних за допомогою статистичних методів, таких як середнє значення, стандартне відхилення, кореляція, t-тест, ANOVA та інші.

Статистичний аналіз дозволяє виявити зв'язки між різними змінними та визначити статистичну значущість результатів.

2. Графічний аналіз: графіки є потужним інструментом для візуалізації даних та виявлення закономірностей. Вони допомагають показати залежності між змінними, розподіл даних, тренди та аномалії. Типи графіків, які можуть бути використані, включають стовпчикові діаграми, лінійні графіки, кругові графіки, графіки розсіювання та інші.

3. Кількісний аналіз: кількісний аналіз передбачає обробку даних у числовому форматі для отримання кількісних результатів.

Цей тип аналізу використовується для визначення статистичної значущості та прогнозування майбутніх результатів.

4. Якісний аналіз: якісний аналіз орієнтований на розуміння якості даних та їхнього контексту. Використовуються методи аналізу контенту, фокус-групи, інтерв'ю та інші для отримання глибшого розуміння результатів тестування.

Поєднуючи ці різні підходи до аналізу результатів тестування, можливо отримати повну картину про те, що представляють собою отримані дані, та зробити обґрунтовані висновки на їх основі.

Емпірична база та вибірка:

Емпіричне дослідження особливостей емоційного стану військових, що перебувають на ротації проходило у 2024 р. в м. Запоріжжя в Громадській Організації «Українське Сонце. Запоріжжя».

Вибірка складала 50 осіб (мобілізовані військові з Національної Гвардії України, які брали участь у військових подіях в Україні та перебувають на ротації зі стажем служби 2 роки та більш): чоловіки у віці від 30 до 55 років.

Середній вік військових у вибірці складає 37,5 років.

Вибірка є репрезентативною для всього контингенту мобілізованих військових, що перебувають на ротації. Це означає, що розподіл особливостей (вік, стать, стаж служби тощо) у вибірці відповідає загальному розподілу у популяції. Зразковий розмір вибірки у кількості 50 осіб може бути достатнім для проведення аналізу емоційного стану військових в контексті ротації.

Етичні аспекти: в процесі емпіричного дослідження було дотримане етичних принципів при роботі з військовослужбовцями, забезпечуючи конфіденційність і безпеку даних.

2.2. Аналіз результатів та інтерпретація даних дослідження

Психічний стан військових під час війни може бути дуже складним та впливати на їхнє фізичне та емоційне благополуччя. Військові, які перебувають у зоні бойових дій під час ротації стикаються з екстремальними ситуаціями, травмами та загрозами для свого життя щоденно. Це може призводити до постійного емоційного навантаження, тривожності та страху, що сприяє виникненню негативних емоційних станів.

На початку емпіричного дослідження, за методикою «Актуальний стан» Л. В. Кулікова нами було оцінено актуальний емоційний стан військових, що перебувають на ротації (табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Аналіз результатів діагностики емоційного стану військових, що перебувають на ротації (за методикою «Актуальний стан» (n=50))

Показник	Ак-АС: Активация/ деактивация	То-АС: Тонус високий/ низький	Са: Самопочуття фізичне	Сп-АС: Спокій/ тривога	Зб: Збудження емоційне
Середнє	66,12	46,06	53,82	60,04	66,46
Стандартна помилка	0,857448	1,389879	1,181728	0,92492	0,672012
Медіана	64,5	46	52	60	65
Мода	60	48	52	62	64
Стандартне відхилення	6,06307	9,827928	8,356081	6,540174	4,751842
Дисперсія вибірки	36,76082	96,58816	69,82408	42,77388	22,58
Експрес	-0,89997	0,929294	1,308359	-0,20935	-0,3285
Мінімум	55	24	42	42	57
Максимум	78	72	77	72	76
Рівень надійності (95,0%)	1,723105	2,793066	2,374772	1,858697	1,350458

За результатами аналізу представленого в табл. 2.1. бачимо наступне:

Шкала «Ак-АС»: активація - деактивація характеризує інтенсивність актуалізованих мотивів військових під час ротації: $(66,12 \pm 6,06)$ високий показник, що свідчить про готовність військових діяти, виражене прагнення змінити ситуацію у бажаний бік, подолати труднощі.

Високі показники актуалізованих мотивів військових під час ротації свідчать про їхню внутрішню мотивацію, зацікавленість у виконанні військових обов'язків та готовність до дії. Це може свідчити про позитивне ставлення до служби, високий рівень відданості та мотивації до досягнення поставлених цілей.

Дисперсія вибірки 36,76082 характеризує розсіювання чи розмаїтість даних у вибірці. Чим більше значення дисперсії, тим більше розбіжностей між

окремими значеннями у вибірці. У даному випадку, значення дисперсії на рівні 36,76082 може вказувати на те, що дані про актуалізовані мотиви військових під час ротації можуть бути розмаїтими та різноманітними, що може вказувати на індивідуальні особливості та різноманіття мотиваційних факторів у цьому контексті.

Шкала «То-АС»: «тонус: високий – низький»: $(46,06 \pm 9,82)$ свідчить про декілька знижену бадьорість та енергійність військових, знижену працездатність. Зниження тонусу, знижена бадьорість та енергійність військових під час ротації можуть свідчити про втомленість, стрес або негативний вплив на психоемоційний стан осіб, пов'язаний з періодом служби. Це може бути наслідком фізичного та психологічного навантаження, невпевненості у майбутньому або негативного впливу зовнішніх стрес-факторів.

Дисперсія на рівні 96,58816 вказує на велику розмаїтість даних у вибірці. Це означає, що значення показників тонусу, бадьорості та енергійності серед військових можуть значно варіюватися і можуть бути досить розподілені. Така велика дисперсія може свідчити про різноманітність реакцій та стану особистостей під час ротації, що може бути пов'язано з індивідуальними особливостями, умовами служби та іншими факторами.

Шкала «Са»: «самопочуття фізичне: комфортне – дискомфортне»: $(53,82 \pm 8,35)$ – знижені показники, що свідчать про погіршення фізичного самопочуття внаслідок фізичного та морального перевантаження військових в зоні бойових дій, відчуття тілесного дискомфорту.

Під час ротації військових може спостерігатися зниження показників фізичного самопочуття з ряду причин:

1. Фізичне та психологічне перевантаження: військові можуть бути піддані великому фізичному та психологічному навантаженню під час служби, що може викликати втомленість, стрес та зниження енергії під час ротації.

2. Недостатній відпочинок: недостатній час для відновлення сил та відпочинку під час ротації може призвести до зниження тону та бадьорості військових.

3. Харчування та гігієна: обмежений доступ до здорової їжі, недостатня гігієна та дискомфортні умови можуть також впливати на фізичне самопочуття військових під час ротації.

4. Соціальні та психологічні фактори: обмежений зв'язок з родиною та близькими, важкості у спілкуванні з новими колегами або стресові ситуації на передовій також можуть призводити до зниження фізичного самопочуття військових під час ротації.

На рис. 2.1. наведемо графічне зображення показників актуального емоційного стану військових під час ротації.

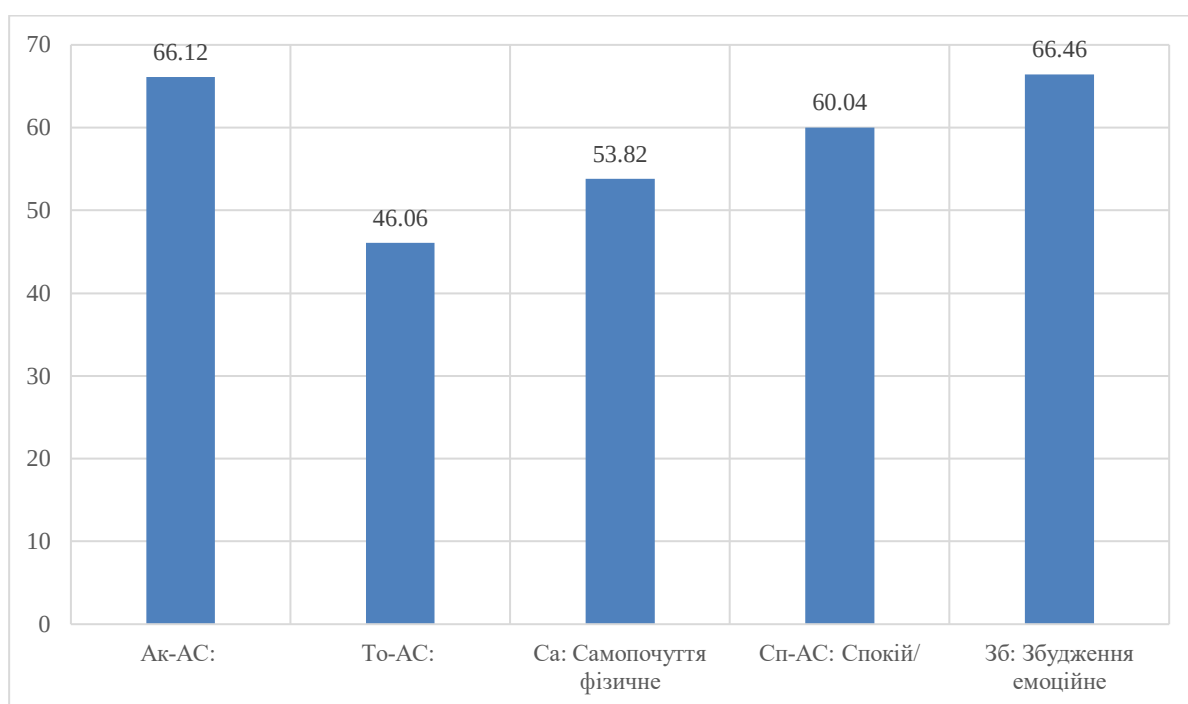


Рис. 2.1. Показники актуального емоційного стану військових під час ротації

Як бачимо на рис. 2.1. високі оцінки за шкалою «Сп–АС»: «спокій – тривога»: $(60,04 \pm 6,84)$ свідчать про підвищену тривожність військових під час

ротації. Підвищення рівня тривожності у військових під час ротації може бути спричинене різними факторами, які включають:

1. Невизначеність та нестабільність: переміщення в нове місце служби, незнайомість з оточуючими та невизначеність щодо майбутнього можуть викликати тривогу та стрес у військових.

2. Втрата зв'язку з родиною та близькими: віддаленість від родини та близьких під час ротації може призвести до почуття відокремленості та самотності, що впливає на емоційний стан військових.

3. Висока військова активність: постійна готовність до бойових дій на передовій, небезпека та стресові ситуації спричиняють постійне підвищення тривожності у військових під час ротації.

4. Страх за власне життя та безпеку: постійна загроза для життя та здоров'я під час служби може призвести до психологічного напруження та тривоги у військових під час ротації.

5. Соціальна ізоляція: втрата побутових зручностей, обмежений доступ до комунікації з родиною та друзями, а також важкості у спілкуванні з новими колегами можуть призводити до почуття соціальної ізоляції та тривоги.

Шкала «В»: «збудження емоційне: низьке – високе»: ($66,46 \pm 4,45$) високе збудження.

Високі оцінки в групі військових свідчать про емоційне збудження, напругу, нервозність та незадовільний рівень розвитку емоційного саморегулювання. Підвищене емоційне збудження військових під час ротації може бути пов'язане з постійними стресовими ситуаціями, з якими вони стикаються в зоні бойових дій. Наявність загроз, травматичні події та постійне емоційне навантаження можуть призводити до підвищеного емоційного збудження.

Емоційне збудження у військових під час ротації може бути спричинене такими причинами:

1. Стресові ситуації: небезпечні стресові ситуації на передовій, бойові дії та надзвичайні події можуть призвести до емоційного збудження у військових.

2. Фізичне навантаження: велике фізичне навантаження під час служби, особливо на передовій, може спричинити психоемоційне напруження та емоційне збудження.

3. Неспокої та тривога: невизначеність щодо майбутнього, страх за власну безпеку та безпеку близьких, а також загальний тривожний стан можуть викликати емоційне збудження у військових.

Загалом, тривога та емоційне збудження у військових під час ротації є нормальною реакцією на стресову ситуацію.

Результати аналізу даних тестування свідчать про те, що розвиток негативного емоційного стану військових під час ротації є складною та важливою проблемою, яка вимагає уваги та розуміння. Підвищення рівня тривожності та емоційного збудження у військових під час періоду ротації може бути спричинене різними факторами, які варто розглянути детальніше.

Однією з ключових причин погіршення емоційного стану військових під час ротації є нестабільність та невизначеність. Переміщення в нове місце служби, незнайомість з оточуючими та неспроможність передбачити майбутнє можуть викликати тривогу та стрес. Втрата зв'язку з родиною та близькими також грає значну роль у погіршенні емоційного стану військових, оскільки це може призвести до почуття відокремленості та самотності. Додатково, висока військова активність та постійна готовність до бойових дій на передовій можуть призводити до постійного підвищення тривожності та емоційного напруження у військових. Страх за власне життя та безпеку, який є постійною загрозою під час служби, також впливає на погіршення емоційного стану.

Втрата побутових зручностей, обмежений доступ до комунікації з родиною та друзями, а також важкості у спілкуванні з новими колегами можуть призводити до почуття соціальної ізоляції та погіршення емоційного стану.

Усі ці фактори сприяють погіршенню емоційного стану військових під час ротації. Для подолання цих проблем важливо надавати психологічну підтримку та допомогу, створювати умови для зниження стресу та тривожності, а також сприяти покращенню комунікації та соціальних зв'язків. Лише шляхом уважного ставлення до емоційного стану військових можна забезпечити їхню психологічну стабільність та благополуччя під час перебування на службі.

Далі, за допомогою тесту «Шкала диференційних емоцій (Differential Emotions Scale, DES)» було проведено діагностику поточних емоційних переживань військових, що перебувають на ротації, результати наведено в табл. 2.2.

Таблиця 2.2.

Аналіз діагностики поточних емоційних переживань військових, що перебувають на ротації (за методикою «Шкала диференційних емоцій (Differential Emotions Scale, DES)» (n=50))

Емоції	N	Середнє	Стд. відх.	Стд. помилка	Дисперсія
I. Інтерес	50	4,8915	3,1855	0,1125	12,3812
II. Радість	50	2,1763	1,9746	0,0169	11,7611
III. Здивування	50	4,5527	2,3451	0,2111	9,5724
IV. Горе	50	12,9678	1,1538	0,1477	1,1405
V. Гнів	50	14,5136	1,9655	0,5528	1,0844
VI. Огида	50	8,3615	3,1654	0,3716	2,3751
VII. Нехтування	50	8,0164	2,9872	0,5128	3,0698
VIII. Страх	50	14,1744	2,1468	0,3844	1,0113
IX. Сором	50	9,3453	1,3345	0,1562	1,9476
X. Вина	50	12,5783	2,3879	0,1673	2,3145

За результатами проведеного дослідження нами було проаналізовано прояви базових емоцій військових, що перебувають на ротації, що характеризують загальний емоційний стан та стан поточних емоційних переживань військовослужбовців.

Як видно з табл. 2.2., серед емоцій, що мають високий ступінь виразу військових, що перебувають на ротації нами було виділено негативні емоції:

горе (12,96), гнів (14,51), страх (14,17), вина (12,57), сором (9,34), огида (8,36). Військова служба в умовах військових подій в Україні є важкою та стресовою професією, де військовослужбовці постійно знаходяться у складних та небезпечних ситуаціях. Це може викликати негативні емоції, такі як горе, гнів, страх, вина, сором та огида та слугувати предиктором розвитку загального негативного емоційного стану.

Низька дисперсія вказує на те, що дані в дослідженні мають малу варіабельність або розкид. Це означає, що значення у вибірці досить близькі одне до одного. Низька дисперсія (1,01...1,94) може свідчити про те, що дані відносно однорідні та стабільні.

Складений нами за результатами діагностики профіль емоцій військових, що перебувають на ротації наведено на рис. 2.2.

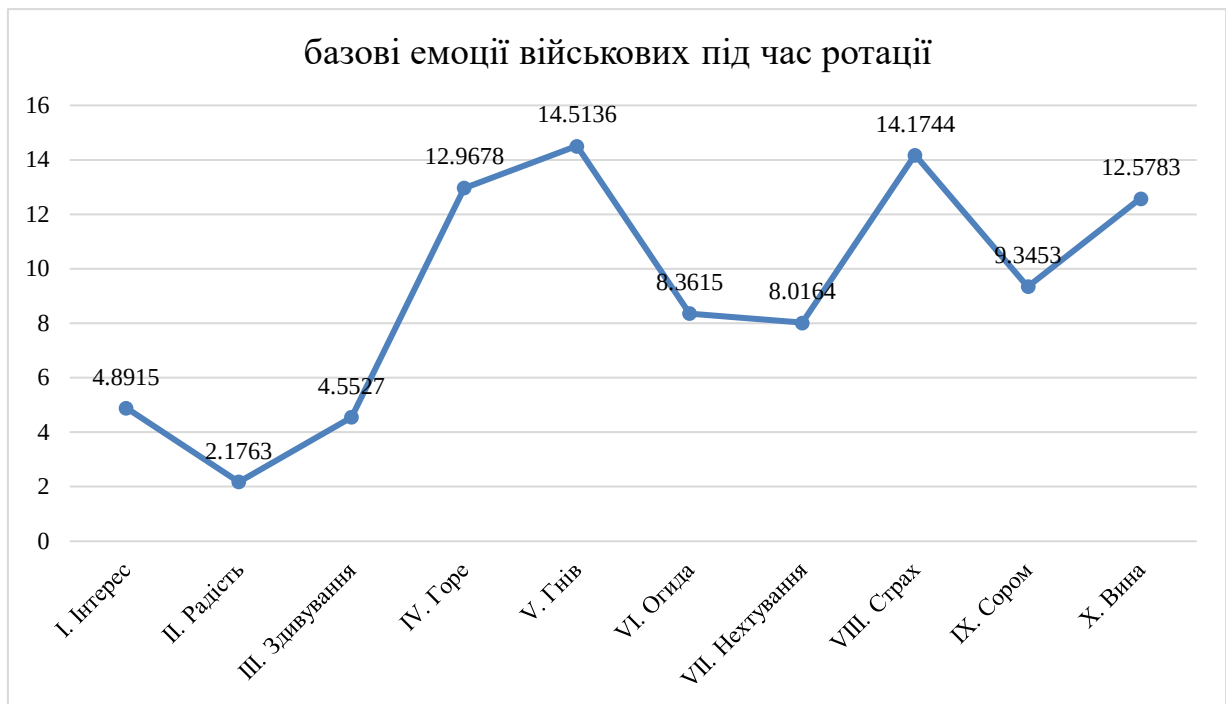


Рис. 2.2. Профіль емоцій військових, що перебувають на ротації

Як бачимо на рис. 2.2., військовослужбовці, що перебувають на ротації нерідко переживають горе через втрату товаришів у бойових діях або через поранення й травми, які вони самі можуть отримати, що призводить до появи почуття втрати та смутку.

У воєнний час або під час виконання бойових завдань під час ротації, військовослужбовці відчують гнів на ворога, на ситуацію, на командування або навіть на самого себе за невдачі чи помилки.

Військовослужбовці постійно знаходяться у небезпечних ситуаціях, де їхнє життя може бути під загрозою, що викликає страх перед смертю або пораненням.

У разі невдач або помилок під час виконання завдань, військовослужбовці можуть відчувати вину перед своїми товаришами або перед командуванням, що призводить до почуття провини та самозвинувачення.

Військовослужбовці можуть відчувати сором за свої дії або за поразки на полі бою. Наприклад, за невдачу у виконанні завдання або за поведінку під час стресових ситуацій. У воєнний час, військовослужбовцям може доводитися стикатися з жахливими подіями та ситуаціями, які можуть викликати огиду та відразу.

Ці негативні емоції є природними реакціями на стресові та складні умови, у яких перебувають військовослужбовці під час служби на ротації.

В таблиці 2.3. наведено розрахунок індексів формування емоційного стану військових, що перебувають на ротації.

Таблиця 2.3.

Аналіз розрахунку індексів формування емоційного стану військових, що перебувають на ротації

Індекси формування емоційного стану	Середнє	Стд. відх.	Стд. помилка
ПЕМ	18,1136	2,3879	0,0882
НЕМ	39,9846	2,6515	0,147
ТДЕМ	36,5514	2,8841	0,2356

Індекс позитивних емоцій (ПЕМ) характеризує ступінь позитивного емоційного ставлення до готівкової ситуації. Даний індекс в групі військових, що перебувають на ротації знаходиться на низькому рівні прояву та складає $(18,11 \pm 2,38)$.

Індекс гострих негативних емоцій в групі військових, що перебувають на ротації (НЕМ) має високий ступінь виразу та складає $(39,98 \pm 2,65)$, що відбиває загальний рівень негативного емоційного ставлення до поточної ситуації (рис. 2.3.).

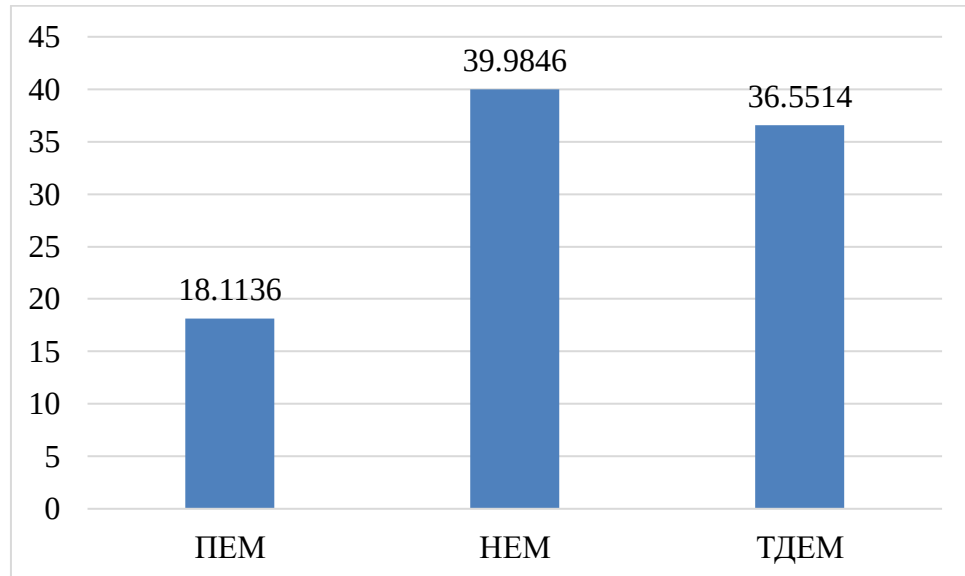


Рис. 2.3. Показники формування емоційного стану військових, що перебувають на ротації

Індекс тривожно-депресивних емоцій (ТДЕМ) в групі військових має високий ступінь прояву $(36,55 \pm 2,88)$ та відображає рівень стійких індивідуальних переживань тривожно-депресивного комплексу емоцій, що опосередковують суб'єктивне ставлення до поточного стану.

Стійкі індивідуальні переживання тривожно-депресивного комплексу емоцій у військових під час ротації можуть бути спричинені різними факторами. Військова служба в умовах війни є джерелом значного стресу, особливо під час ротації, коли військовослужбовці змушені адаптуватися до нових умов, оточення та обставин. Перебування на відстані від родини та близьких може призвести до почуття відокремленості, самотності та туги, що сприяє розвитку тривожно-депресивних переживань в військових. Участь у бойових діях може призвести до появи посттравматичного стресового розладу, який часто супроводжується тривожними та депресивними симптомами.

Проявами стійких індивідуальних переживань тривожно-депресивного комплексу емоцій військових під час ротації є: постійна тривога та страх, почуття безпорадності та безнадійності, знижений настрій та інтерес до подій, проблеми зі сном та апетитом, погана концентрація та пам'ять, часті головні болі та інші фізичні симптоми.

Таким чином, результати проведеного дослідження виявили деструктивні зміни в формуванні емоційного стану військових, що перебувають на ротації. В результаті аналізу отриманих даних було виявлено негативний емоційний стан в більшості військовослужбовців. Військовослужбовці, які пережили травматичні події під час бойових дій, можуть страждати від ПТСР, що характеризується повторними спогадами, кошмарами, тривогою, панічними атаками та станом ізольованості.

Військовослужбовці, що перебувають на ротації можуть відчувати симптоми депресії через стрес, втрату товаришів, невдачі у бойових діях або важкі умови служби. Це може призвести до почуття безнадійності, втрати інтересу до життя та самої себе.

Внаслідок вибухів або травмуючих подій, військовослужбовці можуть отримати травму мозку (контузії), яка може вплинути на їхню пам'ять, концентрацію, настрій та загальний емоційний стан.

Постійний стрес, перевантаження та недостатній відпочинок призводять до втоми від бойових дій, яка може проявлятися у зниженому рівні енергії, недосипанню та загальному виснаженню.

Невизначеність у воєнних умовах, страх перед майбутньою долею та неспокій через невизначену ситуацію можуть впливати на психологічний стан військовослужбовців.

Ротація військових є складним і стресовим процесом, який може викликати негативні емоції у військовослужбовців. Чинники, що можуть впливати на розвиток негативного емоційного стану під час ротації, включають:

1. Розрив зв'язку з сім'єю та близькими: військовослужбовці можуть відчувати відокремлення від своїх рідних та друзів під час ротації, що може викликати почуття самотності та важкості.

2. Страх перед небезпекою: перебування в зоні військового конфлікту або на передовій може створювати почуття страху та тривоги у військовослужбовців.

3. Фізичне та психологічне перевантаження: інтенсивне завантаження, високий рівень стресу та нестача відпочинку можуть призводити до виснаження та погіршення емоційного стану.

4. Недостатня підтримка та психологічна допомога: військовослужбовці можуть відчувати відсутність підтримки та можливостей отримати необхідну психологічну допомогу під час ротації.

Загалом, негативний емоційний стан військовослужбовців під час ротації є результатом комбінації наведених чинників. Для запобігання розвитку негативних емоцій необхідно забезпечити психологічну підтримку, забезпечити можливості для зв'язку з сім'єю та близькими, а також створити умови для відпочинку та відновлення сил військовослужбовцями під час ротації.

2.3. Методичні рекомендації для психологів щодо покращення емоційного стану військових, які перебувають на ротації

Військова служба є сферою, де військові знаходяться під великим психологічним тиском та стресом. Перебування на ротації, коли військовий змінює місце служби та оточення, може бути особливо складним для емоційного стану особистості. У зв'язку з цим, питання покращення емоційного стану військових під час ротації набуває великого значення.

Одним із ключових аспектів покращення емоційного стану військових є психологічна підтримка. Важливо, щоб військовий мав можливість отримати психологічну допомогу та консультування у разі необхідності. Проведення

психологічних тренінгів та сесій допомагає військовим розуміти свої емоції, керувати ними та знаходити способи подолання стресу.

Військова служба вимагає від військових не лише фізичної, але й психологічної міцності. Під час ротації, коли військові змушені змінювати місце служби та адаптуватися до нових умов, погіршення їх емоційного стану може стати уразливою точкою. У таких ситуаціях психологічні тренінги грають ключову роль у покращенні емоційного стану військових.

Психологічні тренінги є ефективним інструментом для покращення психологічного благополуччя військових, оскільки вони спрямовані на покращення психічного здоров'я, розвиток потрібних для військових психологічних навичок, стресостійкості та емоційного контролю. Проведення таких тренінгів перед ротацією може допомогти військовим краще підготуватися до змін, зменшити ризик розвитку стресу та тривожності, а також покращити їхню здатність адаптуватися до нових умов.

Одним з ключових аспектів психологічних тренінгів є навчання стратегіям емоційного регулювання. Військовим надаються інструменти та методи, які допомагають їм керувати своїми емоціями, знижувати рівень стресу та тривожності, а також покращувати свою психологічну стійкість. Це допомагає військовим краще контролювати свої емоції під час ротації та зберегти емоційне благополуччя.

Крім того, психологічні тренінги сприяють формуванню позитивного колективного духу серед військових. Вони стимулюють взаємодію та сприяють побудові довіри та сприятливих міжособистісних взаємин. Це допомагає створити сприятливу атмосферу для взаємопідтримки та сприяє покращенню загального емоційного стану колективу.

Загалом, психологічні тренінги мають значний потенціал у покращенні емоційного стану військових під час ротації. Вони не лише допомагають виявляти та керувати емоціями, але й сприяють формуванню позитивного колективного середовища та покращують загальне психологічне благополуччя в цей важливий перехідний період для військовослужбовців.

Військова служба є сферою, де військові постійно знаходяться під впливом стресових ситуацій, що може викликати негативні наслідки для їх психічного та емоційного стану. Ротація, коли військовий змінює місце служби та оточення, може бути особливо складною періодом для адаптації та психологічного комфорту. У цьому контексті психологічне консультування військових під час ротації виявляється як ефективний засіб покращення їх емоційного стану.

Психологічне консультування є процесом надання психологічної допомоги та підтримки особистостям у складних життєвих ситуаціях. Під час ротації військових важливою складовою психологічного консультування є надання можливостей для вираження емоцій, розмов про проблеми та пошук шляхів їх подолання. Цей процес сприяє покращенню самопочуття військових, зниженню рівня стресу та покращенню їх загального емоційного стану.

Один з ключових аспектів ефективності психологічного консультування військових під час ротації полягає у врахуванні специфіки військової служби та особливостей психологічного стану цільової аудиторії. Психолог повинен мати розуміння внутрішнього світу військового, його особистих цілей та страхів, щоб надати якісну та ефективну допомогу.

Крім того, важливою складовою успішного психологічного консультування є використання різноманітних методик та технік, які сприяють розвитку самосвідомості, саморегуляції та позитивного мислення у військових. Індивідуальні та групові сесії, тренування навичок керування стресом та емоціями, а також робота над формуванням позитивних стратегій подолання проблем можуть значно полегшити перебування на ротації.

Отже, психологічне консультування військових під час ротації є ефективним засобом покращення їх емоційного стану. Забезпечення доступу до якісної психологічної допомоги, врахування специфіки військової служби та застосування різносторонніх методик допомагають вдосконалити самопочуття військових, знизити ризик виникнення психологічних проблем та сприяти їх загальному емоційному благополуччю.

Додатково, важливою складовою покращення емоційного стану військових є створення сприятливого психологічного середовища. Командний склад має бути підготовлений до реагування на емоційні потреби військових, підтримувати їх у складних ситуаціях та створювати атмосферу взаємоповаги та довіри.

Також, важливою частиною покращення емоційного стану військових є стимулювання фізичної активності та спортивних заходів. Регулярні фізичні тренування допомагають знижувати рівень стресу, покращують настрій та сприяють загальному фізичному та психологічному благополуччю.

Крім того, важливою складовою є соціальна підтримка. Створення умов для спілкування з колегами, можливість обговорювати проблеми та допомагати один одному може значно полегшити перебування на ротації та покращити емоційний стан військових.

Соціальна підтримка військових під час ротації відіграє критично важливу роль у забезпеченні психологічного благополуччя та емоційної стійкості військовослужбовців під час переходу до нових умов служби. Ротація є складним періодом для військових, оскільки вони змушені змінювати місце служби, адаптуватися до нового колективу та оточення, що може призвести до стресу, тривожності та емоційних труднощів. У цих умовах соціальна підтримка грає ключову роль у забезпеченні емоційної підтримки та допомоги військовим у подоланні труднощів.

Перш за все, соціальна підтримка включає в себе підтримку від колег та начальства. Позитивне взаємодіяння з колегами та підтримка з боку начальства можуть значно полегшити процес адаптації до нових умов служби. Колективний дух та взаємодопомога створюють сприятливу атмосферу для взаємопідтримки та сприяють психологічному комфорту військових під час ротації.

Крім того, соціальна підтримка може бути надана через професійних психологів або соціальних працівників. Проведення індивідуальних консультацій та групових сесій з психологами дозволяє військовим висловити

свої емоції, отримати поради щодо стратегій подолання стресу та тривожності, а також знайти способи покращення свого емоційного стану під час ротації.

Соціальна підтримка також може бути надана через родинне середовище. Підтримка близьких, спроможність поділитися своїми почуттями та емоціями з родиною може бути дуже корисною для військових у процесі адаптації до нових умов служби. Важливо мати можливість отримати психологічну підтримку та розуміння з боку родини, щоб почувати себе захищеним та підтриманим у цей важливий перехідний період.

Отже, соціальна підтримка грає критично важливу роль у забезпеченні емоційного благополуччя військових під час ротації. Позитивне взаємодіяння з колегами, професійна психологічна підтримка та підтримка з боку родини допомагають в створенні сприятливого середовища для адаптації та покращення емоційного стану в цей складний перехідний період для військовослужбовців.

Узагальнюючи, покращення емоційного стану військових під час ротації вимагає комплексного підходу, який включає в себе психологічну підтримку, створення сприятливого психологічного середовища, фізичну активність та соціальну підтримку. Цей комплекс заходів допоможе військовим краще адаптуватися до нових умов служби та забезпечить їх емоційне благополуччя.

Нами було розроблено деякі методичні рекомендації, які можуть допомогти у цьому процесі:

1. Підготовка до ротації: забезпечення військових достатньою інформацією про майбутню ротацію, їхні обов'язки та умови перебування на новому місці. Чим більше вони знають про те, що їх чекає, тим легше їм буде адаптуватися.

2. Підтримка психологічного здоров'я: забезпечення доступу до психологічної підтримки для військових, які можуть відчувати стрес або тривожність під час ротації. Проведення консультацій та психологічних тренувань може допомогти їм краще впоратися з емоціями.

3. Планування часу для відпочинку: важливо надати військовим можливість відпочити та відновитися після напруженого періоду служби перед ротацією. Це допоможе їм зберегти енергію та емоційну стабільність.

4. Стимулювання комунікації: стимулювання взаємодії між військовими, які повертаються з ротації, та тими, хто їде на неї, може допомогти у поділі досвіду та позитивних емоцій. Це також сприятиме формуванню позитивного колективного духу.

5. Підтримка сімей: забезпечення психологічної підтримки сімей військових під час ротації може сприяти зменшенню стресу та покращенню емоційного стану самого військового.

6. Стимулювання саморозвитку: пропонування можливостей для саморозвитку та самовдосконалення в рамках служби може допомогти військовим зосередитися на позитивних аспектах своєї служби та розвитку своїх навичок.

Ці рекомендації можуть бути корисними для забезпечення емоційного благополуччя військових під час ротації та сприяти їхньому успішному адаптуванню до нових умов служби.

ВИСНОВКИ

Емоційна сфера особистості завжди була однією з ключових областей в психології, оскільки емоції грають важливу роль у формуванні поведінки та взаємодії людини з навколишнім світом. Існує декілька теоретичних підходів до вивчення емоційної сфери особистості, які допомагають розуміти природу емоцій та їх вплив на поведінку особистості.

Одним з найвідоміших теоретичних підходів до вивчення емоційної сфери особистості є теорія Джеймса-Ланге. Згідно з теорією, емоції виникають як результат фізіологічних реакцій на подразники в навколишньому середовищі. Іншими словами, людина спочатку відчуває фізіологічну реакцію (наприклад, пульсацію серця або підвищення тиску), а потім інтерпретує цю реакцію як певну емоцію (страх, радість тощо).

Інший теоретичний підхід – це теорія Кантеля. Згідно з цим підходом, емоції виникають як результат оцінки подразників у контексті особистих цінностей та цілей. Особистості сприймають подразники через призму своїх цінностей і визначають, яка емоція буде викликана даною ситуацією.

Третій теоретичний підхід – це теорія Шахтера-Сингера. Згідно з цим підходом, емоції виникають як результат фізіологічних реакцій на подразники, але для того, щоб емоція стала повноцінною, необхідно також мати свідому інтерпретацію цих реакцій. Іншими словами, емоції виникають як результат сполучення фізіологічних реакцій і когнітивних процесів.

Кожен з цих теоретичних підходів має свої переваги і недоліки, і дослідники продовжують досліджувати емоційну сферу особистості, щоб краще зрозуміти природу емоцій та їх вплив на поведінку людини. Вивчення емоційної сфери особистості є важливим напрямком в психології, оскільки допомагає розкрити складну природу людських емоцій та їх роль у житті кожної людини.

Військова служба є особливим видом діяльності, який вимагає від людини не лише фізичної витривалості, але й психологічної міцності. Емоційна сфера військових грає важливу роль у їхньому житті та професійній діяльності. Психологічні особливості розвитку емоційної сфери військових визначаються рядом факторів, таких як стресове середовище, постійна готовність до дії, високий рівень відповідальності та небезпеки.

Одним з ключових аспектів емоційної сфери військових є здатність контролювати свої емоції у стресових ситуаціях. Велике значення має самоконтроль, емоційна стабільність та здатність до адаптації до змін у середовищі. Важливою є також психологічна підготовка військових, спрямована на розвиток емоційного інтелекту, вміння розпізнавати та керувати своїми емоціями.

Ротації – це зміни у місцях служби та обов'язках, які можуть суттєво вплинути на емоційний стан військових. Переходи з одного місця на інше, розриви у зв'язку з близькими людьми та зміни у колективі можуть викликати стрес та негативні емоції. Ротації можуть також призводити до почуття втрати стабільності та невпевненості у майбутньому.

Для покращення емоційного стану військових під час ротацій важливо створити психологічну підтримку та психологічний супровід. Професійні психологи та психотерапевти можуть надати допомогу у розв'язанні конфліктних ситуацій, сприяти адаптації до нового середовища та допомагати виявляти та керувати емоціями.

Отже, психологічні особливості розвитку емоційної сфери військових є складними та потребують уваги та психологічної підтримки. Ротації можуть впливати на емоційний стан військових, тому важливо розуміти цей процес та надавати необхідну психологічну допомогу для забезпечення психологічного благополуччя та успішного виконання службових обов'язків.

Дослідження особливостей емоційного стану є важливою складовою психологічної науки, оскільки емоції впливають на поведінку, мислення та загальний стан психіки людини. Методологічні аспекти цього дослідження

включають в себе ряд методів і підходів, які дозволяють науковцям отримати об'єктивну і достовірну інформацію про емоційний стан людини.

Перш за все, для дослідження емоційного стану військових на ротаціях необхідно визначити об'єкт та предмет дослідження. Об'єктом є сам емоційний стан військових, а предметом – особливості цього стану під час ротацій. Для цього можна використовувати різні методи дослідження, такі як анкетування, спостереження, інтерв'ю, психологічні тести тощо.

Другим важливим аспектом є вибір методологічних підходів до дослідження. Наприклад, можна використовувати як кількісні методи (для отримання статистичних даних про емоційний стан), так і якісні методи (для глибшого розуміння причин та наслідків емоційного стану). Також важливо враховувати індивідуальні особливості кожного військового, їх соціальний та психологічний контекст.

Третім аспектом є забезпечення етичних принципів у проведенні дослідження. Важливо дотримуватися конфіденційності даних, отриманих під час дослідження, та забезпечити згоду учасників на участь у дослідженні. Також необхідно враховувати можливий негативний вплив дослідження на психологічний стан військових та запобігати йому.

Отже, дослідження особливостей емоційного стану військових, що перебувають на ротаціях, потребує комплексного підходу та врахування ряду методологічних аспектів. Важливо проводити це дослідження з урахуванням індивідуальних особливостей кожного військового та забезпечити йому психологічну підтримку та допомогу для збереження його психологічного благополуччя.

Результати проведеного дослідження виявили деструктивні зміни в формуванні емоційного стану військових, що перебувають на ротації. В результаті аналізу отриманих даних було виявлено негативний емоційний стан в більшості військовослужбовців. Військовослужбовці, які пережили травматичні події під час бойових дій, можуть страждати від ПТСР, що характеризується повторними спогадами, кошмарами, тривогою, панічними

атаками та станом ізолюваності. Так, військовослужбовці, що перебувають на ротації нерідко переживають горе через втрату товаришів у бойових діях або через поранення й травми, які вони самі можуть отримати, що призводить до появи почуття страху, втрати та смутку. У воєнний час або під час виконання бойових завдань під час ротації, військовослужбовці відчують гнів на ворога, на ситуацію, на командування або навіть на самого себе за невдачі чи помилки. У разі невдач або помилок під час виконання завдань, військовослужбовці можуть відчувати вину перед своїми товаришами або перед командуванням, що призводить до почуття провини та самозвинувачення. Військовослужбовці можуть відчувати сором за поразки на полі бою. У воєнний час, військовослужбовцям може доводитися стикатися з жахливими подіями та ситуаціями, які можуть викликати огиду та відразу.

Ці негативні емоції є природними реакціями на стресові та складні умови, у яких перебувають військовослужбовці під час служби на ротації.

Нами було розроблено рекомендації, які можуть допомогти військовим, що перебувають на ротації покращити загальний емоційний стан:

1. Підготовка до ротації: забезпечення військових достатньою інформацією про майбутню ротацію, їхні обов'язки та умови перебування на новому місці. Чим більше вони знають про те, що їх чекає, тим легше їм буде адаптуватися.

2. Підтримка психологічного здоров'я: забезпечення доступу до психологічної підтримки для військових, які можуть відчувати стрес або тривожність під час ротації. Проведення консультацій та психологічних тренувань може допомогти їм краще впоратися з емоціями.

3. Планування часу для відпочинку: важливо надати військовим можливість відпочити та відновитися після напруженого періоду служби перед ротацією. Це допоможе їм зберегти енергію та емоційну стабільність.

4. Стимулювання комунікації: стимулювання взаємодії між військовими, які повертаються з ротації, та тими, хто їде на неї, може

допомогти у поділі досвіду та позитивних емоцій. Це також сприятиме формуванню позитивного колективного духу.

5. Підтримка сімей: забезпечення психологічної підтримки сімей військових під час ротації може сприяти зменшенню стресу та покращенню емоційного стану самого військового.

6. Стимулювання саморозвитку: пропонування можливостей для саморозвитку та самовдосконалення в рамках служби може допомогти військовим зосередитися на позитивних аспектах своєї служби та розвитку своїх навичок.

Ці рекомендації можуть бути корисними для забезпечення емоційного благополуччя військових під час ротації та сприяти їхньому успішному адаптуванню до нових умов служби.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барканова О. В. Методики диагностики эмоциональной сферы: психологический практикум. Красноярск: Литерапринт, 2009. Вып. 2. 237 с.
2. Булгакова О. Ю. Методичні рекомендації з дисципліни «Психологія емоцій» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня. Одеса. Університет Ушинського. 32 с.
3. Варій М. Й. Загальна психологія: навчальний посібник. 5-те вид., виправл. і доповн. Київ : Апріорі, 2016. 382 с..
4. Варій М. Й. Загальна психологія: навч. Посібник. 2-ге вид., випр. і доп. Київ: Центр навчальної літератури, 2007. 968 с.
5. Васянович Г. П. Основи психології: навчальний посібник. Київ: Педагогічна думка , 2012. 114 с.
6. Вилюнас В. К., Гиппенрейтер Ю. Б. Психология эмоций. Тексты. Харьков: ХНУ. 2008. 288 с.
7. Голланд Д. Психология интеллекта и эмоций. Київ: Видавничий дім «Професіонал», 2007. 358с.
8. Грибук А. В. Психологічні аспекти виникнення і розвитку емоційного стресу. *Актуальні проблеми психології стрес-менеджменту: матер. Міжнар. наук.-практ. конф. (26–27 квіт. 2019 р.)*. Черкаси: ЧНУ ім. Б. Хмельницького. 2019. С. 24–29.
9. Джеймс Дж. П. Принципы психологии. Харьков: Фараон, 2000. 386 с.
10. Іл'їн Е. П. Емоції і почуття. Харків: Фараон, 2002. 752 с.
11. Кокун О. М., Агаєв Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками АТО на етапі відновлення: Методичний посібник. Київ: НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.

12. Кокун О. М. Психологічна підготовка військовослужбовців ЗСУ до перебування в умовах різкої зміни бойової обстановки та умовах примусової ізоляції. Київ: ЦУЛ, 2023. 175с.

13. Кокун О. М., Лозінська Н. С., Пішко І. О., Олійник В. О. Психологічна робота з військовослужбовцями-учасниками бойових дій на етапі відновлення навчальний посібник. Київ: ЦУЛ, 2023. 196 с.

14. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О., Хоружий С. М., Ларіонов С. О., Сириця М. В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами: метод. посіб. Київ: БЦ, 2023. 175 с.

15. Косолапов О. М. Роль екстремальних умов службової діяльності рятувальників у виникненні негативних психічних станів. *Проблеми екстремальної та кризової психології: зб. наук. праць*. Харків : УЦЗУ, 2010. Вип. 7. С. 218-227.

16. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк: РВВ-Вежа. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

17. Кремень В. Г. Психологія професійної діяльності офіцера: підручник. Хмельницьк, 1999. 488 с.

18. Лазуренко О. О. Психологія емоцій: навчальний посібник. Київ: Книга-плюс, 2018. 264 с.

19. Майстренко Л. Розвиток емоційної сфери в курсантів військових закладів вищої освіти. *Філологічні трактати*. 2022. Т. 14. № 1. С. 64-71.

20. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : ЦУЛ, 2004. 272 с.

21. Никоненко Ю. П. Клінічна психологія: підручник. Київ : КНТ, 2016. 369 с.

22. Носенко Е. Л., Коврига Н. В. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції : монографія. Київ, 2003. 126 с.

23. Плутчик Р. Эмоции и психическое здоровье. Харьков: Праксис, 2001. 400 с.

24. Прищак М. Д., Мацко Л. А. Психологія: навчальний посібник. Вінниця: ВНТУ, 2012. – 141 с.
25. Реан А. А. Психология эмоциональной сферы личности. Харьков: Издательство «Смысл», 2005. 304 с.
26. Савчин М. В. Загальна психологія: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2012. 464 с.
27. Саржевський С. Н. Психологія та патологія емоцій, волі, уваги: навчально-методичний посібник для студентів 4 курсу медичних факультетів зі спеціальностей «Лікувальна справа» та «Педіатрія». Запоріжжя, 2017. 72 с.
28. Сивогракова З. А., Алексеєнко Н. В. Психологія емоцій. Харків: Фараон, 2017. 468 с.
29. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Загальна психологія: Хрестоматія. Київ: Каравела, 2015. 640 с.
30. Титаренко Т. М. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник. Київ: ЦУЛ, 2023. 228 с.
31. Трофімов Ю. Л. Психологія: підручник. Київ: Либідь, 2021. 390 с.
32. Федорченко С. В. Загальна психологія. Модуль 3 «Емоційна, вольова та мотиваційна сфери»: Конспект лекцій для студентів напряму підготовки «Психологія». Київ: ПП PVM-print, 2017. 96 с.
33. Cheung-Blunden V., Blunden B. The emotional construal of war: Anger, fear and other negative emotions. *Peace and Conflict – Journal of Peace Psychology*. 2008. № 14. P. 123–150.
34. Clausewitz C.V. *Principles of War*, translated and edited by Hans W. Gatzke. The Military Service Publishing Company, 1992. P.30.
35. Davidson, R. J. What does the prefrontal cortex “do” in affect: perspectives on frontal EEG asymmetry research. *Biological Psychology*, 2004. 67(1-2), P. 219-233.

36. Dean K.K., Fles E.H. The effects of independent and interdependent self-construals on reactions to transgressions: distinguishing between guilt and shame, *Self and Identity*. 2016. № 15/1. P.91.
37. Ekman, P. An argument for basic emotions. *Cognition & Emotion*, 1992. 6(3-4), P. 169-200.
38. Ekman, P., Davidson, R.J., & Scherer, K.R. *The Nature of Emotion: Fundamental Questions*. 1994. P. 126.
39. Gat A. *The Origins of Military Thought: from the Enlightenment to Clausewitz*. 1989. P. 182–183.
40. Izard, C. E. (1991). *The Psychology of Emotions*. New York, NY: Plenum Press. P. 472
41. James, W. What is an emotion? *Mind*, 2020. 9(34), P. 188-205.
42. Jasper J.M. Emotions and social movements: Twenty years of theory and research. *Annual Review of Sociology*. 2011. № 37. P. 285–303.
43. Kleinginna P.R., Kleinginna A.M. A categorized list of emotion definitions, with suggestions for a consensual denition. *Motivation and Emotion*. 1981. № 5 (4). P. 345–379.
44. Lange, C. G. *Om Sindsbevaegelser: Et Psyko-Fysiologisk Studie*. Kjøbenhavn: Gyldendalske Boghandel. 2016. P. 110-132.
45. Lazarus R.S., Averil J.R., Opton E.M. Towards a Cognitive Theory of Emotion. *Feelings and Emotions*. 1970. P. 207–232.
46. Lazarus, R. S. *Emotion and adaptation*. Oxford University Press. 1991. P. 228.
47. Lazarus, R.S. *Cognitive Appraisal Theories of Emotion*. 1998. P. 322
48. LeDoux, J. *Emotion and cognition: insights from studies of the human brain*. 2000. P. 88-97.
49. Ortony, A., Clore, G.L., & Collins, A. *The Cognitive Structure of Emotions*. 1988. P. 114-126.
50. Ost D. Politics as the Mobilization of Anger: Emotions in Movements and in Power. *European Journal of Social Theory*. 2004. № 7. P. 229.

51. Park R.E., Burgess E.W. Introduction to the Science of Sociology. 1921. P. 594–598.
52. Robinson, M.D., Watkins, E.R., & Harmon-Jones, E. Cognition and Emotion. 2013. P. 76-89.
53. Schachter, S., & Singer, J. E. Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. Psychological review, 2018. 69(5), P.379.
54. Watson J.B., Rayner R. Conditioned emotional reactions. Journal of Experimental Psychology, 1920. № 3 (1). P. 1–14.
55. Watson, D., & Clark, L. A. The PANAS-X: Manual for the Positive and Negative Affect Schedule - Expanded Form. 1994. P. 146.

ДОДАТКИ

Додаток А.

Результати діагностики військових, що перебувають на ротації за методикою «Актуальний стан»

№	Ак-Ас	То-АС	Са	Сп-Ас	Зб
1	58	50	52	54	67
2	60	52	48	69	64
3	62	44	53	70	76
4	68	48	50	69	72
5	64	46	49	64	70
6	74	60	52	62	65
7	70	56	54	52	72
8	76	40	52	56	67
9	73	42	55	68	70
10	65	34	49	52	64
11	68	48	56	60	68
12	60	67	76	67	65
13	78	72	77	72	75
14	63	60	58	62	64
15	64	54	64	60	60
16	72	62	68	62	60
17	63	46	60	63	64
18	78	44	62	68	57
19	74	46	65	60	64
20	67	70	76	65	65
21	60	36	44	58	62
22	62	32	52	64	65
23	55	44	54	59	62
24	63	30	62	65	67
25	58	47	46	60	64
26	72	52	44	62	68
27	63	45	42	70	75
28	76	48	48	58	62
29	74	42	53	67	65
30	62	34	46	68	76
31	67	43	49	63	67
32	58	46	52	60	63
33	60	44	46	62	64

34	60	48	54	53	68
35	63	50	52	55	71
36	65	30	54	50	58
37	70	24	62	62	68
38	62	38	46	58	65
39	67	42	44	56	62
40	58	50	42	42	67
41	60	48	48	50	64
42	62	48	54	52	68
43	68	30	46	53	60
44	64	46	49	58	62
45	74	42	52	50	65
46	64	46	62	58	72
47	76	40	52	56	74
48	73	42	55	58	70
49	65	47	49	52	64
50	68	48	56	68	76

Результати статистичних розрахунків індексів емоційного стану за методикою «Шкала диференційних емоцій (Differential Emotions Scale, DES)»

№	ПЕМ	НЕМ	ТДЕМ
1	12	43	44
2	16	44	42
3	11	40	43
4	15	39	40
5	12	42	43
6	15	44	43
7	11	38	44
8	14	39	40
9	12	36	37
10	16	38	40
11	12	36	39
12	17	35	38
13	12	42	43
14	15	44	43
15	18	38	44
16	14	39	40
17	12	43	44
18	16	44	42
19	11	40	43
20	15	39	40
21	12	42	43
22	15	44	43
23	11	38	44
24	14	39	40
25	12	36	37
26	16	38	40
27	12	36	39
28	17	35	38
29	12	42	43
30	15	44	43
31	18	38	44
32	14	39	40
33	12	43	44
34	16	44	42
35	11	40	43
36	15	39	40
37	12	42	43
38	15	44	43
39	11	38	44

40	14	39	40
41	12	36	37
42	16	38	40
43	12	36	39
44	17	35	38
45	12	42	43
46	15	44	43
47	18	38	44
48	14	39	40
49	12	43	44
50	19	37	38