

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**КРИЗОВА ІНТЕРВЕНЦІЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ
ДОРΟΣЛИХ ОСІБ У ВОЄННИЙ ЧАС**

Кваліфікаційна робота (проект)
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 231-М групи
Спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійної (наукової)
програми Психологія
ІННА ТРУБІНА

Керівник: к.психол.н.
ОЛЕНА ТАНАСІЙЧУК

Рецензент: к.психол.н., доцентка
ІННА ЧУГУЄВА

З М І С Т

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ВОЄННИЙ ЧАС ТА ЇХ СТАБІЛІЗАЦІЇ В КРИЗОВІЙ ІНТЕРВЕНЦІЇ.....	8
1.1. Теоретичний аналіз поняття емоційний стан.....	8
1.2. Негативні емоційні стани під час війни.....	13
1.3. Сутність кризової інтервенції та її роль в опрацюванні негативних емоційних станів у воєнний час.....	19
Висновки до першого розділу.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ДОРΟΣЛИХ ОСІБ У ВОЄННИЙ ЧАС.....	25
2.1. Теоретико-методологічні засади дослідження емоційних станів.....	25
2.2. Підготовка дослідження та аргументація вибору психодіагностичних засобів.....	32
2.3. Характеристика вибірки та опис методик визначення негативних емоційних станів дорослих осіб.....	35
Висновки до другого розділу.....	42
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ ПРОЯВІВ У ДОРΟΣЛИХ ОСІБ У ВОЄННИЙ ЧАС.....	43
3.1. Показники результатів дослідження негативних емоційних станів дорослих у воєнний час.....	43
3.2. Покрокова програма кризової інтервенції направлена на опанування негативних емоційних проявів дорослих осіб у воєнний час.....	48
Висновки до третього розділу.....	54
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57
ДОДАТКИ.....	63

Додаток А. «Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету».....	63
Додаток Б. Бланк Опитувальника позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розробленого на основі методики PANAS (PositiveandNegativeAffect Schedule, Watson, Clark&Tellegen, 1988).....	64
Додаток В. Шкала базових переконань (WorldAssumptionScale, WAS, Janoff – Bulman, 1982).....	65

ВСТУП

Актуальність обраної теми дослідження. В Україні триває війна. Починаючи з 24 лютого 2022 року, коли росія розпочала повномасштабне вторгнення в Україну, значно збільшилась площа територій, що опинились у прифронтовій зоні і до сьогодні це залишається актуальним. Змінилися умови існування та рутинного життя мільйонів українців. Кризові ситуації, як то авіаційні бомбардування, артилерійські обстріли, ракетні атаки, руйнація інфраструктурних об'єктів, пожежі, зруйноване житло, жертви та поранені серед цивільних та військових людей, залишення небезпечної зони, втрата необхідних ресурсів, неможливість планування майбутнього та інші випробування стали причиною негативних емоційних станів у людей.

Вивчення емоційних станів освітлювали сучасні українські вчені: С.В. Вишневський, Г.О. Гуд, В.Л. Зливков, І.А. Литвякова, А.М. Маслюк, У.Б. Михайлишин, Л.В. Степаненко, Ю.В. Франчук, Н.В. Халецька. Негативні емоційні стани – це переживання, які викликають у людини дискомфорт, незадоволеність і якщо тривають довгий час, значно погіршують якість життя та функціонування. До найпоширеніших в часі війни можна віднести такі: тривога, страх, депресія, апатія, злість, фрустрація, напруження, стрес, сум.

Питання надання оперативної психологічної допомоги стоїть досить гостро. На сьогоднішній день українці, які потерпають від тривалих воєнних дій, отримують психотерапевтичну підтримку, яка базується на успішних методах, підтверджених практикою. Однак критичним моментом у визначенні психологічної стійкості та здатності людини до психотерапевтичного втручання є кризова інтервенція, в ході якої психолог зможе стабілізувати емоційний стан людини та визначити, які методи будуть найбільш ефективними у подальшій психотерапевтичній роботі.

До українських та зарубіжних науковців, які займалися вивченням кризової інтервенції відносяться: О.С. Бурлаченко, Л.І. Мульована, О.В.

Романенко, І. Чугуєва, Дж. Каплан, Е. Ліндемманн. Кризова інтервенція має на меті сприяти поверненню особи до оптимального рівня функціонування, зменшенню інтенсивності негативних емоційних станів, запобіганню психічним розладам та зниженню впливу деструктивної сили кризової ситуації.

Зважаючи напроведений аналіз можна стверджувати, що тема даної роботи **«Кризова інтервенція негативних емоційних станів дорослих осіб у воєнний час»** є актуальною та нагальною.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Кваліфікаційний проєкт розроблений в рамках тематичного плану кафедри психології, факультету психології, історії та соціології Херсонського державного університету «Соціально-психологічні виміри становлення та розвитку особистості» (державний реєстраційний номер 0119 U 101096).

Мета дослідження: дослідити негативні емоційні стани дорослих осіб у воєнний час та можливості методу кризової інтервенції у їх стабілізації.

Завдання дослідження:

1. Визначити теоретичні засади наукового дослідження негативних емоційних станів у воєнний час та їх стабілізації в кризовій інтервенції.
2. Виявити методологічні аспекти дослідження емоційних станів та підібрати психодіагностичні засоби для його реалізації.
3. Дослідити прояв негативних емоційних станів у дорослих осіб у воєнний час.
4. Розробити покрокову програму кризової інтервенції направлену на опанування негативних емоційних проявів у дорослих осіб у воєнний час.

Об'єкт дослідження – емоційні стани особистості.

Предмет дослідження: кризова інтервенція як метод стабілізації негативних емоційних станів дорослих осіб у воєнний час.

Для досягнення поставлених завдань було використано комплекс **методів:** теоретичні - аналіз та систематизація наявної психологічної літератури за темою дослідження, узагальнення та синтез інформації,

формування висновків; *емпіричні* -Опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розроблений на основі методики PANAS, Шкала базових переконань (WorldAssumptionScale).Для оцінки результатів було використано математико-статистичний підхід на основі коефіцієнта кореляції Пірсона.

Наукова новизна одержаних результатів. У роботі *розкрито* сутнісне наповнення проблеми негативних емоційних станів у воєнний час та їх стабілізації методом кризової інтервенції; *визначено*, що метод кризової інтервенції є ефективним способом подолання негативних емоційних станів у дорослих осіб у воєнний час; *досліджено* прояви емоційних станів у дорослих осіб у воєнний час; *розроблено*, покрокову програму кризової інтервенції для оперативної психологічної допомоги дорослим особам з проявами негативних емоційних станів у воєнний час.

Практична значущість дослідження полягає у тому, що на основі виконаного теоретичного аналізу систематизовано визначення негативних емоційних станів у дорослих осіб у воєнний час; обґрунтовано ефективність використання методу кризової інтервенції у роботі з такими проявами; розроблено покрокову програму кризової інтервенції направлену на опанування негативних емоційних проявів у дорослих осіб у воєнний час. Відомості, отримані в результаті кваліфікаційного дослідження, можуть знайти застосування під час викладання психології в різних типах освітніх установ, у тому числі під час вивчення конкретних дисциплін «Кризова психологія», «Основи психологічної практики та консультування», «Основи першої психологічної допомоги», «Практика консультування та терапії у кризових станах», «Дистанційне психологічне консультування» та інші. Зміст теоретичної та практичної частин дослідження допоможе практичному психологу, кризовому інтервенту, соціальному працівнику, надавати ефективну психологічну допомогу дорослим людям з негативними емоційними станами у воєнний час.

Апробація роботи.Зміст кваліфікаційної роботи було представлено на VIII Усеукраїнській науково-практичній конференції молодих вчених,

аспірантів та студентів: «Соціально-психологічні технології розвитку особистості».

Публікації. За матеріалами магістерської роботи опубліковано статтю, що вміщена у збірку матеріалів VIII Усеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів: «Соціально-психологічні технології розвитку особистості».

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку, списку використаних джерел і додатків. Основний зміст роботи викладений на 69 сторінках друкованого тексту. Список використаних джерел нараховує 44 роботи класичних та сучасних дослідників.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ У ВОЄННИЙ ЧАС ТА ЇХ СТАБІЛІЗАЦІЇ В КРИЗОВІЙ ІНТЕРВЕНЦІЇ

1.1. Теоретичний аналіз поняття емоційний стан

Людина усе своє життя не лише пізнає світ через відчуття і сприймання, а й виражає певне своє ставлення до навколишніх явищ та предметів. Так взаємодія з іншими людьми, природні процеси, витвори мистецтва, геополітичне середовище, власні здобутки, наукова праця тощо викликає різні за спектром прояви: захоплення, радість, страх, тривогу, гнів, сум, натхнення, повагу, любов [4].

Емоції – це певний поведінковий прояв, що є результатом відображення значущості зовнішніх впливів, що задовольняють або не задовольняють потреби та очікування людини, їх оцінки як позитивних (корисних, сприятливих, вигідних, підтримуючих, приємних, очікуваних) або негативних (небезпечних, шкідливих, не бажаних, загрозливих) для її життєдіяльності [24].

Якщо повернутись до уявлень про людську природу ще часів Аристотеля, Хоми Аквінського, Дідро, Канта та інших філософів, то вони розглядали емоції як комплексний результат когнітивних процесів. Це було представлено такими постулатними пунктами, як по-перше, людина є раціональною істотою, по-друге, раціональне – це добре, емоційне – це погано, то-третє, когнітивні навички мають контролювати та заміщувати емоції.

Якщо звернутись до фізіологічної теорії емоційного реагування І.П. Павлова, то тут слід зазначити, що кора головного мозку і підкоркові утворення є головними механізмами емоцій. Він розглядає емоції як генетично-зумовлені процеси, що визначаються лімбічною системою і пов'язаною з нею ретикулярною формацією та вегетативною нервовою системою. Надмірне збудження кори і підкоркових центрів веде до

неконтрольованої поведінки людини, надмірне гальмування – до депресивної поведінки [1; 6; 16].

Організм під час одних і тих самих емоцій функціонує однаково у різних людей. Розглянемо принаймні кілька афористичних і фразеологічних висловів «білий, як смерть», «більше страху, як переполоху», «волосся стало дибки», «аж у душі похолонуло», «душа в п'яти сховалась», «дзигарі б'ють», «в піт кинуло» та інші. Рухи тіла, міміка, сила, швидкість, інтонація та гучність вербальних проявів, колір шкіри, хода, жести, поза – все це має свою специфіку під час прояву різних емоцій і допомагає скласти уявлення про те, яку емоцію переживає людина на даний момент [4; 9].

Згідно з психофізіологією, емоції спричиняють активізацію фізіологічних процесів в організмі. Наприклад, радість характеризується підвищенням іннервації в м'язах, це веде до розширення дрібних артерій, кров приливає до шкіри, вона стає теплішою, пришвидшується кровообіг, спрощується насичення тканин організму необхідними речовинами. А як на противагу, наприклад, фізіологічні ознаки суму проявляються паралізуючим ефектом у м'язах, рухи повільнішають, слабшають, судини стискаються, проявляється озноб, нестача повітря, важкість у грудях.

Нестача емоційних переживань призводить до зниження результатів діяльності, а за їх відсутності цілеспрямована діяльність взагалі неможлива. Це можна легко проілюструвати на такому прикладі. Уявимо собі неіснуючого українця, який байдуже ставиться до підтримки сил оборони та допомоги оточуючим, не відчуває радості від деокупації територій і гіркоту від втрати життів, що забрала російська збройна агресія. Така людина наврядчи зможе допомогти наблизити перемогу України.

Якщо це узагальнити, то можна сказати, що головною функцією емоцій є безпосередня їх участь в управлінні поведінкою людини. А також їх здатність задавати тон усім пізнавальним процесам, можливість обумовлювати інтенсивність та достатність сприйняття, жвавість та міцність запам'ятовування, гальмувати або навпаки пришвидшувати мислення,

забарвлювати фантазію, надавати мовленню живості, яскравості та переконливості [7; 24].

Отже, характеристики емоцій окреслені, тепер треба перейти до визначення сутнісного наповнення поняття «стан». Психологія описує поняття «стани» як внутрішні стани свідомості, які поєднують у собі як постійність, так і змінність психічного відображення. Такі стани є проявом взаємодії особистості з оточуючим світом. Одним з аспектів психічного стану є ставлення особистості, що має істотне значення у формуванні психіки. Через сприйняття дійсності та самосприйняття особистість реалізує свій внутрішній психічний світ. Таким чином, психічний стан є глибинним аспектом психіки і відображає ставлення особистості до її власних психічних явищ.

Психологи розглядаючи психічні стани особистості, визначають їх як два схожі, але різні явища. Перше визначається як інтегральне відчуття благополуччя чи неблагополуччя, комфорту чи дискомфорту, яке фіксується свідомістю людини протягом певного періоду часу. Друге відображає ступінь благополуччя чи неблагополуччя, яке переживає людина, реалізуючи зовнішні спостереження за певними ознаками.

Описуючи психічний стан не можна не згадати про його емоційні характеристики, емоції і стани пов'язані між собою нерозривно. Вони забезпечують цілісне реагування людини на поточну ситуацію та на всі дії, спрямовані на неї, завдяки своїй інтегративній функції. Емоційні характеристики є складовою частиною психічного стану. В емоційних станах визначальну роль у формуванні всієї структури і параметрів стану відіграє емоція, оскільки вона може переживатися особистістю на фоні інших, що впливають на характеристики стану [12; 29].

Слід зазначити, що серед різних негативних психічних станів, негативні емоційні стани складають найбільшу групу. Це пояснюється тим, що в більшості випадків емоційний аспект має провідне значення в їхній структурі. До негативних емоційних станів, які ідентифікуються людиною, як небажані

та такі, які погіршують її діяльність, відносять: знижений настрій, афект, напруження, стрес, фрустрація, тривога та тривожність. Нижче окреслимо їх диференціацію.

Найбільш загальним поняттям емоційного стану є настрій, він триває певний період часу і становить вплив на діяльність людини, її поведінку і психічне благополуччя. Настрій має позитивне або негативне забарвлення, може бути піднесений або знижений, причинами цих полярностей виступають: результати діяльності людини, її соціальний статус, особисті події, стан здоров'я, зміни в навколишньому середовищі, ставлення людини до певних обставин життя і таке інше. Він може накопичуватися поступово або виникнути неочікувано і раптово. Позитивний настрій робить людину веселою, активною, енергійною, їй легше досягати успіху, справи вдаються краще і вона отримує більш якісні та високі результати. У разі зниженого настрою знижується і мотивація до діяльності, сама діяльність робиться недбало, людина припускається помилок і це тільки погіршує стан.

Афект – це короткотривалий емоційний стан, який виникає неочікувано і протікає із значною інтенсивністю. Він має негативний вплив на поведінку людини і її психіку. У порівнянні з настроєм, який є достатньо рівним емоційним станом, що протікає монотонно, афект є раптовим емоційним вибухом, який виникаючи миттєво дестабілізує нормальний стан психіки. Афект може спалахнути несподівано, але при цьому виникає через поступове формування шляхом накопичення емоційних переживань, які крок за кроком переповнюють внутрішній світ людини. У стані афекту людина не в силах діяти помірковано, вона може вчинити дії, про які в подальшому жалкує. Зупинити афект неможливо [36].

Напруження - це негативний емоційний стан, що виникає в складних, екстремальних ситуаціях або при очікуванні таких ситуацій. Це той випадок, коли до людини висуваються надзвичайно високі вимоги. У стані напруження поведінка людини стає штучною, скутою і автоматичною, обмежується звичними та стереотипними реакціями, які можуть бути

неадекватними і неефективними в даній ситуації. Ознаками напруження є статичні пози, обмежений рух тощо. Психологічно напруження проявляє себе у стереотипності думок, звуженні простору уваги, пасивності, бездіяльності, байдужості [36].

Стрес – це емоційний стан, коли людина зазнає надмірного і тривалого психологічного напруження, яке виявляється у перевантаженні нервової системи. Стрес виникає у зовсім нових або неочікуваних обставинах, які вимагають адаптації та пристосування. Він призводить до дезорганізації буденної активності людини, зміні її поведінки [4]. Стрес може мати як позитивний, так і негативний вплив. Позитивну роль стрес відіграє, виконуючи функцію мобілізації, тоді як тривалий, хронічний, затяжний стрес негативно впливає на психологічний стан та на фізичне здоров'я людини. Стреси становлять головні фактори ризику для розвитку та загострення серцево-судинних захворювань та порушень шлунково-кишкового тракту. Засновник теорії стресу Г. Сельє в своїх останніх дослідженнях розрізняв стрес на "корисний" – еустрес, і "шкідливий" (дистрес). Стресові стани мають різний вплив на поведінку людей. Деякі люди під впливом стресу виявляють повну безпорадність і не здатні протистояти стресовому впливу, тоді як інші, навпаки, проявляють стійкість до стресу і найкращим чином себе проявляють у ситуаціях небезпеки та в діяльності, що вимагає максимальних зусиль [36].

Окреслимо ще один емоційний стан, який виникає, коли людина зіштовхується з непереборними реальними або уявними перешкодами на шляху до досягнення власної мети. Він має назву фрустрація. Цей стан може приймати різні форми негативних переживань, таких як: гнів, агресія, відчай, озлобленість, безнадійність, втрата перспективи та розпач щодо досягнення бажаної цілі. Цей стан характеризується імпульсивною поведінкою, афективними реакціями. Варто зазначити, що в даному випадку ворожість є ситуативною та тимчасовою, вона не визначає глибинної сутності людини [24; 36].

У відношенні до таких станів, як тривога і тривожність, не існує єдиної та одностайної їх інтерпретації. Проведений Галієвою О. М. теоретичний аналіз цих понять дозволяє окреслити їх узагальнене значення спираючись на наявний дослідницький матеріал. Тривога – це негативний емоційний стан, який характеризується суб'єктивним відчуттям невизначеності, очікуваної небезпеки та занепокоєння, яке не пов'язане з певним об'єктом, він також може бути результатом виникнення фрустрації або механізмом та компонентом стресу, на фізіологічному рівні тривога пов'язана з активізацією вегетативної нервової системи. Тривожність – стійка риса та властивість особистості приходити до негативного емоційного стану занепокоєння та дискомфорту, почуття страху або поєднання страху з однією або кількома іншими емоціями через очікування невдачі, неблагополуччя в різних життєвих ситуаціях, тривожність супроводжується інтенсивною та тривалою фізіологічною активізацією. Люди, які мають тривожність, виявляють підвищену схильність до переживання тривоги у обставинах, коли більшість людей не відчують її [5].

Таким чином, можна сказати, що емоційні стани є складною структурою, що включає в себе різні рівні, де поєднані психічні прояви емоцій людини в конкретний момент часу, і які відображають її відношення до зовнішніх життєвих обставин або внутрішніх переживань та думок. Різні підходи до розуміння їх природи виникають саме через складність та багатогранність емоційних переживань [16; 21].

1.2. Негативні емоційні стани під час війни

З початку широкомасштабного військового вторгнення російської федерації в Україну, що відбулося 24 лютого 2022 року, значна частина території стала місцем активних бойових дій. Незважаючи на те, що мас-медіа та офіційні заяви представників української влади та західних країн попереджали про можливий наступ агресора, було складно прийняти це як

реальну подію. Тому несподіваність подій стала актуальною і призвела до неочікуваних змін у житті людей і умов їх існування.

Ситуації кризового характеру, такі як ракетні удари, авіаційні бомбардування, артилерійські обстріли, руйнування інфраструктури, пожежі, руйнування будинків, постраждали цивільні та військові, переселення мешканців з небезпечних зон, втрата всього, що потрібне для життя, неможливість планувати майбутнє та інші неприємності спричинили негативні емоційні стани у великої кількості людей [22; 34].

Війна створює екстремальну ситуацію, коли людина постійно перебуває під сильним психоемоційним напруженням. Це може призводити до фізичних та психологічних змін, які потребують уваги як самої людини, так і фахівців [23; 31].

У війні, як надзвичайній ситуації, яка загрожує життю, зовнішній стресор впливає на психічний стан осіб, які з нею стикаються. Відчуття, пов'язані із загрозою для життя, загрозою для близьких, порушенням звичного способу життя та недостатність або неясність інформації, мають вплив на формування психічних реакцій серед дорослого цивільного населення під час війни.

В психології виділяють такі життєво-кризові наслідки, які можуть бути спричинені війною:

1. Травмувальні наслідки - відчуття, пов'язані з екстремальними ситуаціями, які супроводжують бойові дії. Це може включати споглядання бойових дій, втрату близьких, загрозу насильства, перебування під окупацією та інші подібні ситуації.
2. Соціально-стресові наслідки - постійні переживання, що призводять до накопичення напруження, посилення тривожних станів і неспроможність розслабитися. Це може включати зміну місця проживання, втрату роботи, неможливість постійного спілкування з родиною, яка емігрувала за кордон.

3. Внутрішні конфлікти в особистості, які активізуються під впливом війни і ускладнюють внутрішній світ людини. Перегляд цінностей, зміна уявлень про себе та близьких у нових складних умовах, неможливість задовольнити базові потреби [20; 27].

Дослідження, що стосуються поведінки людей у надзвичайних ситуаціях, свідчать про те, що коли загроза життю стає актуальною, особистість повністю втрачає почуття безпеки. В таких обставинах емоційний компонент починає переважати в поведінці, дії стають інстинктивними, а критичне мислення та здатність до саморегуляції знижуються. У сфері емоцій переважають страх, тривога, напруженість, агресія, гнів, провина, пригніченість, апатія та інші [26; 31].

Коли людина опиняється в умовах військового конфлікту, вона починає активно розмірковувати над тим як діяти, як реагувати, саме в цей момент з'являється тривога, бо тривога – це природний емоційний стан психіки, так як одна з її функцій є сигналізування про ситуацію небезпеки, загрози життю. Тривога показує, що щось неправильне сталося, тому потрібно вжити заходів і відреагувати на цю ситуацію та події навколо. Тривога мотивує людину діяти, приймати рішення і робити відповідні кроки. Переживаючи емпіричний досвід, людина звикає до обставин і разом з тим адаптується до тривоги. Тоді як, людина яка споглядає за війною з новин (наприклад, родичі українців за кордоном, або українці, які виїхали за кордон) не маючи такого емпіричного досвіду переживання, вона не може адаптуватися до тривоги і тому вона постійна та дуже часто поєднана з почуттям провини і безпорадності, що максимально сильно її посилює.

Слід сказати і про тривожність в часі війни. Загалом тривожність виникає тоді, коли тривога втручається у нормальне функціонування і з'являється без наявності реальної небезпеки, коли виникає невідповідність між рівнем тривоги та рівнем небезпеки. Під час війни рівень небезпеки є надзвичайно високим і для психіки він майже абсолютний, оскільки це аномальна ситуація, до якої ніхто не готувався. Тому, рівень тривожності, що

спостерігається у більшості людей на території країни, де триває війна, не свідчить про проблеми з психічним здоров'ям. У таких випадках тривожність є адекватним емоційним станом відносно подій, які відбуваються в країні.

В таких обставинах, люди перебувають у стані підвищеної небезпеки, що стає звичною ситуацією. Вони демонструють більш збуджену настроєність, трохи більш обережні і сприймають значно більш насторожено навколишній світ, ніж у звичайний час. Це можна пояснити тим, що тривожність контролюється мигдалеподібним тілом, яке більше підпорядковується інстинктам, аніж розумовій свідомості. Мигдалеподібне тіло активується миттєво: людина майже негайно реагує, оскільки воно не має часу на очікування або розмірковування. Воно активується відповідно до загрози і намагається забезпечити безпеку людини. Однак, мигдалеподібне тіло вимикається довго, тому з моменту початку конфлікту, коли людина втратила відчуття безпеки, мигдалеподібне тіло негайно активувалося і потребує значно більше часу, щоб вимкнутися. Тому люди перебувають у стані підвищеної напруженості, відчувають більше тривоги.

Звичайно, що такий стан призводить до виснаження, яке у свою чергу може проявитися у зниженому настрої, депресивному стані, тривожному розладі, емоційному зриві. Тому важливо спостерігати за станом людини. В таких ненормальних умовах війни важко чітко визначити чи це стан норми чи вже не норми, варто спробувати відштовхнутися від критерію: чи може людина забезпечувати своє функціонування сьогодні, чи може вона задовільнити самотужки свої щоденні базові потреби і якщо висока тривожність не дає це реалізувати, то це сигнал, що людина має звернутися по допомогу до спеціаліста і отримати її якомога швидше.

Під час війни людина стає свідком таких речей, яких ніхто і ніколи не хотів би ані знати, ані бачити, ані чути. Природньо, що вона бажає, щоб війна закінчилась якомога швидше, але не в її силах з цим покінчити і це фруструє, адже війна це обставини непереборної сили, на які кожна конкретна людина в країні має лише опосередкований вплив. Фрустрація війною викликає дуже

сильні емоції злості та ненависті, часом вони сягають такого градусу, якого за звичайних обставин мирного життя людина б можливо навіть не пізнала ніколи. При цьому злість виконує свою закладену в нас функцію – вона сповіщає об'єкту, що на нас напав про нашу готовність захищати особисті кордони, людина всім своїм видом показує, що їй краще не чіпати. За таких обставин злість допомагає справлятися з направленою на людину агресією. Злість також активізує фізичну реакцію організму, стимулює свідомість для швидшої реакції, пригнічує фізичні відчуття, зокрема болю, шляхом вивільнення ендорфінів, зменшує емпатію, що дозволяє не відчувати шкоди до ворога, та зменшує рівень тривожності. Можна стверджувати, що злість на війні – це норма, необхідність, яка допомагає боротися. Можна також стверджувати, що ворожість, ненависть, лють є ситуативними і в часі війни вони обґрунтовані об'єктивними причинами. Злість має широкий діапазон вираження, вона може проявлятися на різних рівнях інтенсивності. Починаючи зі збудження та роздратування, вона може переходити до почуття невдоволення, що спричиняє напруження в тілі. Коли людина усвідомлює, що відбувається щось, що їй не подобається, вона відчуває бажання зробити щось з цим, фрустрація посилюється і це може призводити до вибуху люті і ненависті, коли людина готова зруйнувати все навколо себе та прагне помститися.

Людина має право відчувати будь-які емоції, це нормально, емоції можуть впливати на поведінку, але це не означає, що вони збігаються з нею. Важливо розуміти, що в часі війни людина може потребувати напрацювання нових стратегій поведінки у відповідь на такі сильні емоційні виклики, адже вона не має зразків на такий випадок, бо війна це ненормальна подія [28; 32].

В цьому розділі неодноразово згадувалось про виснаження психіки, зараз більш детально розглянемо механізм його утворення, коли людина знаходиться в умовах війни. Перше, що слід сказати це те, що на війні немає відпочинку, немає нормального життя і навіть якщо людина перебуває в безпечному місці, частково може розслабитись, але все одно не може

прибрати напругу повністю просто через наявність факту війни в країні, день через день лунають сирени, новини насичені кризовими подіями, це фонове напруження неможливо нівелювати повністю і це виснажує нервову систему. Друге, на що слід звернути увагу це стрес, так він виникає і в звичному житті, проте під час війни кількість стресорів різко зростає, причому здебільшого таких, які є абсолютно новими для нашої психіки і навіть за таких обставин вона адаптується, але через відсутність якісного відновлення в достатній кількості, ці подразники призводять до напруження і виснаження.

Є декілька факторів, які показують чому людина не може відновити власний ресурс в достатній мірі: неможливість добре відпочити під час сну, почуття провини, яке забирає право на відпочинок і позитивні емоції, відчуття, що я постійно роблю недостатньо.

Так формується певний цикл дій:

1. Людина цілком поринає у боротьбу, допомогу, багато працює, нехтує власними потребами, не дає собі відпочинку.
2. Людина втомлюється. Фізично - вона вже не може діяти, єдине, що хочеться це просто лягти і зупинитися. Емоційно – стає роздратованою, знижується емпатія. Когнітивно – процеси мислення сповільнюються, це викликає страх і відчуття, що з людиною щось не так, що вона не справляється, не ефективна. Але відпочинок «не на часі», людина не дає собі права на відпочинок.
3. Людина відсторонюється від інших, виникає апатія, не хочеться нічого робити, ніщо не радує. В цей же час не дає собі права на отримання допомоги, адже почуття провини каже, що допомоги потребують люди на фронті, потерпілі, а я не маю такого права.
4. Людина повністю виснажується, можуть спостерігатися симптоми депресії. Схематично це виглядає як найнижча точка негативного емоційного стану. Тут в людини також може проявитися екзистенційна криза, коли виникають думки про безсенсовність життя і знецінення власних прагнень та зусиль, можуть виникати

суїцидальні думки. В цьому періоді дуже важлива вчасна допомога спеціаліста.

Наприкінці підсумовуючи написане можна зробити такий висновок. Війна ні для чого не потрібна, вона просто є. Це ненормальні умови і в них людина має право переживати будь-який емоційний стан, навіть вкрай негативний. Організм немає напрацьованих стратегій подолання, бо війна – це раптова, кризова подія. Проте фізіологічно організм людини має направлення до відновлення під час криз, тож треба допомагати йому в цьому, шукати вихід, адаптуватися, робити свідомий вибір на користь відновлення власних ресурсів [28; 35].

1.3. Сутність кризової інтервенції та її роль в опрацюванні негативних емоційних станів у воєнний час

Під час своєї участі у Міжнародній науково-практичній конференції "Психологічний супровід до, під час та після війни: дослідження та ділення досвідом", яка проходила 14-15 жовтня 2022 року у м. Львів, науковиця Інна Чугуєва вказала, що в Україні, у місті Миколаєві, Асоціацією професійного розвитку психологів та психотерапевтів майже з перших днів війни було запущено телефонну лінію психологічної підтримки. Фахівці, які працювали з клієнтами, використовували методи кризової інтервенції і результати були ефективними. Спеціалісти зауважували, що під час воєнних подій запити на психологічну допомогу та проблематика змінюються динамічно - від гострих реакцій до виринання на поверхню минулих нерозв'язаних проблем, які стають актуальними і які також можуть мати ознаки кризи. Це викликає необхідність вибирати кризову інтервенцію як метод перших консультацій у воєнний час [43].

Кризова інтервенція має на меті надання першої психологічної допомоги для повернення людини до адаптивного рівня функціонування. Така інтервенція спрямована на зниження інтенсивності негативних

емоційних станів, передбачає профілактику психопатології і зменшення руйнівної сили кризової ситуації [18].

На сьогоднішній день українцям, які потребують психотерапевтичної допомоги через тривалі воєнні дії, вона надається методами, які вже довели свою ефективність у практиці. Однак перед тим, як розпочати психотерапію, важливим етапом є консультація з кризовим втручанням. Під час цієї консультації психолог, використовуючи комплексний підхід, здатен визначити, які методи психотерапії будуть найбільш ефективними для конкретної людини. Це пояснюється тим, що в ситуації воєнної кризи, особистісні проблеми стають набагато складнішими для вирішення. Воєнні події активізують негативні емоційні стани, які знижують ресурси та енергію людини, що утруднює здатність швидко розв'язати особистісні питання. Тому важливо правильно підібрати психотерапевтичні методи, щоб ефективно знімати кризовий стан та допомогти людині повернутися до психологічно стійкого функціонування [25; 33].

Таким чином, мета кризової інтервенції полягає не в безпосередньому розв'язанні проблеми, а в наданні підтримки та сприянні роботі над нею, оскільки більшість проблем, що стають актуальними під час кризових ситуацій, не можуть бути вирішені миттєво. Під час втручання основна увага приділяється таким першочерговим завданням: зниженню симптомів, контролю негативних емоцій, відновленню функціонування до рівня, який був до кризи, розумінню причинно-наслідкових зв'язків в контексті події-дисбалансу, знаходженню внутрішніх ресурсів та залученню зовнішніх джерел підтримки, таких як сім'я та інші форми допомоги, для успішного подолання кризового стану.

Щодо принципів кризової інтервенції, вони полягають у невідкладності, повазі до людини, емпатії, активній участі психолога, простоті та короткотривалості, фокусуванні на головній проблемі, контролі симптомів та реалістичності. Основою є гіпотеза, що дисфункціональні реакції, що виникають у людини під час кризи, не є патологічними або

незворотними, тому підтримка спрямована на дії "тут і зараз", для того, щоб забезпечити успішне подолання кризової ситуації [18; 39].

У кризовій інтервенції фокус зосереджено на критичній ситуації, а не на особистості клієнта. Завдання кризового інтервента спочатку відокремити особистісні проблеми клієнта, пов'язані з актуальною кризовою ситуацією, і потім зосередитися на актуальних проблемах.

Психологічна допомога в рамках такої інтервенції може виглядати як послідовність трьох основних стадій, кожна з яких визначає свої завдання.

Перша стадія - активне слухання та збір інформації стосовно проблеми. На цьому етапі досягаються такі цілі:

1. Виявлення зв'язку емоційних станів та реакцій з конкретними аспектами актуальної ситуації. Це сприяє зниженню інтенсивності емоцій та напруження, а також допомагає клієнту усвідомити, які чинники викликають його емоційні реакції.
2. Докладне вивчення ситуації, включаючи всі деталі та елементи, і постійне пов'язування кожного елементу з актуальними емоціями. Важливо уникати поспіху, аби не пропустити важливі деталі.
3. Виділення проблем, спричинених кризовою ситуацією, а також відокремлення застарілих особистісних проблем, які можуть сплутатися з актуальною кризою. Допомогти клієнту зрозуміти, як застарілі проблеми можуть впливати на поточну ситуацію, і потім зосередитися на актуальних проблемах.

Друга стадія - визначення та переформулювання проблеми:

1. Визначення основних елементів проблеми та їх поділ на менші фрагменти.
2. Аналіз кроків, які клієнт вже здійснював для подолання кризи. Це допомагає виявити непродуктивні підходи та допомогти зосередитися на більш ефективних методах подолання проблеми.
3. Вивчення ресурсів клієнта та з'ясування того, як він раніше долав важкі життєві обставини.

Третя стадія - формулювання гіпотез щодо альтернативних варіантів розв'язання проблеми:

1. Визначення причин, що призвели до кризової ситуації, і зупинка спроб контролювати те, що не залежить від клієнта, та убезпечити його від прийняття рішень, які можуть поглибити кризу.
2. Вивчення того, що фактично можна зробити, враховуючи попередні досвід подолань.
3. Допомогти клієнту усвідомити непродуктивні способи контролю та швидких рішень.

Подальша психотерапевтична робота залежить від ступеня дезадаптованості людини і може тривати від одного місяця до кількох років [25; 40].

Висновки до першого розділу

При аналізі психічного стану необхідно враховувати його емоційні аспекти, оскільки емоції і стани психіки взаємодіють нерозривно між собою. Інтегративна роль емоцій забезпечує цілісну реакцію людини на поточну ситуацію та всі здійснювані нею дії. Емоційні характеристики є необхідною складовою психічного стану. У випадку емоційних станів, ключову роль у формуванні структури та параметрів цього стану відіграє емоція, оскільки вона може впливати на характеристики стану, одночасно з іншими факторами. Важливо відзначити, що серед різних негативних психічних станів, негативні емоційні стани становлять найбільшу категорію. Це пояснюється тим, що в більшості випадків емоційний компонент має визначальне значення у їх структурі. До негативних емоційних станів, які людина ідентифікує як небажані та які впливають на її діяльність негативно, відносяться: поганий настрій, афективні стани, напруженість, стрес, фрустрація, тривога та тривожність.

Війна відзначається аномальністю умов. У таких умовах людина має право переживати широкий спектр емоційних станів, включаючи і негативні. Фізіологічно, організм людини наділений природними механізмами відновлення під час кризових ситуацій, тому важливо сприяти цим процесам, активно знаходити шляхи адаптації та робити обдумані рішення на користь відновлення власних ресурсів в умовах надзвичайних обставин війни.

Метод кризової інтервенції представляє собою ефективний підхід у вирішенні таких ситуаційних викликів. Кризова інтервенція є формою психологічної підтримки, спрямованою на відновлення нормального функціонування особи, зменшення інтенсивності негативних емоційних станів, запобігання виникненню психопатологічних проявів та зменшення впливу руйнівного чинника кризової ситуації. Цей підхід включає в себе три основні етапи:

1. активне слухання та збір інформації щодо проблемної ситуації;
2. визначення та переформулювання самої проблеми;

3. створення гіпотез щодо альтернативних шляхів вирішення цієї проблеми.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ДОРΟΣЛИХ ОСІБ У ВОЄННИЙ ЧАС

2.1. Теоретико-методологічні засади дослідження емоційних станів

Аналіз теоретико-методологічних напрямів у дослідженні емоцій показує, що не існує однієї універсальної теорії, яка б вичерпно пояснила всі аспекти психології емоцій. Тому ці різні теорії повинні розглядатися як взаємодоповнюючі, і слід враховувати їх результати у науковому і практичному відношенні. Таким чином, складність структури і змісту емоційної сфери особистості призвела до різних підходів по розгляду питань, пов'язаних із виникненням емоційних станів.

Підхід, який зосереджувався на інтелектуальних аспектах емоційного реагування (від 19-го до початку 20-го століття), розглядав емоції як відображення інтелектуальної основи: вони виникають, коли людина має різні уявлення про одні й ті ж об'єкти (події, ситуації і т. д.). Наприклад, розбіжність між очікуваннями людини щодо важливої події і її фактичною реалізацією може викликати задоволення або гнів. Тобто в цьому підході емоції розглядалися як частина особистісних виявів.

Еволюційна теорія емоційного реагування (запропонована Чарльзом Дарвіном) вказувала на те, що емоції є результатом еволюційного розвитку живих істот, які адаптувалися та вижили в змінних умовах навколишнього середовища. Наприклад, страх допомагав істотам знайти додаткову енергію для виживання, уникнути небезпеки. Емоції також супроводжувалися фізіологічними змінами, які відповідали на зміни в зовнішньому середовищі. Паралельно з загальною підготовкою організму до дії, окремі емоційні стани супроводжуються змінами у жестах, міміці та звукових сигналах. Незалежно від початкового призначення цих реакцій, вони у процесі еволюції розвивалися та закріплювалися як засоби сповіщення про емоційний стан індивіда в рамках внутрішньовидового і міжвидового спілкування. Зі зростанням важливості спілкування серед вищих тварин виразні жести стали

виразною мовою, якою індивіди обмінювалися інформацією про свій стан та навколишнє середовище (сигнали небезпеки, наявність їжі і таке інше). Емоційна експресія не втратила свого значення навіть після формування більш складної мови для обміну інформацією в ході еволюції людства. З часом емоційна експресія стала більш виразною завдяки вдосконаленню індивідами нюансів вони засвоювали в процесі власного життя. Експресія як функція емоцій полягає в здатності емоцій виступати як засобом обміну інформацією в рамках внутрішньо- і міжвидового спілкування через пантоміміку, міміку та звукові реакції.

І.П. Павлов запропонував фізіологічну концепцію емоційного реагування, в якій визнає основним механізмом виникнення емоцій кору головного мозку і підкіркові утворення. Вона розглядає емоції як генетично обумовлені процеси, які контролюються лімбічною системою (найдревнішою структурою мозку) та пов'язаними з нею ретикулярною формацією і вегетативною нервовою системою. Збудження кори і підкіркових центрів призводить до непрогнозованої імпульсивної поведінки людини, в той час як їх надмірне гальмування може спричинити депресивну поведінку. Права півкуля кори головного мозку відіграє провідну роль у формуванні емоцій. В гіпоталамусі виявлені центри, які контролюють злість, пригнічення, задоволення та насолоду (вони розташовані поруч один з одним).

Фізіологічні зміни, такі як біоструми мозку, провідність шкіри та час реакції, які виникають в результаті емоційних станів, можуть бути об'єктивно виміряні за допомогою спеціальних приладів, таких як електроенцефалограма і шкірно-гальванічна реакція. Ідея зафіксувати різницю у емоційних станах, які виникають внаслідок сприйняття різної за значущістю для людини інформації, використовується у поліграфії.

Психоорганічна (таламічна) теорія, розроблена У. Кенноном і П. Бардом, стверджує, що фізіологічні зміни в організмі виникають одночасно або після емоцій, але не перед ними. В їхній концепції емоції і фізіологічні

зміни в організмі пов'язуються з впливом подразників на таламус, який передає імпульси збудження в кору головного мозку.

Біхевіористська теорія емоцій, яку розробив Дж. Уотсон, розглядає емоції як реакції на конкретні стимули. Наприклад, вона стверджує, що любов виникає від реакції на ласку і увагу, а страх - від втрати підтримки та інших схожих факторів. Ця теорія акцентує на понятті "типової емоційної поведінки", де кожному виду поведінки відповідає конкретний стимул. Для Уотсона безумовними реакціями є лише гнів, страх і любов, а інші реакції є умовними і формуються в результаті навчання.

Фрейдівська концепція афектів розглядала цей термін досить широко і приписувала йому різні ролі у розвитку теорії. У своїх ранніх роботах Фрейд визначав афект (емоцію) як просто спонукальну силу в психічному житті. Проте в подальших своїх роботах він також розглядав афект (емоцію) як "інтрапсихічні фактори, які стимулюють фантазії і бажання". У психоаналітичній літературі виділяють три аспекти афекту, хоча не завжди використовують ці поняття: енергетичний компонент інстинктивного потягу (який можна назвати "зарядом афекту"), процес розрядки та сприйняття остаточної розрядки (яке включає відчуття або почуття емоції). Розрядка і чуттєві аспекти розглядаються просто як вираз емоцій. Заряд афекту пов'язаний з кількісним або інтенсивним аспектом афекту, в той час як процеси розрядки сприймаються або відчуваються як якісні відтінки.

Певні сучасні концепції розглядають емоції як реакції або набір реакцій, породжених когнітивними процесами. Ці теорії спільні з поглядами на природу людини, які можна відслідковувати в роботах Аристотеля, Хоми Аквінського, Дідро, Канта та інших філософів. Серед них ідеї, що: а) людина в першу чергу є раціональною істотою; б) раціональність має позитивне значення, у той час як емоції - негативні; в) когнітивні процеси повинні використовуватися для контролю та модерації емоцій.

Джеймс і Ланге запропонували свої теорії незалежно один від одного. Згідно з Джеймсом, виникнення емоцій пов'язане з зовнішніми впливами, що

діють на різні аспекти фізичного функціонування, такі як рухова активність, робота серця та стан судин. Об'єкт впливу сприймається органами почуттів і передається відповідному корковому центру, що призводить до формування ідеї про цей об'єкт. Нервові імпульси швидко поширюються відповідними каналами та впливають на стан м'язів, шкіри та судин. Ці зміни перетворюють сприйнятий об'єкт в емоційний досвід. Джеймс підкреслював, що емоції пов'язані з різними фізичними змінами на периферії організму. У свою чергу, Ланге обмежував зміни, пов'язані з емоціями, виключно судинно-руховою системою, такими як інервація судин та стан рухової активності. Отже, периферійні зміни, які раніше розглядалися як результат емоцій, тепер оголошувалися їх вихідними причинами. Проблема добровільного керування емоціями розглядалася досить спрощено: негативні емоції можна було приглушити, свідомо здійснюючи дії, характерні для позитивних емоцій.

Внесок Дж. Сінгера в психологію афекту відзеркалює його психоаналітичний фаховий фон та інтерес до когнітивних процесів, фантазії та уяви. Водночас схожість його підходу до когнітивно-емоційного аспекту з підходом І. Ізарда робить його ідеї відповідними теорії диференційованих емоцій. Дж. Сінгер, подібно до І. Ізарда та Далу, вважав, що емоції становлять основну мотиваційну систему для людей. Його унікальний внесок базується на результатах клінічних та експериментальних досліджень, що підтверджують основну гіпотезу про взаємозв'язок процесів фантазії та уяви зі знаннями та емоціями, що робить їх ключовими мотивами людської поведінки.

І. Ізард у своїй теорії стверджує, що емоція має три компоненти, які взаємодіють між собою: 1) активність мозку та соматичної нервової системи; 2) роботу скелетних м'язів, включаючи міміку та пантоміміку; 3) особисте переживання. Кожна базова емоція має свої унікальні мотиваційні та феноменологічні характеристики. Основні емоції призводять до різних внутрішніх переживань і виявляються у різних зовнішніх виразах цих

переживань. Емоції взаємодіють одна з одною, тобто одна емоція може впливати на іншу, посилюючи чи пригнічуючи її. Емоційні процеси також взаємодіють з мотивами та впливають на психічні, когнітивні та рухові процеси. За теорією І. Ізарда можна виділити чотири основних типи мотивації: 1) спонукання; 2) мотивація, пов'язана з емоціями; 3) взаємодія між афективними та когнітивними аспектами (емоції впливають на думки та уявлення); 4) структура афективно-когнітивного співвідношення.

Ще одним визнаним дослідником в області емоцій є П.В. Симонов. За його теорією, поява емоцій пов'язана з дефіцитом прагматичної інформації. Саме цей дефіцит викликає негативні емоції, такі як відраза, страх, гнів і інші подібні. Позитивні емоції, такі як радість та зацікавленість, виникають у випадках, коли отримана інформація підвищує ймовірність задоволення потреби порівняно з очікуваним результатом. П. В. Симонов стверджує, що існує відносна незалежність між нейронними механізмами потреби, емоцій та прогнозу (або ймовірності досягнення мети) і ця відносна незалежність передбачає різноманітність взаємодій між ними. Активація нейронних механізмів емоцій підсилює потребу, а недостача або надлишок інформації схильні впливати на цю потребу.

Вітчизняний психолог С.Л. Рубінштейн наголошував на тому, що емоції виникають у людини внаслідок її взаємодії з навколишнім світом та відображають її відношення до подій та обставин. Емоції є способом, яким людина сприймає світ та реагує на нього через безпосередні переживання.

Їх основні ознаки: емоції виражають стан особистості та її ставлення до об'єкта; вони мають полярність, тобто можуть бути позитивними чи негативними. С.Л. Рубінштейн виділяє три рівні емоційної сфери:

- рівень органічної емоційно-афективної чутливості, який включає елементарні фізичні відчуття задоволення або незадоволення;
- предметні почуття, пов'язані з усвідомленням та сприйняттям світу, включають інтелектуальні, естетичні та моральні аспекти;

- узагальнені почуття, такі як гумор, іронія, піднесеність і трагічність, які відображають загальні світоглядні установки особистості.

С.Л. Рубінштейн також розглядає афекти та пристрасті. Афект - це вибуховий емоційний процес, який розвивається стрімко та без свідомого вольового контролю та часто виражається в діях. Пристрасті - це сильне, стійке і тривале почуття, яке захоплює людину та зосереджує її сили на досягненні певної мети. Також важливо тут відзначити поняття настрою, яке відображає загальний емоційний стан особистості та виражається в загальному ладі всіх її проявів. Настрій є особистісним відображенням того, як людина сприймає поточні обставини, і не завжди може бути пояснений конкретними причинами.

Визнаний науковець О.М. Леонтьєв зазначав, що емоційні процеси внутрішньої регуляції діяльності відображають значення об'єктів та ситуацій, що впливають на суб'єкта, і мають ключовий вплив на його життєдіяльність. Вони включають афекти, емоції та почуття. Афекти (за О.М. Леонтьєвим) - це сильні і короткочасні емоційні переживання, які супроводжуються інтенсивними фізичними і вісцеральними проявами. Вони виникають у відповідь на ситуації, які вже настали, і визначають специфічний досвід, що впливає на подальшу поведінку. Афекти регулюють вибірковість подальшої поведінки стосовно ситуацій та їхніх елементів. Власне емоції (за О.М. Леонтьєвим) - це більш тривалі стани, які проявляються у зовнішній поведінці і мають ситуаційний характер. Вони відображають особистісне ставлення до складних або можливих ситуацій, діяльності та власних проявів у них. Також емоції можуть передбачати ситуації та події, які ще не відбулися, і виникають у зв'язку з уявою про пережиті або уявні ситуації. Почуття (за О.М. Леонтьєвим) - це предметний характер, який виникає внаслідок специфічного узагальнення емоцій та пов'язаний з уявленнями або ідеями про певний об'єкт. Різниця між почуттями і емоціями полягає в тому, що почуття виражають стале емоційне ставлення до об'єкта, тоді як емоції є тимчасовими реакціями на минулі або поточні ситуації. Ці емоційні процеси

важливі для регулювання діяльності та відображають особистісні ставлення до навколишнього світу.

Після аналізу різних теоретико-методологічних підходів до вивчення емоцій стало очевидним, що не існує єдиної теорії, яка б могла відповісти на всі питання, пов'язані з психологією емоцій. Замість цього, ці різні теорії слід розглядати як взаємодоповнювальні, і враховувати всі важливі висновки, які вони роблять у теоретичній та практичній сферах. Загальноприйнятим є те, що емоції є психічним відображенням вражень життєвого сенсу подій і ситуацій, і це відображення залежить від ставлення об'єктивних властивостей цих подій до потреб суб'єкта.

Початково емоції виникли як механізм, що дозволяє живим істотам визначати біологічну важливість станів організму та зовнішніх впливів. Саме тому вони є необхідними для регулювання поведінки та прийняття рішень. Ще однією функцією емоцій є створення досвіду, який впливає на подальшу поведінку шляхом утворення афективних слідів, які визначають, як ми реагуємо на ситуації та події.

Також слід враховувати, що емоції не тільки реагують на події, що вже сталися, але і можуть передбачати майбутні ситуації, виникаючи в результаті уявлень про пережиті або уявні обставини. Емоції впливають на фізіологічні параметри, такі як дихання, серцево-судинна система, інші органи та системи організму. Емоції є важливим продуктом суспільно-історичного розвитку та внутрішньої регуляції поведінки, а також відображають особистісне ставлення до навколишнього світу.

Отже, незважаючи на різні підходи до вивчення емоцій в різні епохи, можна зазначити, що всі вони доповнюють один одного і сприяють утворенню комплексного розуміння цього важливого аспекту психології [16; 38].

2.2. Підготовка дослідження та аргументація вибору психодіагностичних засобів

На підготовчому етапі емпіричного дослідження негативних емоційних станів дорослих осіб у воєнний час використовувалися теоретичні та методологічні підходи, такі як аналіз, синтез, осмислення та узагальнення інформації з медичної та психологічної наукової літератури.

Були сформульовані мета та завдання емпіричного дослідження відповідно до об'єкта, предмета, мети, завдань та практичної значущості проєкта наукової роботи.

Мета емпіричного дослідження: дослідити емоційні стани дорослих осіб у воєнний час.

Завдання емпіричного дослідження:

- провести опитування серед дорослих осіб у воєнний час;
- дослідити результати отриманих емпіричних даних;
- сформулювати висновки і узагальнити результати дослідження

Щоб охопити більшу кількість респондентів і в результаті цього підвищити статистичну точність і значущість отриманих даних, прийняли рішення організувати його за допомогою онлайн ресурсу GoogleForms. GoogleForms - це зручний і безкоштовний інструмент для збору даних, який має численні переваги:

- дозволяє збирати дані від респондентів з різних географічних регіонів, не обмежуючись областями або місцевими ресурсами;
- дає змогу легко налаштувати опитування згідно з потребами, додаючи різні типи питань, включаючи розгорнуті відповіді, варіанти зі списку, шкали і багато інших;
- забезпечує зручність для респондентів, оскільки вони можуть заповнити анкету з будь-якого місця, використовуючи різні пристрої, такі як комп'ютер, смартфон чи планшет;

- надає можливість респондентам відповідати анонімно, зберігаючи конфіденційність особистої інформації і тим самим підвищуючи щирість відповідей;
- створює умови для більш швидкої і точної обробки даних результатів дослідження за рахунок автоматизації, цифровізації процесу, побудови підсумкових таблиць, графіків і діаграм.

Діагностика визначається як процес встановлення конкретного стану об'єкта або системи шляхом реєстрації її основних ознак та подальшого віднесення до визначеної діагностичної категорії. Метою цього процесу є прогноз поведінки об'єкта та прийняття рішень щодо необхідних впливів на цю поведінку у відповідному напрямку. Психодіагностика, як галузь психологічного дослідження, розробляє методи визначення індивідуальних психологічних характеристик людини, вона спрямована на вирішення практичних завдань, таких як допомога особистості у досягненні гармонійного розвитку і сприяння її особистісному росту. На сьогоднішній день існує різноманітний набір інструментів для вивчення емоційної сфери особистості. Це пояснюється тим, що сама емоція не має конкретного фізичного вияву і може бути вивчена лише опосередковано. Зазвичай, стани емоційної сфери особистості досліджуються за допомогою анкет, тестів та інших методів опитування [8; 41].

Виходячи з мети емпіричного дослідження для виявлення емоційних станів дорослих осіб у воєнний час були обрані такі психодіагностичні засоби: Опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розроблений на основі методики PANAS, Шкала базових переконань (WorldAssumptionScale). Вибір був сформований на основі таких вимог:

1. Сенситивність до контексту. Засоби психодіагностики повинні бути чутливими до конкретної кризової ситуації і її особливостей, вони повинні допомагати зрозуміти, як криза війни впливає на емоційний стан людини.

2. Надійність і валідність. Засоби психодіагностики повинні бути достовірними і валідними, щоб забезпечити точність отриманих даних. Вони мають бути перевірені та належно психометрично валідизовані для використання у дослідженні емоційної сфери людини.
3. Швидкість та легкість використання. Важливо, щоб психодіагностичні засоби були швидкими та зручними у використанні, оскільки в кризових ситуаціях час часто обмежений.
4. Реалістичність та практичність. Психодіагностичні засоби повинні бути практичними для використання в реальних кризових умовах та надавати корисну інформацію для прийняття рішень щодо надання допомоги в кризовій інтервенції.
5. Можливість оцінки потреб. Важливо, щоб засоби психодіагностики допомагали визначити потреби особистості в кризовій ситуації і направляли на необхідну помічну інтервенцію [15; 41].

Опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розроблений на основі методики Positive and Negative Affect Schedule (Watson, Clark & Tellegen, 1988), має підтверджену конструктивну валідність, високу внутрішню узгодженість шкал та надійність при повторних вимірюваннях. І ще один важливий момент – це його простота у застосуванні. Запропонований в ньому набір описових параметрів дозволяє визначити як позитивні, так і негативні емоційні стани, аналізувати їх в залежності від часового контексту оцінювання, виконувати довготривалі дослідження та відстежувати динаміку змін [10; 13; 14].

Шкала базових переконань (World Assumption Scale, WAS, Janoff – Bulman, 1982) ґрунтується на когнітивній концепції основних переконань або основних схем людини і ставить за мету розглянути, як особа формує своє уявлення про себе і світ навколо. Основні переконання в цьому контексті – це внутрішні, загальні уявлення про себе і світ, які впливають на мислення, емоції і поведінку особистості. Стійке почуття безпеки базується на трьох

групах основних переконань, які формують основу нашого внутрішнього світу:

- 1) віра в переважання у світі добра над злом;
- 2) упевненість у цінності власної особистості;
- 3) усвідомлення, що існує можливість суттєвої зміни основних переконань під впливом травматичних подій.

Для нашого емпіричного дослідження особливо важливим є останній аспект, а саме той факт, що основні переконання можуть змінюватися під впливом травматичних подій, таких як воєнні дії, і це може впливати на різні аспекти задоволеності якістю життя і як результат на емоційний стан людини і її поведінку [17; 44].

2.3. Характеристика вибірки та опис методик визначення негативних емоційних станів дорослих осіб

В дослідженні взяли участь 381 особа віком від 18 до 60 років, які опинились в умовах воєнного часу. Серед них жінки – 348 осіб, чоловіки – 33 особи. Територіальний розподіл осіб за регіонами представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Територіальний розподіл учасників дослідження за регіонами

Регіон проживання на момент проведення дослідження	Кількість досліджуваних
Вінницька область	7
Волинська область	44
Дніпропетровська область	46
Донецька область	1
Житомирська область	8
Закарпатська область	5
Запорізька область	11

Продовження таблиці 2.1

Регіон проживання на момент проведення дослідження	Кількість досліджуваних
Івано-Франківська область	13
Київська область	22
м. Київ	58
Кіровоградська область	4
Львівська область	39
Миколаївська область	2
Одеська область	17
Полтавська область	11
Рівненська область	14
Сумська область	15
Тернопільська область	2
Харківська область	26
Херсонська область	3
Хмельницька область	7
Черкаська область	5
Чернівецька область	16
Чернігівська область	5

Також в першому блоці дослідження було запропоновано суб'єктивно оцінити вплив воєнних дій на життя особи, відповівши на питання «На Вашу думку, як на Вас вплинула російсько-українська війна?(можна обрати кілька варіантів)». Отримані результати представлено в таблиці 2.2.

Відповіді респондентів на питання «На Вашу думку, як на Вас вплинула російсько-українська війна? (можна обрати кілька варіантів)»

Обраний варіант відповіді	Кількість досліджуваних, що обрали даний варіант
1) ніяк не вплинула	2
2) емоційний вплив (стрес, підвищена тривога, знижений настрій тощо)	306
3) змінила мій світогляд (цінності, переконання тощо)	302
4) змінила мої відносини з оточуючими людьми	207
5) змусила переїхати до іншої країни	20
6) змусила переїхати до іншого місця в Україні	44
7) врата робочого місця	47
8) врата дому	16
9) була/був поранена(-ний)	1
10) загибель друзів/родичів	62
Повернулась з другої країни до України	1
Страшно усвідомлювати, але дала поштовх жити, творити, любити не зважаючи на емоційну нестабільність, бо життя надто коротке.	1
Змінила середньо і довгострокові плани в усіх сферах життя	1
Змусила переїхати до іншої країни, але повернулась через 6 місяців	1
Дізналась, що можу так ненавидіти і могла б вбити окупанта безжалісно, стала "неонацисткою", яка хоче, щоб росіяни всі зникли з лиця землі	1

Продовження таблиці 2.2

Обраний варіант відповіді	Кількість досліджуваних, що обрали даний варіант
Стала більше безразлічною до чужого горя, раніше в мене був прекрасний самоконтроль, зараз він зник	1
Постійне очікування жахливих звісток про друзів родичів.	1
Загибель товаришів та колег, родичі в окупації досі	1
До війни була висока тривожність, на диво, від початку повномасштабного вторгнення тривога пройшла, думаю це захисна реакція	1
Змінилось відчуття реальності	1

Другий блок дослідження було сформовано на основі Опитувальника позитивного і негативного афекту, який представлено в Додатку Б. Він був розроблений на основі перекладу методики PANAS з дотриманням загальних методологічних принципів. В концепції позитивного та негативного афекту, розробленій Д. Уотсоном та його колегами, позитивний афект виражає відчуття енергії, активності і зацікавленості, в той час як низький рівень позитивного афекту характеризується смутком та апатією. Негативний афект є загальним показником суб'єктивного дискомфорту та неприємних емоцій, включаючи гнів, зневагу, огиду, провину, страх і тривожність. Низький рівень негативного афекту означає відсутність дискомфорту і тривоги. Позитивний та негативний афект можуть відображати як ситуаційні вияви емоційного стану, так і особливості особистості, а також індивідуальні відмінності в реакції на емоції. Додатково можна відзначити, що низький рівень позитивного афекту та високий рівень негативного афекту (як стан,

так і ознака) є головними відмінними особливостями депресії та тривоги відповідно.

Цей опитувальник містить перелік з 20 дескрипторів, що дозволяє виділити та дослідити позитивні та негативні емоційні стани в залежності від часового контексту, в якому проводиться оцінювання. Досліджуваним надається список слів, які виражають різні почуття та емоції, пропонується прочитати кожен пункт і поставити відповідну позначку поруч із цим словом, вказавши як почувалися протягом минулого тижня. Відповіді досліджувані позначають від 1 до 5, де 1 – майже або зовсім ні, 5 – дуже сильно. Окрім зазначеної вказівки часу можна також використовувати наступні: як ви відчуваєте себе саме зараз, як ви почували себе сьогодні, як ви почували себе протягом останніх кількох днів, як ви почували себе протягом останніх кількох тижнів, як ви відчуваєте себе переважно. Позитивний афект - це сума балів за пунктами 1, 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 19. Негативний афект розраховується, як сума балів за пунктами 2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 18, 20. При проведенні аналізу за цією методикою, згідно нормам авторів адаптації, рівень позитивного афекту визначається за наступною шкалою: низький рівень 10-22 бали, середній рівень 23-39 балів, високий рівень 40-50 балів, а рівень негативного афекту за такими кількісними показниками: низький рівень 10-15 балів, середній 16-32 бали, високий 33-50 балів.

В рамках нашого дослідження високий рівень позитивного афекту визначає, що особа цілком справляється з кризовими ситуаціями, здійснює успішну свідому саморегуляцію та адаптацію незважаючи на дію кризових чинників у повсякденному житті, які викликані воєнним часом. Виявлення у особи високих показників негативного афекту свідчить про недостатню рефлексивну саморегуляцію, а це може бути викликано або обмеженою рефлексією, або тривалим і сильним впливом кризових факторів, які перевищують регуляторні ресурси особистості.

Отже, отримані результати з використанням цього опитувальника дозволяють нам визначити два основні аспекти: по-перше, це відображення

емоційних станів дорослих осіб у воєнний час, а по-друге, це вияв успішності саморегуляції та здатності до внутрішньої самоідентифікації, незалежно від впливу зовнішніх кризових подій [10].

Третій блок дослідження було сформовано на основі Шкали базових переконань (WorldAssumptionScale, WAS, Janoff – Bulman, 1982), яка представлена в Додатку В. Методика була розроблена на основі висловлювань осіб, які пережили психотравму, щодо свого досвіду, взаємодії з оточуючими та свого світогляду і базових цінностей. Цей анкетний опитувальник дозволяє здійснювати порівняння базових переконань у різних груп осіб, які мають досвід психотравми. Його можна використовувати при роботі з переконаннями за шкалою, показники якої є низькими[30].

Шкала базових переконань, включає в себе висловлювання, поділені на різні категорії: benevolenceofworld (BW) доброта навколишнього світу, benevolenceofpeople (BP) доброзичливість людей, justice (J) справедливість світоустрою, control (C) контрольованість світу, randomness (R) випадковість, як принцип розподілу подій, що відбуваються з людиною, self-worth (SW) власна самоцінність, self-control (SC) ступінь самоконтролю, luckiness (L) ступінь вдачливості. Досліджуваним надається список висловлювань, пропонується прочитати кожне і виставити відповідну позначку поруч із цим висловлюванням. Для позначення своїх відповідей досліджувані мають використовувати таку шкалу: 1 – повністю не згодна(-ний), 2 – не згодна(-ний), 3 – скоріше, не згодна(-ний), 4 – скоріше, згодна(-ний), 5 – згодна(-ний), 6 – повністю згодна(-ний). За норму вважаються показники вище середнього значення по кожній шкалі. Значення кожної шкали визначається середнім арифметичним балом за відповідними «ключу» (розміщено в Додатку В) твердженнями. Для прямих тверджень – це бали позначені досліджуваним. Твердження помічені в «ключі» з позначкою «-» - реверсивні значення відносно середини шкали.

В рамках нашого дослідження результати за Шкалою базових переконань дозволять побачити, якими є показники в досліджуваній аудиторії під впливом кризових подій воєнного часу, в який вони живуть.

Висновки до другого розділу

Вивчення емоцій у психології є складним та багатограним завданням, і не існує єдиної теорії, яка б змогла вичерпно пояснити всі аспекти емоцій. Замість цього, різні теорії про емоції варто розглядати як доповнюючі одна одну, оскільки вони мають свої сильні сторони та дають важливі висновки для теоретичного та практичного розуміння цього явища.

Емоції є важливими для регулювання поведінки та прийняття рішень, вони впливають на фізіологічні параметри організму і визначають, як людина реагує на події та ситуації. Емоції також можуть передбачати майбутні ситуації і відображають особистісне ставлення до світу.

Отже, вивчення емоцій включає в себе різноманітні аспекти, і розгляд їх з різних точок зору допомагає сформувати комплексне розуміння цього важливого явища в психології.

Виходячи з цього були сформульовані мета та завдання емпіричного дослідження відповідно до об'єкта, предмета, мети, завдань та практичної значущості проекту наукової роботи.

Для залучення більшого числа учасників і, відповідно, для підвищення статистичної достовірності і вагомості отриманих даних, було вирішено використовувати онлайн-інструмент GoogleForms для організації опитування.

Вибір відповідних інструментів для дослідження емоційних станів дорослих осіб у воєнний час був зроблений орієнтуючись на мету, завдання дослідження, а також на відповідність критеріям, які б свідчили про високу якість та точність отриманих даних. Такими інструментами стали: Опитувальник позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розроблений на основі методики PANAS та Шкала базових переконань (WorldAssumptionScale).

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ ПРОЯВІВ У ДОРΟΣЛИХ ОСІБ У ВОЄННИЙ ЧАС

3.1. Показники результатів дослідження негативних емоційних станів дорослих у воєнний час

Результати дослідження негативних емоційних станів у дорослих осіб у воєнний час з використанням Опитувальника позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розробленого на основі методики PANAS (Positive and Negative Affect Schedule, Watson, Clark & Tellegen, 1988) представлені у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Результати дослідження рівня позитивного та негативного афекту респондентів за Опитувальником позитивного і негативного афекту (ОПАНА), розробленим на основі методики PANAS (Positive and Negative Affect Schedule, Watson, Clark & Tellegen, 1988), n=381

Рівень позитивного та негативного афекту у дорослих осіб у воєнний час	Позитивний афект		Негативний афект	
	Кількість респондентів	%	Кількість респондентів	%
Низький	112	29,4	48	12,6
Середній	256	67,2	262	68,8
Високий	13	3,4	71	18,6

За допомогою Опитувальника позитивного і негативного афекту (ОПАНА) в рамках нашого дослідження високий рівень позитивного афекту виявлено лише у 13 респондентів (3,4%). Це свідчить про те, що ці особи успішно справляються з кризовими ситуаціями, здійснюють ефективну свідому саморегуляцію та адаптацію, незважаючи на вплив кризових факторів у повсякденному житті, обумовлених воєнними обставинами. Вони відчувають себе сповненими енергії, зацікавленими, активними.

Середній рівень позитивного афекту був виявлений у 256 респондентів (67,2%) це говорить нам про їхню хорошу адаптацію, про адекватну оцінку ситуацій, які мають загрозливий характер, про здатність осіб у воєнний час використовувати навички вирішення кризових і стресових ситуацій.

Низький рівень позитивного афекту виявлено у 112 респондентів (29,4%), такі стани характеризуються смутком, апатією, зниженим настроєм та можуть свідчити про дезадаптацію, розгубленість і зневіру. Заклопотаність і неспокій, які виявляються у респондентів з низьким рівнем позитивного афекту, пояснюються постійним почуттям напруги і хвилювання, супроводжуються стресом та підвищеною тривожністю. Постійна напруга може призводити до невротичних емоційних реакцій на зовнішні подразники.

Високий рівень негативного афекту виявлено у 71 респондента (18,6%), це може бути наслідком або недостатньої рефлексивної саморегуляції, або ж це може бути обумовлено тривалістю та силою кризових факторів, які перевищують регулятивні можливості даних особистостей. Такий рівень негативного афекту представляє загальний показник особистісного дискомфорту та неприємних емоцій, до яких можуть відноситися злість, відраза, вина, страх та тривога.

Середній рівень негативного афекту виявлено у 262 респондентів (68,8%) показує достатньо добру здатність до пристосування та нейтральний емоційний стан, що дозволяє повноцінне функціонування та подолання кризових ситуацій, що виникають у воєнний період.

Низький рівень негативного афекту виявлено у 48 респондентів (12,6%) це говорить нам про відсутність дискомфорту і тривоги у цих осіб, високі адаптивні можливості і здатність до самоусвідомлення незалежно від впливу зовнішніх кризових обставин.

Результати дослідження за Шкалою базових переконань (WorldAssumptionScale, WAS, Janoff – Bulman, 1982), представлені у таблиці 3.2.

Таблиця 3.2

**Результати дослідження за Шкалою базових переконань
(WorldAssumptionScale, WAS, Janoff – Bulman, 1982), n=381**

Значення показника по шкалі		Вище середнього значення ($\geq 3,5$)	Нижче середнього значення ($< 3,5$)
Доброта навколишнього світу (BW)	Кількість респондентів	296	85
	%	77,7	22,3
Доброзичливість людей (BP)	Кількість респондентів	283	98
	%	74,3	25,7
Справедливість світоустрою (J)	Кількість респондентів	130	251
	%	34,1	65,9
Контрольованість світу (C)	Кількість респондентів	263	118
	%	69,0	31,0
Випадковість (R)	Кількість респондентів	285	96
	%	74,8	25,2
Власна самоцінність (SW)	Кількість респондентів	265	116
	%	69,6	30,4
Ступінь самоконтролю (SC)	Кількість респондентів	324	57
	%	85,0	15,0
Ступінь вдачливості (L)	Кількість респондентів	267	114

	%	70,0	30,0
--	---	------	------

В нормі показники за всіма шкалами мають бути вище середнього значення. В рамках нашого дослідження більшість респондентів мають показники вище середнього значення за всіма шкалами («Доброта навколишнього світу (BW)» - 77,7%; «Доброзичливість людей (BP)» – 74,3%; «Контрольованість світу (C)» - 69%; «Випадковість (R)» - 74,8%; «Власна самоцінність (SW)» - 69,6%; «Ступінь самоконтролю (SC)» - 85%; «Ступінь вдачливості (L)» - 70%) окрім шкали – «Справедливість світоустрою (J)». За шкалою «Справедливість світоустрою (J)» 65,9% респондентів мають показники нижче середнього значення. З чого ми можемо зробити висновок, що під впливом кризових воєнних подій суб'єктивне відчуття справедливості світу з більшою долею імовірності опиняється на низькому рівні. Це може мати вплив на різні сфери задоволення життя, а отже, на емоційний стан та поведінку людини.

З метою якісної інтерпретації результатів, нами зроблено статистичну обробку даних. По-перше, ми виконали розрахунок середньоквадратичного відхилення по вибірці за всіма шкалами базових переконань, щоб визначити рівномірність вибірки. В результаті проведених розрахунків виявили, що розподіл даних є нормальним. Що дає нам можливість використати для визначення взаємозв'язку між позитивним та негативним афектом і базовими переконаннями коефіцієнт кореляції Пірсона[11]. Під час проведення кореляційного аналізу даних було виявлено зв'язки між наступними показниками:

- сильний позитивний кореляційний зв'язок між рівнем позитивного афекту та ступенем вдачливості $r=0,452$ при $p \leq 0,001$;
- сильний позитивний кореляційний зв'язок між рівнем позитивного афекту та власною самоцінністю $r=0,450$ при $p \leq 0,001$;
- сильний зворотний кореляційний зв'язок між негативним афектом та власною самоцінністю $r=-0,438$ при $p \leq 0,001$;

- сильний позитивний кореляційний зв'язок між рівнем позитивного афекту та добротою навколишнього світу $r=0,363$ при $p \leq 0,001$;
- сильний позитивний кореляційний зв'язок між рівнем позитивного афекту та доброзичливістю людей $r=0,306$ при $p \leq 0,001$;
- сильний зворотний кореляційний зв'язок між негативним афектом та ступенем вдачливості $r=-0,285$ при $p \leq 0,001$;
- сильний позитивний кореляційний зв'язок між рівнем позитивного афекту та ступенем самоконтролю $r=0,250$ при $p \leq 0,001$;
- сильний зворотний кореляційний зв'язок між негативним афектом та добротою навколишнього світу $r=-0,239$ при $p \leq 0,001$;
- сильний зворотний кореляційний зв'язок між негативним афектом та доброзичливістю людей $r=-0,225$ при $p \leq 0,001$;
- сильний позитивний кореляційний зв'язок між рівнем позитивного афекту та справедливістю світоустрою $r=0,183$ при $p \leq 0,001$;
- сильний зворотний кореляційний зв'язок між негативним афектом та ступенем самоконтролю $r=-0,157$ при $p \leq 0,01$;
- сильний зворотний кореляційний зв'язок між негативним афектом та справедливістю світоустрою $r=-0,133$ при $p \leq 0,01$;
- сильний зворотний кореляційний зв'язок між негативним афектом та випадковістю подій $r=-0,107$ при $p \leq 0,05$;
- слабкий прямий кореляційний зв'язок між рівнем позитивного афекту та контрольваності світу $r=0,088$ при $p \leq 0,1$.

Аналізуючи результати кореляційного аналізу бачимо, що за високими показниками позитивного афекту стоїть віра у доброзичливість навколишнього світу, доброзичливість людей, справедливість світоустрою, власну самоцінність, здатність контролювати розвиток подій в житті та

осмисленість світу. І навпаки втрата віри за цими базовими переконаннями веде до підвищення рівня негативного афекту.

Оскільки показники проведеного дослідження показали результати нижче середнього значення за шкалою «Справедливість світоустрою (J)» у 65,9% респондентів і в результаті кореляційного аналізу підтверджено, що це сприяє підвищенню рівня негативного афекту, то нам слід врахувати цей фактор при розробці програми кризової інтервенції.

3.2. Покрокова програма кризової інтервенції направлена на опанування негативних емоційних проявів дорослих осіб у воєнний час

Мета програми: усунення симптомів, зниження інтенсивності негативних емоційних станів, відновлення рівня функціонування на докризовому рівні, розуміння зв'язків між подією та внутрішнім дисбалансом, пошук внутрішніх ресурсів та, в разі необхідності, залучення зовнішньої підтримки, яку можна отримати від родини та інших джерел, з метою успішного подолання кризи.

Завдання програми:

- 1) створити передумови для ефективного подоланням актуальної кризової проблеми;
- 2) знизити інтенсивність проявів негативних емоційних станів;
- 3) виділити особистісні застарілі проблеми, які можуть переплітатися з поточною кризовою ситуацією;
- 4) встановити основні складові проблеми та розбити їх на менші частини;
- 5) ідентифікувати способи подолання актуальної проблеми;
- 6) дослідити ресурси, які б допомогли у проходженні кризи;
- 7) розглянути альтернативні варіанти розв'язання проблеми;
- 8) визначити причини, що призвели до негативних емоційних станів.

Представлені у другому розділі результати дослідження виявили, що 112 осіб мають низький рівень позитивного афекту і 71 особа - високий рівень негативного афекту, що свідчить про наявність негативних емоційних станів у людей, таких як знижений настрій та фрустрація, які можуть бути результатом нездатності адаптуватися до оточуючої ситуації. Наявність постійного почуття напруження, хвилювання і стресу може викликати тривожність та нервозність, що в свою чергу може призвести до афективних емоційних реакцій на зовнішні подразники. Для підтримки психологічного благополуччя важливо вжити відповідних заходів, як от пройти програму кризової інтервенції, для поліпшення стану та підтримки психічного здоров'я.

Розроблена програма кризової інтервенції направлена на подолання негативних емоційних станів дорослих осіб у воєнний час може проводитися як індивідуально, так і в групах до 8 осіб. Вона включає 8 занять. Перші два тижні заняття проводяться 2 рази на тиждень, подальші один раз на тиждень. Тривалість кожного заняття, якщо це індивідуально робота до 60 хвилин, групова – до 90 хвилин.

План занять покрокової програми кризової інтервенції, направленої на опанування негативних емоційних станів

Заняття 1

Мета: створити умови для успішного подолання поточної кризової ситуації.

Структура заняття:

- 1) Збір інформації щодо поточної кризової ситуації.
- 2) Визначення емоційного стану, думок, поведінкових реакцій. Проведення психодіагностичного опитування для визначення позитивного та негативного афекту (Додаток Б) на початку проходження програми.

- 3) Психоедукація про природу виникнення емоцій та їх фізіологічний прояв у тілі [37].
- 4) Визначення і погодження цілей інтервенції.
- 5) Підведення підсумків.
- 6) Завдання додому до наступної зустрічі.

Заняття 2

Мета: зменшення сили прояву негативних емоційних станів.

Структура заняття:

- 1) Виокремити складові події та елементи кризової ситуації.
- 2) Пов'язати емоційні стани та реакції з конкретним змістом поточної ситуації [37].
- 3) Згрупувати наявні емоційні прояви, нормалізувати та проговорити їх.
- 4) Навчити людину вправі для стабілізації емоційного стану, виконати її, зазначити в яких ситуаціях вона може повторювати її самостійно в повсякденному житті[3; 19].
- 5) Підведення підсумків.
- 6) Завдання додому до наступної зустрічі.

Заняття 3

Мета: визначити особисті проблеми минулого, які можуть впливати на поточну кризову ситуацію.

Структура заняття:

- 1) Виділити особистісні проблеми минулого, які можуть взаємодіяти з поточною кризовою ситуацією, оскільки людина наразі не має достатніх ресурсів для їх вирішення.
- 2) Привести людину до усвідомлення, що застарілі проблеми можуть підсилювати поточну кризову ситуацію і спричиняти додаткове виникнення негативних емоцій.
- 3) Направити фокус уваги на вирішення поточних актуальних подій і ситуацій.

- 4) Підведення підсумків.
- 5) Завдання додому до наступної зустрічі.

Заняття 4

Мета: визначити основні елементи проблеми та декомпонувати їх на менші складові.

Структура заняття:

- 1) Створити детальний перелік проблемних елементів актуальної ситуації.
- 2) Визначити фактори, які можуть підсилювати їх, наприклад, непродуктивні думки.
- 3) Провести психоедукацію щодо процесу мислення загалом, показати як це працює на конкретному прикладі.
- 4) Навчити людину техніці дистанціювання від непродуктивних думок [2].
- 5) Підведення підсумків.
- 6) Завдання додому до наступної зустрічі.

Заняття 5

Мета: визначити методи подолання поточної кризової ситуації.

Структура заняття:

- 1) Дослідити, як людина намагалася вирішувати кризову ситуацію.
- 2) Виокремити непродуктивні способи діяти, зупинити їх реалізацію.
- 3) Наочно на прикладі продемонструвати, як неефективні способи подолання сприяють зацикленню і поглибленню кризи.
- 4) Підведення підсумків.
- 5) Завдання додому до наступної зустрічі.

Заняття 6

Мета: провести аудит ресурсів.

Структура заняття:

- 1) Надати інформацію щодо впливу ресурсів та цінностей на емоційний стан та проходження кризових ситуацій.

- 2) Виконати вправу для створення переліку ресурсних активностей, які позитивно впливають на емоційний стан індивіда [2].
- 3) Визначити, які фактори раніше допомагали справлятися з важкими життєвими обставинами.
- 4) Створити наочну модель кола соціальної підтримки.
- 5) Скористатися технікою для ідентифікації цінностей [2; 42].
- 6) Підведення підсумків.
- 7) Завдання додому до наступної зустрічі.

Заняття 7

Мета: визначити, що фактично можна зробити для подолання кризи.

Структура заняття:

- 1) Провести психоедукацію у формі мотиваційного діалогу щодо наявності проблем у житті людини.
- 2) Скористатися технікою вирішення проблем [2].
- 3) Підведення підсумків.
- 4) Завдання додому до наступної зустрічі.

Заняття 8

Мета: створити план дій по виходу з кризової ситуації.

Структура:

- 1) Виконати техніку прийняття рішень та техніку поведінкової активації [2].
- 2) В детальному переліку проблемних елементів актуальної ситуації зазначити варіанти їх вирішення.
- 3) Зазначити, що може завадити у реалізації плану та визначити як з цим обійтись.
- 4) Аналіз виконання цілей інтервенції.
- 5) Проведення психодіагностичного опитування для визначення позитивного та негативного афекту (Додаток Б) після проходження програми.

б) Підведення підсумків.

Висновки до третього розділу

Аналіз результатів емпіричного дослідження виявив, що лише невелика частка респондентів (3,4%) володіє високим рівнем позитивного афекту, в той час як більшість (67,2%) мають середній рівень. Низький рівень позитивного афекту властивий 29,4% респондентів. Щодо негативного афекту, виявлено, що більшість респондентів (68,8%) мають середній рівень, 18,6% мають високий рівень, а 12,6% - низький рівень. Таким чином, результати підкреслюють значення ефективних стратегій саморегуляції та адаптації для емоційного благополуччя під час воєнних обставин.

Проведений кореляційний аналіз свідчить про важливість позитивних базових переконань для підтримки позитивного афекту та психологічного благополуччя. Віра у доброзичливість навколишнього світу, власну самоцінність, у справедливість та в тій чи іншій мірі контрольованість подій можуть сприяти зміцненню позитивного ставлення до життя. Втрата цих переконань, натомість, може спричинити зростання негативного афекту. Такі зв'язки вказують на важливість розвитку позитивних життєвих переконань для збереження психічного здоров'я та забезпечення позитивного емоційного стану.

Аналізуючи теоретичні концепції з'ясовано, що ефективним засобом врегулювання негативних емоційних станів є кризова інтервенція. Саме тому базуючись та теоретичних аспектах та практичних результатах дослідження була розроблена покрокова програма. Вона направлена на розуміння взаємозв'язків між подією та внутрішнім дисбалансом, пошук внутрішніх ресурсів та, у необхідних випадках, залучення зовнішньої підтримки для подолання кризових подій викликаних воєнним часом з метою зменшення інтенсивності негативних емоційних станів.

ВИСНОВКИ

Теоретичні засади проведеного наукового дослідження можна підсумувати наступним чином- емоції відіграють інтегративну роль у формуванні цілісної реакції людини на ситуацію та визначають характеристики психічного стану. Негативний емоційний стан - це тимчасовий психічний стан людини, в якому переважають негативні емоції, такі як смуток, гнів, страх, тривога, фрустрація тощо, що викликають негативні спогади та відчуття. Цей стан може виникати внаслідок негативних життєвих подій, стресових ситуацій або інших негативних впливів на психіку людини. Негативні емоційні стани можуть впливати на здатність особи адекватно сприймати світ, призводити до погіршення настрою та сприйняття, а також впливати на її поведінку та рішення. В умовах війни, що характеризуються аномальністю, людина переживає широкий спектр емоційних станів, включаючи негативні. Організм людини має вбудовані механізми відновлення, тому важливо сприяти їхньому функціонуванню, шукати шляхи адаптації та приймати рішення для відновлення власних ресурсів у надзвичайних умовах війни. Метод кризової інтервенції є ефективним способом вирішення ситуаційних проблем. Цей метод передбачає активну психологічну підтримку, спрямовану на повернення особи до нормального функціонування, зниження інтенсивності негативних емоцій, запобігання виникненню психічних проблем, зменшення впливу негативних факторів кризової ситуації та розвитку резиліентності.

Зроблений аналіз теоретико-методологічних засад вказує на складність і багатогранність вивчення емоцій у психології. Різні теорії про емоції слід розглядати як доповнюючі одна одну, оскільки вони допомагають у формуванні комплексного розуміння цього явища. Емоції впливають на поведінку, фізіологію та особистісне ставлення до світу.

Проведене серед дорослих осіб у воєнний час емпіричне дослідження показало, що лише дуже обмежена кількість респондентів виявляє високий рівень позитивного афекту, тоді як більшість мають середній рівень, а значна

частина має низький рівень. Щодо негативного афекту, більшість також мають середній рівень, але існує певний відсоток осіб з високим і низьким рівнем негативного афекту.

Кореляційний аналіз показує, що позитивні базові переконання грають важливу роль у зміцненні позитивного афекту та психологічного благополуччя, тоді як втрата цих переконань може спричинити зростання негативного афекту. Це підкреслює значення ефективних стратегій саморегуляції та адаптації для підтримки емоційного благополуччя в умовах воєнних конфліктів.

Згідно з теоретичними концепціями, ефективні методи врегулювання негативних емоційних станів включають кризову інтервенцію. Розроблена покрокова програма на основі теоретичних аспектів та практичних результатів дослідження спрямована на розвиток внутрішніх ресурсів та залучення зовнішньої підтримки для подолання кризових ситуацій, спричинених воєнним часом з метою зменшення інтенсивності негативних емоційних станів. Отже, цей аналіз вказує на важливість розвитку позитивних життєвих переконань та ефективних стратегій саморегуляції для збереження психічного здоров'я в умовах воєнного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Варій М.І. Загальна психологія. Навчальний посібник / 2-ге видан., випр. і доп. Київ: «Центр учбової літератури», 2009. 968 с.
2. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., КіркДж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію / пер. з англ. Я. Кремінської, за наук. ред. К. Явни-Розенталь та О. Романчука. Львів: Галицька Видавнича Спілка, 2021. 416 с.
3. Вестбрук Д., Рауф Х. Подолати панічний розлад / пер. з англ. І. Грицюк, за наук. ред. К. Явної. Львів: Галицька Видавнича Спілка, 2019. 78 с.
4. Вишневецький С.В. Механізми виникнення емоцій, їх види, прояви та стани. *Актуальні напрями психопрофілактичних заходів у закладах вищої освіти: матеріали I Всеукр. круглого столу*, м. Дніпро, 18 травня 2018 р. Дніпро: ДДУВС. 2018. С. 19-24. URL: <http://er.dduvs.in.ua/handle/123456789/2848>
5. Галієва О.М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. Одеса. 2019. Вип. 1(49). С. 32-48. URL: <http://psysocwork.onu.edu.ua/article/view/185763>
6. Голідей Р., Генсільман С. Стоїцизм на кожен день. 366 роздумів про мудрість, стійкість і мистецтво жити / пер. з англ. Ящук А. 5-те вид. Київ: Наш формат, 2023. 464 с.
7. Гоулман Д. Емоційний інтелект / пер. з англ. С.-Л. Гумецької. Харків: Віват, 2023. 512 с.
8. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
9. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: навч. посіб. Київ: Либідь, 2007. 256 с.
10. Климанська М.Б., Галецька І.І. Психометрична характеристика опитувальника позитивного і негативного афекту (ОПАНА),

- розробленого на основі методики PANAS. *Психологічний часопис*. Київ. 2020. №4 (36). С. 119-132. URL: <https://doi.org/10.31108/1.2020.6.4>
11. Климчук В.О. Математичні методи у психології. Навчальний посібник для студентів психологічних спеціальностей. Київ: Освіта України, 2009. 288 с.
 12. Коц С.М. Вікова фізіологія та вища нервова діяльність. Начальний посібник. Харків: ХНПУ, 2020. 228с.
 13. Лін П. Рем. Депресія / пер. з англ. Ю. Коваль, за наук. ред. О. Плевачук, О. Сувало, за заг. ред. К. Явни-Розенталь. Львів: Галицька Видавнича Спілка, 2019. 126 с.
 14. Мартін М. Ентоні, КаренРова. Розлад соціальної тривоги / пер. з англ. О. Западнюк, за наук. ред. К. Явної. Львів: Видавництво Свічадо, 2018. 121 с.
 15. Мельник А. П. Патопсихологія та спецпрактикум з клінічної психодіагностики: навч.-метод. посіб. Луцьк : Вежа-Друк, 2018. 152 с.
 16. Михайлишин У.Б. Теоретико-методологічні основи визначення емоційних станів у сучасній психології. *Pedagogical and psychological sciences: regularities and development trends: Collective monograph*. Riga, Latvia: "Baltija Publishing". 2020. С.170-187. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/36358>
 17. Мороз Р. А. Психологія травмуючих ситуацій : навчально-методичний посібник. Миколаїв: Іліон, 2018. 298 с.
 18. Мульована Л. І. Кризова інтервенція стресових та постстресових розладів в учасників бойових дій. *Значимість психології в сучасному суспільстві*: матер.міжнар.наук.-практ. конф.,м. Львів, 7-8 трав. 2015 р. Львів. 2015. С. 55-58. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/conf/psy/08may2015/04.pdf>
 19. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію / пер. з англ. Д. Бусько, за наук. ред. К. Явної. Львів: Видавництво Свічадо, 2016. 120 с.

20. Олійник Ю. О., Романів А. С., Праняк Н. М. Домедична психологічна допомога в умовах війни. *Науковий журнал Габітус*. Одеса. 2022. Випуск 37. С. 174-179. URL: <http://repo.knmu.edu.ua/handle/123456789/31480>
21. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навчальний посібник. Том 2. / під заг. ред. Л. Царенко. Київ, 2018. 240 с.
22. Перша психологічна допомога в гострих стресових ситуаціях: навч.-практич. посіб. / за заг. ред. д-ра юрид. наук, проф. О.А. Моргунов; [О. І. Федоренко та ін.]; МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків: ХНУВС, 2022. 84 с.
23. Психологія екстремальності та психопрофілактика психічної травми й суїцидальних намірів: навч.-метод. посіб. / Л. І. Магдисюк, Р. П. Федоренко, А. П. Мельник, О. М. Хлівна, Т. І. Дучимінська. Луцьк : Вежа-Друк, 2021. 236 с.
24. Психологія емоцій. Регуляція емоцій: практикум з дисципліни "Психологія" / укладачі : З. А. Сивогракова, Н. В. Алексеєнко; кафедра філософії та соціології. Харків: УкрДУЗТ, 2017. 42 с. URL: <http://lib.kart.edu.ua/handle/123456789/3123>
25. Романенко О. В. Роль кризової інтервенції в системі психологічної допомоги учасникам бойових дій. *Юридична психологія*. 2016. №1 (18). С. 19-30. URL: <https://psychped.naiu.kiev.ua/index.php/psychped/article/view/447/449>
26. Савенкова І.І. Навчально-методичний посібник «Патопсихологія». Миколаїв, 2017. 158 с.
27. Слюсаревський М. М. Соціально-психологічний стан українського суспільства в умовах повномасштабного російського вторгнення: нагальні виклики та відповіді. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*. Київ. 2022. №1. Т. 4. С. 1-11. URL: <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4124>

28. Станчишин Володимир. Емоційні гойдалки війни. Роздуми психотерапевта про війну. Київ: Віхола, 2022. 288 с.
29. Степаненко Л. В. Особливості прояву негативних емоційних станів у підлітків з різними типами копінг-поведінки. *Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2015. № 2. С. 135-141. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2015_2_25
30. Тавровецька Н. Емпіричне дослідження базисних переконань особистості в контексті подолання життєвих криз. *Problems of modern psychology*. Кам'янець-Подільський. 2019. Вип. 45. С. 358-380. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2019_45_19
31. Терещук А. Д. Психоемоційний стан і поведінка військовослужбовців, що повернулися із зони АТО. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. Київ. 2017. Том. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Випуск 15. С. 526-533. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/162002195.pdf>
32. Титаренко Т. М. Життя як будівельний майданчик: особисті наслідки посттравматичного досвіду. *Психологічна допомога особистості в складних обставинах життєдіяльності: Збірник доповідей всеукраїнського наук.-практ. семінару*, 18 травня 2018 р. Чернівці : ЧНУ ім. Ю. Федьковича, 2018. С. 6–9.
33. Ткачишина О. Р. Адаптаційні ресурси особистості в умовах кризової ситуації. *Теорія і практика сучасної психології: збірник наукових праць*. Запоріжжя. 2020. № 1. Т. 3. С. 116-120. URL: <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2020.1-3.20>
34. Трубіна І. М. Кризова інтервенція як метод стабілізації негативних емоційних станів у воєнний час. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості: зб. наук праць за матеріалами VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених*,

- аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості»*, м. Херсон, 07 квітня 2023 р., Херсон. Івано-Франківськ. 2023. С. 148-152. URL: <http://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/17711>
35. Турецька Х. Патопсихологія: навчальний посібник. Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2015. 160 с.
36. Франчук Ю. В. Особливості виникнення негативних емоційних станів у прикордонників під час здійснення професійної діяльності. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Хмельницький*. 2015. Випуск 1. С. 136-147. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Vnadpn_2015_1_13.pdf
37. Хессон Д. Кишенькова книжка емоційного інтелекту: невеличкі вправи для інтуїтивного життя / пер. з англ. Є. Бондаренко. Харків: Вид-во «Ранок»: Фабула, 2022. 176 с.
38. Хоминич О. Г. Психологія емоцій. *Актуальні питання сучасної психології: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів, аспірантів і молодих вчених*, Суми, 15 травня 2014 р., Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. С. 97-100. URL: https://library.sspu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/04/Aktualny_pitannya_suchasnoi.pdf
39. Храбан Т. Є. Преференція використання копінг-стратегій цивільним населенням України у перші п'ятнадцять днів з початку воєнного конфлікту 2022 року. *Інсайт: Психологічні виміри суспільства*. 2022. №7. С. 59-74. URL: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2022-7-5>
40. Храбан Т. Є., Сілко О. В. Вплив емоцій та емоційних станів на вибір стратегій подолання бойового та військово-професійного стресу. *Інсайт: Психологічні виміри суспільства*. 2022. №8. С. 71-87. URL: <https://doi.org/10.32999/2663-970X/2022-8-6>

41. Чала Ю.М., Шахрайчук А.М. Психодіагностика: навчальний посібник. Харків: НТУ «ХП», 2018. 246 с.
42. Чиханцова О. Життєстійкість та її зв'язок із цінностями особистості. *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / За наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2018. Вип. 42. С. 211–231. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pspl_2018_42_13*
43. Чугуєва І. Кризова інтервенція в практиці телефонного консультування у воєнний час. *Психологічний супровід до, під час та після війни: дослідження та ділення досвідом: матер. міжнар. наук.-практ. конф. присвяченої Всесвітньому дню психічного здоров'я та Дню Захисників та Захисниць України, м. Львів, 14-15 жовтня 2022р. Львів. 2022. С. 32-34.*
44. Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York: Oxford University Press. 256 p.

Додаток А

**КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ
І ДОЗУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО
ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ**

Я, Трубіна Інна Миколаївна
учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, УСВІДОМЛЮЮ, що академічна доброчесність це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу.

ЗАЯВЛЯЮ, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

дотримуватися:

- вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
- принципів та правил академічної доброчесності;
- цупкої дисципліни до академічного плагіату;
- моральних норм та правил етичної поведінки;
- толерантного ставлення до інших;
- дотримуватися високого рівня культури спілкування;

надати згоду, у разі:

- безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
- оброблення, збереження і розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
- використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;

– самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;

– наділяти достовірною інформацією щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використовуючи методи, дослідження та джерела інформації;

– не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликання на їхню роботу;

– своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;

– не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;

– підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;

– поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незалежно на її стать, вік, матеріальний стан, соціально-статусове, расове належність, релігійні й політичні переконання;

– не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевим чи іншою належністю;

– відповідально ставитися до своїх обов'язків, якими та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;

– заботитися уникненням у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родичних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;

– не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;

– не підроблювати документи;

– не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших діячів вищої освіти, викладачів і співробітників;

– не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійсненні впливу на зміну отриманої академічної освіти;

– не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;

– не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;

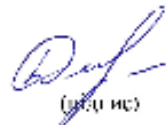
– не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;

– не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів, кошти людей на користь цілей;

– не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

УСВІДОМЛЮЮ, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

16.10.2022
(дата)


(ім'я, прізвище)

Інна Трубіна
(ім'я, прізвище)

**Бланк Опитувальника позитивного і негативного афекту (ОПАНА),
розробленого на основі методики PANAS (Positive and Negative Affect
Schedule, Watson, Clark & Tellegen, 1988)**

Нижче наведено перелік слів, які описують різні почуття та емоції.
Прочитайте кожен пункт, а потім поставте відповідну позначку поруч із цим
словом. Вкажіть, як Ви почували себе протягом останніх декількох тижнів*.
Для позначення своїх відповідей використовуйте шкалу:

- 1 – майже або зовсім ні;
- 2 – трохи;
- 3 – помірно;
- 4 – значною мірою;
- 5 – дуже сильно.

1	___ зацікавлений	11	___ роздратований
2	___ пригнічений	12	___ зібраний, зосереджений
3	___ радісний	13	___ зніяковілий
4	___ засмучений	14	___ натхненний
5	___ сповнений сил	15	___ знервований
6	___ винуватий	16	___ рішучий
7	___ наляканий	17	___ уважний
8	___ злий	18	___ неспокійний
9	___ енергійний	19	___ активний
10	___ впевнений в собі	20	___ тривожний

Позитивний афект (ПА): сума балів за пунктами 1, 3, 5, 9, 10, 12, 14, 16, 17, 19.

Негативний афект (НА): сума балів за пунктами 2, 4, 6, 7, 8, 11, 13, 15, 18, 20.

*Можна використовувати наступні вказівки щодо часу:

Момент (як ви відчуваєте себе саме зараз)

Сьогодні (як ви почували себе сьогодні)

Минулі кілька днів (як ви почували себе протягом останніх кількох днів)

Тиждень (як ви почували себе протягом минулого тижня)

Минулі кілька тижнів (як ви почували себе протягом останніх кількох тижнів)

Переважно (як ви відчуваєте себе переважно)

При проведенні аналізу за цією методикою, згідно нормам авторів адаптації, рівень позитивного афекту визначається за наступною шкалою: низький рівень 10-22 бали,

середній рівень 23-39 балів,

високий рівень 40-50 балів,

а рівень негативного афекту за такими кількісними показниками:

низький рівень 10-15 балів,

середній рівень 16-32 бали,

високий рівень 33-50 балів.

Шкала базових переконань (WorldAssumptionScale, WAS, Janoff – Bulman, 1982)

Концепція базових переконань відображає базові ілюзії щодо власної безпеки, безгрішності, справедливості і простоти світоустрою, доброзичливості людей та цінності власного «Я» тощо. Методика розроблялась на основі висловлювань людей, що пережили психотравму, про себе, оточуючих людей та власний світогляд та власні базові цінності.

Шкала базових переконань містить висловлювання за категоріями:

- 1) benevolence of world (BW) добротанавколишньогосвіту;
- 2) benevolence of people (BP) доброзичливістьлюдей;
- 3) justice (J) справедливість світоустрою;
- 4) control (C) контрольованість світу;
- 5) randomness (R) випадковість, як принцип розподілу подій, що відбуваються з людиною;
- 6) self-worth (SW) власна самоцінність;
- 7) self-control (SC) ступінь самоконтролю;
- 8) luckiness (L) ступінь вдачливості.

Опитувальник дозволяє порівнювати базові переконання у різних груп людей, що мають психотравмуючий досвід. Може використовуватись в індивідуальній роботі з переконаннями за шкалою, показники якої занижені. В нормі показники за всіма шкалами мають бути вище середнього значення.

Інструкція. Визначте ступінь згоди чи незгоди з кожним з висловлювань за 6-бальною шкалою:

- 1 – повністю не згодна(-ний),
- 2 – не згодна(-ний),
- 3 – скоріше, не згодна(-ний),
- 4 – скоріше, згодна(-ний),
- 5 – згодна(-ний),

б – повністю згодна(-ний).

Текст опитувальника

1. Невдача з меншою ймовірністю приходить до гідних, хороших людей.
2. Люди за своєю природою недобррозичливі, злі.
3. У кого в цьому житті трапляється нещастя – справа випадку.
4. Люди за своєю природою є добрими.
5. У цьому світі набагато частіше відбувається щось хороше, ніж погане.
6. Події в нашому житті багато в чому визначаються випадком.
7. Як правило, люди мають те, що заслуговують.
8. Я часто думаю, що в моєму житті немає нічого хорошого.
9. У світі більше добра ніж зла.
10. Я цілком щаслива людина.
11. Причинами нещастя в житті людей є помилки, які вони вчинили.
12. У глибині душі людей не дуже хвилює, що відбувається з іншими.
13. Зазвичай я все роблю так, щоб збільшити імовірність успішного для мене результату справи.
14. Якщо людина хороша, вона матиме щастя та вдачу.
15. Життя занадто сповнене невизначеності – багато що залежить від випадку.
16. Якщо замислитись, мені дуже часто щастить.
17. Я майже завжди прикладаю зусилля, щоб запобігти нещастя, які можуть трапитися зі мною.
18. Я про себе невисокої думки.
19. У більшості випадків хороші люди отримують те, чого заслуговують в житті.
20. Власними вчинками ми можемо запобігти неприємностей.
21. Оглядаючи своє життя, я розумію, що доля була до мене прихильною.

22. Якщо вживати запобіжних заходів, можна уникнути нещастя.
23. Я виконую певні дії, щоб захистити себе від нещастя.
24. В цілому, життя – це лотерея.
25. Світ є прекрасним.
26. Люди в цілому добрі й готові прийти на допомогу.
27. Я зазвичай обираю таку стратегію поведінки, яка принесе мені максимальний виграш.
28. Я дуже задоволений тим, якою людиною я є.
29. Якщо трапляються нещастя, то це зазвичай тому, що люди не вживають необхідних заходів для свого захисту.
30. Якщо подивитися уважно, можна побачити, що світ сповнений добра.
31. У мене є причини соромитися свого характеру.
32. Я є більш щасливим, ніж більшість людей.

Обробка результатів

Значення кожної шкали визначається середнім арифметичним балом за відповідними «Ключу» твердженнями. Для прямих тверджень – це бали, помічені піддослідним. Твердження, помічені в «ключі» з позначкою «-» - реверсивні значення відносно середини шкали, тобто «1» відповідає «6», «2» - «5», «3» - «4» тощо.

Первинні категорії переконань можуть також бути оцінені як три узагальнених напрями відносин:

1. Загальне ставлення до доброзичливості навколишнього світу: підраховується як середнє арифметичне між ВW та ВР (доброзичливість світу та доброзичливість людей).
2. Загальне ставлення до осмисленості світу, тобто контрольованості подій: підраховується як середнє арифметичне між показниками J (справедливість світу), С (контрольованість) та реверсивним R (випадковість).

3. Переконання відносно власної цінності, здатності керувати подіями та вдачею: підраховується як середнє арифметичне між SW(цінність «Я»), SC (самоконтроль) та L (вдача).

**Ключ для обробки результатів за Шкалою базових переконань
(WorldAssumptionScale, WAS, Janoff – Bulman, 1982)**

BW	5	9	25	30
BP	-2	4	-12	26
J	1	7	14	19
C	11	20	22	29
R	3	6	15	24
SW	-8	-18	28	-31
SC	13	17	23	27
L	10	16	21	32