

Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук

(повне найменування факультету)

Психологія

(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проекту (роботи)

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему Психоемоційний стан військовослужбовців державних органів

військового управління

(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,
групи СНЗ-114м

Спеціальності 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

РЕНЬОВА О.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник БУРЛАКОВА І.А.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент ЗАСТЕЛО А.О.

(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 магістр
Спеціальність 053 Психологія
(код і найменування)
Освітня програма (спеціалізація) Психологія
(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри _____

« 29 » _____ серпня 2024 року

ЗАВДАННЯ

НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

РЕНЬОВА Олена Вячеславівна

(ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Психоемоційний стан військовослужбовців державних органів військового управління

керівник проєкту (роботи) доктор психологічних наук, професор БУРЛАКОВА Ірина Анатоліївна,

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

затверджені наказом закладу вищої освіти від «01» вересня 2025 року № 388

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 15 грудня 2025 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 85 сторінок, 53 джерела, 6 рисунків, 7 таблиць, 4 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: проаналізовано основні наукові джерела з проблеми психоемоційного стану військовослужбовців у сфері військового управління; емпірично досліджено психоемоційний стан військовослужбовців державних органів військового управління в умовах війни; на основі теоретичного та емпіричного досліджень розроблено практичні рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості й профілактики негативних станів військовослужбовців.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) рис. 1.1. Емоційні стани в екстремальних умовах; табл. 2.1. Розподіл даних респондентів за анкетною; рис. 2.1. Показники ситуативної тривожності військовослужбовців державних органів військового управління (у %); рис. 2.2. Показники особистісної тривожності військовослужбовців державних органів військового управління (у %); рис. 2.3. Показники за шкалами експрес-методики «Психологічна безпека особистості» (І. І. Приходько); табл. 2.2.

Порівняння показників експрес-методики «Психологічна безпека особистості» за стажем служби військовослужбовців; табл. 2.3. Показники форм агресивності військовослужбовців; рис. 2.4. Порівняння показників рівня агресивності за кожною шкалою відповідно до звання військовослужбовців; рис. 2.5. Підрахунок середніх балів за шкалами методики «Міссісіпська шкала для оцінювання посттравматичних реакцій (військовий варіант)»; табл. 2.4. Взаємозв'язок між тривожністю (ситуативною та особистісною) і тривалістю військової служби респондентів; табл. 2.5. Взаємозв'язок компонентів психологічної безпеки особистості зі стажем служби військовослужбовців; табл. 2.6. Взаємозв'язок форм агресивності військовослужбовців зі стажем служби та військовим званням; табл. 2.7. Взаємозв'язок показників методики Міссісіпська шкала для оцінювання посттравматичних реакцій (військовий варіант)» зі стажем служби.

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	БУРЛАКОВА І.А., професор	23.09.2025	05.10.2025
2	БУРЛАКОВА І.А., професор	07.10.2025	26.10.2025
3	БУРЛАКОВА І.А., професор	27.10.2025	26.11.2025
Нормок-ь	КУЗЬМІН В.В., доцент	04.12.2025	10.12.2025

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2025 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)	29.08.2025	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	04.09.2025	
3	Складання змісту	05.09.2025	
4	Виконання першого розділу	05.10.2025	
5	Виконання другого розділу	26.10.2025	
6	Виконання третього розділу	26.11.2025	
7	Формування висновків	28.11.2025	
8	Перевірка роботи керівником	01.12.2025	
9	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	04.12.2025	
10	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	10.12.2025	

11	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	12.12.2025	
12	Подання роботи на кафедру	15.12.2025	
13	Одержання відгуку та рецензії	18.12.2025	
14	Захист дипломної роботи	23.12.2025	

Студент(ка) _____ Олена РЕНЬОВА
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) _____ Ірина БУРЛАКОВА
(підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 85 с., 7 табл., 6 рис., 53 дж., 4 дод.

Об'єкт дослідження – психоемоційний стан військовослужбовців у сфері військового управління.

Предмет дослідження – особливості прояву психоемоційного стану військовослужбовців державних органів військового управління в умовах війни.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психоемоційний стан військовослужбовців державних органів військового управління, розробити практичні рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості й профілактики негативних станів.

Методи дослідження: теоретичні методи – аналіз, синтез, систематизація, узагальнення; емпіричні методи – анкетування, тестування (шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера-Ю.Л. Ханіна; експрес-методика «Психологічна безпека особистості» (І. І. Приходько); опитувальник рівня агресивності А. Басса - А. Дарки; Міссісіпська шкала для оцінювання посттравматичних реакцій (військовий варіант); статистичні методи – графічний аналіз, кількісний і якісний аналіз отриманих даних, статистичний аналіз за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена.

Практична значущість дослідження полягає у можливості застосування результатів для удосконалення системи психологічної підтримки військовослужбовців у державних органах військового управління, розробки програм профілактики негативних станів та підвищення психологічної стійкості особового складу.

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН, ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІ, ДЕРЖАВНІ ОРГАНИ ВІЙСЬКОВОГО УПРАВЛІННЯ, ТЦК

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У СФЕРІ ВІЙСЬКОВОГО УПРАВЛІННЯ	11
1.1. Теоретичний аналіз підходів до розуміння психоемоційного стану військовослужбовців	11
1.2. Психологічні особливості професійної діяльності військовослужбовців у державних органах військового управління	24
1.3. Фактори, що впливають на психоемоційний стан військовослужбовців в умовах війни	28
Висновок до розділу 1.....	32
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДЕРЖАВНИХ ОРГАНІВ ВІЙСЬКОВОГО УПРАВЛІННЯ.....	34
2.1. Організація, етапи та методи емпіричного дослідження психоемоційного стану військовослужбовців державних органів військового управління в умовах війни	34
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	38
Висновки до розділу 2	50
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ Й ПРОФІЛАКТИКИ НЕГАТИВНИХ СТАНІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ	52
3.1. Розробка рекомендацій щодо підвищення психологічної стійкості й профілактики негативних станів військовослужбовців	52
3.2. Практичні рекомендації для психологів та керівників державних органів військового управління щодо підтримки особового складу	55
Висновки до розділу 3	58
ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	63
ДОДАТКИ	70

ВСТУП

Актуальність дослідження. Війна в Україні зумовлює надзвичайне навантаження на систему військового управління. Військовослужбовці, які проходять службу в державних органах військового управління, виконують важливі завдання щодо забезпечення обороноздатності, організації мобілізаційних процесів, кадрового та соціального забезпечення, що вимагає високого рівня відповідальності та психологічної стійкості.

Діяльність у сфері військового управління часто супроводжується високим рівнем стресу, інформаційним тиском, необхідністю ухвалення рішень у кризових ситуаціях, що суттєво впливає на психоемоційний стан військовослужбовців.

Нестабільність середовища, ризики, пов'язані з воєнними діями, постійне відчуття загрози, смерть знайомих або колег формують передумови для розвитку негативних психоемоційних станів: підвищеної тривожності, емоційного виснаження, агресивності, симптомів посттравматичного стресового розладу.

Водночас психоемоційний стан військовослужбовців є важливим чинником збереження їх професійної працездатності, ефективності управлінських рішень та взаємодії з оточенням.

Таким чином, вивчення психоемоційного стану військовослужбовців у сфері військового управління в умовах війни є науково та практично значущим завданням сучасної психології.

Теоретичну основу дослідження складають класичні концепції емоційної сфери особистості: ідеї І. Герберта, В. Вундта; фізіологічна теорія емоцій У. Джеймса та К. Ланге, центральна теорія У. Кеннона та П. Барда.

У наукових працях вітчизняних психологів значну увагу приділено проблемі психоемоційної стійкості та діяльності в умовах стресу. Зокрема, дослідження О. Кокуна, І. Пішко, Н. Лозінської [1], І. Приходька [2],

В. Осьодла [3], О. Тімченка [4], В. Остапчука, С. Миронця, Є. Потапчука висвітлюють різні аспекти діяльності фахівців ДСНС та військовослужбовців, зокрема формування психологічної готовності до професійної діяльності, вплив бойових і службових умов на емоційний стан, а також питання профілактики негативних психоемоційних проявів.

У сфері військово-психологічних досліджень акцент робиться на специфіці діяльності військовослужбовців у ситуаціях хронічної небезпеки, що створює умови для розвитку внутрішньоособистісних конфліктів і погіршення емоційного стану (О. Бойко, В. Лефтеров [5], А. Романишин [6], С. Яковенко та ін.).

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психоемоційний стан військовослужбовців державних органів військового управління, розробити практичні рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості й профілактики негативних станів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні наукові джерела з проблеми психоемоційного стану військовослужбовців у сфері військового управління.
2. Емпірично дослідити психоемоційний стан військовослужбовців державних органів військового управління в умовах війни.
3. На основі теоретичного та емпіричного досліджень розробити практичні рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості й профілактики негативних станів військовослужбовців.

Об'єкт дослідження – психоемоційний стан військовослужбовців у сфері військового управління.

Предмет дослідження – особливості прояву психоемоційного стану військовослужбовців державних органів військового управління в умовах війни.

Методи дослідження. Для досягнення мети та реалізації завдань дослідження було використано комплекс теоретичних, емпіричних і статистичних методів аналізу отриманих даних:

- теоретичні методи – аналіз, синтез, систематизація, узагальнення;
- емпіричні методи – анкетування, тестування (шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна; експрес-методика «Психологічна безпека особистості» (І.І. Приходько); опитувальник рівня агресивності А. Басса – А. Дарки; Міссісіпська шкала для оцінювання посттравматичних реакцій (військовий варіант).
- статистичні методи – графічний аналіз, кількісний і якісний аналіз отриманих даних, статистичний аналіз за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена.

Організація дослідження. На першому етапі (червень-липень) проаналізовано основні наукові джерела з проблеми психоемоційного стану військовослужбовців у сфері військового управління; розроблено програму дослідження.

На другому етапі (серпень-жовтень) емпірично досліджено психоемоційний стан військовослужбовців державних органів військового управління в умовах війни. Для досягнення поставленої мети було використано наступні методики дослідження: шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна; експрес-методика «Психологічна безпека особистості» (І.І. Приходько); опитувальник рівня агресивності А. Басса – А. Дарки; Міссісіпська шкала для оцінювання посттравматичних реакцій (військовий варіант). Для перевірки достовірності результатів було проведено статистичний аналіз отриманих даних із подальшою якісною інтерпретацією та узагальненням. Обробку результатів здійснювали із використанням коефіцієнта кореляції Спірмена у програмі Microsoft Excel.

На третьому етапі (жовтень-грудень) на основі теоретичного та емпіричного досліджень розроблено практичні рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості й профілактики негативних станів військовослужбовців.

Практична значущість дослідження полягає у можливості застосування результатів для удосконалення системи психологічної підтримки військовослужбовців у державних органах військового управління, розробки програм профілактики негативних станів та підвищення психологічної стійкості особового складу.

Емпірична база. Науково-дослідна робота проводилась на базі другого відділу Запорізького територіального центру комплектування та соціальної підтримки (Запорізький РТЦК та СП). Вибірку склали 45 військовослужбовців віком від 33 до 50 років, середній вік учасників – 37 років.

Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу і загальних висновків, списку використаних джерел, додатків. Обсяг роботи викладено на 85 сторінках. Дослідження містить 7 таблиць, 6 рисунків, 53 літературних джерела, 4 додатки.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У СФЕРІ ВІЙСЬКОВОГО УПРАВЛІННЯ

1.1. Теоретичний аналіз підходів до розуміння психоемоційного стану військовослужбовців

Проблема вивчення психоемоційного стану особистості завжди привертала увагу психологів, адже емоційна сфера відіграє ключову роль у регуляції поведінки людини, її адаптації до середовища та успішності діяльності.

Особливої актуальності ця проблема набуває у військовій сфері, де психоемоційний стан військовослужбовця безпосередньо впливає на його готовність виконувати службові обов'язки, ефективність бойових дій і збереження психологічного здоров'я.

Психоемоційний стан військовослужбовців охоплює емоційні реакції, когнітивні процеси, поведінкові прояви та соціальну адаптацію особи в умовах служби й бойових дій. Підходи до його вивчення поєднують клінічну психопатологію (зокрема PTSD), когнітивно-поведінкові моделі стресу, поняття моральної травми (*moral injury*), моделі резильєнтності та соціально-культурні/політичні перспективи.

Ще з античних часів емоції розглядалися як внутрішня сила, що визначає поведінку людини. У працях Арістотеля та стоїків емоційний стан тлумачився як певна пристрасть, яка може як допомагати, так і заважати розуму. У подальшому в класичній психології XIX ст. виникають перші наукові теорії емоцій. Теорія Джеймса-Ланге підкреслювала тілесну основу емоцій, стверджуючи, що відчуття фізіологічних змін породжує емоційний стан.

У свою чергу теорія Кеннона-Барда пояснювала емоції як паралельні реакції мозку та тіла на зовнішні подразники. Пізніше когнітивні концепції (С. Шахтер, Дж. Сінгер) висунули ідею, що емоційний стан виникає в результаті поєднання фізіологічного збудження та когнітивної інтерпретації ситуації. Р. Ізард розвинув концепцію базових емоцій, кожна з яких виконує специфічну адаптивну функцію.

З позицій психофізіологічного підходу (Г. Сельє) психоемоційний стан розуміється як реакція організму на стресові фактори [7]. Когнітивно-біхевіоральний підхід робить акцент на ролі мислення у формуванні психоемоційного стану. Негативні інтерпретації ситуації, песимістичні установки, очікування небезпеки здатні значно підсилювати емоційне напруження, тоді як навички когнітивної реструктуризації допомагають зменшити стрес.

Психоемоційний стан можна розглядати як динамічну зміну емоційної сфери людини, що виникає у відповідь на різноманітні внутрішні й зовнішні чинники: життєві події, соціальне середовище, стан фізичного та психічного здоров'я. Вони виявляються як на рівні свідомості у вигляді переживань, думок, емоційних реакцій, так і на несвідомому рівні, де залишаються прихованими, але впливають на поведінку та діяльність особистості.

Особливість цих станів полягає у тому, що їх складно повністю досягнути лише за допомогою органів чуття або ж вивчати виключно методами природничих наук, адже вони є складними психічними феноменами. Дослідники відзначають, що психоемоційні стани можна інтерпретувати як прояви різних психічних процесів.

Формування конкретного психоемоційного стану залежить від того, як людина сприймає й інтерпретує події та обставини, в яких вона перебуває. Таким чином, суб'єктивне бачення ситуації має вирішальне значення для характеру переживань і подальшої поведінки особистості.

На думку О. Вавринів та О. Христок, психоемоційний стан можна визначити як «інтегративну та цілісну основу психічної діяльності індивіда

протягом певного періоду, яка відображає протікання психічних процесів залежно від сприйняття предметів та явищ, попередніх станів та особливостей особистості» [8].

Він відображає особливості перебігу психічних процесів, які залежать від індивідуального досвіду, попередніх емоційних станів, специфіки сприйняття подій та особистісних рис.

Психоемоційні стани виникають у взаємодії людини з довкіллям і є реакцією на життєві обставини. Вони можуть мати як позитивний, так і негативний характер, однак часто тригером їх формування стають стресові чи конфліктні ситуації. У таких випадках переважають деструктивні емоційні переживання, що проявляються у напруженні, тривожності чи роздратованості, а згодом можуть впливати на ефективність діяльності та соціальну поведінку особистості.

Емоційний стан людини визначається як рівнем важливості її потреб, так і усвідомленням можливості їх задоволення. Коли потреба є сильною та має особистісну значущість, емоційні реакції проявляються інтенсивніше. Якщо потреба задовольняється або є шанс її реалізувати – виникають позитивні емоції; якщо ж задоволення неможливе, з'являються негативні переживання [9;10].

У науковій літературі важливе місце займає розгляд підходів до класифікації психічних станів. Психоемоційні стани різняться за тривалістю та інтенсивністю. Вони можуть бути короткочасними й нестійкими, тривалими або навіть хронічними, що суттєво впливає на функціонування людини у повсякденному житті та професійній діяльності. У практичній психології часто виділяють стани оперативні (миттєві), поточні (які зберігаються протягом певного періоду) та перманентні (сталі) [11].

В. Маріщук виділяє два їх типи залежно від стійкості: домінуючі (які характеризуються як найбільш типові та властиві конкретній особистості) та проміжні (що мають перехідний, менш стабільний характер). Подібний

критерій застосовує й Ю. Сосновікова, розподіляючи стани за тривалістю їх перебігу на довготривалі, відносно тривалі та короточасні.

Важливим параметром класифікації психічних станів є домінування того чи іншого психічного процесу. Відповідно до цього критерію, стани поділяють на гностичні (пізнавальні), емоційні, мотиваційні та вольові. Подібний підхід дозволяє розглядати психічний стан не лише як емоційне явище, а й як багатокomпонентний процес, тісно пов'язаний із когнітивною, регулятивною та поведінковою сферами [12].

Теоретичний аналіз, проведений І. Волженцевою, звертає увагу на багатовимірність психічних станів. Дослідниця виокремлює їх основні характеристики: емоційні, активаційні, тонічні, тензійні, часові та полярні параметри. Таким чином, кожен психічний стан може бути описаний як багатовимірна структура, яка відображає не лише емоційне забарвлення, а й рівень напруги, тривалість та якісні протилежності (наприклад, піднесення – пригніченість, спокій – тривога) [13].

Психоемоційний стан військовослужбовця формується від моменту усвідомлення значущості актуальної потреби й завершується появою психофізіологічних реакцій, які підтримують мотивацію до пошуку шляхів емоційної розрядки та задоволення цієї потреби. Для психоемоційних станів військових характерні такі особливості:

- Може поєднувати кілька емоцій одночасно, хоча одна з них зазвичай домінує. Найчастіше провідною виступає емоція, зумовлена впливом воєнних подій.
- Емоції військовослужбовців часто проявляються не як яскраві переживання, а як тривалий емоційний фон, який супроводжує їхню діяльність упродовж усього періоду війни.
- Психоемоційні стани мають подовжений характер через затяжні бойові дії та постійний вплив стресогенних чинників.
- Причини виникнення емоційного стану можуть не усвідомлюватися самим військовим. Емоційні переживання часто

відображають загальну оцінку воєнної ситуації, навіть якщо конкретний тригер не визначений або витіснений через свою травмівну природу.

– Емоційний стан демонструє, як військовий сприймає подію чи стимул, а також вказує на наявність або виснаження внутрішніх ресурсів, необхідних для подолання ситуації чи задоволення важливої потреби.

– Емоційний стан військових має циклічний характер та підтримує стабільний рівень емоційної напруги, що є типовим у тривалих стресових умовах [14].

До ключових форм емоційних станів відносять:

- настрої, який визначає загальний емоційний фон;
- афект, що проявляється як короткочасна і спонтанна внутрішня реакція;
- стрес, розглянутий у контексті адаптаційного процесу;
- дистрес, який характеризує тривалий стан психологічної напруги;
- фрустрація, що виникає внаслідок перешкод на шляху до досягнення потреб [15; 16].

Сучасна модель емоцій EQuator визначає чотири базові класи емоційних станів: страх, гнів, смуток та радість. Дослідження, проведені, зокрема, в університеті Глазго, підтверджують цю модель, вказуючи на те, що різниця між схожими емоціями (наприклад, гнівом і огидою) може мати соціальну основу.

У науковій літературі також описується класифікація емоційних станів в екстремальних умовах (див. рис. 1.1).

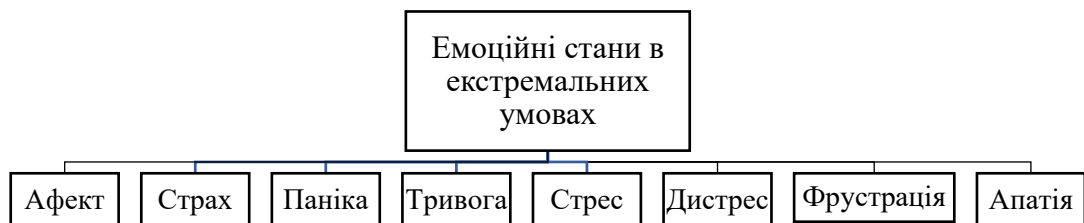


Рис. 1.1. Емоційні стани в екстремальних умовах

Афект являє собою короткочасний стан, який відрізняється інтенсивним збудженням. Його фізіологічна природа пов'язана з активізацією нервової системи та гормональними зрушеннями в організмі. Цей стан часто проявляється як швидка, сильна і здебільшого несвідомо переживана реакція на певні зовнішні фактори або внутрішні переживання, що виникає без залучення логічних міркувань у момент реагування [17].

Афекти формуються через сприйняття конкретних стимулів, які можуть мати зовнішнє походження (приміром, загрозливі ситуації, небезпека чи різкі звуки) або внутрішнє (наприклад, пробуджені спогади чи глибинні почуття) [18].

Страх – це комплексний процес, що запускається в мозку у відповідь на стресовий фактор, реальний або вигаданий, і завершується виділенням хімічних речовин. Ці речовини підсилюють серцебиття, прискорюють дихання та забезпечують м'язи зарядом енергії, готуючи організм до миттєвої дії – боротьби чи втечі.

Згідно з «Термінологічним словником з екстремальної та кризової психології», страх визначається як «емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному або соціальному існуванню індивіда й спрямована на джерело дійсної або уявної небезпеки» [19; 20, с. 125].

Раптовий і неконтрольований страх часто призводить до паніки – стану неочікуваного та інтенсивного реагування на тривогу чи страх, який супроводжується як фізичними, так і психічними симптомами. Паніка вирізняється потужними відчуттями страху, дискомфорту, безпорадності та загальної втрати контролю над ситуацією. Людина переживає загострену боязкість через реальні чи уявні загрози фізичного, морального, психологічного або економічного характеру. Зазвичай панічний стан пов'язують із недостатнім розумінням природи подій, які спричиняють занепокоєння, інформаційною невизначеністю, а також явищем «емоційного зараження», коли почуття інших підсилюють власні реакції [21].

Тривога являє собою складний емоційний стан, що проявляється через внутрішній дискомфорт, супроводжуваний низкою фізіологічних реакцій. Її джерелом можуть бути сприйняття загрози, постійне відчуття неспокою, невизначеність, неуважність або брак впевненості. Ключовими функціями тривоги виступають сигнальна та стимулююча. Саме завдяки переживанню тривоги людина зосереджується на потенційних труднощах чи небезпеках, що, у свою чергу, сприяє корекції поведінки та активації адаптивних психічних механізмів [22;23].

З огляду на етіологічні критерії, тривога класифікується на два основні типи: фізіологічну та патологічну. Фізіологічна тривога є адаптивною реакцією організму на необхідність мобілізації ресурсів у відповідь на конкретні зовнішні чи внутрішні впливи. Цей тип тривоги типовий для початкового етапу адаптації до стресових умов. Проте у випадках, коли фізіологічна тривога зберігає високу інтенсивність і виходить за рамки адекватної реакції на викликану ситуацію, вона трансформується в патологічну форму. Ключова відмінність патологічної тривоги полягає у її тривалості, що перевищує період чотирьох тижнів. При таких обставинах можна говорити про дистрес, який характеризується деструктивним впливом на фізичне та психічне здоров'я індивіда.

Апатія – це емоційний стан, що характеризується глибоким відчуттям «вимкнення» від навколишнього світу, супроводжуючи людину почуттям втоми, безнадії та повного занепаду мотивації. Вона проявляється через відсутність інтересу до людей, подій чи звичної діяльності, різке падіння енергійності, сонливість або, навпаки, тривале безсоння. У крайніх випадках апатія може призводити до появи суїцидальних думок. Люди, які переживають цей стан, нерідко відчують відчуженість як від навколишньої реальності, так і від самих себе. Цей стан нерідко розглядається як показник психологічного виснаження та характеризується безвихідною покірністю обставинам і ситуації [24].

Стрес (з англ. – навантаження, тиск, напруга) – це «неспецифічна реакція організму на вплив (фізичний чи психологічний), що порушує його гомеостаз і потребує пристосування» [25].

Стрес виникає під впливом надмірного емоційного напруження, спричиненого такими факторами, як загроза життю, фізичні або когнітивні перевантаження, страх, а також необхідність оперативного прийняття критично важливих рішень. Унаслідок стресового впливу поведінка зазнає значних змін, набуваючи дезорганізованого та хаотичного характеру. Водночас можуть бути зафіксовані протилежні явища, такі як загальмованість, пасивність чи повна бездіяльність. Подібні трансформації поведінки виступають своєрідним механізмом захисту організму від надмірно інтенсивних подразників.

Інтенсивність стресового впливу залежить від низки факторів, серед яких вагоме місце посідають реальна загроза життю, рівень бойового напруження, психологічний стан особистості, а також досвід її функціонування у критичних умовах.

Більшість дослідників-психологів наголошують, що виникнення та перебіг стресу зумовлюються не лише об'єктивними обставинами, а передусім суб'єктивними факторами. Вирішальне значення мають внутрішні характеристики особистості – її мотиваційна сфера, установки, очікування, минулий досвід, індивідуальне сприйняття ситуації та співвіднесення власних можливостей із зовнішніми вимогами. Тому одна й та сама ситуація для одних людей може виступати потужним стресором, тоді як для інших – залишатися емоційно нейтральною [26].

Фрустрація є специфічною формою прояву стресу. Її визначають як емоційний стан, що виникає внаслідок зустрічі з непереборними перешкодами на шляху до задоволення базових чи інших потреб. Такий стан часто призводить до істотних змін у поведінці, які можуть виражатися в агресивних реакціях або, навпаки, у таких явищах, як депресія [27].

До негативних психоемоційних станів вчені також включають гостре фізичне або психічне стомлення, перевтому, тривогу, страх, паніку, занепокоєння, дратівливість, напруженість, психологічний шок [28; 29].

У міжнародних дослідженнях проблема психоемоційного стану військових здебільшого розглядається у контексті стресу, посттравматичних стресових розладів (ПТСР) та адаптації після бойових дій.

У військовій психології особливе місце займає поняття «бойового стресу», що описує специфічні емоційні стани, які виникають у ситуації небезпеки для життя. Зарубіжні дослідження (наприклад, в арміях США та Ізраїлю) свідчать, що ефективність військових значною мірою залежить від здатності регулювати свій психоемоційний стан у бойових умовах [30].

Noge (2004) у дослідженнях військових Іраку та Афганістану показали високий рівень тривожності та депресивних розладів серед учасників бойових дій.

Nash і Litz (2013) вводять поняття «моральної травми», що описує стан військовослужбовців, які опинилися перед складними етичними виборами або були свідками трагічних подій. Це призводить до глибоких емоційних переживань, які впливають на ефективність служби [31;32].

McDaniel (2025) у публікації в BMJ Military Health підкреслює, що моральна травма негативно впливає на якість життя військових, знижує рівень довіри до влади, ускладнює соціальні зв'язки та підвищує ризик суїцидальних думок. Учасники дослідження описували внутрішнє почуття провини, сорому та «розриву» між особистими цінностями і реаліями військової служби [33].

В іншому дослідженні, проведеному ізраїльськими науковцями (Centre for Evidence, 2024), було доведено, що моральна травма має довготривалий вплив на психоемоційні траєкторії військових: через п'ять років після звільнення зі служби у ветеранів з ознаками моральної травми частіше спостерігалися стійкі депресивні симптоми та емоційна притупленість [34].

Також Langner (2024) та Centre for Evidence (2025) вказують, що рівень поширеності моральної травми зростає не лише серед військових, які брали участь у бойових діях, але й серед медичного персоналу, капеланів і офіцерів управління, котрі опосередковано залучені до ухвалення рішень, пов'язаних із життям і смертю інших людей [35;36].

Adler, Bliese та Castro (2011) наголошують, що психоемоційний стан військовослужбовців тісно пов'язаний із наявністю системи психологічної підтримки у військових організаціях. Вони підкреслюють важливість тренінгів зі стресостійкості, програм психологічного відновлення та профілактики емоційного вигорання [37].

Figley (1995) акцентує увагу на явищі «вторинної травматизації» та «синдрому співчуття», які можуть виникати у військовослужбовців, що працюють з пораненими чи постраждалими. Це теж актуально для працівників військового управління, адже вони часто взаємодіють із родинами мобілізованих та військових, що підсилює емоційне навантаження [38].

Schnurr P. (2023) у своїх дослідженнях акцентує увагу на понятті «емоційне оніміння». Учасники бойових дій можуть відчувати емоційне спустошення та оніміння, тобто стани низької інтенсивності палітри почуттів, які можуть здаватися такими, ніби вони втратили здатність відчувати чи виражати будь-які емоції. Емоційне оніміння – це захисний механізм, який допомагає уникати болісних спогадів, але водночас ускладнює підтримку інтимних, емоційних, довірливих, близьких стосунків. Воно може створювати передумови для розладів стилю прихильності від надійного до тривожного, уникаючого або дезорганізованого, що поглиблює стан ізоляції та депривації [39].

Також вчений звертає увагу на те, що військовослужбовці можуть відчувати сильне почуття провини за свої дії під час бойових дій, що супроводжується нав'язливими самокритичними думками. Це призводить до внутрішніх конфліктів, соціальної ізоляції, зниження самооцінки та

впевненості в собі. Почуття сорому та провини створюють додаткові бар'єри для спілкування та взаємодії [40].

В українській науковій літературі проблема психоемоційних станів військовослужбовців набула більшої актуальності у зв'язку з воєнними діями на сході України та повномасштабною війною. У вітчизняних працях акцент робиться на морально-психологічному забезпеченні, стресостійкості, згуртованості колективу, що виступає потужним фактором емоційної підтримки.

Факторами, що впливають на психоемоційний стан військовослужбовців, є як об'єктивні умови служби (ризик для життя, фізичне навантаження, інформаційний тиск), так і суб'єктивні чинники (індивідуально-психологічні особливості, рівень тривожності, емоційна регуляція). Важливу роль відіграють соціально-психологічні аспекти: взаємини у підрозділі, стиль керівництва, підтримка побратимів і рідних.

Дослідження сучасних українських науковців підтверджують, що психоемоційний стан військовослужбовців має низку характерних негативних проявів.

Зокрема, Р. Осадчук (2024) наголошує, що одним із найпоширеніших явищ серед військових є підвищена тривожність, яка виникає внаслідок постійного перебування у ситуаціях небезпеки та високої відповідальності за виконання бойових завдань. Тривожність проявляється як на емоційному рівні (відчуття неспокою, внутрішньої напруги), так і на когнітивному (порушення концентрації, труднощі у прийнятті рішень), що значно впливає на ефективність діяльності та адаптаційні можливості військовослужбовців [41].

Ще одним поширеним проявом є депресивні стани, які тісно пов'язані з рівнем стресостійкості особистості. У роботах С. Вадзюка та В. Саса (2023) показано, що військовослужбовці з нижчим рівнем стресостійкості демонструють значно вищі показники депресії та тривоги. Це може призводити до зниження працездатності, порушень сну, відчуття безпорадності та втрати інтересу до повсякденної діяльності. Автори

підкреслюють, що поєднання депресивних симптомів із хронічною втомою становить серйозну загрозу для психічного здоров'я військових у зоні бойових дій [42].

Окрім тривожності та депресії, дослідження українських науковців звертають увагу на емоційне виснаження як наслідок тривалої дії бойового стресу. Воно проявляється у вигляді відчуття внутрішньої спустошеності, зниження емоційної чутливості, втрати здатності до співпереживання. Подібний стан часто супроводжується явищем емоційної притупленості (numbing), яке розглядається як один із симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). У цьому випадку військовослужбовці можуть демонструвати байдужість до того, що відбувається навколо, відстороненість у спілкуванні з близькими та зниження здатності отримувати позитивні емоції/

Ще одним важливим компонентом психоемоційних порушень є підвищена агресивність, яка може виступати як форма неадаптивної реакції на хронічний стрес. У низці українських досліджень зазначається, що агресивна поведінка у військових часто є наслідком накопичення емоційної напруги та недостатньо сформованих механізмів психологічної регуляції в умовах бойових дій. Це становить небезпеку не лише для самого військовослужбовця, а й для його соціального оточення, оскільки ускладнює міжособистісні стосунки та процеси реадaptaції після повернення із зони бойових дій [43; 44].

У дослідженнях також фіксується підвищення рівня конфліктної поведінки, що проявляється в змінах поведінкових реакцій і емоційного фону військовослужбовців. Зміни настрою та підвищена дратівливість часто супроводжуються послабленням соціальної підтримки: військові можуть збільшувати дистанцію у стосунках із близькими та мати складнощі у встановленні довірчих взаємин в бойовому колективі.

Результати досліджень свідчать, що у значної частини військових виявляється значна частина особового складу відчуває підвищену соціальну фрустрованість. Цей стан супроводжується труднощами в емоційному функціонуванні, обмеженням доступу до сімейної підтримки, посиленням

невдоволення соціально-політичною ситуацією. Соціальна фрустрованість характеризується ростом міжособистісної напруги, відчуттям відчуження й виснаженням адаптаційних ресурсів, що прямо позначається на психоемоційному стані військовослужбовців і знижує їхню здатність ефективно долати стресові ситуації.

Результати досліджень Березовської Л.І. та Богайчук В.Ж. показують, що військовослужбовці також мають емоційні бар'єри у міжособистісному спілкуванні. Молодші офіцери частіше демонструють труднощі з керуванням емоціями, схильність до неадекватних емоційних реакцій або уникнення емоційної близькості з іншими. У старших офіцерів більш помітними є такі особливості, як недостатня гнучкість чи виразність емоцій та тенденція до домінування негативних переживань.

Попри різні прояви емоційних бар'єрів, загальна емоційна стійкість військовослужбовців зберігається завдяки сформованим навичкам подолання внутрішньої напруги, що можуть виникати в процесі комунікації та професійної діяльності. Тривожні та фрустраційні стани виражені незначно, натомість більш характерними є риси агресивності та ригідності [45].

Узагальнюючи результати сучасних українських досліджень, можна стверджувати, що найпоширенішими негативними проявами психоемоційного стану військовослужбовців є підвищена тривожність, депресивні симптоми, емоційне виснаження та притупленість, а також агресивність. Усі ці прояви тісно взаємопов'язані та потребують цілеспрямованої психологічної допомоги, оскільки вони суттєво впливають як на ефективність виконання службових завдань, так і на якість життя військовослужбовців.

Таким чином, аналіз різних підходів дає підстави говорити про необхідність інтегративного розуміння психоемоційного стану військовослужбовців. Він формується на перетині біологічних, психологічних та соціальних факторів і визначає не лише ефективність професійної діяльності, а й рівень психологічного благополуччя особистості.

1.2. Психологічні особливості професійної діяльності військовослужбовців у державних органах військового управління

Професійна діяльність військовослужбовців у державних органах військового управління займає особливе місце у структурі військової служби.

Психологічний аспект цієї діяльності відіграє ключову роль, адже ефективність управління прямо залежить від здатності військовослужбовців зберігати оптимальний психоемоційний стан, діяти в умовах стресу та інформаційного перевантаження.

Державні органи військового управління становлять важливу частину системи Збройних Сил України та інших військових формувань. Саме вони забезпечують організацію, планування, координацію та контроль діяльності військ, а також формування управлінських рішень, від яких залежить обороноздатність держави. До таких органів відносять Міністерство оборони України, Генеральний штаб Збройних Сил України, Головне управління розвідки Міністерства оборони України, оперативні командування, а також штаби з'єднань і військових частин. До них також належать територіальні центри комплектування та соціальної підтримки, що забезпечують виконання законодавства про військовий обов'язок та мобілізацію [46].

У цих структурах несуть службу військовослужбовці різних категорій: від офіцерів стратегічного та оперативного рівня управління до штабних офіцерів, аналітиків, спеціалістів із кадрової політики, зв'язку, інформаційної безпеки та морально-психологічного забезпечення. Їхня діяльність охоплює широкий спектр завдань: розробку та реалізацію планів бойових дій, аналіз ситуації, координацію взаємодії між підрозділами, контроль виконання наказів і рішень.

Також варто звернути увагу на те, що у структурі державних органів військового управління, в тому числі територіальних центрів комплектування та соціальної підтримки (ТЦК), можна виокремити дві ключові категорії персоналу – цивільних працівників та військовослужбовців. Кожна з цих категорій виконує специфічні завдання, що зумовлюють різний зміст їхньої

професійної діяльності, обсяг прав і обов'язків, а також психологічні вимоги до особистості. Важливо розуміти різницю між цими поняттями.

Цивільні працівники ТЦК здебільшого виконують адміністративні функції. Вони працюють у статусі державних службовців або за трудовим договором і відповідають за ведення військового обліку, організацію заходів мобілізаційного характеру, координацію призовних кампаній. Для їхньої професійної діяльності першочергового значення набуває знання законодавчої бази, уміння працювати з великими обсягами документації, комунікативна компетентність і навички організаційної взаємодії. Військова підготовка для таких посад не є обов'язковою, проте необхідними є стресостійкість, уважність, відповідальність та здатність працювати в умовах інформаційного та часового тиску. Просування по службі у цивільних працівників ТЦК реалізується у межах державної служби, передбачає підвищення кваліфікації та оволодіння сучасними адміністративними практиками.

Військовослужбовці ТЦК виконують інший спектр завдань, що безпосередньо пов'язаний із військовою службою та мобілізаційною готовністю. Вони беруть участь в організації та проведенні призову, здійснюють підготовку та навчання призовників, можуть бути залучені до оперативних заходів. Їхня діяльність регламентується військовими статутами, вони підпорядковуються суворій військовій дисципліні та зобов'язані підтримувати високий рівень фізичної та професійної готовності. На відміну від цивільних працівників, робочий графік військовослужбовців ТЦК є більш гнучким та передбачає можливість чергувань у вечірній час, вихідні чи святкові дні. Кар'єрне зростання у цій категорії відбувається шляхом отримання вищих військових звань і посад, що супроводжується регулярним підвищенням кваліфікації, військовою підготовкою та професійними тренуваннями [47].

Професійна діяльність військовослужбовців у системі державних органів військового управління має низку специфічних характеристик, що визначають її психологічну складність та підвищені вимоги до особистості:

1. Насамперед, вона пов'язана з високим рівнем відповідальності, оскільки прийняті ними рішення можуть мати наслідки не лише для окремого підрозділу, а й для функціонування всієї військової системи. Це зумовлює постійний стан психологічної мобілізації, розвиток внутрішньої напруги та підвищене почуття відповідальності.

2. Крім того, така діяльність вимагає значних інтелектуальних зусиль, уміння швидко орієнтуватися в умовах дефіциту часу та інформаційної невизначеності. Ситуаційна невизначеність виступає постійним стресовим чинником, який потребує від військовослужбовців сформованих навичок саморегуляції, психологічної стійкості та гнучкості мислення.

3. Ще однією важливою характеристикою є постійна робота з великими обсягами інформації. Необхідність швидкої обробки даних, їх критичного аналізу та інтеграції в єдину систему рішень створює інтенсивне навантаження. Це вимагає від військовослужбовця високого рівня аналітичного мислення, концентрації уваги, розвиненої пам'яті та здатності працювати в умовах інформаційного перевантаження.

4. Робота в органах військового управління передбачає активну взаємодію з підлеглими, колегами, представниками інших органів державної влади. Це вимагає від військовослужбовців розвинених комунікативних умінь, здатності до ефективного міжособистісного спілкування, врівноваженості та вміння знижувати конфліктність у колективі. Психологічний клімат у команді, рівень згуртованості та взаємної підтримки суттєво впливають на ефективність управлінських рішень.

5. Управлінська військова діяльність нерідко супроводжується емоційним виснаженням, що спричинене тривалою відповідальністю, великим обсягом роботи, необхідністю оперативно реагувати на кризові ситуації. У таких умовах виникає ризик розвитку професійного вигорання, що проявляється у зниженні працездатності, втраті мотивації, байдужості до службових обов'язків.

8. Потреба у високому рівні саморегуляції. Психологічна особливість військовослужбовців у сфері військового управління полягає у необхідності постійного контролю власних емоцій, стриманості у поведінці та вмінні приймати рішення без піддавання деструктивним емоційним реакціям. Це потребує сформованих механізмів самоконтролю, вольової регуляції та внутрішньої дисципліни.

Серед ключових психологічних характеристик військовослужбовців, необхідних для ефективної діяльності у сфері військового управління, виділяють:

1. Психофізіологічні особливості – високий рівень працездатності нервової системи (для довготривалої концентрації та збереження уваги); швидкість сенсомоторних реакцій (для оперативної обробки вхідної інформації та швидкого реагування на неї); оптимальний рівень збудливості й гальмівних процесів (надмірна імпульсивність або, навпаки, повільність можуть знижувати ефективність управлінських рішень); стійкість до стресу (стійкий вплив стресових факторів може призвести до виснаження організму, зниження працездатності та формування синдрому емоційного вигорання).

2. Когнітивні особливості – аналітичне та критичне мислення, оперативна пам'ять, здатність до багатозадачності, гнучкість мислення. Когнітивна сфера виконує функцію «фільтра», який дозволяє відокремити важливе від другорядного й на основі цього приймати рішення.

3. Емоційно-вольові особливості – саморегуляція, стресостійкість, емоційна врівноваженість, розвинена воля та рефлексія, здатність швидко приймати рішення, сміливість, рішучість, активність, відповідальність, низький рівень тривожності.

4. Соціально-психологічні особливості – комунікативні вміння, лідерські якості, вміння знижувати конфліктність, підтримання сприятливого психологічного клімату. Психологічна надійність військовослужбовця також багато в чому визначається його здатністю до емоційного лідерства – уміння

надихати підлеглих, знижувати рівень напруги та конфліктності в колективі, створювати атмосферу довіри та взаємопідтримки [48; 49].

Отже, професійна діяльність військовослужбовців у державних органах військового управління є багатогранною та психологічно складною. Вона поєднує високу інтелектуальну та емоційну напругу, роботу в умовах інформаційної невизначеності, соціально-комунікативну взаємодію та підвищену відповідальність.

Психологічні особливості цієї діяльності проявляються у необхідності збереження працездатності в умовах стресу, розвиненому критичному й аналітичному мисленні, високому рівні саморегуляції та комунікативних навичок. В умовах війни значення цих якостей значно зростає, адже від психологічної стійкості та надійності персоналу залежить не лише ефективність ухвалених рішень, а й успішність функціонування всієї військової системи держави.

1.3. Фактори, що впливають на психоемоційний стан військовослужбовців в умовах війни

Умови війни значно посилюють дію стресогенних факторів, що обумовлює зміни у психічній сфері та підвищену вразливість до розвитку дезадаптивних реакцій та негативних проявів.

Психоемоційний стан військовослужбовців формується під впливом комплексу зовнішніх та внутрішніх факторів, які визначають характер їхньої поведінки у бойовій ситуації, рівень витривалості, психологічну стійкість та здатність до виконання завдань.

Зовнішні фактори пов'язані з умовами, у яких здійснюється військова діяльність. До них відносять соціальні, бойові та еколого-ергономічні чинники.

Соціальні фактори охоплюють як макросоціальний рівень (ставлення суспільства до війни, оцінка її цілей та результатів), так і мікросоціальний (атмосфера у військових колективах, довіра до командирів, згуртованість

груп). Досвід війн показує, що морально-психологічний стан армії значною мірою залежить від суспільної підтримки та відчуття військовослужбовцями сенсу своєї діяльності. Якщо військовослужбовець розуміє мету боротьби і відчуває зв'язок із народом, мотивація до виконання завдань зростає.

Бойові фактори охоплюють безпосередні обставини бою: інтенсивність та характер бойових дій, застосування зброї та техніки, втрати особового складу. Саме вони формують найбільш гострі емоційні реакції – від піднесення до страху.

Еколого-ергономічні фактори відображають вплив географічних і природно-кліматичних умов, а також особливостей техніки і тривалості бойових дій. Погода, складність ландшафту, ізоляція підрозділу, збій життєвих ритмів чи дискомфорт від використання техніки можуть посилювати психологічне напруження.

Внутрішні фактори визначаються індивідуальними характеристиками військовослужбовців і військового колективу загалом. Вони поділяються на психофізіологічні та психологічні.

Психофізіологічні фактори включають рівень здоров'я, фізичну і психічну витривалість, наявність бойових травм, а також особливості темпераменту. Наприклад, сангвініки виявляють активність і швидкість у прийнятті рішень, холерики – рішучість у стані підйому, флегматики – стабільність і витримку, тоді як меланхоліки можуть проявляти рішучість лише в короткочасних періодах.

Психологічні фактори охоплюють мотивацію, досвід, здатність до адаптації, рівень розвитку інтелектуальних та емоційно-вольових якостей. Поведінка воїна визначається не лише інстинктом самозбереження, а й особистісними якостями – здатністю до взаємопідтримки, готовністю до ризику та самопожертви.

Отже, психоемоційний стан військовослужбовця формується у взаємодії об'єктивних умов та індивідуально-психологічних особливостей. Саме баланс

зовнішніх і внутрішніх впливів визначає готовність особового складу діяти ефективно навіть у найскладніших умовах [50; 51].

Психоемоційний стан військовослужбовців, які несуть службу у державних органах військового управління, формується під впливом низки факторів, що мають як спільні риси з умовами бойової діяльності, так і специфічні відмінності. Особливість полягає в тому, що дані військовослужбовці здебільшого виконують управлінські, аналітичні та організаційні функції, однак при цьому залишаються невід’ємною частиною системи Збройних Сил, а отже зазнають впливу загальної воєнної обстановки.

На представників органів військового управління бойові фактори діють опосередковано. Хоча такі військовослужбовці, як правило, не перебувають безпосередньо на передовій, вони відчують тиск від відповідальності за прийняття рішень, що стосуються життя і безпеки особового складу. Постійна робота з інформацією про втрати, бойові дії, ризики та загрози створює високе емоційне навантаження, яке може призводити до хронічної напруги та розвитку вторинної травматизації.

В такій сфері більше йдеться про надмірні інтелектуальні навантаження, інтенсивний інформаційний потік, ненормований робочий день, роботу в умовах дефіциту часу та частоті зміни завдань. Фізичні умови (замкнені приміщення, робота за комп’ютером, нічні чергування) теж можуть посилювати втому та впливати на психоемоційний стан.

Серед основних факторів впливу на військовослужбовців державних органів управління можна виділити такі:

1. Соціально-психологічні фактори

- Відповідальність за прийняття стратегічних рішень, що впливають на життя особового складу та цивільного населення.
- Високий рівень відповідальності та контроль з боку вищого командування.
- Стиль керівництва, взаємини у колективі, рівень згуртованості та підтримки.

- Конфліктні ситуації або неузгодженість між різними органами військового управління.

- Соціальна підтримка з боку родини, друзів, суспільства.

2. Організаційно-службові фактори

- Інтенсивність службового навантаження, тривалість робочого дня, відсутність повноцінного відпочинку.

- Жорсткі часові обмеження у прийнятті рішень.

- Високий рівень інформаційного навантаження (аналіз великого обсягу даних, постійна зміна обстановки).

- Ризик помилок, що можуть мати критичні наслідки.

- Службова невизначеність, нестача інформації, суперечливі накази.

3. Психологічні фактори

- Почуття постійної відповідальності та тривоги за результати прийнятих рішень.

- Внутрішні конфлікти (між службовим обов'язком і особистими цінностями, сімейними потребами).

- Рівень особистісної стійкості, емоційна зрілість, наявність навичок саморегуляції.

- Психологічна втома, професійне вигорання, інформаційне перевантаження.

- Тривожність, невизначеність майбутнього, страх втрати близьких.

4. Соціально-економічні фактори

- Матеріальне забезпечення військовослужбовців і їхніх сімей.

- Можливість забезпечити родину в умовах війни.

- Умови проживання (як службові, так і цивільні).

5. Політичні та інформаційні фактори

- Вплив інформаційної війни, пропаганди, фейків.

- Суспільний тиск, очікування та оцінка дій військових з боку населення.

- Політичні рішення, що можуть змінювати умови служби.

6. Біологічні та фізіологічні фактори

- Хронічна втома, порушення режиму сну і відпочинку.
- Недостатнє харчування, умови служби в екстремальних ситуаціях.
- Стан здоров'я, перенесені травми, наслідки стресу для організму.

Отже, психоемоційний стан військовослужбовців органів військового управління в умовах війни визначається багатофакторною взаємодією соціально-психологічних, організаційних, економічних, політико-інформаційних та індивідуально-психологічних чинників. Розуміння цих детермінант є важливим для розробки цілеспрямованих психопрофілактичних заходів, спрямованих на підтримання психічної стійкості військовослужбовців.

Висновок до розділу 1

Аналіз літератури свідчить, що психоемоційний стан військовослужбовців є багатофакторним явищем, яке формується під впливом: зовнішніх умов, внутрішніх ресурсів, соціальних чинників (сімейне оточення, комунікація з керівництвом). Негативні психоемоційні стани проявляються у вигляді тривожності, агресивності, депресивних симптомів, емоційного вигорання, ПТСР. Водночас дослідники відзначають значну роль програм психологічної підтримки, тренінгів зі стресостійкості та організаційної культури у профілактиці негативних станів.

Професійна діяльність військовослужбовців у державних органах військового управління поєднує високу інтелектуальну та емоційну напругу, роботу в умовах інформаційної невизначеності, соціально-комунікативну взаємодію та підвищену відповідальність.

Психологічні особливості цієї діяльності проявляються у необхідності збереження працездатності в умовах стресу, розвиненому критичному й аналітичному мисленні, високому рівні саморегуляції та комунікативних

навичок. В умовах війни значення цих якостей значно зростає, адже від психологічної стійкості та надійності персоналу залежить не лише ефективність ухвалених рішень, а й успішність функціонування всієї військової системи держави.

Психоемоційний стан військовослужбовців органів військового управління в умовах війни визначається багатофакторною взаємодією соціально-психологічних, організаційних, економічних, політико-інформаційних та індивідуально-психологічних чинників. Розуміння цих детермінант є важливим для розробки цілеспрямованих психопрофілактичних заходів, спрямованих на підтримання психічної стійкості військовослужбовців.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ДЕРЖАВНИХ ОРГАНІВ ВІЙСЬКОВОГО УПРАВЛІННЯ

2.1. Організація, етапи та методи емпіричного дослідження психоемоційного стану військовослужбовців державних органів військового управління в умовах війни

Метою нашого дослідження було емпірично дослідити психоемоційний стан військовослужбовців державних органів військового управління та розробити практичні рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості й профілактики негативних станів.

Спираючись на мету дослідження нами були визначені такі завдання дослідження:

1. Підібрати та обґрунтувати психодіагностичні методики, які відповідають меті дослідження та дозволяють комплексно вивчити психоемоційний стан військовослужбовців.
2. Провести емпіричне дослідження особливостей психоемоційного стану військовослужбовців державних органів військового управління..
3. Визначити взаємозв'язок між показниками психоемоційного стану та стажем військової діяльності.
4. Розробити практичні рекомендації щодо підтримки та корекції психоемоційного стану даної категорії військовослужбовців у воєнний період.

Науково-дослідна робота проводилась на базі другого відділу Запорізького територіального центру комплектування та соціальної підтримки (Запорізький РТЦК та СП).

Вибірку склали 45 чоловіків військовослужбовців другого відділу ЗРТЦК та СП віком від 33 до 50 років, середній вік учасників – 37 років.

Організація емпіричного дослідження включала три етапи. На підготовчому етапі дослідження визначено теоретичну базу, підібрано методики, складено програму дослідження. Підготовлені інструкції та роз'яснювальні матеріали для учасників.

На етапі збору даних проводилися основні психодіагностичні процедури: анкетування та тестування. На початку тестування респондентам була запропонована коротка анкета, яка містила запитання про вік, стать, сімейний стан, місце роботи та посаду, стаж служби, військове звання.

Також нами були використані такі стандартизовані методики:

1. Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна (див. Додаток А) [52; 53].

Розроблена американським психологом Ч. Д. Спілбергером, адаптована та стандартизована для вітчизняної вибірки Ю. Л. Ханіним. Методика належить до найбільш поширених інструментів у світовій психологічній практиці для вимірювання рівня тривожності.

Складається з двох підшкал:

Шкала ситуативної тривожності (СТ) – діагностує стан тривоги «тут і тепер», який залежить від конкретної ситуації;

Шкала особистісної тривожності (ОТ) – вимірює стійку індивідуальну характеристику, схильність людини до тривожного реагування.

Ця методика дозволяє виявити відмінності між адаптивною мобілізаційною тривожністю та дезадаптивною хронічною тривожністю. Для військових в сфері державного військового управління це має ключове значення у зв'язку з постійною необхідністю приймати відповідальні рішення в умовах стресу.

2. Експрес-методика «Психологічна безпека особистості» (І.І. Приходько) (див. Додаток Б) [54].

Розроблена українським вченим І.І. Приходько як інструмент швидкої діагностики рівня психологічної безпеки. Методика містить 28 тверджень – по 7 тверджень для кожної шкали:

- Шкала 1 «Посттравматичне зростання»
- Шкала 2 «Стратегії опанування стресових ситуацій (копінги)»
- Шкала 3 «Ціннісно-смилова»
- Шкала 4 «Морально-вольова врегульованість (нормативність)» – підшкали «Довіра» та «Повага до інших».

Для розрахунку інтегрального показника психологічної безпеки сумуються показники за 4 шкалами.

3. Опитувальник рівня агресивності А. Басса – А. Дарки (див. Додаток В).

Створений американськими психологами А. Басом і А. Дарки (1957 р.) для оцінки різних форм агресії. Цей опитувальник дає можливість не лише визначити загальний рівень агресивності, а й виявити домінуючі її форми, а також деструктивні тенденції у поведінці.

Опитувальник містить 75 тверджень, які об'єднані у кілька шкал:

- фізична агресія (схильність до застосування сили щодо іншої особи);
- вербальна агресія (вираження негативних емоцій через сварки, крик, прокльони, образливі висловлювання, погрози);
- непряма агресія (агресивні дії, що реалізуються не напряду: плітки, саркастичні жарти);
- негативізм (протиставлення вимогам авторитетів чи нормам; може проявлятися як у пасивній формі опору, так і в активному протистоянні правилам чи законам);
- роздратування (готовність легко та швидко переходити до різких, запальних реакцій навіть при незначних подразниках);
- підозрілість (тенденція до недовіри та настороженості, що ґрунтується на переконанні у ворожих намірах інших);
- образа (відчуття несправедливості, заздрості чи ненависті до людей, яке супроводжується гнівом і незадоволенням через реальні або уявні страждання);

– почуття вини (внутрішнє звинувачення себе, переконання у власній шкідливості чи аморальності).

Оскільки кількість тверджень у кожній шкалі є різною, для можливості їх коректного порівняння використовується процедура нормування. Для цього підраховану суму балів за окремою шкалою ділять на кількість її запитань (ця цифра вказується у дужках біля назви) та множать на 100 %. У такий спосіб отримані «сир» результати переводяться у відсоткові показники.

Крім окремих результатів за шкалами, у методиці передбачено розрахунок двох інтегральних індексів:

Індекс агресивності (ІА) – середнє арифметичне значень за шкалами Фізична агресія, Вербальна агресія та Непряма агресія;

Індекс ворожості (ІВ) – середнє значення за шкалами Підозрілість та Образа.

Важливо, що у формули підставляються саме приведені бали (у відсотках), а не вихідні результати.

4. Міссісіпська шкала для оцінювання посттравматичних реакцій (військовий варіант) (див. Додаток Д).

Ця шкала була створена у 1987 році Т.М. Кеапе разом із колегами на основі методики ММРІ. Спочатку її застосовували для визначення рівня вираженості посттравматичних симптомів у військовослужбовців, які брали участь у бойових діях. Сьогодні цей опитувальник входить до числа найбільш відомих та часто застосовуваних інструментів для діагностики ПТСР.

Методика складається з 35 тверджень, кожне з яких оцінюється за п'ятибальною шкалою. Отриманий сумарний результат відображає ступінь впливу травматичних подій на людину. Більшість питань (30) поділено на три блоки, що відповідають основним симптоматичним групам ПТСР: «вторгнення» (11 тверджень, які описують нав'язливі спогади, сни та інші прояви повторного переживання); «уникнення» (11 тверджень, що відображають уникання травматичних стимулів і зниження емоційної залученості); «збудливість» (8 тверджень, пов'язаних із симптомами зростаючого збудження). П'ять

додаткових тверджень стосуються почуття провини та наявності суїцидальних думок.

На етапі обробки даних були проаналізовані відповіді анкети та показники психодіагностичних методик. Для перевірки достовірності результатів та визначення взаємозв'язку між компонентами психоемоційного станом військовослужбовців ЗРТЦК та СП проведено кореляційний аналіз результатів за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження проводилися в декілька етапів. На початку було проаналізовано анкетні дані респондентів, які наведені в табл. 2.1.

Таблиця 2.1.

Розподіл даних респондентів за анкетною

Показник	Кількість (осіб)	%
Вік		
Рання дорослість (33–39 р.)	24	57,1
Зріла дорослість (40–50 р.)	18	42,9
Сімейний стан		
Одружені	32	76,2
Неодружені / розлучені	10	23,8
Стаж служби		
До 5 років	7	16,7
6–10 років	9	21,4
11–15 років	12	28,6
16–20 років	9	21,4
21 рік і більше	5	11,9
Військове звання		
Рядовий склад	12	28,6
Сержантський і старшинський склад		
– Молодший сержантський склад	5	11,9
– Старший сержантський склад	4	9,5
– Вищий сержантський склад	3	7,2
Офіцерський склад		
– Молодший офіцерський склад	7	16,7
– Старший офіцерський склад	8	19,0
– Вищий офіцерський склад	3	7,1

Середній вік респондентів склав приблизно 37 років. Щодо сімейного стану, переважна частина респондентів одружені (76,2%), що відображає загальну тенденцію більшої соціальної стабільності у вибірці.

Аналіз стажу служби показав, що найбільша частка респондентів має досвід служби від 11 до 15 років (28,6%), а також 6–10 та 16–20 років (по 21,4%). Найменше представлені військовослужбовці зі стажем понад 21 рік (11,9%) та ті, що служать до 5 років (16,7%). Таким чином, вибірка охоплює як військових із мінімальним досвідом служби, так і досвідчених фахівців.

За розподілом військових звань найбільш чисельно представлений рядовий склад (28,6%). Серед сержантського і старшинського складу домінує молодший сержантський склад (11,9%), далі йдуть старші сержанти (9,5%) та вищий сержантський склад (7,2%). Офіцерський корпус складає значну частину вибірки (42,7%), серед яких найбільше представників старшого офіцерського складу (19%), далі – молодшого (16,7%) та вищого офіцерського складу (7,1%).

Наступним кроком був аналіз результатів методики «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна». Виявлено, що у військовослужбовців державних органів військового управління в умовах воєнного стану переважає підвищений рівень як ситуативної (реактивної), так і особистісної тривожності.

Дані представлені на рис. 2.1. та 2.2.

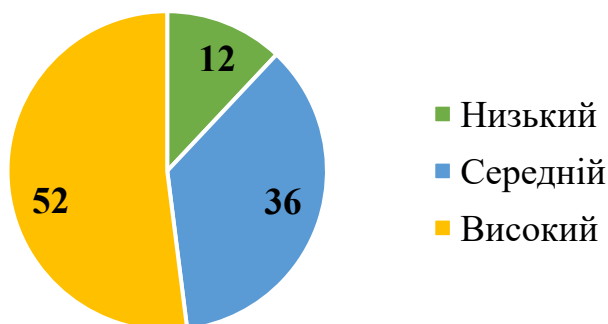


Рис. 2.1. Показники ситуативної тривожності військовослужбовців державних органів військового управління (у %)

Більшість учасників (52 %) продемонстрували високі показники ситуативної тривожності, що свідчить про сильну емоційну напругу в умовах виконання службових обов'язків.

Також ми виявили, що солдати та молодші сержанти мають вищі показники ситуативної тривожності, ніж офіцерський склад. Це може пояснюватися меншою професійною підготовленістю та досвідом молодших категорій.

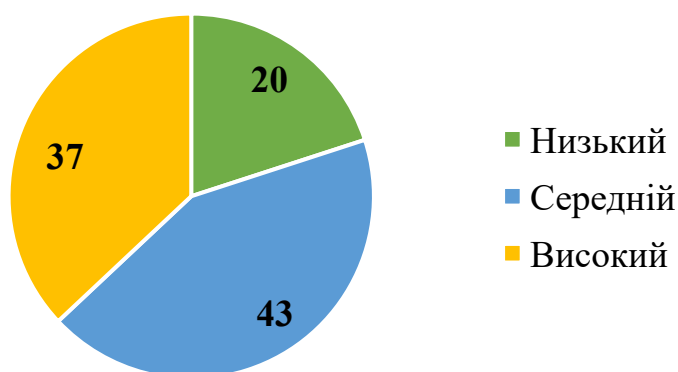


Рис. 2.2. Показники особистісної тривожності військовослужбовців державних органів військового управління (у %)

У 43 % респондентів переважає середній рівень особистісної тривожності. Водночас 37 % військовослужбовців мають підвищений рівень цього показника, що вказує на схильність до тривожних реакцій як стійку особистісну рису.

У старших офіцерів (майори, підполковники) визначено нижчий рівень особистісної тривожності, що свідчить про сформовані механізми емоційної саморегуляції.

Аналіз результатів, отриманих за експрес-методикою «Психологічна безпека особистості» (І. І. Приходько), дозволив оцінити рівень сформованості внутрішніх механізмів, що забезпечують психологічну стійкість військовослужбовців Запорізького територіального центру комплектування та соціальної підтримки (РТЦК та СП) в умовах служби.

Для цього було розраховано показники за чотирма базовими шкалами: посттравматичне зростання, стратегії подолання стресових ситуацій, ціннісно-сміслова сфера, морально-вольова врегульованість (див. рис. 2.3).

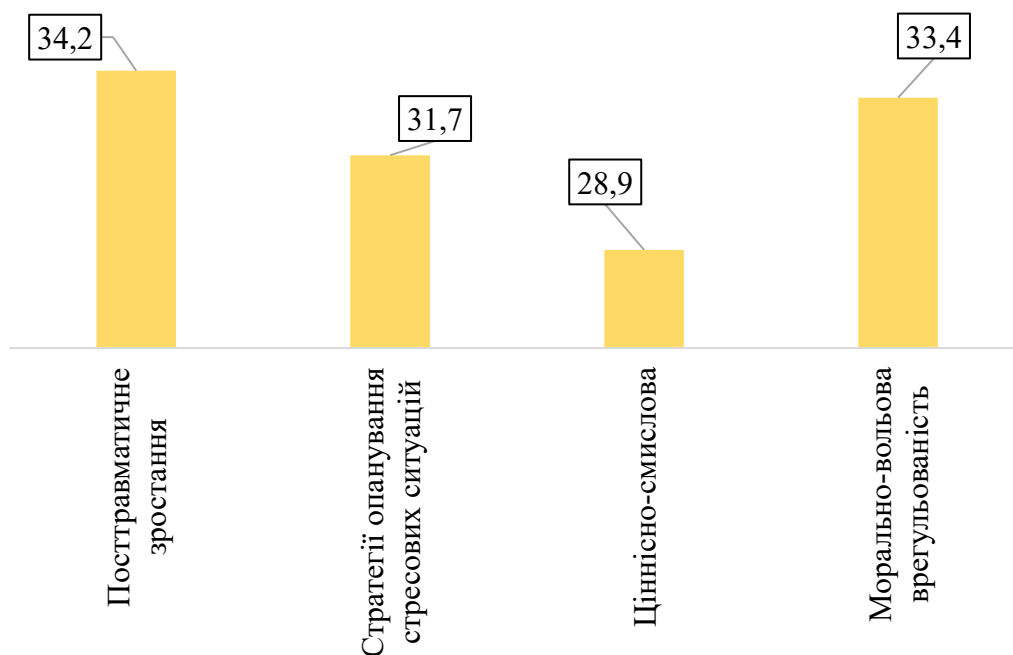


Рис. 2.3. Показники за шкалами експрес-методики «Психологічна безпека особистості» (І. І. Приходько)

Враховуючи бали за кожну шкалу був розрахований інтегральний показник психологічної безпеки особистості – 128,2. Отримані результати вказують на те, що рівень психологічної безпеки військовослужбовців другого відділу Запорізького РТЦК та СП у середньому відповідає нормативним показникам для військовослужбовців.

Це підтверджує достатньо розвинені механізми опанування стресу, збереження ціннісних орієнтацій та внутрішньої стійкості, однак водночас в кризових ситуаціях такі військовослужбовці можуть потребувати психологічної допомоги.

Також для більш детального розгляду результатів ми вирішили порівняти показники за шкалами відповідно до стажу служби військовослужбовців (див. табл. 2.2).

Таблиця 2.2.

Порівняння показників експрес-методики «Психологічна безпека особистості» за стажом служби військовослужбовців

Стаж служби	Посттравматичне зростання	Копінги	Ціннісно-смилова	Морально-вольова врегульованість	Загальний показник
До 5 р.	32,5	30,1	27,4	31,2	121,2
6–10 р.	33,4	31,0	28,2	32,6	125,2
11–15 р.	34,8	31,9	29,1	33,8	129,6
16–20 р.	35,2	32,5	29,4	34,1	131,2
21 р. і більше	35,5	32,9	30,3	34,9	133,6

У військовослужбовців зі стажом до 5 років показники досягають рівня середніх, проте є нижчими ніж у респондентів з більшим стажом. Це свідчить про меншу сформованість механізмів психологічної безпеки).

Найбільш збалансовані результати – у військовослужбовців зі стажом 11–15 років. Показники вищі за середні, але ще не перевищують верхні межі норми.

Найвищі результати мають ті військовослужбовці, які служать понад 21 рік. У них спостерігається більш виражене посттравматичне зростання та морально-вольова врегульованість. Це свідчить про психологічну зрілість і сформовані механізми безпеки. Ця вибірка характеризується стабільними копінгамі, високою довірою й нормативністю, розвиненим відчуттям внутрішнього комфорту.

Отже, загальна динаміка результатів показує поступове зростання психологічної безпеки особистості зі збільшенням стажу служби.

Результати методики «Опитувальник рівня агресивності А. Басса – А. Дарки» засвідчили, що серед респондентів найбільше переважають високі показники вербальної агресії та підозрілості. Більш детальні результати за кожною шкалою представлені в табл. 2.3.

Таблиця 2.3.

Показники форм агресивності військовослужбовців

Форма агресії	Фізична агресія	Вербальна агресія	Роздратування	Негативізм	Образа	Підозрілість	Вербальна агресія	Почуття провини	Індекс агресивності	Індекс ворожості
Середнє значення (М)	4,8	3,9	5,6	2,2	4,9	5,1	6,4	5,0	16,8	10,0
Максимальне значення	10	9	11	5	10	10	13	9	34	20
% від максимально можливого	8 %	3 %	1 %	4 %	9 %	1 %	9 %	6 %	49 %	50 %

Отримані результати свідчать, що рівень агресивності військовослужбовців другого відділу ЗРТЦК та СП загалом перебуває у межах норми, проте має свої особливості. Індекс агресивності в середньому становить 16–17 балів, що дещо нижче за нормативний показник (21 ± 4). Це свідчить про відносно контрольований рівень агресивних проявів, які не виходять за межі соціально допустимих форм. Водночас індекс ворожості наблизився до верхньої межі норми (10 балів), що може вказувати на схильність до підвищеної підозрілості, образливості та настороженості у міжособистісних взаємодіях.

Серед форм агресивності більш проявлені показники фізичної агресії, роздратування, підозрілості та почуття провини, тоді як вербальна агресія та негативізм виражені більш помірно. Найменш вираженим виявився показник негативізму, що свідчить про відносно низький рівень опору зовнішнім вимогам та нормам. Найвищим показником виступає почуття провини (56 %), що може свідчити про внутрішні конфлікти, схильність до самозвинувачення та підвищену самокритичність.

Загалом результати вказують на адаптивний рівень агресивності, що виконує радше мобілізаційну функцію в умовах військової служби. Водночас підвищений рівень ворожості та почуття провини потребує уваги, оскільки може

негативно позначатися на міжособистісних стосунках у колективі та ефективності взаємодії в умовах стресових ситуацій.

Для більш детального розгляду даних ми порівняли показники кожної шкали відповідно до звання респондентів. Результати представлені на рис. 2.4.

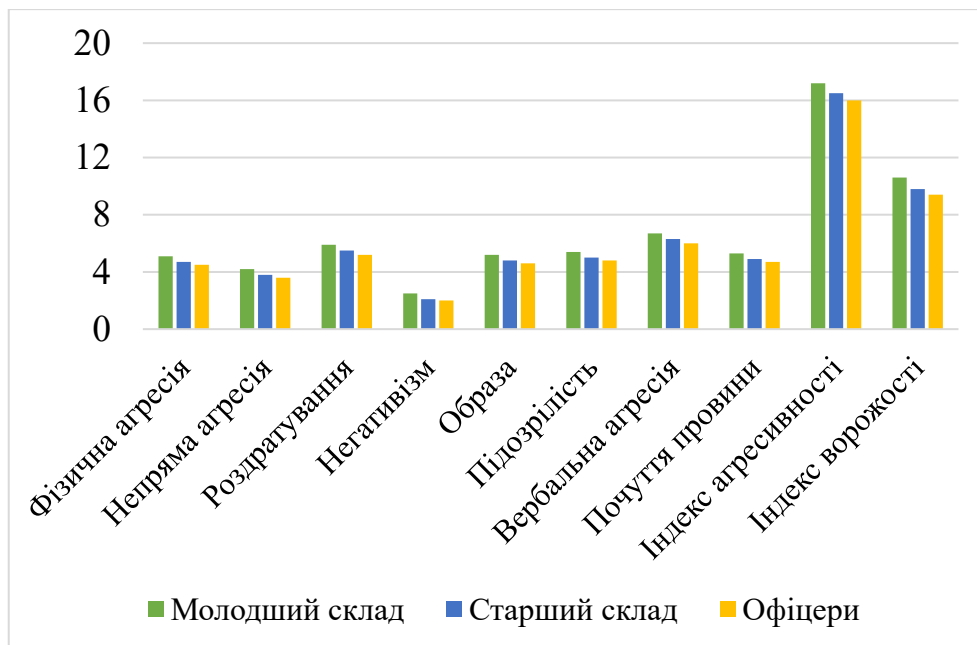


Рис. 2.4. Порівняння показників рівня агресивності за кожною шкалою відповідно до звання військовослужбовців

Порівняння за званнями показало, що агресивність найбільшою мірою виражена серед військовослужбовців молодшого складу, тоді як у офіцерів спостерігається тенденція до нижчих показників. Це може бути зумовлено вищим рівнем досвіду, самоконтролю та навичок регуляції емоцій у старших за званням військовослужбовців.

У солдатів та молодших сержантів більш виражена фізична агресія та ворожість, що може бути пов'язано з емоційною нестабільністю та недостатнім бойовим досвідом.

У офіцерів переважають опосередковані форми агресії (вербальна агресія, дратівливість), але в цілому рівень агресивності нижчий, ніж у молодших категорій.

Отримані результати свідчать, що в умовах війни агресивність у військовослужбовців набуває переважно латентної форми (підозрілість, образливість). Водночас почуття провини має виражений рівень, що може бути пов'язано з переживанням внутрішніх конфліктів, пов'язаних із професійною діяльністю в екстремальних умовах.

Аналіз даних за методикою «Міссісіпська шкала для оцінювання посттравматичних реакцій (військовий варіант)» показав, що загальний рівень посттравматичної симптоматики у вибірці перебуває на середньому рівні, без різко критичних проявів (див. рис. 2.5).

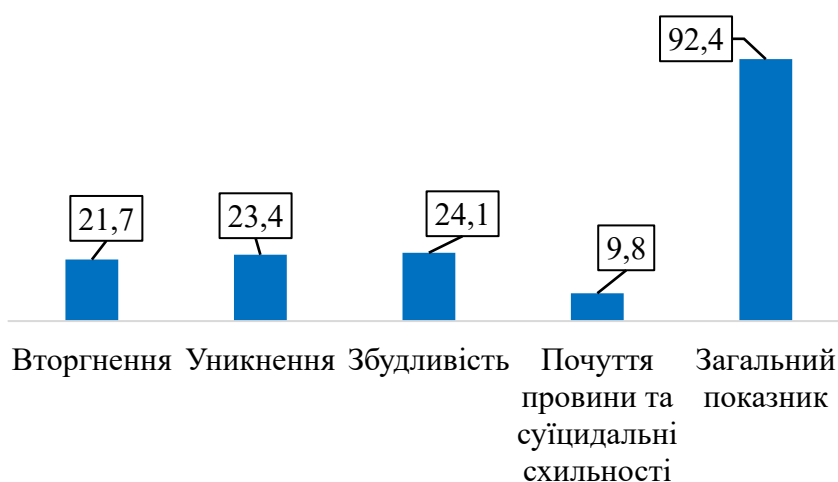


Рис. 2.5. Підрахунок середніх балів за шкалами методики «Міссісіпська шкала для оцінювання посттравматичних реакцій (військовий варіант)»

Отримані результати свідчать, що середній показник за шкалою вторгнення становить 21,7 бала, що вказує на наявність у частини респондентів нав'язливих переживань травматичних подій, проте вони не носять масового чи критичного характеру.

За шкалою уникнення ($M = 23,4$) простежується тенденція до часткового відсторонення та зниження інтересу до звичних видів діяльності, що може розглядатися як адаптивний механізм у відповідь на екстремальні умови служби.

Середні значення за шкалою збудливості ($M = 24,1$) вказують на підвищену напруженість, дратівливість та емоційну нестабільність, але ці показники не

виходять за межі виражених патологічних проявів та можуть бути реакцією на бойове навантаження.

Показники за шкалою почуття провини та суїцидальні схильності ($M = 9,8$) свідчать про помірний рівень переживання внутрішніх конфліктів та рефлексії, без суттєвих ознак деструктивних тенденцій.

Загальний середній бал ($M = 92,4$) перебуває у межах, що відповідають групі респондентів із проявами окремих психоемоційних труднощів, але не досягає критичних значень, характерних для діагностованого ПТСР. Це дозволяє зробити висновок про наявність адаптаційних ресурсів у військовослужбовців ЗРТЦК та СП і їхню відносну стійкість до кризових негативних чинників.

Також ми визначили, що найбільш високі показники за шкалами «уникнення» та «збудливість» ПТСР зафіксовано серед солдатів та молодших сержантів, що свідчить про більшу вразливість цієї категорії до травмуючих подій. У старших офіцерів рівень посттравматичних симптомів значно нижчий, що може бути пов'язано з кращою підготовкою, досвідом та розвинутими копінг-стратегіями.

Окрім цього, найвищі показники ПТСР симптомів виявлені у військовослужбовців, які брали участь у бойових діях (особливо серед солдатів та сержантів із досвідом від 1 до 5 років служби).

З метою глибшого розуміння взаємозв'язків між психоемоційним станом військовослужбовців було проведено кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена. Такий аналіз дозволяє визначити напрям і силу статистичних зв'язків між анкетними змінними (стаж служби, військове звання) та шкалами різних психодіагностичних методик.

Отримані результати дають змогу оцінити, як професійний досвід та службовий статус пов'язані з показниками тривожності, рівнем психологічної безпеки особистості, інтенсивністю проявів агресивності та іншими психологічними змінними. Виявлено негативний кореляційний зв'язок між стажем служби та рівнем ситуативної тривожності ($r = -0,29$, $p \leq 0,01$) та особистісної тривожності ($r = -0,26$, $p \leq 0,05$). Це означає, що зі збільшенням тривалості служби

військовослужбовці демонструють нижчий рівень як ситуативної, так і стійкої особистісної тривожності.

Таблиця 2.4. демонструє кореляційні зв'язки між тривожністю (ситуативною та особистісною) і тривалістю військової служби. Це дозволяє оцінити, чи зменшується рівень тривоги із набуттям професійного досвіду.

Таблиця 2.4.

Взаємозв'язок між тривожністю (ситуативною та особистісною) і тривалістю військової служби респондентів

Показник	r
Ситуативна тривожність	-0,29**
Особистісна тривожність	-0,26*

Можна припустити, що досвід служби сприяє розвитку психологічної стійкості, здатності до самоконтролю та більш ефективних механізмів подолання стресових ситуацій.

У таблиці 2.5. подано результати кореляційного аналізу між стажем військової служби та шкалами, що відображають рівень психологічної безпеки особистості за експрес-методикою «Психологічна безпека особистості». Це дало змогу виявити, як тривалість служби пов'язана із розвитком посттравматичного зростання, стратегій опанування стресу та загального інтегрального показника ПБО.

Таблиця 2.5.

Взаємозв'язок компонентів психологічної безпеки особистості зі стажем служби військовослужбовців

Шкали ПБО	Стаж служби
Посттравматичне зростання	0,37**
Стратегії опанування стресу (копінги)	0,22*
Ціннісно-смилова шкала	0,29*
Морально-вольова врегульованість	0,33**
Довіра (підшкала)	0,24
Повага до інших (підшкала)	0,27
Інтегральний показник ПБО	0,42**

Виявлено позитивний кореляційний зв'язок між стажем служби та більшістю показників психологічної безпеки особистості. Найсильніша кореляція пов'язана з інтегральним показником ПБО ($r = 0,42$, при $p \leq 0,01$) та посттравматичним зростанням ($r = 0,37$, при $p \leq 0,01$). Це означає, що більший стаж служби пов'язаний з формуванням стійкіших механізмів саморегуляції та адаптації у військовослужбовців. Помірні позитивні зв'язки отримано з морально-вольовою врегульованістю ($r = 0,33$, $p \leq 0,01$) та ціннісно-смисловою шкалою ($r = 0,29$, $p \leq 0,05$). Це вказує на те, що чим більший досвід служби, тим більш стала система цінностей та вольових якостей, необхідних для підтримання психологічної стабільності. Дещо слабші, але також позитивні кореляції спостерігаються зі стратегіями опанування стресу ($r = 0,22$, $p \leq 0,05$), підшкалою довіри ($r = 0,24$) та поваги до інших ($r = 0,27$). Вони свідчать, що більший стаж частково пов'язаний із розвитком конструктивних копінг-стратегій та соціальної спрямованості особистості, проте ці показники значною мірою залежать від індивідуальних відмінностей.

Наступна таблиця (див. табл. 2.6) демонструє результати кореляційного аналізу між стажем служби, військовим званням та формами агресивності. Це дало змогу простежити, як тривалість служби й службовий статус впливають на схильність до різних форм агресивної поведінки.

Таблиця 2.6.

Взаємозв'язок форм агресивності військовослужбовців зі стажем служби та військовим званням

Показники агресії	Військове звання	Стаж служби
Фізична агресія	-0.32**	-0,28**
Вербальна агресія	-0.18	-0,15
Роздратування	-0.21	-0,19
Негативізм	-0.12	-0,10
Образа	-0.20	-0,17
Підозрілість	-0.25*	-0,22
Почуття провини	-0.08	-0,05
Індекс агресивності	-0.30**	-0,31**
Індекс ворожості	-0.28**	-0,23

Аналіз показав негативний кореляційний зв'язок між військовим званням та фізичною агресією ($r = -0,32, p \leq 0,01$), підозрілістю ($r = -0,25, p \leq 0,05$), індексом агресивності ($r = -0,30, p \leq 0,01$) та ворожості ($r = -0,28, p \leq 0,01$). Це свідчить про те, що військовослужбовці старшого офіцерського складу демонструють нижчий рівень прямих агресивних проявів і ворожого ставлення до оточення. Однак у них можуть частіше проявляються опосередковані форми агресії, зокрема вербальна, що пов'язано з особливостями управлінської діяльності.

Виявлено також негативний кореляційний зв'язок між стажом служби та фізичною агресією ($r = -0,34, p \leq 0,01$), індексом агресивності ($r = -0,31, p \leq 0,01$). Це означає, що зі збільшенням тривалості служби у військовослужбовців зменшується схильність до прямих форм агресії та імпульсивних реакцій. Можна зробити висновок, що це пов'язано з накопиченням досвіду, підвищенням емоційної врівноваженості та формуванням більш зрілих механізмів контролю поведінки.

У таблиці 2.7. представлено результати кореляційного аналізу між стажом військової служби та проявами посттравматичного стресового розладу за його окремими шкалами. Це дозволяє з'ясувати, які саме аспекти ПТСР більшою мірою пов'язані з тривалістю перебування на військовій службі.

Таблиця 2.7.

Взаємозв'язок показників методики Міссісіпська шкала для оцінювання посттравматичних реакцій (військовий варіант)» зі стажом служби

Шкала ПТСР	Стаж служби
Вторгнення	-0,28*
Уникнення	-0,21
Збудливість	-0,34**
Почуття провини та суїцидальні схильності	-0,19
Загальний показник ПТСР	-0,31**

Найсильніші негативні зв'язки спостерігаються зі шкалами збудливості ($r = -0,34, p \leq 0,01$) та загальним показником ПТСР ($r = -0,31, p \leq 0,01$). Це означає, що військовослужбовці з більшим досвідом мають кращі навички емоційної регуляції та стійкість до стресу.

Помірний негативний зворотний зв'язок виявлено з вторгненням ($r = -0,28$, $p \leq 0,05$), що може свідчити про поступове зниження нав'язливих спогадів та флешбеків із досвідом.

Отже, отримані результати свідчать, що зі збільшенням стажу служби знижується інтенсивність проявів посттравматичних симптомів.

Висновки до розділу 2

У ході емпіричного дослідження психоемоційного стану військовослужбовців державних органів військового управління було проаналізовано показники за кількома психодіагностичними методиками.

За методикою Спілбергера–Ханіна встановлено, що більшість військовослужбовців характеризуються підвищеним рівнем як ситуативної (52 %), так і особистісної (37 %) тривожності. Солдати та молодші сержанти продемонстрували вищі показники ситуативної тривожності порівняно з офіцерським складом, тоді як старші офіцери відзначаються нижчими рівнями особистісної тривожності, що свідчить про сформовані механізми емоційної саморегуляції та адаптивність у стресових умовах.

За результатами експрес-методики «Психологічна безпека особистості» (І. І. Приходько) встановлено, що інтегральний показник ПБО перебуває на середньому рівні. Найбільш розвиненою є шкала «морально-вольова врегульованість».

Результати методики «Опитувальник агресивності Басса–Дарки» показали, що військовослужбовці загалом мають середній рівень агресивності, що виконує радше мобілізаційну функцію в умовах військової служби. Водночас підвищений рівень ворожості та почуття провини потребує уваги, оскільки може негативно позначатися на міжособистісних стосунках у колективі та ефективності взаємодії в умовах стресових ситуацій.

Аналіз за «Міссісіпською шкалою для оцінювання посттравматичних реакцій (військовий варіант)» виявив, що у військовослужбовців

спостерігаються помірні прояви посттравматичних реакцій, переважно за шкалами «уникнення» та «збудливість». Найбільш вразливими виявилися солдати та молодші сержанти, особливо ті, хто має стаж служби від 1 до 5 років і досвід участі в бойових діях. У старших офіцерів рівень симптомів ПТСР нижчий, що свідчить про кращу адаптацію та розвинуті механізми саморегуляції.

Результати кореляційного аналізу свідчать, що зі збільшенням стажу служби у військовослужбовців знижується рівень тривожності, агресивності та проявів посттравматичних симптомів, водночас підвищується рівень психологічної безпеки, саморегуляції та адаптаційних можливостей. Це підтверджує, що професійний досвід пов'язаний з розвитком психологічної стійкості, вольових якостей, зрілих копінг-стратегій і більш конструктивного реагування на стресові ситуації. Старший офіцерський склад загалом характеризується більш збалансованим емоційним станом і нижчим рівнем деструктивних проявів.

РОЗДІЛ 3.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ПІДВИЩЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ Й ПРОФІЛАКТИКИ НЕГАТИВНИХ СТАНІВ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

3.1. Розробка рекомендацій щодо підвищення психологічної стійкості й профілактики негативних станів військовослужбовців

Ураховуючи специфіку професійної діяльності військовослужбовців державних органів військового управління, можна виділити низку факторів, що зумовлюють необхідність у рекомендаціях: постійний стресовий тиск воєнного стану; інформаційно-аналітичне перевантаження (обробка великих масивів даних, прийняття рішень у стислий термін); відповідальність за життя і безпеку підлеглих, державні та стратегічні завдання; жорстка ієрархічна структура, що обмежує індивідуальні способи реагування на стрес; ризик вигорання в умовах тривалого психоемоційного напруження.

Таким чином, розробка рекомендацій повинна враховувати як результати емпіричного дослідження, так і психологічні особливості професійної діяльності даної категорії військовослужбовців і спиратися як на виявлені проблемні зони, так і на ресурси військовослужбовців державних органів військового управління. Тому нами були розроблені та систематизовані такі рекомендації:

1. Зниження рівня тривожності та напруги.

Зважаючи на те, що більше половини військовослужбовців мають високий рівень ситуативної тривожності, першочерговим завданням є оволодіння навичками регуляції психоемоційного стану. Доцільним є впровадження коротких методик саморегуляції, які можуть застосовуватися у повсякденних умовах служби:

- Дихальні вправи (метод «4–7–8», ритмічне дихання з акцентом на подовжений видих) для швидкого зниження фізіологічних проявів тривоги.

- Прогресивна м'язова релаксація (Е. Джекобсон) для зняття соматичної напруги.
- Техніки візуалізації безпечного місця як спосіб стабілізації емоційного стану.

Регулярне застосування цих методів сприяє зниженню інтенсивності тривожних переживань та підвищенню відчуття контролю над власними реакціями.

2. Формування ефективних стратегій подолання стресу (копінг-стратегій).

Результати дослідження показали, що застосування конструктивних копінгів має позитивний зв'язок з психологічною безпекою. Тому важливо:

- Розвивати проблемно-орієнтовані копінги (аналіз ситуації, складання плану дій, пошук рішень).
- Використовувати соціально орієнтовані стратегії - звернення по підтримку до побратимів, командирів чи психологів.
- Обмежувати застосування деструктивних копінгів (уникнення, агресія, надмірне вживання алкоголю).

3. Робота з агресивністю та ворожістю.

Виявлені кореляційні зв'язки показали, що молодші за званням військовослужбовці частіше проявляють фізичну та вербальну агресію. Це вимагає формування навичок конструктивної взаємодії:

- Опанування асертивного спілкування (уміння чітко висловлювати свої потреби без приниження інших).
- Використання технік контролю імпульсів («рахунок до 10», відтермінування реакції).
- Відвідування тренінгів командної взаємодії, спрямованих на підвищення згуртованості та взаємоповаги.

4. Підвищення психологічної безпеки особистості.

- Усвідомлення власної місії та цінностей, пов'язаних зі службою, що зміцнює мотивацію.
- Розвиток довіри в колективі, формування почуття «плеча побратима».
- Повага до інших як базова цінність.

6. Розвиток посттравматичного зростання.

Незважаючи на значні труднощі, військовослужбовці здатні до переосмислення травматичного досвіду та виявлення в ньому позитивних змін. Для цього доцільно:

- Проводити рефлексивні вправи (питання: «що я зрозумів про себе завдяки цьому досвіду?», «як це допомогло мені стати сильнішим?»).
- Залучати військовослужбовців до волонтерської діяльності, яка формує відчуття власної значущості та соціальної підтримки.
- Організовувати тренінги особистісного розвитку, спрямовані на підвищення самоповаги, цілеспрямованості та морально-вольових якостей.

7. Опрацювання симптомів посттравматичних стресових реакцій.

Важливим у роботі військовослужбовців є розвиток здатності до конструктивного опрацювання травматичних спогадів. Для цього рекомендуються:

- Ведення щоденника емоцій та думок, що дозволяє фіксувати переживання й поступово їх інтегрувати у власний досвід.
- Техніка десенсибілізації та переробки рухами очей (EMDR) у роботі з психологом для зниження інтенсивності травматичних спогадів.
- Групи підтримки серед побратимів, де створюється атмосфера довіри та взаєморозуміння, що сприяє нормалізації переживань.

Отже, рекомендації для військовослужбовців спрямовані на подолання виявлених проблемних зон (тривожність, ПТСР, агресивність) та активізацію виявлених ресурсів (психологічна безпека, морально-вольова врегульованість, посттравматичне зростання). Їх практичне використання сприятиме

формуванню високого рівня психологічної стійкості, підвищенню ефективності службової діяльності та збереженню психічного здоров'я особового складу.

3.2. Практичні рекомендації для психологів та керівників державних органів військового управління щодо підтримки особового складу

Спираючись на результати дослідження, основними завданнями психологів та керівників державних органів військового управління є своєчасне виявлення ознак дезадаптації та створення умов для підтримки психоемоційної стабільності особового складу.

Враховуючи викладене, подальші рекомендації поділено на дві основні групи:

- заходи, що стосуються безпосередньої роботи військових психологів;
- організаційно-управлінські рекомендації для керівників державних органів військового управління.

Рекомендації для психологів:

1. Діагностика і моніторинг стану військовослужбовців.
 - Рекомендується проводити систематичний психологічний моніторинг рівня тривожності, агресії, психологічної безпеки та симптомів посттравматичних розладів із використанням стандартизованих психодіагностичних методик.
 - Виявлення груп ризику та індивідуальний супровід військовослужбовців із високими показниками стресу.
 - Психокорекційна робота.
2. Формування системи психологічного супроводу особового складу. Впровадження комплексної системи супроводу, яка включає етапи адаптації, стабілізації, розвитку та реабілітації.
3. Розвиток навичок емоційної саморегуляції.

- Проведення індивідуальних і групових занять із розвитку навичок емоційної саморегуляції.

- Запровадження тренінгів із самоконтролю та управління емоційними станами (методи аутотренінгу, дихальні вправи, техніки релаксації).

- Навчання військовослужбовців коротким «мікротехнікам відновлення» у службовій діяльності: короткі паузи для дихальних практик, візуалізації, позитивних афірмацій.

4. Формування ресурсності особистості.

- Тренінги на розвиток посттравматичного зростання, підвищення мотивації та смисловиттєвих орієнтацій.

- Розвиток групової згуртованості як ресурсу для стійкості.

Формування ресурсності військовослужбовця є одним із ключових напрямів психологічного супроводу, оскільки саме наявність внутрішніх і зовнішніх ресурсів визначає здатність людини підтримувати емоційну рівновагу в умовах тривалого стресового впливу.

Особистісними ресурсами військового можуть виступати важливі соціально-емоційні зв'язки (діти, партнери, близькі родичі, домашні улюбленці), цінні життєві спогади, довоєнні захоплення, а також мрії та плани.

5. Програми профілактики ПТСР.

- Організація психопросвітницьких заходів про стрес, його наслідки та способи подолання.

- Створення умов для психологічної декомпресії після виконання складних завдань.

6. Підвищення психологічної культури колективу. Заходи психологічної просвіти серед особового складу: лекції, семінари, інформаційні зустрічі з тем «Психологічна безпека у колективі», «Саморегуляція в умовах стресу», «Профілактика вигорання».

Рекомендації для керівників:

1. Формування сприятливого соціально-психологічного клімату.

- Використання методів групової підтримки, колективного обговорення складних ситуацій, взаємодопомоги між підрозділами.
- Попередження конфліктів та своєчасне їх вирішення.
- Розвиток командної згуртованості через колективні вправи, спільні заходи, які формують довіру та підтримку.

Профілактика вигорання та перенавантаження.

- Раціональне планування режиму праці й відпочинку, створення умов для короткочасного відновлення під час робочого дня.
 - Надання можливості для короткочасних відпусток та відновлення.
- Підвищення мотиваційно-ціннісної стійкості.

- Підтримка відчуття професійної значущості та важливості служби в органах військового управління.

- Проведення інформаційно-просвітницьких занять, які допомагають усвідомлювати сенс діяльності та її вплив на обороноздатність держави.

Підтримка особистісного розвитку військовослужбовців.

- Створення умов для підвищення кваліфікації та розвитку лідерських якостей.
- Заохочення до участі у культурно-просвітницьких та спортивних заходах.

Використання наставництва та підтримки досвідчених військовослужбовців:

- Запровадити програму наставництва, коли військовослужбовці з тривалим стажем допомагають новачкам адаптуватися, опановувати ефективні стратегії поведінки та виробляти механізми саморегуляції.
- Доцільно залучати досвідчених військовослужбовців як співведучих або модераторів на тренінгах із розвитку комунікації, стресостійкості та лідерства.

– Важливо проводити спеціальні заняття для наставників, де їм пояснюються основи військової психології, особливості адаптації новобранців та методи підтримки підлеглих у складних емоційних станах.

Співпраця з психологами.

– Активна взаємодія з фахівцями психологічної служби з метою своєчасного виявлення та профілактики кризових станів.

– Формування у командирів базових психологічних знань для роботи з особовим складом.

Таким чином, реалізація зазначених рекомендацій сприятиме зниженню рівня тривожності, агресивності та проявів ПТСР у військовослужбовців, підвищенню їхньої психологічної стійкості, а також зміцненню ресурсного потенціалу особового складу державних органів військового управління.

Отже, запропоновані рекомендації мають на меті попередити розвиток негативних психоемоційних станів, які можуть впливати на ефективність виконання службових завдань. Їхня реалізація дозволить підвищити загальний рівень психологічної стійкості особового складу державних органів військового управління в умовах воєнного стану.

Висновки до розділу 3

Розроблені практичні рекомендації підтверджують важливість системної психологічної підтримки військовослужбовців державних органів військового управління. Рекомендації, розроблені для військових психологів, акцентують увагу на необхідності своєчасного виявлення ознак емоційного виснаження, організації психопрофілактичних заходів, впровадженні тренінгових програм саморегуляції та розвитку навичок подолання стресу.

У свою чергу, рекомендації для керівників військових підрозділів передбачають створення сприятливих умов для збереження психічного здоров'я особового складу, розвиток культури взаємопідтримки, впровадження системи наставництва та ефективної комунікації між різними рівнями управління. Залучення досвідчених військовослужбовців до

наставницької діяльності сприяє формуванню стабільного колективу, підвищенню рівня довіри та згуртованості команди.

Таким чином, реалізація розроблених практичних рекомендацій сприятиме підвищенню ефективності психологічного супроводу військової служби, зниженню ризику розвитку посттравматичних стресових реакцій і покращенню загального психоемоційного стану військовослужбовців.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі здійснено теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психоемоційного стану військовослужбовців державних органів військового управління. Отримані результати дали змогу комплексно розкрити структуру та динаміку психоемоційного стану цієї категорії військовослужбовців, а також розробити практичні рекомендації щодо підвищення психологічної стійкості та профілактики негативних психоемоційних проявів.

У першому розділі на основі аналізу наукових джерел встановлено, що психоемоційний стан військовослужбовців є складним системним утворенням, яке формується під впливом комплексу зовнішніх і внутрішніх чинників - організаційних, соціальних, індивідуально-психологічних та ситуативних. До основних негативних психоемоційних проявів віднесено тривожність, агресивність, емоційне вигорання, депресивні симптоми та посттравматичні стресові реакції.

З'ясовано, що професійна діяльність військовослужбовців державних органів військового управління відзначається високою відповідальністю, інтелектуальним і емоційним навантаженням, необхідністю ухвалення рішень у стресових умовах та постійною взаємодією з людьми. Ці фактори зумовлюють підвищену потребу у психологічній стійкості, саморегуляції, розвинених комунікативних і вольових якостях.

У другому розділі проведено емпіричне дослідження психоемоційного стану військовослужбовців державних органів військового управління із застосуванням комплексу психодіагностичних методик (шкали Спілбергера–Ханіна, опитувальник агресивності Басса–Дарки, експрес-методика І. Приходько «Психологічна безпека особистості», «Міссісіпська шкала для оцінювання посттравматичних реакцій»).

За методикою Спілбергера–Ханіна встановлено, що більшість військовослужбовців характеризуються підвищеним рівнем як ситуативної (52 %), так і особистісної (37 %) тривожності. Солдати та молодші сержанти продемонстрували вищі показники ситуативної тривожності порівняно з офіцерським складом, тоді як старші офіцери відзначаються нижчими рівнями особистісної тривожності, що свідчить про сформовані механізми емоційної саморегуляції та адаптивність у стресових умовах.

За результатами експрес-методики «Психологічна безпека особистості» (І. І. Приходько) встановлено, що інтегральний показник ПБО перебуває на середньому рівні. Найбільш розвиненою є шкала «морально-вольова врегульованість».

Результати методики «Опитувальник агресивності Басса–Дарки» показали, що військовослужбовці загалом мають середній рівень агресивності, що виконує радше мобілізаційну функцію в умовах військової служби. Водночас підвищений рівень ворожості та почуття провини потребує уваги, оскільки може негативно позначатися на міжособистісних стосунках у колективі та ефективності взаємодії в умовах стресових ситуацій.

Аналіз за «Міссісіпською шкалою для оцінювання посттравматичних реакцій (військовий варіант)» виявив, що у військовослужбовців спостерігаються помірні прояви посттравматичних реакцій, переважно за шкалами «уникнення» та «збудливість». Найбільш вразливими виявилися солдати та молодші сержанти, особливо ті, хто має стаж служби від 1 до 5 років і досвід участі в бойових діях. У старших офіцерів рівень симптомів ПТСР нижчий, що свідчить про кращу адаптацію та розвинуті механізми саморегуляції.

Кореляційний аналіз показав негативний зв'язок між стажем служби та рівнем тривожності, агресивності та ПТСР, а також позитивний зв'язок між стажем та показниками психологічної безпеки, саморегуляції й посттравматичного зростання. Це свідчить про те, що професійний досвід

сприяє формуванню внутрішньої стійкості, адаптивних копінг-стратегій та зрілих механізмів емоційної регуляції.

У третьому розділі розроблено комплекс практичних рекомендацій, спрямованих на підвищення психологічної стійкості та профілактику негативних психоемоційних станів.

Рекомендації для військовослужбовців включають розвиток навичок саморегуляції, формування конструктивних копінг-стратегій, залучення до програм психологічної підготовки та використання підтримки досвідчених наставників.

Рекомендації для військових психологів передбачають удосконалення системи психодіагностики, впровадження тренінгів стресостійкості, профілактику емоційного вигорання, розвиток навичок ефективної комунікації та підтримку емоційної стабільності особового складу.

Для керівників військових органів наголошено на важливості створення сприятливого морально-психологічного клімату, розвитку культури взаємопідтримки, наставництва та відкритого управлінського спілкування, що зміцнює довіру і згуртованість колективу.

Узагальнюючи результати дослідження, можна зробити висновок, що психоемоційний стан військовослужбовців державних органів військового управління є показником якості їхньої професійної діяльності та психологічної готовності до виконання службових завдань. Формування психологічної стійкості, розвиток навичок саморегуляції, системна психопрофілактична робота та ефективна взаємодія між керівництвом і підлеглими є необхідними умовами підтримання психічного здоров'я та високого рівня професійної надійності особового складу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кокурн О.М. Особливості вияву негативних психічних станів у військовослужбовців, які отримали бойові фізичні та психічні травми. *Проблеми екстремальної та кризової психології. Збірник наукових праць*. Вип. 19. Харків.: НУЦЗУ, 2016. С. 146-152.
2. Приходько І.І. Профілактика та контроль бойового стресу у військовослужбовців: систематизація досліджень. *Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди "Психологія"*. С. 193-213. URL: <https://doi.org/10.33405/2078-7480/2021/1/76/229732> (дата звернення: 27.08.2025)
3. Теорія і практика психологічної допомоги та реабілітації: підручник. Вид. 2-ге, доп. / кол. авт. ; за заг. ред. Василя Осьодла. Київ : НУОУ імені Івана Черняховського, 2020. 484 с.
4. Тімченко О.В. Актуальні питання психологічної та соціальної реабілітації працівників ДСНС України. *Актуальні питання психологічного забезпечення службової діяльності структурних підрозділів МВС України в умовах воєнного стану*: матеріали V міжвідомчого наук.-практ. круглого столу (Київ, 20 квіт. 2023 р. Київ : Нац. акад. внутр. справ, 2023. С. 131-135.
5. Лефтеров В. Взаємозв'язок емоційного вигорання, соціального інтелекту, критичного мислення та апперцепції у військовослужбовців та фахівців соціономічного профілю. *Psychology Travelogs*, (3). 2025. С. 263-270.
6. Психологічна стійкість українських військовослужбовців в ході російсько-української війни: соціальні чинники / В. Чорний та ін. Збірник наукових праць Центру воєнно-стратегічних досліджень НУОУ імені Івана Черняховського. 2024. С. 139–145.
7. Selye H. Selye's guide to stress research. Van Nostrand Reinhold; 1980. 450 p.
8. Вавринів О.С., Христук О.Л. Дослідження психоемоційних станів особистості під впливом стресогенних факторів. *Науковий вісник Львівського*

державного університету внутрішніх справ (серія психологічна), (2). 2023. С. 11-15.

9. Гаврилькевич В. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *PsychologyTravelogs*. 2023. Iss. 2. Р. 41-50. URL: <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/84> (дата звернення 07.09.2025)

10. Кириленко Т.С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посіб. Київ: Либідь, 2007. 256 с.

11. Галян І. М. Психологічний аналіз сутності саморегуляції як особистісної здатності. *Збірник наукових праць: філософія, соціологія, психологія*. Івано-Франківськ: Вид-во ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника». 2015. Вип. 20. Ч. 1. С. 154–161.

12. Психічний стан. Вікіпедія. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D1%96%D1%87%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD (дата звернення: 12.09.2025)

13. Волженцева І. В. Динаміка стану тривожності студентів у навчальному процесі. *Педагогічний процес: теорія і практика: зб. наук. праць*. Інститут педагогіки і психології професійної освіти АПН України. К.: П/п ЕКМО, 2004. Вип. 2. С. 319-329.

14. Леженко С.О. Емоції й емоційні стани військовослужбовців: відмінності і класифікація. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія, (2). 2025. С. 30-35.

15. Горобець, Н. О. Емоційні стани як складова психічних станів особистості. *Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: зб. матер. конф.* Івано-Франківськ : ХДУ, 2023. С. 16-19.

16. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Психологічні травелоги: науковий журнал*. 2023. № 2. С. 41-50. URL: <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/84> (дата звернення: 15.09.2025)

17. Левицька Л. В. Теоретичний аналіз вивчення емоційної сфери військовослужбовців. *Збірник тез Всеукраїнського міжвідомчого психологічного форуму* (Київ, 30 червня 2022 р.). 2022. С. 59–62.
18. Буняк Н.А. Загальна психологія: лекції (частина II). Тернопіль: вид-во ТНТУ ім. І. Пулюя, 2017. 104 с.
19. Екстремальна та кризова психологія: термінологічний словник / Ю.В. Александров та ін. ; за заг. ред. О. В. Тімченко. Харків : ХНАДУ ; НУЦЗУ, 2010. 291 с.
20. Александров Ю.В. Поняття страху у психології. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України: тези доп. наук.-практ. конф.*(м. Харків, 2 квіт. 2021 р.). Харків: ХНУВС, 2021. С. 134-136.
21. Табуненко В.О., Клименко В.С., Клименко М.С. Паніка, як соціальне явище та її вплив на суспільство. *Актуальні проблеми безпеки життєдіяльності людини в сучасному суспільстві* : матеріали Всеукраїнської науково-теоретичної інтернет-конференції, м. Миколаїв, 24 листопада 2021 р. Миколаїв : МНАУ, 2021. С. 126-129.
22. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*, 6. 2020. С. 72-78.
23. Галієва, О.М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*, 49(1). 2019. С. 32-48.
24. Кононенко Т.П. Екстремальні ситуації: аспекти психологічного забезпечення діяльності. *Харківський національний університет внутрішніх справ: 25 років досвіду та погляду майбутнє (1994–2019 рр.)*. Харків, 2019. С. 238-240. URL: <https://surl.li/ndjgjc> (дата звернення: 18.09.2025)
25. Кононова М., Кучма Т. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений*. 2021. №. 1 (89). С. 28-32.
26. Наугольник Л.Б. Психологія стресу : підручник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.

27. Колотуша А.Є. Сучасні підходи щодо вивчення емоційних станів в екстремальних умовах. *Матеріали до 79-ї звітної студентської наукової конференції. Секція «Факультету психології та соціальної роботи»* (м. Одеса, 24-28 квітня 2023 р.). Одеса : Одес. нац.ун-т ім. І. І. Мечникова, 2023. С. 329-335. URL: <https://dspace.onu.edu.ua/handle/123456789/372042023> (дата звернення 15.09.2025)
28. Пустовий О. Дослідження емоційного стану учасників бойових дій на Сході України. *Psychological journal*. 2017. Т. 10, № 6. С. 163–172.
29. Платковська, О. В. Негативні психоемоційні стани та їх корекція в персоналу правоохоронних органів. *Психологічні та педагогічні проблеми професійної освіти та патріотичного виховання персоналу системи МВС України* : тези доп. наук.-практ. конф. (м. Харків, 27 берез. 2020 р.) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків, 2020. С. 214-216.
30. The Nature of Combat Stress Development During Military Operations and Psychotherapy in Extreme Situations / Y. Ovsyannikova та ін. *Journal of Nervous & Mental Disease*. 2024. Р. 270-277. URL: <https://doi.org/10.1097/nmd.0000000000001768> (дата звернення: 08.10.2025).
31. Combat Duty in Iraq and Afghanistan, Mental Health Problems, and Barriers to Care / C. W. Hoge et al. *New England Journal of Medicine*. 2004. Vol. 351, no. 1. P. 13–22. URL: <https://doi.org/10.1056/nejmoa040603> (дата звернення: 11.10.2025)
32. Moral injury and moral repair in war veterans: A preliminary model and intervention strategy / B. T. Litz et al. *Clinical Psychology Review*. 2009. Vol. 29, no. 8. P. 695–706. URL: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.07.003> (дата звернення: 11.10.2025)
33. McDaniel J.T. Moral injury and quality of life among military veterans. *BMJ Military Health*. 2023. Р. 40-44. URL: <https://doi.org/10.1136/military-2023-002457> (дата звернення: 11.10.2025)
34. Levi-Belz Y., Levinstein Y., Zerach G. The impact of moral injury on trajectories of depression: a five-year longitudinal study among recently discharged

Israeli veterans. *Anxiety, Stress, & Coping*. 2024. P. 1–12. URL: <https://doi.org/10.1080/10615806.2024.2333374> (дата звернення: 11.10.2025)

35. Burnout and moral injuries after foreign deployment among medical personnel of the German armed forces: a pre-post study / F. Langner et al. *Frontiers in Psychiatry*. 2024. Vol. 15. 13 p. URL: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1408849> (дата звернення: 11.10.2025)

36. Prevalence of Moral Injury in Nationally Representative Samples of Combat Veterans, Healthcare Workers, and First Responders / S. Maguen et al. *Journal of General Internal Medicine*. 2025. P. 97-103. URL: <https://doi.org/10.1007/s11606-024-09337-x> (дата звернення: 11.10.2025)

37. Adler A.B., Bliese P.D., Castro C.A. Deployment psychology: Evidence-based strategies to promote mental health in the military. *Washington, DC: American Psychological Association*. 2011. 293 p. URL: <https://doi.org/10.1037/12300-000> (дата звернення: 11.10.2025)

38. Figley C. R. Compassion Fatigue: Coping with Secondary Traumatic Stress Disorder in Those Who Treat the Traumatized. Taylor & Francis Group, 2013.

39. Schnurr P.P. Epidemiology and Impact of PTSD. *PTSD: National Center for PTSD, VA Health Care*. 2023. P. 1. URL: <https://www.ptsd.va.gov/professional/treat/essentials/epidemiology.asp> (дата звернення: 11.10.2025)

40. Socio-psychological causes and consequences of combat stress in armed conflict participants / A. O. Fedyk et al. *Wiadomości Lekarskie*. 2025. No. 1. P. 82–89.

41. Осадчук Р. Особливості тривожності серед українських військовослужбовців. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія*. 2024. № 1 (19). С. 44–47.

42. Вадзюк С.Н., Сас В.В. Стан депресії і тривоги у військових із різною стресостійкістю. *Здобутки клінічної і експериментальної медицини*, (3). 2023. С. 46–55.

43. Гуменюк Л.Й. Агресивність військовослужбовців в аспекті психічного здоров'я. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. *Серія психологічна*. 2016. Вип. 2. С. 169-178.
44. Пономаренко Я., Філоненко В. Оцінка рівня агресивності у військовослужбовців: результати дослідження. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*, 2 (63). 2024. С. 32-37.
45. Березовська Л., Богайчук В. Емоційна стійкість військовослужбовців-офіцерів: емпіричний ракурс. *Вісник Національного університету оборони України*, 67(3). 2022. С. 19–25.
46. Про затвердження переліків органів військового управління, в яких передбачено посади державної служби: Наказ Міністерства оборони України від 20.05.2016 № 270. *Офіційний вісник України*, 2016, N 44 (14.06.2016). 1635 с. URL: <https://surl.lu/ziewrf> (дата звернення: 18.10.2025)
47. Працівник та військовослужбовець ТЦК - це два різних поняття? Що варто знати: веб-сайт. URL: <https://www.rbc.ua/rus/news/pratsivnik-ta-viyskovosluzhbovets-ttsk-tse-1726307648.html> (дата звернення: 18.10.2025)
48. Приходько І.І., Юр'єва Н.В., Лиман А.А. Професіографічний опис діяльності військовослужбовців за контрактом Національної гвардії України управлінського складу. *Чесць і закон*. 2021. № 1 (76). С. 115-124.
49. Пархоменко О.О., Приходько І.І. Психологічні особливості військовослужбовців підрозділів Національної гвардії України з охорони атомних електростанцій : монографія. Харків : НА НГУ, 2017. 193 с.
50. Nekhaienko S., Osadchiy A. Analysis of the factors affecting the moral and psychological support for the mobilization and bringing to combat readiness of the military personnel of the Armed Forces of Ukraine. С. 190-195. URL: <http://www.sci-notes.mgu.od.ua/archive/v34/46.pdf> (дата звернення: 19.10.2025)
51. Каряка І., Фартушна С. Психологічні чинники виникнення депресії у військовослужбовців. *Вісник Національного університету оборони України*, 53(3). 2020. С. 70–76.

52. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник / Агаєв Н.А. та ін. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.

53. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник / Кокун О.М. та ін. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.

54. Прикладна психодіагностика в Національній гвардії України: метод. посіб. / Колесніченко О. С. та ін.; за заг. ред. проф. І. І. Приходька. Харків : НАНГУ, 2020. 388 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності

Ч.Д. Спілбергера-Ю.Л. Ханіна

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____ Дата обстеження

Вік _____

Посада (підрозділ) _____

Спеціальність _____ Військове звання _____

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Інструкція: «Прочитайте уважно кожен з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає».

	Ситуація	Ні, це не так	Напевно, так	Вірно	Дійсно вірно
1.	Я спокійний	1	2	3	4
2.	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3.	Я почуваю себе напружено	1	2	3	4
4.	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5.	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6.	Я розчарований	1	2	3	4
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8.	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9.	Я стурбований	1	2	3	4
10.	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11.	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12.	Я нервую	1	2	3	4
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14.	Я напружений	1	2	3	4
15.	Я не відчуваю скованості	1	2	3	4
16.	Я задоволений	1	2	3	4
17.	Я заклопотаний	1	2	3	4
18.	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19.	Мені радісно	1	2	3	4
20.	Мені приємно	1	2	3	4

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція: «Прочитайте уважно кожен з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає».

	Ситуація	Майже ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди
21.	Ви відчуваєте задоволення	1	2	3	4
22.	Ви швидко втомлюєтеся	1	2	3	4
23.	Ви легко можете заплакати	1	2	3	4
24.	Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші	1	2	3	4
25.	Буває, що Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення	1	2	3	4
26.	Ви відчуваєте себе бадьорим чоловіком	1	2	3	4
27.	Ви спокійні, холонокровні і зібрані	1	2	3	4
28.	Очікування труднощів дуже турбує Вас	1	2	3	4
29.	Ви занадто переживаєте через дрібниці	1	2	3	4
30.	Ви буваєте цілком щасливі	1	2	3	4
31.	Ви приймаєте все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Вам не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Ви відчуваєте себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35.	У Вас буває нудьга, туга	1	2	3	4
36.	Ви буваєте задоволені	1	2	3	4
37.	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють Вас	1	2	3	4
38.	Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете про них забути	1	2	3	4
39.	Ви врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка результатів

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо по формулах:

$$1. \text{РТ} = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених на бланку цифр по пунктах шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

$$2. OT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35,$$

де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр на бланку по пунктах шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр по пунктах 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

0-30 балів – низька тривожність;

31-45 балів – помірна тривожність;

вище 45 балів – висока тривожність.

Додаток Б

Експрес-методика «Психологічна безпека особистості» (І. І. Приходько)

Для роботи з військовослужбовцями, які виконують службово-бойові завдання у стресових ситуаціях, розроблено експрес-методику діагностики психологічної безпеки особистості. Із загального опитувальника було відібрано по 7 тверджень для кожної шкали (усього 28). Усі твердження в повному варіанті опитувальника мають негативне формулювання. Проте для діагностики осіб, які щойно пережили стресові події, легше визначити ті особливості, яких у них немає, ніж здійснити самоідентифікацію. Крім того, як показали результати дослідження, саме антиідентифікація є одним із механізмів, що дозволяє мобілізуватися в екстремальній ситуації, коли функціонує трансформована система психологічної безпеки особистості. Однак вибір лише негативних тверджень змусив залишити всю лінійку відповідей, яка містить 7 градацій.

Інструкція. Опитувальник містить твердження, які необхідно співвіднести з вашими відчуттями, переживаннями, думками, звичками, особливостями взаємин з оточенням. Для цього в кожному рядку на перетині зі стовпцем, що відповідає вашому варіанту відповіді, поставте знак “Х”. Намагайтеся максимально використовувати запропоновані градації відповідей.

Твердження	Це точно про мене	Це на мене схоже	Це схоже на мене,	Не наважуюся	Сумніваюся, що це можна	У більшості випадків	Це мене зовсім не стосується
1 Мені часто спадає на думку, що я живу неправильно							
2 Мене легко збентежити							
3 Я не вважаю себе цікавою, значущою людиною							
4 Я мучу себе самозвинуваченнями							
5 Мені здається, що життя проходить повз мене							

6 Мені не просто брати відповідальність на себе і самому приймати рішення							
7 Мені складно швидко підлаштовувати свої плани до обставин, що змінилися							
8 Я не можу ні до кого звернутися зі своїми проблемами, не відчуваючи страху, що зрештою це якось буде використано проти мене							
9 Підтримання близьких стосунків пов'язане для мене з труднощами й розчаруваннями							
10 У мене часто виникає почуття провини, навіть коли звинувачувати себе, здавалося б, немає в чому							
11 Труднощі у спілкуванні з оточенням заважають мені вирішувати життєво важливі проблеми							
12 Я вважаю, що доля цілком несправедлива до мене							
13 Моє життя видається мені вкрай безглуздом							
14 Я довго не можу прийняти рішення, а потім довго сумніваюся в його правильності							
15 Мене мало цікавить те, що відбувається навколо мене							
16 Мені здається, що люди не зацікавлені й байдужі до того, що зі мною трапиться							
17 Я часто відчуваю, що нічого не можу змінити у стосунках, які склалися в мене з оточенням							
18 Коли зі мною трапляються неприємності, мені нічого не хочеться робити							
19 Коли я потрапляю у складну ситуацію, я починаю сприймати все, що відбувається, негативно							
20 Якщо хтось поводить себе зі мною грубо, я відповідаю тим самим							
21 У складних ситуаціях я вважаю доцільним чекати, поки проблеми вирішаться самі собою.							
22 Мені важко підтримувати стосунки з людьми, з якими я щойно познайомився							
23 Я не схильний до прояву ініціативи							
24 У своїх вчинках я не зобов'язаний ураховувати інтереси інших людей							
25 Я почуваю себе непотрібним							
26 Коли потрібно приймати важливі життєві рішення, мене охоплює страх: а раптом я не впораюся							
27 Моя імпульсивність штовхає мене на необдумані, ризиковані вчинки							

28 Людина, яка мене не розуміє, викликає в мене роздратування							
---	--	--	--	--	--	--	--

Обробка та інтерпретація результатів

Шкала 1 “Посттравматичне зростання”. Зворотний підрахунок балів за твердженнями: 1, 5, 9, 13, 17, 21, 25.

Шкала 2 “Стратегії опанування стресових ситуацій (копінги)”. Зворотний підрахунок за твердженнями: 2, 6, 10, 14, 18, 22, 26.

Шкала 3 “Ціннісно-сміслова”. Зворотний підрахунок балів за твердженнями: 3, 7, 11, 15, 19, 23, 27.

Шкала 4 “Морально-вольова врегульованість (нормативність)”. Бали за цією шкалою підраховують як суму за підшкалами:

4.1. “Довіра”. Зворотний підрахунок за твердженнями: 4, 8, 12, 16.

4.2. “Повага до інших”. Зворотний підрахунок за твердженнями: 20, 24, 28.

Інтегральний показник психологічної безпеки особистості розраховується як сума за 4 шкалами.

Опитувальник рівня агресивності А. Басса - А. Дарки

Інструкція: «Вам пропонується ряд тверджень, які стосуються Вашого характеру і поведінки. Прочитайте кожне твердження і вирішіть, вірно воно чи невірно по відношенню до Вас. Якщо Ви згодні з твердженням, то в клітинці з номером питання поставте знак «+» («так», «вірно»), якщо не згодні – знак «-» («ні», «невірно»). Не витрачайте час на роздумування. Найбільш природнім є те рішення, яке першим приходить в голову».

Текст опитувальника

1. Часом я не можу впоратися з бажанням завдати шкоди комунедбудь.
2. Іноді я пліткую про людей, яких не люблю.
3. Я легко дратуюся, але швидко заспокоююся.
4. Якщо мене не попросять по-хорошому, я прохання не виконаю.
5. Я не завжди отримую те, що мені належить.
6. Я знаю, що люди говорять про мене за моєю спиною.
7. Якщо я не схвалюю поступки інших людей, я даю їм це зрозуміти.
8. Коли мені траплялося обдурити кого-небудь, я відчував болючі докори совісті.
9. Мені здається, що я не здатний вдарити людину.
10. Я ніколи не дратуюся настільки, щоб кидатися предметами.
11. Я завжди терпимий до чужих недоліків.
12. Якщо мені не подобається встановлене правило, мені хочеться порушити його.
13. Інші вміють майже завжди користуватися сприятливими обставинами.
14. Мене насторожують люди, які ставляться до мене більш дружелюбно, ніж я очікував.
15. Я часто буваю незгодний з людьми.
16. Іноді мені на розум приходять думки, яких я соромлюся.

17. Якщо хто-небудь першим ударить мене, я не відповім йому тим самим.

18. Коли я дратуюся, я грюкаю дверима.

19. Я набагато більш дратівливий, ніж здається.

20. Якщо хтось вдає з себе начальника, я завжди роблю йому наперекір.

21. Мене трохи засмучує моя доля.

22. Я думаю, що більшість людей не люблять мене.

23. Я не можу втриматися від спору, якщо люди не згодні зі мною.

24. Люди, які ухиляються від роботи, повинні відчувати почуття провини.

25. Той, хто ображає мене і мою сім'ю, напрошується на бійку.

26. Я не здатний на грубі жарти.

27. Мене охоплює лють, коли наді мною глузують.

28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавалися.

29. Майже кожен тиждень я бачу когось, хто мені не подобається.

30. Досить багато людей заздрять мені.

31. Я вимагаю, щоб люди поважали мене.

32. Мене пригнічує те, що я мало роблю для своїх батьків.

33. Люди, які постійно знущаються з вас, варті того, щоб їх “клацнули по носі”.

34. Від злості я іноді буваю похмурий.

35. Якщо до мене ставляться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь.

36. Якщо хтось намагається вивести мене з себе, я не звертаю на нього уваги.

37. Хоча я і не показую цього, мене іноді мучить заздрість.

38. Іноді мені здається, що наді мною сміються.

39. Навіть якщо я злюся, я не уживаю “сильних” виразів.

40. Мені хочеться, щоб мої гріхи були пробачені.

41. Я рідко даю здачі, навіть якщо хто-небудь вдарить мене.
42. Коли виходить не по-моєму, я іноді ображаюся.
43. Іноді люди дратують мене однією своєю присутністю.
44. Немає людей, яких би я по-справжньому ненавидів.
45. Мій принцип: "Ніколи не довіряти чужим".
46. Якщо хтось дратує мене, я готовий сказати, що я про нього думаю.
47. Я роблю багато такого, про що згодом шкодую.
48. Якщо я розлючуся, я можу вдарити когось.
49. З дитинства я ніколи не проявляв спалахів гніву.
50. Я часто відчуваю себе як порохова бочка, яка готова вибухнути.
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко знаходити спільну мову.
52. Я завжди думаю про те, які таємні причини змушують людей робити що-небудь приємне для мене.
53. Коли на мене кричать, я починаю кричати у відповідь.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Я б'юся не рідше і не частіше за інших.
56. Я можу пригадати випадок, коли я був настільки злий, що хапав перший-ліпший предмет і ламав його.
57. Іноді я відчуваю, що готовий першим почати бійку.
58. Іноді я відчуваю, що життя по відношенню до мене несправедливе.
59. Раніше я думав, що більшість людей говорить правду, але тепер я в це не вірю.
60. Я лаюся тільки зі злості.
61. Коли я поступаю неправильно, я відчуваю докори совісті.
62. Якщо для захисту своїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я застосовую її.
63. Іноді я висловлюю свій гнів тим, що стукаю кулаком по столу.
64. Я буваю грубуватий стосовно людей, які мені не подобаються.
65. У мене немає ворогів, які б хотіли мені нашкодити.

66. Я не вмію поставити людину на місце, навіть якщо вона на те заслуговує.

67. Я часто думаю, що живу неправильно.

68. Я знаю людей, які здатні довести мене до бійки.

69. Я не засмучуюсь через дрібниці.

70. У мене рідко з'являються думки стосовно того, що люди намагаються розгнівати або образити мене.

71. Я часто тільки погрожую людям, хоча і не збираюся виконувати ці погрози.

72. Останнім часом я став занудою.

73. Під час суперечки я часто підвищую голос.

74. Я намагаюся приховувати своє погане ставлення до людей.

75. Я краще погоджусь з чим-небудь, ніж стану сперечатися.

Обробка та інтерпретація результатів.

Результати відповіді “так” і “мабуть, так” об'єднуються (оцінюються як відповіді “так”), так само і відповіді “ні” і “мабуть, ні” (оцінюються як відповіді “ні”).

Ключі до інтерпретації результатів

1. Фізична агресія (n = 11): “+”: 1, 25, 33, 41, 48, 55, 62, 68. “-”: 9, 17.

2. Вербальна агресія (n = 8): “+”: 7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73. “-”: 39, 66, 74, 75.

3. Непряма агресія (n = 13): “+”: 2, 10, 18, 34, 42, 56, 63. “-”: 26, 49.

4. Негативізм (n = 20): “+”: 4, 12, 20, 28. “-”: 36.

5. Роздратування (n = 9): “+”: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72. “-”: 11, 35, 69.

6. Підозрілість (n = 11): “+”: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59. “-”: 65, 70.

7. Образа (n = 13): “+”: 5, 13, 21, 29, 37, 44, 51, 58.

8. Почуття вини (n = 11): “+”: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67.

Оскільки кожна шкала передбачає неоднакову кількість тверджень, то для того, аби можна було порівняти їх, потрібно набрану за кожною шкалою

суму балів поділити на кількість питань цієї шкали (вона вказана в дужках біля назви кожної шкали), і помножити на 100 %.

Таким чином, провести процедури переведення отриманих балів у відсотки. Отриманий показник свідчить про те, яка агресивність обстежуваного порівняно з максимально можливою за шкалою методики.

Крім того, у методиці передбачено два інтегральних показники:

$(\text{Фізична агресія} + \text{Вербальна агресія} + \text{Непряма агресія}) / 3 = \text{IA}$ – індекс агресивності;

$(\text{Підозрілість} + \text{Образа}) / 2 = \text{IV}$ – індекс ворожості.

У формули сумарних показників потрібно підставляти не “сирі”, а приведені бали (відсотки)

Автори А. Басс і А. Дарки запропонували опитувальник для виявлення важливих, на їхню думку, показників і форм агресії.

1. Використання фізичної сили проти іншої особи – фізична агресія.
2. Вираження негативних почуттів як через форму (сварка, крик, вереск), так і через зміст словесних звернень до інших осіб (погроза, прокляття, лайка) – вербальна агресія.
3. Використання обхідним шляхом спрямованих проти інших осіб пліток, жартів і прояв неспрямованих, неупорядкованих вибухів люті (крик, тупотіння ногами тощо) – непряма агресія.
4. Опозиційна форма поведінки, спрямована зазвичай проти авторитету й керівництва і може наростати від пасивного опору до активних дій проти вимог, правил, законів, – негативізм.
5. Схильність до роздратування, готовність у разі найменшого збудження виплеснутись у запальності, різкості, грубості – роздратування.
6. Схильність до недовіри й настороженого ставлення до людей, що виникає з переконання, що оточення має намір заподіяти шкоду, – підозрілість.
7. Прояви заздрості й ненависті до оточення, обумовлені почуттям гніву, невдоволення кимось конкретно або всім світом за справжні чи уявні страждання, – образа.

8. Ставлення до себе і оточення пояснюється можливим переконанням обстежуваного в тому, що він є поганою людиною, чинить недобре (шкідливо, злісно або безсовісно), – аутоагресія, або почуття провини.

Опитувальник не убезпечений від мотиваційних викривлень (наприклад, через соціальну бажаність).

Додаток Д

Міссісіпська шкала для оцінки посттравматичних реакцій (військовий варіант)

Міссісіпська шкала посттравматичного стресового розладу (англ. Mississippi Scale) - клінічна тестова методика, розроблена в 1987 році Т.М. Кеапе зі співавторами, для діагностики посттравматичних стресових розладів (ПТСР) у військовослужбовців, які виконували завдання в зоні бойових дій. Створена на основі MMPI. 30 питань утворюють три основні шкали, які співвідносяться з трьома групами симптомів ПТСР: 11 питань першої шкали описують симптоми групи «вторгнення», 11 симптомів другої шкали описують симптоми групи «уникнення», 8 питань третьої шкали описують симптоми «збудливості». П'ять питань, що залишилися, описують симптоми, пов'язані з почуттям провини та суїцидальні схильності.

Інструкція: «Нижче наводяться твердження, що узагальнюють різний досвід людей, які брали участь у бойових діях. У кожного твердження є шкала від «1» до «5». Користуючись даною шкалою, вкажіть, в якій мірі Ви згодні або не згодні з даним твердженням. Оберіть тільки один варіант відповіді на кожне твердження, взявши в кружечок цифру у відповідній клітинці».

Твердження	Абсолютно невірно	Іноді невірно	У деякій мірі вірно	Вірно	Абсолютно вірно
	1	2	3	4	5
1. До служби в армії у мене було більше друзів ніж зараз	1	2	3	4	5
2. У мене немає почуття провини за те, що я робив під час служби в армії.	1	2	3	4	5
3. Якщо хтось виведе мене з терпіння, я швидше за все не стримаюся (застосую фізичну силу).	1	2	3	4	5
4. Якщо трапляється щось, що нагадує мені про минуле, це виводить мене з рівноваги і завдає мені болю.	1	2	3	4	5
5. Люди, які дуже добре мене знають, мене бояться.	1	2	3	4	5

6. Я здатний вступати в емоційно близькі стосунки з іншими людьми.	1	2	3	4	5
7. Мені сняться ночами кошмари про те, що було насправді на війні.	1	2	3	4	5
8. Коли я думаю про деякі речі, які я робив в армії, мені просто не хочеться жити.	1	2	3	4	5
9. Зовні я виглядаю бездушним.	1	2	3	4	5
10. Останнім часом я відчуваю що хочу покінчити з собою.	1	2	3	4	5
11. Я добре засинаю, нормально сплю і прокидаюся тільки тоді, коли треба вставати.	1	2	3	4	5
12. Я весь час задаю собі питання, чому я ще живий, в той час як інші загинули на війні.	1	2	3	4	5
13. У певних ситуаціях я відчуваю себе так, ніби я знову в армії.	1	2	3	4	5
14. Мої сни настільки реальні, що я прокидаюся в холодному поту і змушую себе більше не спати.	1	2	3	4	5
15. Я відчуваю, що більше не можу.	1	2	3	4	5
16. Речі, які викликають у інших людей сміх чи сльози, мене не зачіпають.	1	2	3	4	5
17. Мене досі радують ті самі речі, що й раніше.	1	2	3	4	5
18. Мої фантазії реалістичні і викликають страх.	1	2	3	4	5
19. Я виявив, що мені працювати неважко після демобілізації.	1	2	3	4	5
20. Мені важко зосередитися.	1	2	3	4	5
21. Я без причини плачу.	1	2	3	4	5
22. Мені подобається бути в товаристві інших людей.	1	2	3	4	5
23. Мене лякають мої прагнення і бажання.	1	2	3	4	5
24. Я легко засинаю.	1	2	3	4	5
25. Від несподіваного шуму я легко здригаюся.	1	2	3	4	5

26. Ніхто, навіть члени моєї родини, не розуміють, що я відчуваю.	1	2	3	4	5
27. Я легка, спокійна, врівноважена людина.	1	2	3	4	5
28. Я відчуваю, що про якісь речі, які я робив в армії, я не зможу розповісти кому - небудь, тому що цього нікому не зрозуміти.	1	2	3	4	5
29. Часом я вживаю алкоголь або снодійне, щоб допомогти собі заснути або забути про ті речі, які трапилися зі мною, коли я служив в армії.	1	2	3	4	5
30. Я не відчуваю дискомфорту, коли перебуваю в натовпі.	1	2	3	4	5
31. Я втрачаю самовладання і вибухаю через дрібниці.	1	2	3	4	5
32. Я боюся засинати.	1	2	3	4	5
33. Я намагаюся уникати всього, що могло б нагадати мені про те, що трапилося зі мною в армії.	1	2	3	4	5
34. Моя пам'ять така ж хороша, як і раніше.	1	2	3	4	5
35. Я відчуваю труднощі в прояві своїх почуттів, навіть по відношенню до близьких людей.	1	2	3	4	5

Ключ

Відповідь	Номера тверджень
Сума пунктів, які рахуються в прямих значеннях ($\Sigma 1$):	1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 20, 21, 23, 25, 26, 28, 29, 31, 32, 33, 35
Сума пунктів, які рахуються у зворотних значеннях ($\Sigma 2$):	2, 6, 11, 17, 19, 22, 24, 27, 30, 34

Обробка результатів

Загальний бал: $\Sigma 1 + \Sigma 2$.

Оцінка за кожним пунктом – від одного до п'яти балів. Підраховується сума відповідей на твердження (сумуються відповіді респондента на “прямі”

твердження і відповіді за “зворотними” твердженнями, перекодовані наступним чином: відповіді респондента – 1, 2, 3, 4, 5; перекодовані відповіді – 5, 4, 3, 2, 1).

Інтерпретація результатів

Отримана сума дозволяє поділити досліджуваних на тих, які мають ПТСР і тих, які не мають ПТСР.

За даними В.Ю. Шаніна:

- добре адаптовані – 76 ± 18 ;
- психічні розлади – 86 ± 26 ;
- ПТСР – 130 ± 18 .