

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ УПРАВЛІННЯ, ПСИХОЛОГІЇ
ТА БЕЗПЕКИ
Кафедра загальної та соціальної психології**

НЕГАТИВНІ ЕМОЦІЙНІ СТАНИ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня
вищої освіти
денної форми здобуття освіти
спеціальності 053 «Психологія»
Любомира БАРАБАША

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної та
соціальної психології
Оксана ХРИСТУК

Рецензент:
кандидат психологічних наук,
доцент кафедри загальної та
соціальної психології
Ольга УГРИН

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

« » 2025 р., протокол №

завідувач кафедри теоретичної психології

_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

**Львів
2025**

АНОТАЦІЯ

Барабаш Любомир Андрійович. Кваліфікаційна робота. Негативні емоційні стани особистості в умовах війни

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню негативних емоційних станів особистості в умовах війни. Проведено теоретичний аналіз психічних та емоційних станів, їхніх функцій і механізмів формування, а також особливостей прояву під впливом воєнного конфлікту. Окреслено ключові негативні переживання, характерні для воєнного часу, серед яких тривожність, страх, виснаження та внутрішня напруга. Емпіричне дослідження дало змогу виявити регіональні відмінності у рівні негативних емоційних станів, зумовлені різним ступенем небезпеки та досвідом переживання війни. Отримані результати підкреслюють значення психологічної підтримки, розвитку навичок саморегуляції та впровадження ефективних стратегій подолання для зменшення інтенсивності негативних емоцій і зміцнення психологічної стійкості населення.

Ключові слова: негативні емоційні стани, тривожність, напруження, страх, стрес, емоційне виснаження, адаптація, війна, емоційна регуляція.

Barabash Liubomyr Andriiovych. Qualification Work. Negative Emotional States of the Individual in Wartime Conditions

The qualification work is devoted to the study of negative emotional states of the individual in wartime conditions. A theoretical analysis of mental and emotional states, their functions and formation mechanisms, as well as the specific features of their manifestation under the influence of military conflict, has been conducted. Key negative experiences typical of wartime-such as anxiety, fear, exhaustion, and internal tension-are outlined. The empirical study made it possible to identify regional differences in the level of negative emotional states, determined by varying degrees of danger and war-related experiences. The results emphasize the importance of psychological support, the development of self-regulation skills, and the implementation of effective coping strategies aimed at reducing the intensity of negative emotions and strengthening the psychological resilience of the population.

Keywords: negative emotional states, anxiety, tension, fear, stress, emotional exhaustion, adaptation, war, emotional regulation

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи емоційних станів в умовах війни.....	8
1.1. Психологічна характеристика емоцій та емоційних станів особистості і їх співвідношення	8
1.2. Особливості емоційних станів особистості під час війни	15
1.3. Вплив війни у формуванні негативних емоційних станів.....	24
Висновки до розділу 1.....	31
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження негативних емоційних станів особистості в умовах війни	
2.1. Характеристика вибірки та методик дослідження.....	32
2.2. Аналіз й інтерпретація результатів емпіричного дослідження негативних емоційних станів особистості під час війни.....	37
Висновки до розділу 2.....	54
РОЗДІЛ 3. Розробка психодіагностичної та корекційної програми подолання негативних емоційних станів в умовах війни.....	56
3.1. Психодіагностика та корекційна програма подолання негативних емоційних станів в умовах війни.....	56
Висновки до розділу 3.....	64
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67
ДОДАТКИ.....	76

ВСТУП

Актуальність дослідження. Враховуючи наслідки війни, кожного дня, все більше людей, будуть відчувати її вплив для свого психічного здоров'я. Беручи до уваги тих, хто на початку війни відчував емоційну стабільність, теж очікує ментальне та емоційне виснаження, оскільки постійне перебування в умовах війни, призводить до звикання, через що може мати негативний вплив на психічне здоров'я. Таким чином сьогодні є актуальним вміти розрізняти свої негативні емоційні стани та знаходити шляхи їх вирішення.

Кожен з нас так чи інакше зіткнувся з випробуваннями, спричиненими війною: сильним стресом, тривогою, страхом, панікою та необхідністю швидко приймати рішення в умовах невизначеності й загрози для життя та здоров'я. Люди постійно зазнають впливу жахливих новин із різних регіонів, переживають трагічні наслідки окупації або власний стресовий стан у її умовах. Мільйони українських громадян були вимушені піти з своїх домівок, для того, щоб знайти притулок у більш безпечних місцях. Війна впливає на кожного окремо залежно від середовища, у якому ми перебуваємо, і їхнього стану, викликаючи досить сильне емоційне виснаження. Таким чином, це шкодить екзистенційним уявленням про світ і відчуття безпеки.

В умовах війни, домівка, яка зазвичай має образ затишку і безпеки, може перетворитись на джерело загрози для людини, а фінансова стабільність і робота більше не гарантуватимуть відчуття впевненості у майбутнє, порушуючи емоційні зв'язки. Сьогодні багато людей намагаються виконувати свої обов'язки, займатися щоденними справами, брати участь у волонтерстві, підтримувати армію та допомагати тим, хто постраждав через війну. Проте війна залишається постійним елементом їхнього життя, викликаючи відчуття небезпеки та тривоги.

Психоемоційний стан людини формується під впливом емоцій, почуттів і переживань. У період війни негативні емоції, впливають на тривалість

стресу, що може перерости до більш серйозних розладів. Це порушує діяльність і поведінку людини. Водночас людська психіка має внутрішні ресурси для подолання негативних впливів та відновити відчуття безпеки. Тому важливо теоретичне розуміння природи негативних емоційних станів в умовах війни та проведення емпіричного дослідження зв'язку між рівнем емоційної складової особистості та її динамікою під час війни

Мета даного дослідження обґрунтувати з теоретичної точки зору та емпірично дослідити програму, спрямовану на діагностику негативних емоційних станів у період воєнного конфлікту.

Для досягнення цієї мети передбачено виконання наступних **завдань**:

- 1) Провести аналіз наукових джерел, присвячених дослідженню негативних емоційних станів у період війни.
- 2) Обґрунтувати обрані методи діагностики негативних емоційних станів у військових умовах.
- 3) Розробити програму для діагностики та подолання негативних емоційних станів під час війни.

Об'єктом дослідження емоційні стани особистості.

Предметом дослідження особливості негативних емоційних станів під час військових дій.

Гіпотеза дослідження передбачає, що в умовах воєнного стану суттєво підвищується рівень негативних емоційних станів особистості. Це знаходить відображення у збільшенні показників тривожності, фрустрації, агресивності та проявів депресивних симптомів, а також у зменшенні здатності особистості до ефективної емоційної саморегуляції.

У процесі написання магістерської роботи були застосовані такі **теоретичні методи**: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння, систематизація джерел.

Практичне значення дослідження полягає у перспективі використання отриманих результатів для проведення більш детального

аналізу психологічних аспектів регуляції негативних емоційних станів в умовах воєнного конфлікту.

Організація та процедура дослідження

Дослідження проводилося в онлайн-форматі з використанням платформи Google Forms. У ньому взяли участь 44 респонденти віком від 18 до 45 років, які проживають у різних регіонах України-західному, центральному та східному. Такий розподіл вибірки дозволив простежити особливості емоційних реакцій залежно від регіонального контексту та різного рівня залученості до воєнних подій.

Методологія Основним методом збору емпіричних даних було анкетування, що включало комплекс стандартизованих психодіагностичних методик, спрямованих на всебічне вивчення емоційної сфери особистості.

У дослідженні застосовувалися такі методики:

Методика «Діагностика емоційного інтелекту» (Н. Холл)-для визначення здатності особистості усвідомлювати, розуміти та регулювати власні емоції, що впливає на формування стресостійкості у воєнних умовах.

Методика «Самооцінка психічних станів» (Г. Айзенка)-для визначення рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності як компонентів негативного емоційного фону.

Шкала диференційних емоцій К. Ізарда (DES)-для аналізу структури емоційних переживань та визначення домінування негативних емоцій

Методика «Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера - Ханіна».

Отримані результати оброблялися за допомогою методів кількісного та якісного аналізу, зокрема Н-критерію Крускала-Волліса та диспресійного аналізу ANOVA які використовуються для оцінювання статистично значущих відмінностей за досліджуваними параметрами між респондентами з різних регіонів України. Такий підхід дозволив виявити не лише загальні тенденції, але й міжрегіональні особливості емоційних реакцій в умовах воєнного стану

Структура й обсяг роботи:

Робота має вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел та додатки. Загальний обсяг роботи становить 91 сторінок. Дослідження містить 15 таблиць і 7 рисунків, а також 4 додатки.

РОЗДІЛ 1. Теоретичні основи емоційних станів в умовах війни

1.1. Психологічна характеристика емоцій та емоційних станів особистості і їх співвідношення

Щоб розглянути детальніше характеристики емоційних станів здійснимо ширше поняття «психічного стану» та ключового терміну «емоція».

Властивості, процеси та стани особистості можемо віднести до загального поняття “психічні явища”. Психічний стан як психічне явище, відзначається проміжним положенням між властивостями особистості та психічними процесами. Для психічних станів властива тривалість (зазвичай тривають місяцями), однак внаслідок адаптації або при зміні умов можуть змінюватися швидше. Ознаками саморегуляції психіки виступають психічні стани як основний механізм тілесної організації та інтеграції особистості. Зазвичай вони вказують на суб’єктивне відношення до зображеного явища, і як форма оцінки зображеної дійсності, відповідаючи системі організації психічних проявів.. Зміни проявів стосовно розв’язуваного завдання чи суб’єктивного ставлення безпосередньо в процесі діяльності виступає у вигляді психічного стану

Психічний стан є багатогранним явищем, при якому стан особистості може бути описаний великим спектром параметрів. Основними ознаками психічних станів є:

Таблиця 1.1

Ознаки психічних станів		
1.	Емоційні стани	інколи їх ознаки називають модальними, під модальністю розуміється своєрідність між емоціями: радість, ейфорія, задоволення, меланхолія, сум, страх і тривога, паніка
2.	Активаційні	Виокремлюють інтенсивність рівня мотивації

	стани	та психічних процесів; цілковита задіяність в ситуацію, занурення у те, що відбувається або, навпаки, відсторонення, відчуження від важливих подій - стан натхнення, збудження, зосередженості, піднесення неувважності, нудьги й апатії
3.	Тонічні стани	характерними ознаками є ресурси та тонус сил особистості - стан зосередженості, пересичення та монотонності, стан сонливості і сну, стомлення й перевтоми
4.	Тензійні стани	характеризують стани напруги - стан стресу, емоційної напруги, фрустрації, самотності
5.	Тимчасові стани	основні ознаки показують стійкість та тривалість станів

Сигнальна функція

Під час війни емоції часто спрацьовують швидше за здоровий глузд. Ми можемо відчувати напруження чи тривогу ще до того, як зрозуміємо, що саме нас насторожило. Це як внутрішній сигнал: щось не так, потрібно бути уважнішим. Саме завдяки цьому люди швидко реагують на сирени, різкі звуки, повідомлення про небезпеку. Емоції просто допомагають нам не знехтувати тим, що може бути важливим для виживання.

Захисна функція

Страх у воєнний час працює як захисний механізм. Він не про слабкість, а про те, що організм хоче зберегти нам життя. Коли ми лякаємося, тіло ніби саме переходить у режим дії: «потрібно сховатися», «потрібно рухатися», «потрібно щось робити». Так люди часто реагують на небезпеку ще до того, як встигли подумати. Цей механізм багатьох реально рятує.

Регулююча функція

Тривалі переживання, виснаження і постійна напруга впливають на те, як ми живемо щодня. Хтось починає перевіряти новини по кілька разів на

годину, хтось - навпаки уникає їх. Хтось стає більш зібраним і організованим, а хтось швидко виснажується і реагує різко навіть на дрібниці. Це не «хороші» чи «погані» реакції - це спосіб емоцій пристосувати нашу поведінку до умов, у яких доводиться жити.

Підкріплююча функція

Навіть у складні часи люди шукають речі, які дають хоч трохи полегшення. Якщо щось допомагає відчувати себе краще - зустріч із близькими, спокійна музика, коротка прогулянка, волонтерство - ми прагнемо повторювати це. І навпаки, якщо якийсь досвід пов'язаний із сильним страхом чи болем, ми намагаємося його уникати. Це природний спосіб психіки захистити себе від повторних травматичних переживань.

Комунікативна функція

Під час війни люди часто розуміють одне одного навіть без слів. По обличчю, по інтонації, по тому, як людина рухається, можна відчувати, що з нею відбувається. Емоції стають своєрідною мовою - простою і чесною. Вони допомагають помітити, коли комусь поруч важко, і підтримати його так, як умієш: словом, дотиком, присутністю.

Емоційні стани ми зазначимо як певну підгрупу психічних станів. Для кожного з нас взаємодія з іншими людьми, навколишнім середовищем, відбувається по-різному. Те, що стосується нас ми усвідомлюємо тим чи іншим чином. Варто зазначити, що емоційну сферу формують переживання. Емоційні стани людини складаються з почуттів, проявів та емоцій, через які вони пов'язані. Емоція – це стан психіки та організму особистості, що відображує усі види переживань та почуттів людини й мають якісно виражене суб'єктивне забарвлення - від яскравих моментів радості до глибокого травмуючого страждання.

A.Damasio (1998) розглядає емоції в контексті психологічних станів, як біологічно обґрунтовані явища, що проявляються нейрофізіологічними змінами у людини. Однак емоції мають різний зв'язок з реакціями поведінки та рівнем задоволення чи страждання, думками та почуттями, [20].

Інстинктивна форма реакції на дійсність властива емоційним станам, оскільки емоції важко піддаються контролю та слабо усвідомлюються людиною і її відношенням до чогось.

Дослідники М. Фіцула та О. Степанов охарактеризували психічні стани, факторами, що виникають під дією різних обставин життя, стану здоров'я і є емоційно мінливими [60]. Науковець В. Шапар у своїх роботах зазначає емоцію як форму загального переживання змісту життєвих явищ і ситуацій, обумовлених ставленням їхніх об'єктивних можливостей до потреб людини. Таким чином, емоції проявляються більшою мірою у зв'язку з результатами дій, що пов'язані з мотивами певних подій. Якщо людина відчуває хвилювання та тривогу, це знак про порушення її мотивів. Форма прояву потреб зображується суб'єктивною оцінкою, оскільки вона передає діяльність для їхнього задоволення, спонукаючи їх реалізацію [70].

Науковець В. Шапар вказує, що емоції відображають оцінку відношення:

Таблиця 1.2.

1.	до конкретних життєвих умов, що допомагають або перешкоджають у роботі життєдіяльності людини, – наприклад, тривога, агресія;
2.	до певних перемог чи програшів – засмучення, радість;
3.	до організованих або непередбачуваних ситуацій [70].

Дослідники М. Фіцула та О. Степанов зображують емоції, як один із перших реакцій психічних станів і процесів; тим самим узагальнивши емоційні прояви, що виходять з навколишнього середовища (екзогенні) і ті, які проявляються з наших органів і тканин (ендогенні), що передають сигнали, про певні зміни у фізіологічному стані організму [60].

О. М. Степанов визначає що емоції супроводжуються не образами явищ та предметів у свідомості людини, а переживаннями, тому емоції не є формою пізнання [60]. Науковець І. Матійків теж бере до уваги, що певним

психічним відображенням світу є емоція, але тим самим, відображення емоційних станів відбувається у коротких переживаннях людиною її ставлення до дійсності, своїх дій та реакцій, які знаходять з внутрішніх і зовнішніх подразників [39].

Дослідник Е. Ізард поділяє такі види функцій емоційного стану:

. Біологічна функція – спрямовує реакцію організму на певні подразники, наприклад енергетичні можливості від м'язів внутрішніх органів до м'язів через потік крові відповідають за рухи, які бувають при переживанні людиною емоцій болю, страху, гніву та т.д. . Мотивувальним впливом емоційного стану на людину впливає напруження, що підсилює сприйняття, поведінку і мислення особистості. Соціальною функцією емоцій є взаємодія людини з іншими людьми, що складається із сигналом сукупностей емоційних проявів [36]. Е. Ізард зазначає важливу роль розвитку взаємозв'язків між когнітивним процесом та емоцією, що виконує функцію сигналу у спілкуванні та відносинах між людьми, [36].

Емоціям властиво впливати на можливість особистості забезпечити успішну власну діяльність у складних життєвих ситуаціях і по-різному визначати адаптивну поведінку.

Емоції можна поділити за такими ознаками:

Таблиця 1.3.

1.	позитивні, проявляються якісним впливом на емоційний стан, що спонукають суб'єкта до його збереження, тим самим сприяють для організму розвиток позитивних подій;
2.	негативні, спрямовують активну дію організму, на прийняття або уникнення шкідливих впливів .

Емоції виконують важливу оцінку функцій у людських відносинах, зумовлюючи особливості саморегуляції когнітивних процесів. Регуляція процесів, через вплив емоцій, виявляється в поведінкових реакціях,

спрямованості та контролі зовнішніх дій, виборі пізнавальних процесів, ясності пізнавальних та психомоторних дій. Варто зазначити, що емоції є важливим, обов'язковим чинником внутрішньої регуляції форм та різних видів активності, відображаючи суб'єктивне вираження актуальних потреб людини..

Дослідниця І. Матійків зазначила, що почуття та емоції часто вживаються як синоніми, хоча це зовсім різні значення. На відміну від почуттів, яким притаманно стійкий, довготривалий та узагальнений емоційний стан людини, що проявляється до конкретних об'єктів, емоції характеризуються короткотривалим реагуванням на ситуації, [39].

Емоції можна зобразити, як форму переживаючих почуттів [10]. Емоційний тон відчуттів, належить до найпростіших форм емоцій, який супроводжуються безпосередніми переживаннями, за життєво-важливі впливи та спонукаючи до їх усунення або збереження. Значним розвитком емоцій особистості, виступають чіткі почуття до предметів, що відповідає її потребам. Почуття, якому характерний абсолютно домінантний, сильний вияв називається пристрастю.

Емоційні стани є тісно пов'язанні з емоціями, де тривалі переживання (радість, агресія, страх) зумовлені сильною емоційною реакцією, які безпосередньо пов'язані з подіями, що їх зумовили [19]. Такі фактори, як тип темпераменту, вид діяльності, самопочуття та стан здоров'я, можуть впливати на емоційні стани особистості. Для людини вони розкривають випадкові та типові особливості поведінки. До типових емоційних станів належить індивідуальна характеристика особистості, хоча вона не завжди усвідомлюється їх причинами. Для випадкових емоційних станів не є характерним індивідуальність особистості, тим самим, вони зумовлюються ситуаціями або обставинами, у які людина потрапила [19]. Один і той самий «емоційний стан людини може переживати при загрозливій ситуації, яку звичайно називають стресовою, і при абсолютно інших ситуаціях, не загрозливого характеру, які не є напруженими» [10].

Отже, в умовах війни емоційні стани, зокрема негативні, є закономірною реакцією психіки на загрозу, невизначеність і стрес. Вони відображають суб'єктивне переживання подій, сприяють адаптації або, навпаки, можуть поглиблювати психологічне виснаження, що підкреслює необхідність їх цілісного наукового аналізу та врахування в подальшому дослідженні.

1.2. Особливості емоційних станів особистостей під час війни

Війна часто впливає на появу негативних емоційних станів серед населення, особливо вразливими є період формування особистості. Основним фактором негативного впливу емоційних станів зосереджується на фізичному та психічному здоров'ї особистості. Психічні стани, займають важливе місце між психологічними процесами і психічними проявами та визначають можливість діяльності психіки і особливостей поведінки психічних процесів в певні проміжки часу. Емоційні стани можемо поділяти на почуття, емоції та афекти. Для емоцій характерним є психічний процес, що показує оцінку ставлення людини до ситуативних моментів (реальних чи уявних) та до світу в цілому. Людиною емоції сприймаються як її особисті переживання, що можуть навіюватися іншим.

Дослідники визначають поняття емоцій та почуттів, вважаючи їх елементом емоційно-культурного розвитку особистості. Проявами інтенсивного та стійкого, приємного почуття до чогось або когось характеризується пристрасстю. Почуття, для яких, характерним є дія протягом певного часу, описується як настрої. На противагу від настроїв, емоціям характерна значно більша швидкість до змін та інтенсивних переживань. Афект - це прояв інтенсивної гострої емоційної реакції, зазвичай викликаній зовнішніми чинниками та характеризується помітними змінами в поведінці людини. Порівнюючи афекти з емоціями, можна зазначити, що більш гострі та видимі прояви, з експресивними станами характерні для афектів. [28]

Афект - це коли емоції різко вибухають і людина майже не може їх контролювати. Це буває раптово, коли щось сильно змінює наше життя або створює серйозні проблеми. У такі моменти виникає сильний страх, злість, відчай або навпаки - радість і захоплення. Наприклад, студент після успішного складання важкого іспиту може розкричатися або розірвати конспекти просто від радості.

У війні афекти трапляються частіше, бо люди весь час перебувають у стресі та небезпеці. Будь-яка сильна подія може викликати різку, непередбачувану реакцію. Тіло реагує на такі спалахи емоцій майже автоматично: серце б'ється частіше, важко думати.

Зробивши аналіз негативних емоційних станів особистості можемо зазначити тривогу, страх, апатію, які в подальшому призводять до прояву негативних емоційних реакцій, таких як плач, надмірна агресивність. Таким чином перелік негативних емоційних станів є значно більшим, до яких також віднесемо фрустрацію, страх, сором, тривогу, та різного типу фобії.

Тривога, за Ю. Л. Ханіним, - це стан, який у кожного проявляється по-своєму[45;46]. Вона може бути слабшою або сильнішою, змінюватися з часом і залежати від того, що саме зараз відбувається з людиною. У цьому стані зазвичай присутні напруження, хвилювання, неспокій чи побоювання. Разом із цим змінюється і робота організму: серцебиття частішає, дихання стає нерівним, з'являється напруга в тілі.

У воєнних умовах така тривога часто виникає через реальні загрози: небезпеку обстрілів, різкі звуки, очікування поганих новин. Людина розуміє, чому їй тривожно. У певних межах ця реакція навіть може допомагати - вона змушує зібратися, зосередитися й діяти швидше. Але коли тривога стає надто сильною і вже не відповідає реальній ситуації, вона заважає: складно думати, складно приймати рішення, з'являється відчуття виснаження.

Страх у війні проявляється як очікування небезпечної події або повторення того, що вже траплялося. Він допомагає звернути увагу на ризик і продумати, як його уникнути. Але якщо страх стає надмірним, може виникати паніка: людина або завмирає, або діє імпульсивно й неконтрольовано. Це характерно для тих, хто пережив сильні стресові події чи знаходиться в постійній небезпеці.

Емоційна напруженість - це стан, коли людина живе ніби «на підвищених обертах». Зовні все може виглядати спокійно, але всередині є відчуття нестабільності, очікування чогось поганого. Такий стан часто

передують різким емоційним реакціям. У період війни емоційна напруженість легко стає фоною: небезпека поруч, і організм тримається в постійній готовності [30].

Фрустрація - це відчуття роздратування і внутрішнього дискомфорту, коли ти не можеш досягти того, що важливо для тебе. Під час війни це відчуття часто присутнє: плани руйнуються, ситуації змінюються, здається, що нічого не під контролем.

Фрустрація може проявлятися так:

Таблиця 1.4.

1.	людина втрачає мотивацію і інтерес;
2.	сумнівається у власних здібностях і правильності вибору професії;
3.	починає гірше ставитися до себе і до досягнень;
4.	з'являється негативне ставлення до колег, викладачів чи оточення загалом.

Але навіть у таких умовах можна навчитися справлятися. Люди, які вміють терпляче ставитися до труднощів і контролювати свої емоції, легше переносять фрустрацію. Вони не «ламаються» психологічно і можуть використовувати складні ситуації, щоб зміцнити себе. Під час війни така навичка особливо важлива - вона допомагає виживати, діяти і зберігати себе.

Варто зазначити, що в умовах війни, міжособистісні так і внутрішньоособистісні, конфліктні ситуації переживаються більш гостро, оскільки війна на пряму погіршує формування життєвого досвіду особистості, що теж впливає на емоційний стан. Психоемоційні стани особистості під впливом травматичних обставин або важких життєвих подій визначаються високим рівнем тривоги, страху, посиленими емоційними

напруженнями, стресовими реакціями. Тривога – це стан неусвідомленої загрози, хвилювання при передчутті небезпеки, стійкий стан очікування дії стресору. Тривожні стани характеризуються м'язовими та фізичними напруженнями, елементами тривоги є емоції та нав'язливі думки. Вчений К. Ізард [49.] зазначав тривогу не самостійним процесом, а поєднанням страху та інших емоцій (інтерес, вина, гнів і т.д.)

Вчений Р. Мей зазначає на беззмістовність та невизначеність тривоги. Невротичні ознаки тривоги не відповідають об'єктивним проявам небезпеки, характеризуючи її надмірним та невинуватим виявом [50]. Психоемоційний прояв тривоги негативно впливає на особистість, якщо її інтенсивність надмірна. Тривала тривога може перерости в стійку рису особистості, під назвою «тривожність», що проявляється схильністю до не раціональної оцінки ситуацій як такої, що містить загрозу.

Вчений Фолкман С. поділився способами регуляції тривожних станів, зазначивши, що інтенсивна фізична активність, покращує роботу мозку, тим самим покращує виробленню дофаміну, серотоніну та ендорфіну, які сприяють відчуттям бадьорості, впевненості та радості, покращуючи сон та зменшуючи прояви тривоги. Отже, регулювання психоемоційного стану особистості в умовах війни є основою профілактики тривожності [55].

Варто зазначити і фактори, що провокують стресові реакції під час війни, До стресових реакцій в першу чергу відносяться вплив: психологічних загроз, фізичної небезпеки та очікування небезпеки. З іншої точки зору, зміни на фізіологічному рівні, можуть проявлятися під впливом таких факторів, як передчуття чи думки. У період війни активно впливати на стрес можуть страхи та тривожні думки. Р. Лазарус описує процеси адаптації, як сукупність реакцій які впливають на стрес і визначає дієві фази розвитку адаптаційного синдрому. [55].

Емоційні стани виділяють, як різновиди психічних станів, а саме його розуміння набуває значення емоційної складової. Розуміння емоційного фону психічних станів особистості під час війни визначається факторами

навколишнього середовища, також розумінням властивостей особистості, та сприйняття людиною подій, які зв'язані з війною. В умовах війни значною мірою збільшується негативний вплив на психоемоційний стан, процеси емоційної складової людини можуть характеризуватись переважанням негативних емоцій, емоційними збудженням, афектами, які інколи не можливо контролювати, тому важливим є опрацювання емоційно-вольової сфери як у цивільних громадян, так і у військовослужбовців [27].

Для стресу характерною ознакою його вияву набуває фрустрація – емоційний стан особистості, який з'являється у людини під час війни, часто виникає через перешкоди на шляху до задоволення потреб. Причиною фрустрації визначаються різні зміни у поведінці людини, провокуючи агресію або депресивні стани [57].

Війна в Україні, дала зрозуміти, наскільки важливо говорити про психічне здоров'я. Також висвітлюється розуміння обговорення емоційних труднощів. Коли людина починає відкрито ділитися власними переживаннями це допомагає поступово знизити емоційний тиск спричинений бойовими діями. Однак для чоловіків в регульованні емоційних станів залишаються культурні бар'єри. У суспільстві зазвичай чоловікам доводиться стикатися з тиском, що вразливість - це слабкість. В такому випадку чоловіки часто стримують власні емоції, що можуть призвести до негативних наслідків для психічного здоров'я [14].

Для жінок смуток виступає більш виразнішим, оскільки жінки здатні самотійно оцінювати свої емоції, тобто. В більшій мірі готові до самооцінки смутку та всіх своїх почуттів, оскільки емоційний фон жінок більш диференційований та складний. Сприйняття жінками, соціальних подій визначаються більш насиченими емоційними реакціями, тому війна має на них більший вплив, ніж на чоловіків, тим самим прояв страху перевищує у жінок порівнюючи з чоловіками, які в свою чергу мають значно нижчий прояв страху [14].

Можемо виділити перелік негативних наслідків війни, які впливають на особистість [63]

Таблиця 1.5.

Негативні чинники війни та їх вплив на емоційні стани		
1.	Травмуючі наслідки	Впливають на переживання людиною непередбачуваних ситуацій, спричинених наслідками війни.
2.	Соціально-стресові наслідки	формуються зовнішніми та внутрішніми переживаннями особистості, збільшуючи негативні емоції, через які людина постійно перебуває у психоемоційному стані напруження та тривоги, що, може спровокувати виснаження та викликати психічні розлади.
3.	Конфліктні психічні процеси	У період війни конфліктні ситуації, ускладнюють та загострюють функціонування людини як у зовнішньому плані соціального взаємозв'язку так і у внутрішньому плані самосвідомості.
4.	Розлади фізичного здоров'я,	Тривалі та інтенсивні негативні емоційні переживання, пов'язані з війною, порушують функціонування травної та серцево-судинної систем, викликають погіршення сну, загострюють симптоми хронічних захворювань.
5.	Зниження когнітивної	Характеризуються проблемами з

продуктивності	запам'ятовуванням і увагою, зниженням психологічних ресурсів, важкістю до раціональних мислених дій та до психоемоційної саморегуляції
----------------	--

Дослідники М. Корольчук і Н. Науменко, зробили аналіз суб'єктивних та об'єктивних факторів і визначили чинники, які формують негативні психічні стани особистості в умовах війни

Таблиця 1.6.

Об'єктивні фактори	
1.	Загострення воєнного конфлікту;
2.	Проблеми пошуку роботи під час війни
3.	Соціально-економічна та політична ситуація в державі
4.	Негативні умови та вплив війни на життя і діяльність людини
5.	Заборони та застереження, які пов'язані із воєнними діями

Таблиця 1.7.

Суб'єктивні фактори		
1.	Соціальні чинники	допомога рідних та друзів, підтримка державних установ в плані фінансового та соціального захисту
2.	Життєві ресурси особистості під час війни	регуляція в стресових ситуаціях, адаптація до змін, труднощі в умовах війни та ефективне їх подолання, задіяність у буденні справи та роботу, раціональність думок та

		оптимізму;
3.	Ознаки психологічного характеру	підвищена тривого, відчуття страху, пригнічення (безнадійність, депресія, апатія, смуток),
4.	Ознаки поведінкових особливостей в умовах війни	визначаються здатністю справлятися з труднощами в екстремальних умовах, тим самим формують «звикання» до умов війни, знижують ділову активність, загострюють конфліктні ситуації з оточуючими
5.	Фізіологічні чинники	характеризуються підвищеною збудливістю, є проблеми з сном,, , відчуттями хронічної перевтоми та виснаження, важкістю у переробці інформації та когнітивному сприйнятті, порушуючи роботу уваги та пам'яті

Депресія - це коли довго нічого не радує, все здається важким, а робити навіть прості речі важко. Людина постійно втомлена, ніби вся енергія зникла. Раніше цікаві заняття вже не приносять задоволення. До цього додаються сум, тривога, злість, почуття провини. Іноді здається, що ти сам собі ворог, або що весь світ проти тебе.

Війна робить це ще сильнішим. Люди живуть у страху, бачать руйнування, чують вибухи, втрачають близьких і рідне життя змінюється щодня. Це виснажує. Тривога та роздратованість стають постійними, навіть коли ти хочеш заспокоїтися. Часто пропадає інтерес до того, що раніше радувало, і з'являється відчуття, що нічого не має сенсу. Ті, хто переживає депресивний стан під час війни, можуть помічати у себе:

№	Ознаки депресивного стану
1.	постійно пригнічений настрій або дратівливість;
2.	втому, відсутність сил;
3.	тривогу, страх;
4.	байдужість до життя;
5.	проблеми зі сном або постійне бажання спати;
6.	почуття провини або сорому;
7.	труднощі з концентрацією та нерішучість.

Війна змушує людей жити на межі. Навіть прості рішення стають складними. Емоції виходять з-під контролю, важко думати, складно планувати. Хоч точних даних про кількість людей, які переживають депресивні стани, поки немає, очевидно, що таких стає все більше. Без підтримки, без можливості відпочити і відновитися, депресія може заглиблюватися, і жити стає ще важче.

1.3.Регуляція емоційних станів особистості під час війни

В першу чергу необхідно зрозуміти, що саме емоційна регуляція стає особливо важливою в теперішніх умовах воєнного конфлікту в Україні, коли людині стає все важче навчатися та контролювати емоційне життя. Для емоційної регуляції характерно усвідомлення власних емоцій, розуміння їх вираженості та можливість ними керувати [63].

Дослідниця С. Дерев'янка підкреслює емоційну регуляцію як навичку керування своїми емоціями, переживаннями та почуттями, тим самим забезпечуючи оптимальність процесів емоційного стану, [20]. Емоційне регулювання враховує актуальний емоційний стан та забезпечує корекцію його діяльності [21].

В. Гаврилькевич розглядає емоційну регуляцію як узгодження емоційних проявів із певними нормами та правилами, що організовують внутрішню активність людини. Дослідник підкреслює, що сам процес регулювання передбачає наявність суб'єкта-особистості, яка здійснює вплив, -та об'єкта, яким виступають емоційні явища [15]. У контексті нашого дослідження таким об'єктом є саме емоційні стани.

Оскільки емоції проявляються у всіх видах діяльності, регуляція емоційних станів є обов'язковою у повсякденному житті людини, [15].

На думку В. Зарицької., регуляція емоційних станів полягає в розумінні причин появи емоцій та контролю над їх формами впливу [26]. В. Зарицька вказує на прояв певних емоцій, як показника сформованості чіткого бачення особистості [26]. Таким чином, коли люди опанують регуляцію власних емоційних станів - це допоможе значною мірою покращити продуктивність та результати процесу життєдіяльності. Це дасть їм можливість бути більш стійкими до тривоги та не піддаватись впливу стресу [26]. Коли людина опановує вміння впливати на власні емоції, їй стає легше орієнтуватися в різних життєвих ситуаціях. Вона швидше знаходить спосіб зберігати спокій, підлаштовуватися під обставини та реагувати так, як цього вимагає соціальне середовище. У періоди високої непевності - зокрема під час війни - така здатність набуває особливої ваги [27]. Емоційна саморегуляція також сприяє особистісним змінам: людина інакше вибудовує поведінку, по-іншому спілкується з оточенням і загалом ефективніше діє у повсякденному житті [59]. Усвідомлення свого емоційного стану та вміння впливати на нього формують основу того, як ми керуємо настроєм,

вибудовуємо стосунки та підтримуємо внутрішню мотивацію. Усе це є важливими компонентами емоційного інтелекту.

Дослідник Д. Гоулман розглядав емоційну регуляцію як важливий фактор емоційного стану [18] особистості. Високий рівень емоційного інтелекту, вказує на основу для формування емоційної регуляції, тим самим характеризуючи її емоційною стійкістю, помірним або низьким рівнем особистісної тривоги та здатністю усвідомлювати власні емоційні стани [18].

Дослідниці М. Шпак та Л. Журавльова відзначають емоційну регуляцію, як основу психологічного механізму, оскільки від навичок контролювати вияв емоцій в тому числі негативних, корегувати власні емоційні стани, залежить психічно-емоційне здоров'я людини.

Важливим елементом у регуляції емоційних станів є розуміння емоційного інтелекту, тому важливо детальніше розглянути його значення та підходи. Поняття емоційного інтелекту характеризуються як:

- Дослідники Т. Бредберрі, Дж. Грівз, Дж. Майєр розглядають емоційний інтелект, як прояв людини до керування, розуміння та розпізнавання емоцій (власних, так і емоцій оточуючих) ;
- Вчені П. Саловей, Д. Карузо, О. Льошенко, С. Подофей визначають емоційний інтелект, як здатність людини розвивати мислення, виявляти та сприймати емоції і раціонально керувати ними, щоб сприяти особистому зростанню ;
- О. Лелюх-Степанчук характеризує емоційний інтелект здатністю до осмислення та розуміння емоційних проявів
- Дослідники М. Елліас, С. Тобіас визнають емоційний інтелект, як можливість контролювати власні почуття та позитивно взаємодіяти з навколишнім світом ;
- Науковець Ю. Бреус пов'язує емоційний інтелект сукупністю психічних чинників, що зумовлюють перетворення та обробку емоційної інформації [70].

Бантишева О. зауважує, що емоційний інтелект – це складні психологічні аспекти індивідуальних рис та здібностей людини, які насамперед відповідають за вплив емоцій і визначаються позитивним чи негативним впливом для поведінки людини» [4].

Д. Гоулман розглянув термін емоційного інтелекту як можливість розуміти та відчувати свої емоції та емоції інших людей, реалізуючи отриману інформацію для використання у власних цілях» [18].

У своїх роботах Р. Бар-Он і Г. Орме наголошують, що основу емоційного інтелекту становлять не розумові операції, а особистісні риси та вміння людини. Бар-Он підкреслює, що йдеться про сукупність навичок, які не пов'язані безпосередньо з інтелектом, але допомагають людині впоратися зі стресом, адаптуватися до змін і дієво реагувати на виклики щоденного життя. Подібної думки дотримуються й Г. Орме та Бар-Он: на їхню думку, емоційний інтелект - це система внутрішніх якостей, що сприяють особистому зростанню та досягненню життєвих цілей [8;44].

Звернувши увагу на зазначені вище теорії, варто зобразити групи елементів та здібностей, які пов'язують з емоційним інтелектом та змістом функцій, що реалізують емоційну регуляцію [62]:

Уміння помічати свої емоції, розрізняти їх і розуміти, звідки вони виникають, пов'язане з розумовими здібностями людини.

Здатність керувати власними емоціями й підтримувати більш позитивний внутрішній стан належить до емоційних умінь.

Уміння зберігати самоконтроль під час стресу, обирати конструктивні способи поведінки та підтримувати внутрішню мотивацію стосується адаптаційних здібностей.

Здатність відчувати емоції іншої людини та впливати на її емоційний стан пов'язана з соціальними здібностями [16].

Кожна з груп функцій емоційного інтелекту по-своєму допомагає людині справлятися з переживаннями, особливо коли йдеться про життя в

умовах війни. Вони підтримують здатність розуміти себе, реагувати на події без зайвого виснаження та зберігати внутрішню стійкість.

Інтерпретативна функція допомагає краще зчитувати емоції - як власні, так і чужі. Це вміння помітити вираз обличчя, інтонацію чи зміну настрою співрозмовника. У воєнний час така чутливість до емоцій дуже важлива, бо дозволяє краще розуміти людей поруч, уникати непорозумінь і накопичувати свій емоційний досвід.

Регулятивна функція відповідає за внутрішній баланс. Вона дає змогу заспокоїтися, коли емоції «накривають», та висловлювати свої почуття так, щоб це не шкодило ні собі, ні іншим. Завдяки цьому людина може залишатися зібраною навіть під час стресових подій.

Адаптивна та стресозахисна функції активізуються тоді, коли ситуація стає складною. Вони допомагають мобілізувати сили, підлаштуватися до нових реалій, знайти всередині себе опору та справлятися зі страхом, тривогою чи невизначеністю, які сьогодні стали майже буденністю.

Активізуюча функція підтримує здатність бути включеним у спілкування, гнучко реагувати на зміни та залишатися відкритим до контакту з людьми. Це особливо цінно тоді, коли емоційний фон у суспільстві складний, а підтримка й розуміння один одного мають велике значення.

Емоційний інтелект досліджують по-різному, проте спільним у всіх підходах є те, що його визначають як здатність усвідомлювати, розпізнавати та керувати власними емоціями, а також регулювати емоційні стани [79]. Це робить його однією з найважливіших складових життєдіяльності людини: завдяки емоційному інтелекту ми краще розуміємо себе, усвідомлюємо власні реакції, а також здатні адекватно реагувати на емоції інших людей і життєві ситуації загалом [18].

Особливо важливим у стресових умовах є вміння зберігати стабільність психологічного стану. Для цього застосовують різні практики, наприклад, дихальні вправи, заземлення, ресурсні техніки та тілесні вправи [14].

С.Б. Кузікова відзначає, що у кризових ситуаціях, коли події накладаються одна на одну, порушується внутрішня гармонія людини та баланс із зовнішнім світом, що може призводити до особистісної кризи. Вона проявляється у вигляді різних порушень - від невротичних до соматичних, і виникає здебільшого тоді, коли людина не усвідомлює свого стану та не опрацьовує його [35].

Водночас кризи можуть стати поштовхом для саморозвитку, оскільки змушують людину звернути увагу на себе: свої емоції, цінності та бажання. Це сприяє розвитку емоційного інтелекту. Кузікова підкреслює, що для позитивних змін важлива автентичність, яка виступає потужним психологічним ресурсом. Вона дає внутрішню свободу, згоду із собою, здатність робити усвідомлений вибір і брати за нього відповідальність.

Дослідниця застерігає, що тривале життя «не своїм шляхом», коли людина ігнорує власні потреби та справжню сутність, призводить до дисгармонії між свідомою поведінкою і несвідомими прагненнями, що проявляється в негативних емоційних станах [35]. Розвиток автентичності неможливий без розуміння різноманітності світосприйняття інших людей, адже це допомагає будувати здорові стосунки і глибше усвідомлювати себе.

Ще одна важлива умова внутрішньої стійкості - наявність власних цілей і відчуття сенсу. Коли людина знає, заради чого живе і в якому напрямі рухається, вона легше переживає труднощі. Натомість відсутність цього внутрішнього орієнтира, те, що Віктор Франкл називав «екзистенційним вакуумом», робить людину більш вразливою і виснаженою.[71]

Пошук себе, визначення життєвих сенсів та усвідомлення того, що кожен має свій «внутрішній світ», природно сприяють розвитку емоційного інтелекту. Т. В. Скорик і А. О. Міненок підкреслюють, що одним із найефективніших шляхів такого розвитку є використання арт - технологій. Під цим вони мають на увазі різні форми творчості, які допомагають людині помічати, проживати та змінювати свої емоції конструктивним способом.[62]

Мистецтво дає можливість м'яко доторкнутися до власних почуттів, зрозуміти їх джерела, побачити внутрішні суперечності та знайти спосіб з ними впоратися. Творчі образи дозволяють краще відчувати себе, висловити те, що складно сказати вголос, і поступово приводять емоційний стан до більшої гармонії.[62]

Автори виокремлюють кілька складових розвитку емоційного інтелекту через мистецтво.

Перша - пізнання власних емоцій: уміння їх ловити, називати, аналізувати та розуміти їх причини.

Друга - ціннісне ставлення до емоцій: усвідомлення, що власні переживання важливі, як і переживання інших людей, а здатність співпереживати - необхідна для взаєморозуміння.

Третя складова - вміння діяти на основі емоцій, тобто використовувати творчість, щоб регулювати свій стан, трансформувати важкі почуття і шукати конструктивні рішення.[62].

В умовах війни, коли рівень тривоги й напруження часто зашкалює, такі практики набувають особливого значення. Одним із найпростіших і водночас дієвих методів є малювання. Через зображення людина може «вивести назовні» страхи, переживання, біль, які іноді неможливо висловити словами. Малювання допомагає зняти внутрішню напругу, переключити увагу та відчувати бодай часткове полегшення.

Схожий ефект має музикотерапія. Музика може заспокоювати, підтримувати або, навпаки, додавати сил. У період невизначеності вона допомагає регулювати емоційні реакції, зменшувати тривожність і знаходити внутрішні ресурси для подолання стресу [29].

Все більш популярними стають і такі напрями, як бібліотерапія та кінотерапія. Читання художніх творів чи перегляд фільмів дозволяють ненадовго вирватися з власних переживань, прожити інші історії, порівняти досвід і знайти відповіді, яких іноді бракує в реальному житті. Мистецькі

наративи допомагають укріплювати мотивацію, знижувати рівень стресу й підтримувати психічну стійкість [38].

Особливу роль відіграє й фототерапія. Під час знімання людина фокусується на деталях, світлі, кольорах - на тому, що відбувається «тут і зараз». Це природним чином зменшує нав'язливі думки, повертає відчуття контролю та допомагає побачити цінність повсякденних моментів. Творчий процес підвищує самооцінку, заспокоює та сприяє емоційній стабільності.

Таким чином, у воєнні часи важливо вміти справлятися зі своїми емоціями. Коли ми відчуваємо страх, тривогу чи роздратування, добре розуміти, що це нормально і як із цим жити, щоб не втратити спокій.

Стають дієвими інструментами емоційної підтримки прості речі: намалювати те, що на душі, послухати музику, почитати книгу чи зробити фото. Це дає можливість випустити напруження, заспокоїтися і трохи перепочити. Так ми краще розуміємо себе, легше приймаємо рішення і навіть у складні моменти можемо тримати голову холодною та серце спокійним.

Висновки до розділу 1

Аналіз наукових підходів до проблематики емоційних і психічних станів засвідчує, що емоційна сфера особистості є складним багаторівневим утворенням, тісно пов'язаним із загальною психічною діяльністю людини. Психічні стани займають проміжне місце між властивостями особистості та психічними процесами, забезпечуючи адаптацію, саморегуляцію та інтеграцію поведінки людини в різних життєвих умовах. Емоційні стани, як складова психічних станів, визначають переживання людиною навколишньої дійсності та її ставлення до подій, що відбуваються.

Емоції: вони сигнальну, захисну, регулюючу, підкріплюючу та комунікативну функції, забезпечуючи як виживання, так і ефективну міжособистісну взаємодію. Емоційні стани можуть бути як короткотривалими реакціями, так і тривалими переживаннями, залежними від темпераменту, життєвих обставин, соматичного стану та умов середовища.

Особливої ваги ці теоретичні положення набувають в умовах війни, коли психіка людини діє у стані постійного стресу, невизначеності та небезпеки. У таких обставинах емоції часто проявляються інтенсивніше, швидше переходять у стійкі емоційні стани та можуть визначати поведінкові реакції навіть без участі свідомого контролю. Найпоширенішими негативними емоційними станами стають тривога, страх, емоційна напруженість, апатія та фрустрація. Вони впливають на когнітивні процеси, прийняття рішень, міжособистісні стосунки та стратегії адаптації.

Таким чином, емоційні стани в умовах війни варто розглядати не лише як індивідуальні переживання, а як закономірні реакції психіки на екстремальні обставини. Вони одночасно відображають внутрішні потреби особистості, її способи адаптації та потенційні ризики для психічного благополуччя. Усвідомлення природи цих станів є важливим для подальшого дослідження емоційного здоров'я населення та розробки психологічних інтервенцій, спрямованих на підтримку особистості у період воєнних загроз.

РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження негативних емоційних станів особистості в умовах війни

2.1.Методи дослідження.

Повномасштабна війна змінила життя в Україні так різко, що багато людей і досі не можуть оговтатись. Для когось це були дуже болючі втрати - рідні, дім, речі, які мали цінність не лише матеріальну. Інші проживали все через екран телефона чи телевізора, постійно бачачи новини про обстріли, загиблих, знищені вщент міста. Усе це так чи інакше торкнулося кожної людини й залишило слід на емоційному стані.

Жити в такому напруженні довго неможливо без наслідків. Люди почали помічати, що реагують на все набагато гостріше, ніж раніше. У когось з'явилася постійна тривога, у когось роздратування, а дехто говорить про виснаження, яке наростає день за днем. Кілька учасників прямо казали, що емоції «скачуть», і вони самі не завжди розуміють, що з ними відбувається.

На початку дослідження ми проводили анкетування для кожного з учасників (усього їх було 44). Я хотів зрозуміти, як війна вплинула на їхнє емоційне життя та що вони відчувають зараз.. Найчастіше вони говорили про пригніченість, втому й відчуття виснаження. Дехто зізнавався, що з початком війни в нього з'явилися стани, яких раніше ніколи не було: постійне напруження, внутрішня пустка чи відчуття, що радощі більше не сприймаються так, як раніше

Таблиця 2.1.

Групи	Кількість осіб	%
Захід	21	47
Центр	15	34
Схід	8	19

Усього досліджуваних	44	100
----------------------	----	-----

У дослідженні взяли участь 44 респонденти: 28 жінок і 16 чоловіків (рис. 1). На рисунку 2 показано, з яких саме областей України вони були. Для зручності ми поділили респондентів на три групи: західну, центральну та східну. До західної групи увійшли респонденти зі Львівської та Івано-Франківської областей, до центральної - з Київської, а східну представили респонденти з Харківської області. Такий поділ допоміг нам об'єднати відповіді всередині кожної групи і подивитися, чи відрізняються емоційні стани респондентів із різних регіонів у період війни.

Методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла включає 30 тверджень і п'ять шкал, які дозволяють побачити, як саме людина справляється зі своїми емоціями. Кожна шкала відображає окрему сторону емоційного інтелекту.

Перша - емоційна обізнаність. Вона про те, наскільки людина розуміє, що з нею відбувається всередині: які емоції з'являються, чому вони виникли і до чого можуть призвести. Це також уміння помічати переживання інших. У воєнних умовах така обізнаність часто допомагає не «загубитися» у власних негативних станах, а вчасно реагувати на них.

Друга шкала-управління своїми емоціями. Тут йдеться про здатність не «зриватися» на сильних переживаннях, а більш-менш тримати емоції під контролем. Це про гнучкість і уміння переключатися. Під час війни це одна з тих навичок, які реально впливають на те, як люди переживають стрес.

Третя - самомотивація. Це внутрішній поштовх, який допомагає рухатися вперед навіть тоді, коли емоційно важко. За Холлом, саме вона визначає, чи може людина залишатися зібраною, цілеспрямованою та активною. У нинішніх умовах самомотивація часто стає тим ресурсом, який не дає людині повністю зануритися у негативні емоції.

Четверта складова-емпатія. Це здатність зрозуміти іншу людину, відчувати, у якому вона стані, і побачити за зовнішніми реакціями її справжні переживання. Під час війни емпатія допомагає не тільки підтримувати близьких, а й краще взаємодіяти з людьми, які так само переживають напругу і страх.

І остання шкала - вміння розпізнавати емоції інших людей. Вона пов'язана з тим, наскільки легко людині читати міміку, інтонації, жести чи інші емоційні сигнали. Це важливо тоді, коли люди приховують свої переживання або не говорять прямо про свій стан, а під час війни таке трапляється дуже часто.

Виходячи з результатів попереднього етапу дослідження, було визначено доцільність проведення діагностики проявів таких негативних емоційних станів як депресивні. Для цього було обрано наступні психодіагностичні методики: 32 «Шкала депресії Бека» та «Методика диференційної діагностики депресивних станів В. Зунге (адаптація Т.І. Балашової)».

Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка. До методики входить 40 питань, на які респонденти відповідають трьома варіантами:

«підходить»-2 бали,

«не дуже підходить»-1 бал,

«не підходить»-0 балів.

Питання розділені на чотири групи:

Перша група (питання 1–10)

Ця група визначає рівень тривожності. Людина з високим рівнем тривожності постійно відчуває напругу, хвилювання та внутрішнє напруження.

Друга група (питання 11–20)

Ця шкала оцінює фрустрацію. Вона показує, наскільки респондент відчуває розчарування, незадоволення або стрес через те, що не може задовольнити свої потреби.

Третя група (питання 21–30)

Ця група визначає рівень агресивності. Агресивність може проявлятися як у готовності завдати шкоди іншій людині, так і у постійному внутрішньому напруженні та тривожності.

Четверта група (питання 31–40)

Ця шкала оцінює ригідність. Людям із високою ригідністю важко сприймати зміни та нові ситуації. Вони почуваються спокійніше, коли все відбувається звично, а адаптація до нового проходить складніше.

Інтерпретація результатів

Тривожність:

0–7 балів - низький рівень тривожності;

8–14 балів - середній рівень, допустимий;

15–20 балів - високий рівень тривоги.

Фрустрація:

0–7 балів - низький рівень фрустрації, висока самооцінка, добра стійкість до труднощів;

8–14 балів - середній рівень фрустрації, самооцінка на середньому рівні;

15–20 балів - високий рівень фрустрації, низька самооцінка, уникання складних ситуацій.

Агресивність:

0–7 балів-низький рівень, людина зазвичай спокійна та стримана;

8–14 балів-середній рівень агресивності;

15–20 балів-високий рівень агресії, труднощі у взаєминах з іншими, нестриманість у поведінці.

Ригідність:

0–7 балів - низький рівень ригідності, легка адаптація до змін;

8–14 балів - середній рівень ригідності;

15–20 балів - високий рівень ригідності, складно сприймати зміни, адаптація проходить важко [14, 33].

Методика «Шкала диференціальних емоцій» К. Ізарда допомагає зрозуміти, що саме людина відчуває в конкретний момент і наскільки сильними є ці емоції, дозволяючи скласти особистий емоційний профіль. Респонденти оцінюють кожне переживання за п'ятибальною шкалою: 1 бал означає, що емоція практично відсутня, а 5 балів - що вона проявлена дуже яскраво і відчувається інтенсивно. Методика охоплює десять базових емоцій, які складають основу емоційного життя людини, і для їх оцінки використовуються 30 прикметників - по три для кожної емоції, зібрані в окремі шкали.

На основі цих оцінок можна не лише побачити, які емоції переважають у респондента, а й підрахувати узагальнені індекси: позитивних емоцій (ІПЕ), що включає інтерес, радість і здивування; гострих негативних емоцій (ІГНЕ), куди входять горе, гнів, відраза і презирство; і тривожно-депресивних емоцій (ІТДЕ), що об'єднує страх, сором і провину. Ці індекси дають змогу зрозуміти, які емоції зараз домінують, наскільки вони виражені і як впливають на внутрішній стан людини. Рівень емоцій можна описати як слабкий, помірний, виражений або сильний, що дозволяє отримати повну картину емоційного стану респондента в цей момент.

Методика «Шкала реактивної й особистісної тривожності Спілбергера - Ханіна» відноситься до методик, які досліджують психологічні функції тривожності. Опитувальник базується з 40 тверджень, 20 з них належать до визначення стану тривожності, ситуативної або реактивної тривожності, інші 20 висловлювань визначають диспозиції, та властивості тривожності [44]. Опитувальник допомагає виявити низьку, помірну та високу тривожність.

2.2 Аналіз й інтерпретація результатів емпіричного дослідження негативних емоційних станів особистості під час війни

Ми зробили порівняльний аналіз показників емоційного інтелекту людей з різних регіонів України за методикою «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла. У поданих нижче таблицях ми зобразили показники емоційного інтелекту за методикою Н. Холла. Провели дослідження емоційного інтелекту усіх респондентів – 44 особи.

Показники рівнів складників емоційного інтелекту людей з різних регіонів України
за методикою Н. Холла N-44

Таблиця 2.2.

Рівень	ЕО		УСЕ		СМ		Е		РЕІЛ		ІР	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
Високий	3	7	0	0	3	7	6	13	4	16	2	5
Середній	26	59	12	27	23	52	25	57	17	39	21	47
Низький	15	34	32	73	18	41	13	30	20	45	21	48

ЕО – емоційна обізнаність; УСЕ – управління своїми емоціями; СМ – самомотивація; Е – емпатія; РЕІЛ – розпізнавання емоцій інших людей; ІР – інтегративний рівень.

У цьому розділі я описую, що показала методика Н. Холла щодо емоційного інтелекту людей, які взяли участь у моєму дослідженні. Це люди з різних частин України-із заходу, центру та сходу, тобто ті, хто по-різному проживає війну, але так само стикається зі стресом, тривогою й труднощами у розумінні власних емоцій.

Емоційна обізнаність.

Найчастіше люди демонстрували саме середній рівень-59% (26 осіб). Тобто більшість знає, що з ними відбувається емоційно, але не завжди може точно назвати свій стан чи зрозуміти, наскільки сильно вони щось переживають. 34% (15 учасників) мають низький рівень: їм важко розібратися у власних почуттях, особливо коли ситуація нова або емоційно

непроста. Лише 7% (3 респонденти) добре орієнтуються у своїх емоціях і чітко розуміють, що з ними відбувається в конкретний момент.

Управління емоціями.

Це одна з найскладніших сфер, і це одразу видно за результатах: 73% опитаних (32 особи) мають низький рівень. Багатьом важко стримувати чи скеровувати свої емоції, особливо коли навколо стільки напруги, непередбачуваності та страху, які приносить війна. Середній рівень мають 27% (12 осіб) - ці люди можуть керувати своїми емоціями, але зазвичай лише в тих ситуаціях, де їм все знайоме й зрозуміле. Високих показників у цій сфері не було.

Самотивація.

Тут також переважають низькі та середні результати. 41% (18 осіб) мають низький рівень: таким людям зараз складно тримати внутрішній темп, змушувати себе діяти чи дотримуватися наміченого плану. 52% (23 респонденти) мають середній рівень-мотивація у них є, але не завжди стабільна. Лише 7% (3 особи) показали високий рівень - це ті, хто навіть у складних умовах може себе зібрати та рухатися вперед.

Емпатія.

Більшість людей - 57% (25 респондентів) - мають середній рівень емпатії. Вони зазвичай чутливі до почуттів інших і можуть зрозуміти, що переживає співрозмовник. 30% (13 осіб) показали низький рівень - часто це буває тоді, коли людина дуже виснажена або закрита через пережитий стрес. І 13% (6 учасників) мають високий рівень, легко вловлюють емоційні сигнали та тонко відчують інших.

Розпізнавання емоцій інших людей.

45% (20 осіб) мають низький рівень, їм непросто зрозуміти емоції інших за виразом обличчя, голосом чи поведінкою. Середній рівень мають 39% (17 респондентів) - вони загалом розуміють емоційний стан інших, але не завжди точно. Високий рівень мають 16% (4 учасники), які добре «читають» настрій і стан інших людей.

Загальний рівень емоційного інтелекту.

У підсумку виходить, що майже половина - 48% (21 особа)-мають низький загальний рівень емоційного інтелекту. Дуже близький показник мають люди із середнім рівнем - 47% (21 особа). Високий рівень виявлено лише у двох людей (5%), тому цей результат не можна вважати показовим для всієї вибірки.

Таблиця 2.3.

Шкала	Високий рівень EI, N=3	Середній рівень EI, N=21	Низький рівень EI, N=20	Середнє значення за шкалою	Рівень
Емоційна обізнаність	15,33	12,71	1,15	7,63	Низький
Управління своїми емоціями	0	5,85	4,65	4,90	Низький
Самомотивація	16,66	12,23	3,05	8,35	Середній
Емпатія	30,33	12	0,85	8,18	Середній
Розпізнавання емоцій інших людей	10,33	10,33	2,85	6,93	Низький

Тепер проаналізуємо результати середніх показників за п'ятьма складниками (шкалами) емоційного інтелекту, що представлено на рис. 1

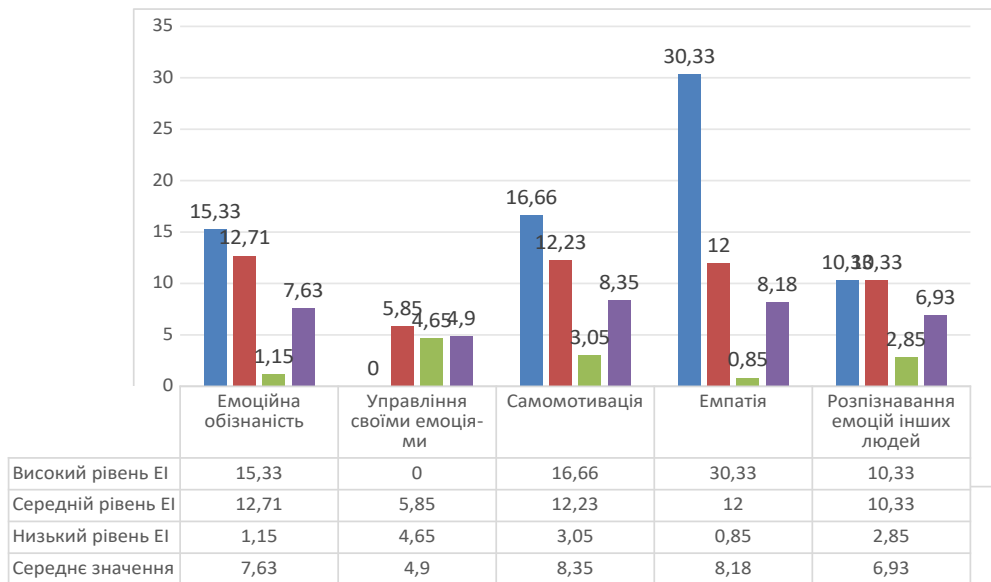


Рис.1 .результати методики Н. Холла

За результатами методики Н. Холла можна побачити, що емоційний інтелект у людей із різних регіонів України, які живуть в часи війни, проявляється дуже по-різному. Деякі його складові виявилися досить сильними, інші-навпаки потребують більше внутрішнього ресурсу, якого зараз багатьом бракує.

Емоційна обізнаність у більшості респондентів розвинена на доволі помірному рівні: високі показники мають середнє значення 15,33, середні - 12,71, а низькі - 1,15. Середнє значення показників - 7,63, що відповідає середньому рівню. Тобто люди в цілому добре розуміють, що саме вони переживають, і можуть досить точно назвати свої емоції, навіть якщо ці емоції пов'язані зі стресом чи тривогою.

Найскладніша ситуація спостерігається за шкалою управління своїми емоціями. Високого рівня не виявлено взагалі - 0. Середній рівень становить 5,85, а низький - 4,65. Загалом це дає середнє значення 4,9, що відповідає низькому рівню. Це доволі показово: у стані постійної напруги, обстрілів, переїздів та нестабільності людям значно важче стримувати або регулювати власні реакції. Відчуття тривоги та небезпеки, призводить до емоційного виснаження, що характерно у період війни

Більш оптимістично виглядають результати за шкалою самомотивації: високий рівень - 16,66, середній - 12,23, низький - 3,05. Загальне значення 8,35 - це середній рівень. Однак, попри війну, люди все ж намагаються рухатися вперед, ставити собі цілі та знаходити сили в подоланні труднощів. Це свідчить про, бажання триматися за звичний ритм життя і прагнення підтримувати близьких.

Найсильніше вираженою виявилася емпатія. Середнє значення високих показників - 30,33, середніх - 12, а низьких - лише 0,85. Загальний результат - 8,18 (середній рівень). Схоже, що війна посилила чутливість людей до переживань інших. Багато хто став уважнішим, співчутливішим і більш охоче підтримує оточення. Це природна реакція на спільну небезпеку, коли є потреба згуртуватися та не залишати один одного наодинці з важкими переживаннями.

А от розпізнавання емоцій інших людей виявилось не таким стабільним: високий та середній рівні мають однакове значення 10,33, а низький - 2,85. Загальний показник 6,93 відповідає низькому рівню. Це можна пояснити тим, що в умовах війни психіка працює нестабільно, інколи через власні переживання, помічати емоційні сигнали інших стає важче.

Таким чином: дослідження показує, що люди доволі добре усвідомлюють, що з ними відбувається, але при цьому їм складно керувати власними емоціями й не завжди легко розуміти емоційні стани оточуючих. Усе це характерно у період війни, яка виснажує ресурси й робить емоційну сферу більш вразливою.

У своїй роботі я зупинився на методиці Н. Холла, тому що вона дозволяє подивитися на емоційний інтелект людини не загальними словами, а через конкретні, живі показники. Для теми негативних емоційних станів під час війни це особливо важливо. Люди в умовах постійної напруги реагують по-різному: хтось краще розуміє свої емоції, але гірше їх контролює; хтось стає більш чутливим до інших; а комусь складно навіть визначити, що він відчуває.

Методика Холла добре «вловлює» ці відмінності. Вона окремо показує, як люди усвідомлюють свої емоції, наскільки можуть себе заспокоїти, чи мають внутрішню мотивацію, як проявляють емпатію та чи здатні помічати емоції інших. Для мого дослідження це дало можливість не просто описати емоційний стан учасників, а побачити його структуру - що сьогодні працює як ресурс, а що навпаки вразливе.

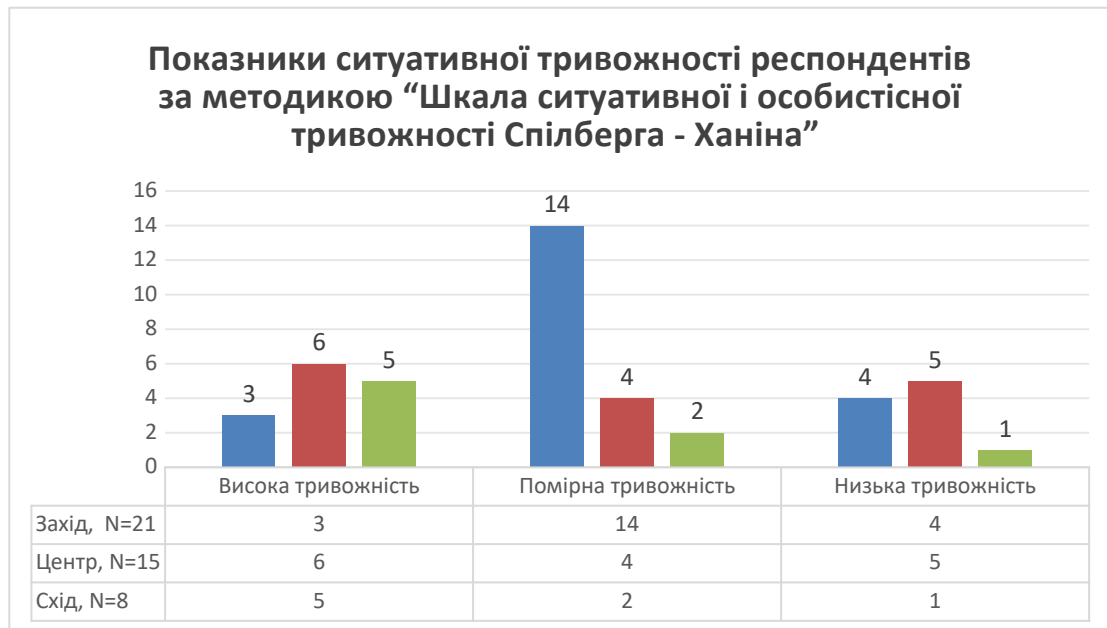


Рис 2. Показники ситуативної тривожності

У респондентів із Заходу переважає помірна ситуативна тривожність – її має 67% (14 людей). Низькими є показники високої та низької тривожності – 14% (3 людини) та 19% (4 людини). У студентів із Центру переважає висока ситуативна тривожність – її мають 40% (6 осіб). У 33% (5 осіб) низька тривожність. 27% (4 осіб) мають помірну тривожність. На Сході значно збільшений високий рівень ситуативної тривожності - 63% (5 людей). На низькому рівні 13% (1 особа) і на помірному 25% (2 особи)

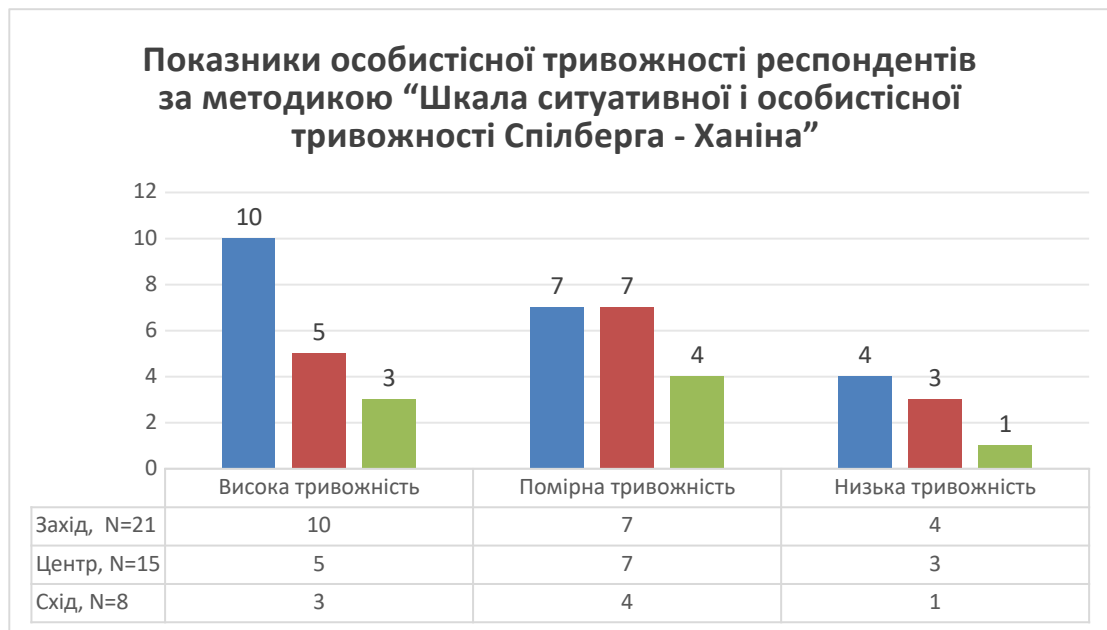


Рис 3. Показники особистісної тривожності

У респондентів із Заходу виявлено високу особистісну тривожність – її мають 48% (10 людей). 33% (7 людей) має помірну тривожність. Низьку особистісну тривожність серед респондентів з Заходу показує 19% (4 людини). У Центрі переважає помірна ситуативна тривожність – її результати 47% (7 осіб). У 33% (5 осіб) висока тривожність та 15% (3 осіб) показано низьку тривожність.

Загалом, зробивши аналіз результатів двох шкал за методикою Спілберга–Ханіна, можна зазначити, що респонденти із Заходу демонструють переважно помірні, але стабільні прояви ситуативної та водночас підвищені показники особистісної тривожності, що вказує на накопичений хронічний стрес і тривалу внутрішню емоційну напругу. У Центрі емоційні реакції є більш різноманітними: частина респондентів гостро реагує на воєнні події, тоді як інші проявляють знижену тривожність, ймовірно через адаптацію або емоційне виснаження. Найбільш виражені негативні емоційні стани спостерігаються серед мешканців Сходу, де високий рівень ситуативної тривожності пов'язаний із безпосередньою загрозою та постійною близькістю бойових дій. У цілому дослідження свідчить, що емоційні реакції на війну мають різну природу: від миттєвих гострих переживань у прифронтових територіях до довготривалого

внутрішнього напруження у відносно безпечніших регіонах, що й визначає специфіку проявів ситуативної та особистісної тривожності.

Таблиця 2.4.

Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка.							
	Захід		Центр		Схід		f _{емп.}
	X	sx	X	sx	X	sx	
Тривожність	10.28	3.83	12.73	3.33	17.12	3.85	9.4578
Фрустрація	8.8	2.57	11.2	2.42	13.87	4.96	7.649
Агресивність	8.09	3.02	11	4.01	13.37	4.63	6.1676
Ригідність	9.52	2.78	11.13	3.77	12.37	3.77	0.7839

Примітка: * – на рівні значущості $p < 0,01$



Рис 4. Результати за шкалою «Тривожність»

У досліджуваних з різних регіонів України виявилися помітні відмінності у рівні тривожності. Найнижчий показник за шкалою Айзенка спостерігався у Західних областях (10,28), що відповідає середньому рівню тривожності. У Центральних областях рівень тривожності також був середнім (12,73), тоді як на Сході він виявився найвищим (17,12), що свідчить про значний емоційний тиск і підвищений стрес серед населення під час війни.

Результати дисперсійного аналізу (ANOVA) підтвердили достовірність цих відмінностей $p = 0,0$ свідчить про статистично значущі відмінності на

рівні $p \leq 0,01$. Дані підкреслюють, наскільки важливо враховувати особливості емоційних станів населення в умовах війни.



Рис 5. Результати за шкалою «Фрустрація»

Дослідження за шкалою «фрустрація» методики «Самооцінка психічних станів» Айзенка показало, як по-різному люди переживають воєнні події на емоційному рівні. Результати досить чітко показують, що рівень фрустрації пов'язаний не лише з особистими особливостями людини, а й з тим, у яких умовах вона живе. У жителів Заходу рівень фрустрації найнижчий (8,8). У Центрі він підвищується до (11,2), а найвищий показник зафіксовано на Сході (13,87).

У східних регіонах, де війна відчувається щодня, людям частіше доводиться зіштовхуватися з тривогою та страхом, розгубленістю, відчуттям безсилля, коли плани руйнуються, а впливати на події стає майже неможливо. У таких умовах фрустрація швидко переходить у негативні переживання. У Центрі ці емоції менш помітні, а на Заході - найслабші, що пояснюється відносно стабільнішими умовами та меншою кількістю загроз.

Загалом спостерігається зрозуміла динаміка: що ближче людина живе до бойових дій, то вищим стає рівень фрустрації і тим частіше виникають негативні емоційні реакції. Фрустрація фактично запускає негативний вплив на емоційний стан особистості, особливо відчувається брак контролю над власним життям та невизначеність

Щоб упевнитися в результатах був проведений дисперсійний аналіз (ANOVA). Отримане значення $p = 0.002$ підтвердило статистичну значущість на рівні $p \leq 0.01$.

Таким чином, результати показують не просто різні рівні емоційного напруження - вони показують, як формується емоційний стан людей у період війни. Фрустрація в умовах війни стає важливим індикатором того, наскільки сильно зовнішні події тиснуть на людину і як це поступово формує накопичення негативних переживань, що можуть позначатися на загальному психічному стані.



Рис 6. Результати за шкалою «Агресивність»

Шкала «агресивність» включала питання, що дозволяють оцінити як поведінкові, так і емоційні прояви агресії: Аналіз показав, що середні значення агресивності різняться залежно від умов життя. У респондентів з Заходу рівень агресивності виявився найнижчим - 8,09, що пов'язано з відносно стабільною ситуацією та меншою кількістю щоденних стресових факторів в умовах війни. У Центрі середнє значення більше - 11, що свідчить про помірне емоційне напруження: тут люди частіше стикаються з невизначеністю та обмеженням можливостей, що підсилює прояви дратівливості та бажання контролювати ситуацію. Найвищий рівень агресивності - 13,37 зафіксовано у респондентів з Східної області, чие життя піддається постійному стресу та загрозам життю, де війна відчувається

найбільше. У таких умовах агресивність проявляється через сильну дратівливість, нетерпимість, мстивість і потребу керувати іншими - це природна реакція на постійне відчуття обмеженості та втрати контролю.

Статистична обробка даних за допомогою дисперсійного аналізу (ANOVA) підтвердила, що ці відмінності значущі ($p = 0.005$). Це означає, що умови спричинені війною, формують різний рівень агресивності серед респондентів.

Отримані результати визначають, що агресивність у період війни є реакціями на зовнішні обставини і внутрішнє емоційне напруження. Вона проявляється у вигляді гніву, дратівливості, потреби домінувати або контролювати ситуацію, а також схильності до мстивості. Ці дані допомагають зрозуміти, де емоційне напруження найбільше і де особистість найбільш вразлива до негативних емоційних впливів війни



Рис 7. Результати за шкалою «Ригідність»

У контексті повномасштабної війни ригідність як особистісна властивість набуває особливого значення, оскільки визначає здатність людини адаптуватися до різких змін, невизначеності та підвищеного емоційного навантаження. У межах проведеного емпіричного дослідження ригідність оцінювалася за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка

Нижчий показник ригідності на Заході (9,52) пов'язаний з відносно вищою стабільністю навколишнього середовища. Попри значну кількість переселенців і високе емоційне навантаження, мешканці Заходу мали більше можливостей зберігати звичний ритм життя, підтримувати соціальні зв'язки та отримувати психологічну підтримку. Це могло сприяти збереженню більшої гнучкості у способах емоційного реагування, легшому адаптаційному переходу між різними станами та меншій фіксації на негативних переживаннях.

Показник ригідності у Центрі є вищим (11,13), ніж на Заході, що пов'язано зі значно сильнішим воєнним впливом у перші місяці та роки повномасштабного вторгнення. Респонденти з центральної області регулярно перебувають під загрозою повітряних атак та психологічного тиску. У таких умовах люди часто працюють у режимі постійної тривоги, що сприяє формуванню більш напружених моделей емоційного реагування. Це не обов'язково переходить у патологічну форму, але створює умови до обмеженої емоційної гнучкості.

Найвищий рівень ригідності у східних регіонах (12,37) можна пояснити найбільшим впливом війни, тривалістю перебування в умовах прямої небезпеки. Хронічна загроза та високий рівень невизначеності сприяють формуванню стійких емоційних реакцій. У умовах війни ригідність може виконувати адаптивну функцію-допомагати швидко реагувати на небезпеку, зберігати контроль і мінімізувати ризики. Проте в довготривалій формі така «закріплена» модель реагування ускладнює гнучке емоційне переключення та може підвищувати вразливість до негативних емоційних станів, таких як тривожність.

Результати статистичного розрахунку за критерієм дисперсійного аналізу (ANOVA) у досліджуваних з різним рівнем ригідності отримали результат ($p = 0.445$), отримані результати свідчать про те, що значимих відмінностей між результатами груп немає.

Результати проведеного емпіричного дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка дозволила нам оцінити динаміку негативних емоційних станів: тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності у респондентів трьох регіонів України (Захід, Центр, Схід) у період війни. Отримані дані показують, що чим ближче люди живуть до бойових дій, тим сильніше зростає емоційне напруження.

По-перше, за шкалою "тривожність" виявлені найбільш виражені зміни між респондентами. Найнижчі показники спостерігаються на Заході, тоді як найвищі на Сході, що пов'язано з рівнем небезпеки та нестабільністю умов життя викликані війною. Статистично значущі результати підтвердили, що тривога в умовах війни є природною реакцією на постійне відчуття небезпеки.

По-друге, шкала "фрустрації" відображає переживання в реалізації власних цілей та почуття безсилля, також є найвищим серед респондентів з Сходу. Ці дані зазначають, що війна створює хронічний фруструючий вплив, який сприяє накопиченню емоційної напруги та виснаження.

По-третє, за шкалою "агресивність", результати відзначають емоційне перенапруження, яке демонструє зростання від Заходу до Сходу. В умовах війни агресивні реакції стають своєрідним способом психологічної адаптації, що формують різні патерни стресового реагування, серед яких агресія посідає одне з ключових місць.

Стосовно шкали "ригідності" дані дослідження свідчать про те, що ригідність як властивість не змінюється так різко під впливом важких ситуацій. Ригідність поступово сприяє формуванню менш гнучких моделей емоційного реагування, тим самим підвищує вразливість до тривожності й емоційного виснаження.

Таким чином, емпіричні дані за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка показали, що емоційний стан особистості у воєнний час є результатом взаємодії внутрішніх ресурсів та зовнішніх умов, які або

підтримують її психологічну стійкість, або загострюють емоційне виснаження, формуючи негативні емоційні стани населення у період війни.

Емоційний профіль респондентів за методикою «Шкала диференціальних емоцій» К. Ізарда

Таблиця 2.5.

Емоція	Захід	Центр	Схід
	Середній бал	Середній бал	Середній бал
Інтерес	7.71	6.21	4.87
Радість	7.04	6.13	5.37
Подив	7.38	6.53	5.37
Горе	3.95	4.73	5.12
Гнів	4.28	5.46	5.25
Відраза	4.04	5.2	5.37
Зневага	3.85	5.66	5.25
Страх	4.33	6.06	6.5
Сором	3.85	3.6	4.12
Провина	3.80	4.13	5.75

У межах нашого емпіричного дослідження, ми використали методику К. Ізарда «Шкала диференціальних емоцій». Ця методика дала можливість оцінити прояв десяти базових емоцій, як позитивних, так і негативних і таким чином простежити емоційний профіль людини. Оскільки війна змінює не лише одну емоцію, «Шкала диференціальних емоцій» К. Ізарда дозволяє побачити ці зміни.

Почнемо з позитивних емоцій - інтересу, радості та подиву. Респонденти із Західного регіону показали найвищі їх значення. Це цілком зрозуміло: попри загальний стрес, саме там збережено найбільше

можливостей для звичного життя. Люди мають можливість працювати, навчатися, тобто жити в умовах, де психіка може «дозволити собі» відчувати інтерес до нового або радість від повсякденних справ. У Центрі позитивні емоції виражені помірно, а на Сході - найнижче, адже постійне відчуття небезпеки, погіршують здатність до радісних переживань.

Зовсім інша динаміка спостерігається щодо негативних емоцій. Тут закономірність чітка: що ближче до бойових дій, то сильніші переживання.

Горе має найвищі показники на Сході. Це емоція, яку респонденти там відчують досить часто, характеризується втратою стабільності, руйнуваннями, вимушеними переселеннями чи неможливістю повернутися додому. У Центральній Україні горе також проявляється доволі сильно, але воно частіше пов'язане із співпереживанням та життям у постійній напрузі. На Заході ця емоція менш виражена, хоча люди також спостерігають війну й переживають її на особистому рівні.

Гнів зростає у напрямку зі Заходу до Сходу. У західних регіонах він проявляється слабше - як реакція на загальну ситуацію та втому від тривалості війни. У Центрі гнів посилюється через часті повітряні тривоги, затяжну невизначеність та емоційне виснаження. На Сході він стає ще інтенсивнішим, часто пов'язаний зі страхом, відчаєм та хронічним стресом.

Відраза та зневага найвищі у Сході, що супроводжуються накопичення емоцій, спрямованих на зовнішню загрозу та сам факт руйнувань. У Центрі ці емоції мають середні значення, а на Заході - найнижчі, оскільки люди там рідше стикаються з прямою небезпекою.

Страх - одна з найсильніших емоцій у східних регіонах. Він пов'язаний з постійним ризиком. У Центрі страх також високий, але він більше пов'язаний не з безпосередньою загрозою, а з непередбачуваністю та виснажливими тривогами. На Заході страх найнижчий, адже середовище там відносно безпечніше, що дозволяє людям відновлювати емоційну рівновагу.

Сором і провина також демонструють цікаву регіональну динаміку. На Сході провина має високі показники - часто це провина за те, що хтось зміг

вийхати, тоді як інші втратили домівки. У Центрі ці емоції проявляються помірно, а на Заході - найслабше, хоча там теж іноді зустрічається «провина за безпеку»

Таблиця 2.6.

Актуальні емоційні стани							
	Захід		Центр		Схід		Немп
	X	sx	X	sx	X	sx	
Індекс позитивних емоцій	21.9	2.51	18.87	4.01	16.37	4.47	9.76
Індекс гострих негативних емоцій	16.48	2.92	21.06	6.71	21	6.59	4.84
Індекс тривожно-депресивних емоцій	12	2.67	13.8	4.11	16.36	5.36	3.17

Аналіз загальних індексів за групами емоцій за Шкалою диференційних емоцій К. Ізарда показав, що індекс позитивних емоцій найвище виражений у західному регіоні (21,9), де люди навіть в умовах війни відчують інтерес, радість та здивування. У центральному регіоні індекс позитивних емоцій трохи нижчий (18,87), а на сході – найнижчий (16,37). За критерієм Краскела-Уолліса відмінності між регіонами виявилися статистично значущими ($p = 0,00758$), що вказує на особливості переживання позитивних емоцій серед респондентів.

Індекс гострих негативних емоцій (горе, гнів, відраза, презирство) найнижчий у західному регіоні (16,48) і дещо вищий у центрі (21,06) та на сході (21). Статистично значущих відмінностей між регіонами не зафіксовано ($p = 0,08876$), що свідчить про те, що гострі негативні емоції досить рівномірно проявляються серед респондентів. Це вказує на необхідність розвитку навичок їх регуляції.

Індекс тривожно-депресивних емоцій поступово зростає від заходу (12) до центру (13,8) та сходу (16,36), проте статистично значущих відмінностей між регіонами не виявлено ($p = 0,20401$). Це свідчить про наявність

тривожних та депресивних станів серед людей у всіх регіонах, хоча індивідуальні особливості визначають інтенсивність їх проявів.

Таким чином, результати дослідження показують, що позитивні емоції залишаються помітними навіть у складних умовах війни, особливо на заході, тоді як негативні емоційні стани проявляються відносно рівномірно серед респондентів усіх регіонів. Це підкреслює важливість дослідження негативних емоційних станів населення в умовах воєнних дій.

Висновок до розділу 2

Емпіричне дослідження показало, що війна суттєво впливає на емоційний стан особистості та формує негативні емоційні прояви, які різняться залежно від регіону проживання. За методикою Н. Холла більшість респондентів демонструють середній рівень емоційної обізнаності (59%), низький рівень мають 34%, а високий - лише 7%. Управління емоціями виявилось найскладнішим: 73% мають низький рівень, середній - 27%, високих показників немає. Емпатія переважно на середньому рівні (57%), а розпізнавання емоцій інших - на низькому (45%).

За методиками Спілберга–Ханіна та Айзенка спостерігаються статистично значущі відмінності у негативних емоційних станах між регіонами. Рівень тривожності найвищий на Сході (17,12), середній у Центрі (12,73) і найнижчий на Заході (10,28), Результати дисперсійного аналізу ANOVA показали $p = 0,0$. Фрустрація зростає від Заходу (8,8) до Сходу (13,87), $p = 0,002$, а агресивність - від 8,09 на Заході до 13,37 на Сході, $p = 0,005$, тим самим пояснюючи статистичну значущість дослідження. Ригідність змінюється менш виражено: Захід - 9,52, Центр - 11,13, Схід - 12,37, при цьому статистично значущих відмінностей не виявлено ($p = 0,445$).

Методика К. Ізарда показала, що позитивні емоції найсильніше проявлені на Заході (21,9), знижуються в Центрі (18,87) і ще нижче на Сході (16,37), при цьому відмінності за Краскалом–Уоллісом виявилися статистично значущими ($p = 0,00758$). Гострі негативні емоції (горе, гнів, відраза) проявляються приблизно однаково у всіх регіонах, а тривожно-депресивні емоції зростають від Заходу до Сходу (статистично значущих відмінностей не виявлено, $p = 0,20401$).

Таким чином, дослідження показує, що війна підвищує рівень тривожності, фрустрації та агресивності, а здатність керувати емоціями у більшості людей обмежена. Найсильніший емоційний тиск відчувають мешканці Сходу, у Центрі прояви негативних емоційних станів помірні, а на Заході вони відносно слабші. Отримані статистично підтверджені дані

підкреслюють важливість розвитку навичок емоційної регуляції та психологічної підтримки особистості у воєнний період.

РОЗДІЛ 3 Розробка психодіагностичної та корекційної програми подолання негативних емоційних станів в умовах війни

3.1. Психодіагностика та корекційна програма подолання негативних емоційних станів в умовах війни

Під час війни емоції людей постійно на межі-страх, тривога, злість і безсилля стали частиною повсякденного життя. Ми розробили програму, щоб допомогти людям з цим упоратися. Мета проста: навчитися помічати свої емоції, зменшувати стрес і не давати тривозі керувати життям.

Програма включала кілька важливих кроків:

Стресостійкість. Люди вчилися розпізнавати, що їх дійсно тривожить, і знаходити способи зберігати спокій у хаосі. Простими словами-не піддаватися паніці, коли навколо все нестабільно.

Релаксація. Дихальні вправи, короткі паузи для розслаблення тіла й розуму допомагали знімати емоційне напруження, яке накопичується щодня.

Зміна негативних думок. Тривожні думки не зникають самі-їх можна помічати і поступово замінювати на більш спокійні, які не «виснажують» психіку.

Рух і фізична активність. Навіть легкі вправи допомагають «скинути» напруження та відчути власну силу.

Медитація і усвідомленість. Кілька хвилин концентрації на диханні або власних відчуттях дозволяють трохи відступити від постійного страху і небезпеки навколо.

Зустрічі були динамічними та практичними-тут не було сухих лекцій, лише реальні вправи, обговорення власних переживань і взаємна підтримка учасників. Кожна сесія починалась із створення заспокійливої атмосфери: тихої музики, дихальних вправ, коротких практик на взаєморозуміння. Люди відкрито ділилися тим, що відчувають, і поступово навчалися помічати емоції інших, відчувати сигнали настрою оточуючих.

Після завершення програми ми повторно оцінили емоційні стани учасників, і зміни були помітні. Більшість відзначали зменшення тривоги,

легше керували спалахами гніву, відчували більше внутрішнього спокою навіть у складних ситуаціях. Учасники говорили про відчуття полегшення та контролю-ніби повернули собі власні емоції, які раніше здавалися невідчужуваними.

Ця програма показала, що навіть в умовах війни, коли навколо панує хаос і постійна небезпека, люди можуть навчитися підтримувати себе. Вони здатні відновлювати внутрішню рівновагу, зменшувати негативні емоційні стани і поступово ставати більш стійкими. Головне-робити це систематично, помічати свої емоції та не залишатися наодинці зі стресом.

В тренінгу взяло участь 12 людей, з них 7 жінок та 5 чоловіків. Тренінг був апробований у жовтні 2025 року.

Короткий зміст тренінгової програми представлено в табл. 3.1. Детально заняття та вправи описані нижче.

Таблиця 3.1.

День тренінгу	Мета	Методи	Результат
День 1. Усвідомлення власних емоцій	навчитися помічати свої емоції та давати їм назву	Коротка релаксаційна сесія (5–10 хв): музика, дихальні вправи Вправа «Моє емоційне дзеркало» - учасники описують, що вони відчувають сьогодні Групова дискусія: як війна впливає на наші емоції	підвищення емоційної обізнаності, готовність говорити про свої переживання
День 2. Управління емоціями	Навчитися регулювати гнів, тривогу та стрес	Дихальні практики для заспокоєння (4–7 хвилин) Вправа «Зупини хвилю»-усвідомлене спостереження за	Перші навички контролю спалахів негативних емоцій

		власною емоцією і контроль реакції Практика ситуаційного програвання: як реагувати на конфлікти і стресові події	
День 3. Подолання тривожності	Знизити рівень тривоги і невизначеності	Медитація усвідомленості (10 хвилин) Вправа «Карта тривоги»-визначення джерел тривоги і способів їх контролю Обговорення стратегій адаптації до постійних змін і загрози	Учасники починають помічати, що тривога піддається регуляції
День 4. Розвиток стресостійкості	навчитися зберігати внутрішню рівновагу в складних ситуаціях	Вправи на тілесну релаксацію та заземлення Групова дискусія: обмін досвідом адаптації у війні Вправа «Мій ресурс»-визначення внутрішніх і зовнішніх джерел підтримки	учасники усвідомлюють власні ресурси та способи їх використання
День 5. Розвиток емпатії та підтримки	підвищення чутливості до емоцій інших і здатності підтримувати одне одного	Практика «Емоційне слухання»-учасники по черзі розповідають про переживання, інші слухають без оцінки Вправа «Подивися очима іншого»-уявлення себе на місці іншої людини Дискусія: як війна	підвищення соціальної чутливості та здатності співпереживати

		впливає на взаємодію між людьми та сім'ями	
День 6. Закріплення навичок та план дій	інтегрувати отримані навички і скласти індивідуальний план підтримки емоційного стану	Повторення дихальних і медитаційних вправ Обговорення особистих змін і досягнень протягом тренінгу Вправа «Мій план емоційної стабільності»- складення конкретних дій для підтримки себе вдома	учасники отримують конкретні інструменти для подальшої самопідтримки

У умовах війни люди постійно перебувають під впливом стресу, тривоги та інших негативних емоційних станів. Це особливо відчутно, коли загроза безпеці та невизначеність стають частиною повсякденного життя. Негативні емоційні стани можуть призводити до виснаження, втрати внутрішньої рівноваги, складнощів у взаємодії з оточенням та зниження ефективності у різних сферах діяльності.

Саме тому було розроблено тренінгову програму «Подолання негативних емоційних станів в умовах війни», яка спрямована на підвищення емоційної обізнаності, розвиток навичок саморегуляції, зниження тривожності та стресостійкості.

Тренінг побудований так, щоб учасники не лише отримали знання про емоційні стани та їхній вплив на життя, а й навчились усвідомлювати власні почуття, помічати прояви стресу, опановувати способи контролю емоцій та знаходити ресурси підтримки як у собі, так і в оточенні. Особлива увага приділяється розвитку емпатії, взаємопідтримки та створенню безпечного простору для обговорення переживань, що виникають у складних обставинах.

Зустріч 1: Усвідомлення власних емоцій

Коротка релаксаційна сесія (5–10 хв.)

Учасники сідають або стають зручно, закривають очі. Вмикається заспокійлива музика. Пропонується виконати кілька глибоких вдихів і видихів, відчуття своє тіло-де напруження, а де легкість. Мета-налаштуватися на внутрішню роботу, відволіктися від зовнішніх думок та відчуття свої почуття тут і зараз.

Вправа «Моє емоційне дзеркало» (10–15 хв.)

Сідайте зручно, закрийте очі або зосередьте погляд на одній точці перед собою. Зробіть кілька глибоких вдихів і видихів, відчуйте своє тіло-де є напруга, а де відчувається легкість. Уявіть, що ваш внутрішній стан можна побачити як дзеркало-спокійне або хвилююче, ясне або мутне. Тепер подумки відповідайте на питання: що ви відчуваєте саме зараз? Радість, смуток, тривогу, спокій, роздратування? Дозвольте собі не оцінювати ці почуття, просто помічайте їх. Можна записувати свої відчуття на аркуші паперу, намалювати кольорами, символами або словами, що відображають емоції. Після цього відкрийте очі і поділіться своїм станом з групою або з сусідом. Поясніть, що ви відчули і які емоції найбільш помітні.

Реакція учасників:

Багато учасників відчували спершу сором або небажання відкриватися, але поступово з'являлося відчуття полегшення. Деякі помічали, що вперше дозволяють собі спостерігати свої емоції без оцінки і критики. Обговорення в групі створювало підтримуючу атмосферу, підвищувало готовність говорити про свої переживання.

Групова дискусія «Як війна впливає на наші емоції»

Учасники обговорювали, як зовнішні фактори-небезпека, невизначеність, новини-впливають на емоційний стан. Дискусія дозволила побачити, що їхні переживання спільні, і це зменшувало відчуття ізоляції.

Домашнє завдання: вести щоденник емоцій, фіксуючи відчуття протягом тижня.

Зустріч 2: Управління емоціями

Заняття починалося з короткої активізуючої музичної сесії та дихальної практики (4–7 хв.), щоб налаштуватися на роботу і заспокоїти внутрішній стан.

Вправа «Зупини хвилю» (10–15 хв.) допомагала учасникам усвідомлено спостерігати за власною емоцією та навчитися контролювати реакцію на гнів, тривогу чи стрес. Учасники програвали внутрішні конфлікти та негативні переживання, навчаючись знаходити паузу перед дією.

Ситуаційне моделювання (20 хв.) полягало у відпрацюванні реакцій на конфліктні або стресові ситуації, які часто виникають під час війни. Учасники обговорювали можливі варіанти поведінки та аналізували ефективність кожного способу.

Рефлексія: учасники ділилися враженнями, які стратегії спрацювали, що викликало труднощі, і як можна застосовувати ці навички у повсякденному житті.

Домашнє завдання: практикувати одну з дихальних вправ щодня у момент емоційного напруження.

Зустріч 3: Подолання тривожності

Заняття починалося з медитації усвідомленості (10 хв.), щоб учасники налаштувалися на спостереження за власними думками та відчуттями, відпустили напруження.

Вправа «Карта тривоги» (20 хв.) полягала у виявленні джерел тривоги та способів її контролю. Кожен учасник записував, які обставини викликають тривогу, і пропонував стратегії її зниження.

Під час групової дискусії обговорювали адаптаційні стратегії у постійно змінних та загрозливих обставинах війни. Учасники ділилися особистим досвідом та аналізували, що допомагає їм залишатися у спокої.

Рефлексія: учасники зазначали, що усвідомлення тривоги та її джерел вже зменшує інтенсивність переживань.

Домашнє завдання: вести «щоденник тривоги» з короткими нотатками про те, що викликало тривогу та як вдалося її регулювати.

Зустріч 4: Розвиток стресостійкості

Початок заняття включав музичну сесію та дихальні вправи (5 хв.).

Вправи на тілесну релаксацію та заземлення (15 хв.) допомагали учасникам відчувати власне тіло, зняти фізичне напруження та відновити внутрішню рівновагу.

Під час групової дискусії учасники ділилися власними способами адаптації та подолання стресових ситуацій.

Вправа «Мій ресурс» (20 хв.) дозволяла визначити внутрішні та зовнішні джерела підтримки: близькі люди, особисті якості, навички, ресурси. Обговорювали, як ці ресурси можна використовувати у щоденному житті.

Рефлексія: учасники обговорювали, які ресурси для них найцінніші, як змінюється самопочуття під час усвідомлення власних сильних сторін.

Домашнє завдання: скласти список конкретних дій, які допомагають відновлювати спокій у стресових ситуаціях.

Зустріч 5: Розвиток емпатії та підтримки

Заняття починалося з музичної активізації та дихальної практики (5 хв.).

Практика «Емоційне слухання» (15 хв.): учасники по черзі розповідали про власні переживання, а інші слухали без оцінки, зосереджуючись на розумінні почуттів.

Вправа «Подивися очима іншого» (15 хв.): учасники уявляли себе на місці іншої людини, яка переживає страх або тривогу через війну. Це допомагало розвивати чутливість до емоцій інших і формувати співпереживання.

Дискусія: обговорювали, як війна змінює взаємодію між людьми та сім'ями, і які навички підтримки можна застосувати у повсякденному житті.

Рефлексія: учасники ділилися відчуттями та аналізували, як співпереживання впливає на їхній стан і взаємодію з оточенням.

Домашнє завдання: практикувати емоційне слухання в сім'ї чи серед друзів.

Зустріч 6: Закріплення навичок та план дій

Заняття починалося з музичної сесії та дихальної практики (5 хв), щоб налаштувати учасників на інтеграцію отриманих навичок.

Повторення дихальних та медитаційних вправ (10 хв) дозволяло закріпити навички саморегуляції.

Обговорення особистих змін і досягнень: учасники аналізували, які емоційні стани вдалося контролювати, що змінилося за час тренінгу, які методи були найефективніші.

Вправа «Мій план емоційної стабільності» (20 хв.) допомагала скласти конкретні дії для підтримки емоційного стану вдома: дихальні вправи, щоденник емоцій, відпочинок, спілкування з близькими, застосування навичок емпатії та підтримки.

Рефлексія: учасники ділилися планами та відчуттями після завершення тренінгу.

Домашнє завдання: практикувати складені індивідуальні дії щодня та спостерігати за змінами у своєму емоційному стані.

Отримані результати свідчать, що використання методик управління емоціями та розвиток навичок взаємопідтримки дозволяє зміцнити психоемоційну стійкість, зменшити негативний вплив стресових факторів і підвищити адаптаційні можливості в умовах війни.

Висновок до розділу 3

Проведений тренінг «Подолання негативних емоційних станів в умовах війни» продемонстрував, що систематична робота з емоціями допомагає людям відновлювати внутрішню рівновагу навіть у складних та стресових умовах. Учасники навчились усвідомлювати власні почуття, давати їм назву та помічати, як вони впливають на думки й поведінку.

Завдяки практичним вправам на дихання, релаксацію, медитацію, тілесну усвідомленість та роботу в групі, учасники отримали ефективні інструменти для контролю гніву, тривоги, стресу та інших негативних емоційних станів. Значна увага приділялася розвитку навичок самопідтримки, емпатії та взаємодопомоги, що сприяло створенню безпечного середовища для обговорення переживань і пошуку ресурсів підтримки.

Результати тренінгу показали помітне зниження рівня тривожності та емоційної напруги серед учасників, покращення здатності керувати власними реакціями та більш усвідомлене ставлення до емоцій. Програма довела, що навіть у кризових умовах люди здатні навчитися підтримувати себе, зменшувати вплив стресових факторів і поступово підвищувати свою стресостійкість.

Отже, регулярна практика усвідомлення емоцій, застосування технік саморегуляції та взаємопідтримки дозволяє зміцнювати психічне здоров'я, підвищувати якість життя та ефективніше адаптуватися до змін у складних умовах війни

ВИСНОВКИ

Аналіз теоретичних підходів, емпіричних даних та результатів формувального впливу дозволяє зробити висновок, що негативні емоційні стани особистості в умовах війни є закономірною реакцією психіки на екстремальні обставини, які поєднують у собі невизначеність, небезпеку, втрати та тривалий стрес. Емоційна сфера в таких умовах стає надзвичайно вразливою, а психічні стани - більш нестійкими та інтенсивними.

Теоретичний аналіз показав, що емоції виконують сигнальні, регуляторні, адаптивні та комунікативні функції, а їхній характер визначається як особистісними чинниками (темперамент, досвід, внутрішні ресурси), так і ситуаційними умовами. У період війни саме ситуаційні фактори виходять на перший план, формуючи підвищені рівні напруги, тривоги, страху, фрустрації та агресивності.

Емпіричне дослідження підтвердило, що війна суттєво впливає на емоційний стан населення та формує різні рівні негативних переживань залежно від регіону проживання. Найвищі показники тривожності, фрустрації та агресивності зафіксовано на Сході України - в регіоні, який найбільше наближений до активних бойових дій і живе у постійній загрозі. У Центрі рівні негативних емоційних проявів є помірними, а на Заході - порівняно нижчими. Водночас здатність керувати емоціями загалом виявилася низькою у більшості респондентів, що свідчить про виснаження адаптаційних ресурсів і підвищену вразливість психіки.

Дослідження також показало, що війна знижує інтенсивність позитивних емоцій, що ускладнює відновлення внутрішньої рівноваги та зменшує стресостійкість. Натомість тривожно-депресивні переживання мають тенденцію до зростання, хоча не завжди демонструють різкі відмінності між респондентами.

Результати дослідження засвідчили, що цілеспрямована психологічна робота здатна значно покращувати емоційний стан людей навіть в умовах війни. Участь у тренінгу сприяла зниженню рівня тривожності та напруги, підвищенню усвідомленості емоцій, розвитку навичок саморегуляції, емпатії та взаємопідтримки. Це підтверджує ефективність практик релаксації, дихальних технік, медитації, тілесної усвідомленості та групової взаємодії як інструментів подолання негативних емоційних переживань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М. М. Основні науково-психологічні підходи до вивчення емоційного інтелекту. Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. Київ, 2021. Том 32 (71), №1. С. 81-86.
2. Аршава І. Ф. Аспекти імпліцитної діагностики емоційної стійкості людини: моногр. / І. Ф. Аршава, Е. Л. Носенко. Д.: Вид-во ДНУ, 2008. 468 с.
3. Балашов Е. М. Психологічні особливості та механізми саморегуляції в навчальній діяльності студентів. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія. 2017. Випуск 5. С. 5-13.
4. Бантишева О. О. Особливості та чинники емоційного інтелекту осіб юнацького віку. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології. Кам'янець-Подільський, 2015. Випуск 30. С. 61-78.
5. Бекіньова Л. Б. Теоретичні підходи до проблеми емоційної саморегуляції особистості: конспект лекцій. Класичний приватний університет. С. 1-3.
6. Беляєвська О. Вплив дихальних методик на рівень тривожності особистості. Український католицький університет. 2022. 85 с.
7. «Бийся, тікай або завмри» – як життя в умовах війни впливає на психоемоційну стабільність людини: веб-сайт. URL: <https://suspilne.media/238315-bijsa-tikaj-abozavmri-ak-zitta-v-umovah-vijni-vplivae-na-psihoemocijnu-stabilnist-ludini/> (дата звернення 07.09.2025).
8. Бар-Он, Р. Вплив емоційного інтелекту на здоров'я та добробут. У кн.: Emotional Intelligence: New Perspectives and Applications. 2012.
9. Буркало Н. І. Психологічні особливості емоційного інтелекту. Психологічний часопис. 2019. Том 5, № 7. С. 34-49.

10. Вишневецький С. В. Механізми виникнення емоцій, їх види, прояви та стани. Актуальні напрями психопрофілактичних заходів у закладах вищої освіти: матеріали І Всеукраїнського круглого столу (18 травня 2018 року). С. 19-24. 76
11. Вільчевський, О. М. . *Психологія емоційних станів*. Київ: Центр учбової літератури. 2016.
12. Війна і депресія: що варто знати: веб-сайт. URL: <https://mozok.ua/depressiya/article/3746-vjna--depresya-sho-var-to-znati> (дата звернення 19.09.2025).
13. Голованова, І. А. . Дослідження проявів посттравматичного стресового розладу в Україні. *Health / Медичні журнали України*. 2023.
14. Гаврилькевич В., Олійник М. Гендерні особливості емоційного реагування на війну. *Психологічні травелоги: науковий журнал*. 2023. № 3. С. 100-112. URL: <https://pt.khmnpu.edu.ua/index.php/pt/article/view/109/97>
15. Гаврилькевич В. К. Емоційна саморегуляція: систематизація базових понять на підставі їх семантико-етимологічного аналізу: конспект лекцій. 11 с.
16. Гарькавець С. О. Соціально-нормативна поведінка особистості та її детермінаційні чинники. Актуальні проблеми психології: екологічна психологія. 2008. Том 7. Випуск 16. С. 28-32.
17. Кочарян О. С. Особливості організації емоційної сфери особистості з різним рівнем емоційної зрілості. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2014. № 1110, Вип. 55. С. 27-30. URL: <https://periodicals.karazin.ua/psychology/article/view/5412/4959>
18. Гоулман Д. Емоційний інтелект у бізнесі, видавництво. Х. : Віват, 2021. 53 с
19. Дмитріюк Н. С. Вплив емоцій на формування та становлення особистості. *Проблеми сучасної психології: Збірник наук. Праць К-Пну імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2018. № 8. С. 261-271

20. Damasio, A. The feeling of what happens. New York: Harcourt, 1998.
21. Дерев'янка С. П. Роль емоційної саморегуляції у подоланні професійних криз. V International Scientific Conference on New Trends in Science and Education: матеріали міжнар. наук. конф. (February, 16 – 19, 2021, Italy). Rome, 2021. С. 556- 559.
22. Діагностика «емоційного інтелекту» (н. Хол) веб-сайт. URL: <https://studfile.net/preview/7792541/page:39/> (дата звернення 02.06.2025)
23. Євченко І. М. Емоційний стан українців під час російсько-української війни. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми. 2022. 45 с.
24. Жданова І. В., Буракова Н. В. Емоційна саморегуляція в контексті проблеми психічного здоров'я поліцейського. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник тез III Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Львів, 19 жовтня 2018 року). Львів, 2018. С. 134-139.
25. Життя під час війни та війна під час життя. Чому в тилу тривоги більше, ніж на фронті: веб-сайт. URL: <https://www.thevillage.com.ua/village/knowledge/questions/327041-zhittya-pid-chas-viyni-i-viynapid-chas-zhittya-chomu-v-tilu-trivogi-bilshe-nizh-na-fronti> (дата звернення 18.10.2025).
26. Зарицька В. В. Саморегуляція емоцій як важлива складова емоційного інтелекту. Теорія і практика сучасної психології. 2012. Випуск 5. С. 14-18.
27. Злобіна, О. . Психоемоційний стан населення на тлі війни: від мобілізації ресурсів до поляризації оцінок. *Економіка та менеджмент: академічний збірник*. 2023. С 2-31.
28. Касумова О. Використання арттерапевтичних технологій у груповій терапії жінок, які переживають наслідки травматичних подій. Простір арттерапії: мистецтво відновлення психічного здоров'я в часи війни: матеріали XX Міжнародної міждисциплінарної науковопрактичної

конференції [за наук. ред. О. Л. Вознесенської, Л. О. Подкоритової]. Київ, 2023. С. 41–43.

29. Ковальова С.В. Музикотерапія як ресурс збереження здоров'я та попередження синдрому «професійного вигорання» в педагогічних працівників. Народна освіта. Випуск №1(34), 2018 р.

30. Коробко, О.. Стан емоційної напруги у навчальному процесі та когнітивно-поведінкові засоби його подолання. 2010.

31. Короцінська Ю. А. До проблеми дослідження емоційної саморегуляції в юнацькому віці. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2019. Том 7. Екологічна психологія. Випуск 48. С.124-135.

32. Кочергіна І. А. До проблеми саморегуляції емоційного стану особистості. Рівність, лідерство, спілкування в європейських прагненнях української молоді: гендерний дискурс: збірник матеріалів Всеукраїнської науково-практичної конференції (м. Тернопіль, 5-7 жовтня 2016 року). Тернопіль, 2016. С. 54-55.

33. Кресан О. Психологічні особливості реагування особистості на стрес війни. Проблеми психології діяльності в особливих умовах: Матеріали І Всеукр. наук.-практ. конф., м. Черкаси, 18 квітня 2023 р. Черкаси: видавець Третяков О. М., 2023. С. 192-194.

34. Кочергіна І. А. Особливості емоційної саморегуляції жінок, які зазнали психологічного насильства в родині: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.01/ Львівський національний університет імені Івана Франка. Львів, 2019. 281 с.

35. Теорія і практика вікової психокорекції : Навчальний посібник / С. Б. Кузікова. 2-ге видання, перероблене, доповнене. – Суми : Університетська книга, 2020. – 304 с.

36. Ізард, К.. Емоції людини. Київ: Вища школа. 1999

37. Маляр О. І., Божок Н.О. Психологічний аналіз довільності емоційної регуляції та фрустраційної толерантності особистості. The Unity of Science:

International scientific professional periodical journal / published office Friedrichstrabe 10-Czech Republic-Prague. 2016. С. 26-28.

38. Марценюк М. О. Терапевтичні можливості бібліотерапії як сучасного методу психологічної допомоги. Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Видавничий дім «Гельветика», 2020. С. 218–223.

39. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник / І. М. Матійків. К.: Педагогічна думка, 2012. 112 с.

40. Мерзлякова, О. Л.. Травма війни. Digital Library NAES of Ukraine (збірник статей).2023. 6-9 с.

41. Методика «Шкала диференціальних емоцій» веб-сайт. URL: <https://studfile.net/preview/3904415/page:5/> (дата звернення 08.07.2025)

42. Оліферчук Б. С. Особливості емоційного інтелекту у осіб юнацького віку, що були позбавлені батьківського піклування. Заклад вищої освіти «Український католицький університет». 2020. 60 с.

43. Опитувальник для знаходження життєвих ресурсів: веб-сайт. URL: <https://sfera.org.ua/2021/10/opituvalnik-zhittevih-resursiv/> (дата звернення 10.08.2025).

44. Орме, Г., Ленгхорн, С. (2003). Уроки впровадження програм емоційного інтелекту: сучасні інтервенції EI [Lessons learned from implementing EI programmes – the cutting edge of emotional intelligence interventions]. Competency & Emotional Intelligence Quarterly,, 32–39.

45. Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (Тест СпілбергераХаніна): конспект лекцій. 4 с.

46. Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна : веб-сайт. URL: <https://hiv.helpme.com.ua/projty-test/shkala-tryvogy-spilbergera-hanina-state-trait-anxiety-inventory-stai/> (дата звернення 04.06.2025)

47. Предко, В. В. . Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегії копінгу у населення України. *Психологічні журнали (збірник досліджень)*.2022. 2-8 с.

48. Панок, В. Г. Психологічні дослідження в умовах війни. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. 2023.
49. Петухова, І., Заушнікова, М., Клевець, Л. Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Випуск 68 (4). С. 123-129.
50. Психологічна енциклопедія / автор-упорядник О. М. Степанов. К.: «Академвидав», 2006. 424 с.
51. . Емоційні качелі під час війни: веб-сайт. URL <https://arpp.com.ua/articles/emotional-swings-during-the-war/> (дата звернення 11.08.2025). 57.
52. Емоції під час війни, веб-сайт. URL <https://hedepu.com.ua/%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B8/%D0%B5%D0%B%D0%BE%D1%86%D1%96%D1%97-%D0%BF%D1%96%D0%B4-%D1%87%D0%B0%D1%81-%D0%B2%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B8> (дата звернення 08.10.2025)
53. Емоційне вигорання під час війни веб-сайт. URL <https://arpp.com.ua/articles/emotional-burnout-during-the-war/> (дата звернення 08.10.2025)
54. Емоційне виснаження та вигорання під час війни: як впоратись веб-сайт. URL <https://profpressa.com/news/emotsiine-visnazhennia-ta-vigorannia-pid-chas-viini-iak-vporatis> (дата звернення 05.10.2025)
55. Лазарус, Р., & Фолкман, С. . *Стрес, оцінка та подолання*. Київ: Основи. 2006
56. Роль емоцій у діяльності, поведінці та розвитку особистості: конспект лекцій. Житомир: Державний університет «Житомирська політехніка». 17 с.
57. Сургунд Н., Капустіна В. Експериментальне дослідження негативних емоційних станів в період війни. *Психологічні травелогі: науковий журнал*. 2023. № 1. С. 87-96.

58. Собченко О. М. Здібності у структурі емоційного інтелекту як фактор формування особистості. Наука. Релігія. Суспільство. 2010. № 4. С. 84-87.

59. Соціальна регуляція поведінки особистості: веб-сайт. URL: <http://um.co.ua/9/9-4/9-43442.html> (дата звернення 10.03.2023).

60. Степанов О. М., Фіцула М. М. Основи психології і педагогіки: навчальний посібник. К.: Академвидав, 2006. 520 с. 65. Столяренко О. Б. Психологія особистості. навч. посіб. К.: Центр учбової літератури, 2012. 280 с.

61. Стратегії регуляції. Гендерні особливості стратегій емоційної саморегуляції осіб юнацького віку: конспект лекцій. 67 с.

62. Скорик Т.В., Міненок А.О. Арттехнології розвитку емоційного інтелекту майбутнього вчителя початкових класів. Педагогічний альманах. Збірник наукових праць. Комунальний вищий навчальний заклад «Херсонська академія неперервної освіти». 2019. ВИПУСК 43. С.180-186.67.

63. Емоційний стан особистості під час активних воєнних дій\журнал\випуск 2023.

64. «Травма війни: оцінка ПТСР і КПТСР серед населення України та сусідніх країн» (збірник/дослідження). 2024–2025. (ResearchGate / український психологічний журнал).2022

65. Тимошук Є. А., Бруйка І. С., Любомирський В. О. Роль інтуїції в структурі саморегуляції в умовах невизначеності. Наукові записки «Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія. 2022. №15. С. 52-61.

66. Тривога під час війни та її наслідки: веб-сайт. URL: <https://healthua.com/article/70543-trivoga-pd-chas-vjni-ta--nasldki> (дата звернення 05.06.2025).

67. Тривожність під час війни. Що допоможе заспокоїтися: веб-сайт. URL: <https://suspilne.media/211997-trivoznist-pid-cas-vijni-so-dopomoze-zaspokoitisa/> (дата звернення 14.08.2025).

68. Федорець А. С. Професійні особливості емоційного інтелекту клієнтів центру іноземних мов. Національний авіаційний університет. 2020. 101 с. 82

69. Фещенко Н. В. Особливості емоційної регуляції міжособистісних стосунків людей з обмеженими фізичними можливостями. Житомирський державний університет імені Івана Франка. 2009. 77 с. .

70. Феномен емоційного досвіду в структурі емоційного інтелекту / Ю. В. Бреус // Науковий вісник державного університету. Серія : Психологічні науки вісник Херски. - 2014. - Вип. 1(1). - С. 127-134

71. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі. К: КСД. 2011 (1946). 160 с.

72. Храбан, Т. Є. Емоційний концепт війна в рамках української військової субкультури // Матеріали XII Всеукраїнської наукової конференції молодих учених, студентів та курсантів «Комунікативні стратегії інформаційного суспільства: лінгвістика, право, інформаційна безпека». Київ : Нац. акад. СБУ, 2021. Ч. I. 196 с. С. 180-184.

73. Цілінко І. О. Теоретичний аналіз емоційної саморегуляції особистості. Молодий вчений. Психологічні науки. 2015. №8 (23). Ч.1. С. 161-164.

74. Черноус Т. Ю., Каламаж В. О. Музично-рухові засоби розвитку самоусвідомлення психоемоційних станів майбутніх учителів початкових класів. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія: Психологія. Острог: Вид-во НаУОА, 2022. № 14. С. 57-64.

75. Шапар В. Б. Психологічний тлумачний словник. Х.: Прапор, 2004. 640 с.

76. Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Спілбергера Ханіна: веб-сайт. URL: https://psychic.at.ua/publ/psikhodiagnostyka/diagnostika_temperamentu_i_kharakteru/sh (дата звернення 10.06.2025).

77. Що слід знати про психоемоційні стани під час війни: веб-сайт. URL: <https://apteka-ds.com.ua/blog-item/shcho-slid-znaty-pro-psykhoemotsiini-stany-pidchas-viiny> (дата звернення 12.09.2025).

78. Юрчук Д. О., Миропольцева Н. І. Емоційний стан особистості під час активних воєнних дій. ГАБІТУС. 2023. Випуск 54. С. 189-193.

79. Як впоратися з тривожністю під час бойових дій: веб-сайт. URL: <https://mozok.ua/anxietydisorder/article/3722-yak-vporatisya-z-trivozhnstyu-pd-chasbojovih-dj> (дата звернення 17.08.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Диференціальна шкала емоцій К. Ізарда

Запропонована методика включає 30 монополярних шкал, представлених прикметниками, що відповідають різним відтінкам емоційних переживань. Для оцінки кожної з 10 базових емоцій використовуються три приватні шкали, розташовані в наступному порядку :

Випробовуваному пропонується оцінити міру вираженості кожного емоційного переживання за п'яти бальною шкалою: від його повної відсутності (1 бал) до максимальної вираженості (5 балів).

Процес опрацювання результатів методики «Шкала диференціальних емоцій» складається з двох основних кроків. Спершу визначаються показники для кожної з десяти базових емоцій: для цього підсумовують бали за трьома шкалами, що відображають прояви відповідної емоції. У підсумку отримують десять інтегральних значень, кожне з яких може коливатися в межах від 3 до 15 балів.

1	1.	Уважний	1-5 бали
	2.	Сконцентрований	1-5 бали
	3.	Зібраний	1-5 бали
2	4.	Стан насолоди	1-5 бали
	5.	Щасливий	1-5 бали
	6.	Радісний	1-5 бали
3	7.	Здивований	1-5 бали
	8.	Вражений	1-5 бали
	9.	Шокований	1-5 бали
4	10.	Похмурий	1-5 бали
	11.	Сумний	1-5 бали
	12.	Зломлений	1-5 бали

5	13.	Оскаженілий	1-5 бали
	14	Гнівний	1-5 бали
	15.	Лютий	1-5 бали
6	16.	Відчуваю неприязнь	1-5 бали
	17.	Відчуваю відразу	1-5 бали
	18.	Відчуваю огиду	1-5 бали
7	19	Презирливий	1-5 бали
	20.	Зневажливий	1-5 бали
	21.	Гордовитий	1-5 бали
8	22.	Зляканий	1-5 бали
	23	Боязливий	1-5 бали
	24.	Стан паніки	1-5 бали
9	25	Сором'язливий	1-5 бали
	26.	Боязкий	1-5 бали
	27.	Конфузливий	1-5 бали
10	28.	Стан жалю	1-5 бали
	29.	Винуватий	1-5 бали
	30.	Стан розкаяння	1-5 бали

Інтерес (п. 1–3);

Радість (п. 4–6);

Здивування(п. 7– 9);

Горе (п. 10–12);

Гнів (п. 13–15);

Відраза (п. 16- 18);

Презирство (п. 19–21);

Страх (п. 22–24);

Сором (п. 25– 27);

Провина (п. 28– 30).

Індекс позитивних емоцій(ІПЕ) - (Інтерес + Радість + Здивування).

Індекс гострих негативних емоцій(ІГНЕ) - (Горе + Гнів + Відраза + Презирство).

Індекс тривожно–депресивних емоцій(ІТДЕ) - (Страх + Сором + Вина).

Слабка міра емоційних переживань:	
ІПЕ	≤ 19 балів
ІГНЕ	≤ 14 балів
ІТДЕ	≤ 11 балів
Помірна міра емоційних переживань:	
ІПЕ	від 20 до 28 балів
ІГНЕ	від 15 до 24 балів
ІТДЕ	від 12 до 20 балів
Виражена міра емоційних переживань:	
ІПЕ	від 29 до 36 балів
ІГНЕ	від 25 до 32 балів
ІТДЕ	від 21 до 30 балів
Сильна міра емоційних переживань:	
ІПЕ	понад 36 балів
ІГНЕ	понад 32 бали
ІТДЕ	понад 30 балів

Інтерпритація результатів за методикою “Диференціальна шкала емоцій К.

Ізарда”

№	Захід									
	Інтере с	Радіст ь	Здивуванн я	Гор е	Гні в	Відраза	Призирств о	Стра х	Соро м	Провинн а
1	8	7	6	5	4	3	3	3	4	5
2	7	6	7	4	5	3	2	4	4	3
3	9	7	5	5	4	4	3	3	4	2
4	6	5	6	4	5	3	3	4	3	3
5	7	7	8	4	5	5	6	6	4	3
6	6	8	8	5	4	7	4	7	3	5
7	8	6	7	4	7	3	5	6	6	7
8	5	9	6	6	5	6	8	8	5	3
9	10	7	8	4	2	4	3	3	5	4
10	9	8	7	3	5	2	4	3	3	4

11	6	5	8	4	5	6	4	5	6	3
12	7	7	9	3	4	4	3	4	2	4
13	8	8	7	3	3	4	4	4	6	3
14	9	9	6	4	3	3	4	7	5	4
15	8	7	7	3	2	7	4	2	4	3
16	8	6	10	3	4	4	6	4	2	7
17	7	6	7	4	5	3	2	4	3	3
18	9	8	10	5	4	3	3	2	4	4
19	10	8	7	2	4	4	3	4	3	4
20	8	5	9	4	5	4	5	4	3	3
21	7	9	7	4	5	3	2	4	2	3

№	Центр									
	Інтере с	Радіст ь	Здивуванн я	Гор є	Гні в	Відраза	Призирств о	Стра х	Соро м	Провинн а
1	4	7	6	4	6	3	4	6	3	4
2	6	5	7	7	7	5	7	7	4	4
3	5	4	5	7	6	8	7	7	5	6
4	4	6	6	2	6	4	7	8	6	4
5	9	8	7	4	5	3	4	5	2	4
6	5	8	8	4	2	5	3	5	3	2
7	3	5	5	8	7	7	8	9	4	7
8	10	5	7	3	6	4	4	4	3	4
9	7	4	5	6	7	9	7	8	4	6
10	9	7	10	3	4	2	4	4	2	2
11	9	7	7	4	3	4	5	4	2	3
12	4	4	6	6	9	8	7	7	6	7
13	5	8	5	3	4	7	5	6	3	2
14	8	9	7	3	4	2	4	3	4	2
15	5	5	7	7	6	7	9	8	3	5

№	Схід									
	Інтере с	Радіст ь	Здивуванн я	Гор є	Гні в	Відраза	Призирств о	Стра х	Соро м	Провинн а
1	2	5	5	6	8	5	7	8	4	7
2	7	8	6	2	3	5	3	4	2	3
3	4	5	4	6	6	7	5	9	6	8
4	3	6	4	5	8	5	7	8	4	7
5	7	8	7	4	2	4	2	5	2	4
6	3	5	4	8	6	7	8	9	5	7
7	9	6	8	3	4	4	2	3	2	4
8	4	6	5	7	5	6	8	6	8	6

Додаток Б

Методика «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка.

Шкала тривожності:	1.	Не почуваю впевненості в собі.	Часто - 2 бали Рідко - 1 бал Ніколи - 0 балів
	2.	Часто через дрібниці червонію.	Часто - 2 бали Рідко - 1 бал Ніколи - 0 балів
	3.	Мій сон неспокійний.	Часто - 2 бали Рідко - 1 бал Ніколи - 0 балів
	4.	Легко впадаю в зневіру.	Часто - 2 бали Рідко - 1 бал Ніколи - 0 балів
	5.	Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.	Часто - 2 бали Рідко - 1 бал Ніколи - 0 балів
	6.	Мене лякають труднощі.	Часто - 2 бали Рідко - 1 бал Ніколи - 0 балів
	7.	Люблю копатися у своїх недоліках.	Часто - 2 бали Рідко - 1 бал

			Ніколи - 0 балів
	8.	Мене легко переконати.	Часто - 2 бали Рідко - 1 бал Ніколи - 0 балів
	9.	Я недовірливий	Часто - 2 бали Рідко - 1 бал Ніколи - 0 балів
	10.	Я важко перенешу час очікування.	Часто - 2 бали Рідко - 1 бал Ніколи - 0 балів
Шкала фрустрації:	11.	Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.	Часто - 2 бали Рідко - 1 бал Ніколи - 0 балів
	12.	Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.	Часто - 2 бали Рідко - 1 бал Ніколи - 0 балів
	13.	Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.	Часто - 2 бали Рідко - 1 бал Ніколи - 0 балів
	14.	Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.	Часто - 2 бали Рідко - 1 бал Ніколи - 0 балів
	15.	Я часто відмовляюся від	Часто - 2 бали

		боротьби, вважаючи її марною.	Рідко - 1 бал Ніколи - 0 балів
	16.	Я нерідко почуваюся беззахисним.	Часто - 2 бали Рідко - 1 бал Ніколи - 0 балів
	17.	Іноді в мене буває стан розпачу	Часто - 2 бали Рідко - 1 бал Ніколи - 0 балів
	18.	Я почуваю розгубленість перед труднощами.	Часто - 2 бали Рідко - 1 бал Ніколи - 0 балів
	19.	У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.	Часто - 2 бали Рідко - 1 бал Ніколи - 0 балів
	20.	Вважаю недоліки свого характеру непоправними.	Часто - 2 бали Рідко - 1 бал Ніколи - 0 балів
Шкала агресивності :	21.	Залишаю за собою останнє слово.	Часто - 2 бали Рідко - 1 бал Ніколи - 0 балів
	22.	Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.	Часто - 2 бали Рідко - 1 бал Ніколи - 0

		балів
	23. Мене легко розсердити.	Часто - 2 бали Рідко - 1 бал Ніколи - 0 балів
	24. Люблю робити зауваження іншим.	Часто - 2 бали Рідко - 1 бал Ніколи - 0 балів
	25. Хочу бути авторитетом для інших.	Часто - 2 бали Рідко - 1 бал Ніколи - 0 балів
	26. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.	Часто - 2 бали Рідко - 1 бал Ніколи - 0 балів
	27. Коли розгніваюся, погано себе стримую.	Часто - 2 бали Рідко - 1 бал Ніколи - 0 балів
	28. Волію краще керувати, ніж підкорятися.	Часто - 2 бали Рідко - 1 бал Ніколи - 0 балів
	29. У мене різка, грубувата жестикуляція.	Часто - 2 бали Рідко - 1 бал Ніколи - 0 балів
	30. Я мстивий.	Часто - 2 бали

			Рідко - 1 бал Ніколи - 0 балів
Шкала ригідності:	31.	Мені важко змінювати звички.	Часто - 2 бали Рідко - 1 бал Ніколи - 0 балів
	32	Нелегко переключати увагу.	Часто - 2 бали Рідко - 1 бал Ніколи - 0 балів
	33.	Дуже насторожено ставлюся до всього нового.	Часто - 2 бали Рідко - 1 бал Ніколи - 0 балів
	34.	Мене важко переконати.	Часто - 2 бали Рідко - 1 бал Ніколи - 0 балів
	35	Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.	Часто - 2 бали Рідко - 1 бал Ніколи - 0 балів
	36	Нелегко зближуюся з людьми.	Часто - 2 бали Рідко - 1 бал Ніколи - 0 балів
	37.	Мене засмучують навіть незначні порушення плану.	Часто - 2 бали Рідко - 1 бал Ніколи - 0

			балів
	38.	Нерідко я виявляю впертість.	Часто - 2 бали Рідко - 1 бал Ніколи - 0 балів
	39.	Неохоче йду на ризик.	Часто - 2 бали Рідко - 1 бал Ніколи - 0 балів
	40.	Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.	Часто - 2 бали Рідко - 1 бал Ніколи - 0 балів

Низький рівень вираженості	0 – 7 балів
Середній рівень вираженості	8 – 14 балів
Високий рівень вираженості	15 – 20 балів

Інтерпретація результатів за методикою «Самооцінка психічних станів» Г.

Айзенк

№	Захід			
	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
1	9	7	10	11
2	14	8	8	12
3	7	5	6	10
4	16	10	8	13
5	5	13	7	9
6	12	6	5	12
7	5	7	9	8
8	9	10	4	11
9	14	12	7	5
10	6	5	9	9
11	12	9	5	12
12	10	9	8	9

13	8	7	6	10
14	9	14	7	9
15	15	8	6	6
16	19	12	11	16
17	8	6	9	8
18	7	8	5	11
19	14	12	17	6
20	11	10	14	8
21	6	7	9	4

№	Центр			
	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
	ь			
1	18	12	9	12
2	14	14	15	13
3	11	10	11	9
4	16	7	5	15
5	7	13	17	7
6	12	9	7	16
7	11	11	14	14
8	8	10	9	7
9	14	8	5	10
10	17	15	17	6
11	12	11	9	15
12	10	14	11	6
13	17	12	16	17
14	9	14	7	7
15	15	8	13	13

№	Схід			
	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
	ь			
1	19	17	12	15
2	21	19	15	13
3	18	16	12	6
4	13	6	18	15
5	22	20	15	17
6	19	11	21	7
7	10	15	6	15
8	15	7	8	11

Додаток В

Методика «Діагностика емоційного інтелекту» Н. Холла
Інструкція до опитувальника

- 3-цілком не згоден
- 2-в основному не згоден
- 1-частково не згоден
- +1-частково згоден
- +2-в основному згоден
- +3-цілком згоден

Опитувальник

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції є джерелом знання про те, як діяти в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити в своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск зі сторони.
4. Я здатний відчувати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до вимог життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких, як веселість, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе відчуваю.
8. Після того, як щось розчарувало мене, я можу легко опанувати своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу заспокоїливо впливати на інших людей.
13. Я можу примусити себе знову і знову стати перед перешкодою.
14. Я намагаюсь підходити до життєвих проблем творчо.

15. Я адекватно реагую на настрої, спонуки і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я повертаюся до своїх негативних почуттів і аналізую, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх істинних почуттів важливе для підтримки «хорошої форми».
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо їх не виражають відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре розпізнаю знаки в спілкуванні, які вказують на те, в чому інші мають потребу.
24. Люди вважають мене гарним знавцем переживань інших людей.
25. Люди, які усвідомлюють свої істинні відчуття, краще керують своїм життям.
26. Я здатний покращити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань стосунків між людьми.
28. Я добре налаштовуюсь на емоції інших людей.
29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонуки для досягнення особистих цілей.
30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

Ключ та шкали

Шкала

Номери пунктів

Емоційна обізнаність

1, 2, 4, 17, 19, 25

Керування своїми емоціями

3, 7, 8, 10, 18, 30

Самомотивація

5, 6, 13, 14, 16, 22

Емпатія

9, 11, 20, 21, 23, 28

Розпізнавання емоцій інших людей

12, 15, 24, 26, 27, 29

Обробка результатів

Підраховується сума балів за кожною з 5 шкал.

Порівнюються показники шкал між собою.

Більший бал свідчить про вищий рівень розвитку відповідного компонента емоційного інтелекту.

0 – 6 балів-низький рівень .

7 – 12 балів-середній рівень.

13 балів і вище-високий рівень.

Додаток Г

Методика «Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна»

Відповіді оцінюються за шкалою від 1 до 4 балів, залежно від обраного варіанту.

Опитувальник

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я перебуваю у напрузі.
4. Я внутрішньо скований.
5. Я відчуваюся вільно.
6. Я засмучений.
7. Мене хвилюють можливі невдачі.
8. Я відчуваю душевний спокій.
9. Я стривожений.
10. Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення.
11. Я впевнений у собі.

12. Я нервую.
 13. Я не знаходжу собі місця.
 14. Я надмірно збуджений.
 15. Я не відчуваю скутості, напруги.
 16. Я задоволені.
 17. Я стурбований.
 18. Я надто збуджений і мені не по собі.
 19. Мені радісно.
 20. Мені приємно.
 21. У мене буває піднесений настрій.
 22. Я буваю дратівливим.
 23. Я легко засмучуюсь.
 24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
 25. Я сильно переживаю неприємності і довго не можу про них забути.
 26. Я відчуваю приплив сил та бажання працювати.
 27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.
 28. Мене турбують можливі труднощі.
 29. Я надто переживаю через дрібниці.
 30. Я буваю цілком щасливим.
 31. Я все приймаю близько до серця.
 32. Мені не вистачає впевненості у собі.
 33. Я почуваюся беззахисним.
 34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів.
 35. У мене буває хандра.
 36. Я буваю задоволений.
 37. Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене.
 38. Буває, що я почуваюся невдахою.
 39. Я врівноважена людина.
 40. Мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.
- Обробка результатів

Показники ситуативної тривожності (СТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

$$1. PT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50,$$

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

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

Інтерпретація результатів

Для інтерпретації результатів використовуються такі оцінки:

0-30 балів – низький рівень тривожності;

31-45 балів – помірний рівень тривожності;

вище 45 балів – високий рівень тривожності.